

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

PREZENČNÍ STUDIUM

2010 – 2013

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Kristýna Hloucalová

Syndrom vyhoření u vrcholových sportovců a trenérů

Praha 2013

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Pavel Beňo

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR / FULL-TIME STUDIES

2010 - 2013

BACHEROL THESIS

Kristýna Hloucalová

A burnout issue of top level sportsmen and coaches

Prague 2013

The Bacherol Thesis Work Supervisor: PhDr. Pavel Beňo

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 25.3.2013

Kristýna Hloucalová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce panu PhDr. Pavlu Beňovi za příkladnou metodickou a odbornou pomoc při zpracování mé bakalářské práce. Dále chci poděkovat paní Mgr. Radaně Štěpánkové za konzultace a věcné rady při vypracování jak teoretické, tak praktické části této bakalářské práce. A v neposlední řadě Ing. Janu Hloucalovi za trpělivou a pečlivou pomoc při vypracování formální úpravy práce.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá problematikou syndromu vyhoření u vrcholových sportovců a trenérů. Rozebírá syndrom vyhoření z obecného hlediska a zohledňuje složky psychologie vrcholového sportu. Teoretické poznatky jsou využity v praktické části při vyhodnocování MBI dotazníku. Teoretická a praktická část se navzájem doplňují a dokazují závažnost problematiky syndromu vyhoření ve vrcholovém sportu.

Klíčové pojmy

Agrese, aktivace, kouč, motivace, MBI dotazníky, osobnost, psychohygienu, psychologie vrcholového sportu, syndrom vyhoření, trenér, úzkost.

Annotation

This bachelor thesis deals with a burnout issue of top level sportsmen and coaches. It analyzes burnout from the general aspect and takes into account components of top level sport psychology. Theoretical findings are used in practical part in evaluation of MBI questionnaire. Theoretical and practical part are complementing respectively and are proving seriousness of the burnout issue in top level sport.

Key words

Aggression, activation, anxiety, burnout, coach (trainer), MBI questionnaires, mental hygiene, motivation, personality, top level sport psychology.

OBSAH

ÚVOD	8
1 SYNDROM VYHOŘENÍ	9
1.1 Historie a definice pojmu syndrom vyhoření	9
1.2 Jaké cesty vedou k syndromu vyhoření?	11
1.3 Fáze, symptomy a diagnostika syndromu vyhoření	15
1.4 Léčba syndromu vyhoření a samotná ochrana před ním.....	17
2 PSYCHOLOGIE VRCHOLOVÉHO SPORTU	19
2.1 Psychologie sportu historie a definice	19
2.2 Metody psychologie sportu	20
2.3 Osobnost, motivace, agrese vrcholového sportu	22
2.4 Aktivace a úzkost vrcholového sportovce	25
2.5 Kolektivní sportovní činnost	26
2.6 Psychologie trénování a koučování	28
3 SYNDROM VYHOŘENÍ VRCHOLOVÝCH SPORTOVců	
A TRENÉRŮ	32
3.1 Situace a rizikové faktory vedoucí k syndromu vyhoření	32
3.2 Richardsonova teorie syndromu vyhoření a přetrénování	34
3.3 Dopad maskulinity a feminity na syndrom vyhoření.....	37
3.4 Syndrom vyhoření trenérů/koučů	39
3.5 Psychohygiena ve sportu a léčba vyhořelého jedince	41
4 VYHODNOCENÍ MBI DOTAZNÍKU	45
4.1 Cíle empirické části	45
4.2 Stanovení hypotéz.....	45
4.3 Použité metody.....	45
4.4 Zkoumaný vzorek respondentů	46
4.5 Grafické vyjádření syndromu vyhoření u celkového vzorku respondentů	47
4.6 Grafické vyjádření poměru výskytu syndromu vyhoření u mužů a žen.....	49

4.7 Grafické vyjádření poměru výskytu syndromu vyhoření u placených a neplacených vrcholových sportovců	51
4.8 Grafické vyjádření výskytu syndromu vyhoření u trenérů	53
4.9 Shrnutí a vyhodnocení hypotéz.....	54
ZÁVĚR.....	56
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	57
SEZNAM GRAFŮ A TABULEK.....	59
SEZNAM PŘÍLOH	60

ÚVOD

„Pokud zapálíte oba konce svíčky, získáte tím více světla. Svíčka však zároveň rychleji vyhoří.“

Myron D. Rush

Syndrom vyhoření je aktuální problematikou společnosti. Sociální a ekonomické podmínky společnosti, pro kterou je charakteristická hektičnost, a zároveň pohodlnost se bezpochyby odráží na psychice jedinců a to směrem k horšímu. Nejčastěji je spojován s pedagogickou profesí, či s tzv. pomáhajícími profesemi. Syndrom vyhoření se vyskytuje téměř ve všech životních oblastech – zaměstnání, rodině, a také právě ve vrcholové sportu. Ten z pohledu sportovce a trenéra obsahuje obrovskou psychickou zátěž, kterou je velmi důležité brát na vědomí, zkoumat ji a učit se s ní zacházet. Bakalářská práce obsahuje jak teoretickou, tak praktickou část.

V teoretické části bakalářské práce je v první řadě podrobně popsán syndrom vyhoření obecně, jako pojem. Pojem syndrom vyhoření je v práci rozebrán z mnoha úhlů. Práce uvádí historii, vedoucí motivy, fáze, symptomy, diagnostiku, ale také prevenci syndromu vyhoření. Druhá část pak podrobně rozebírá psychologii vrcholového sportu. Na vrcholový sport není možné pohlížet jen z fyzické stránky, ale je nutné zohledňovat i psychickou složku vrcholové sportu. Opět je zmíněna krátká historie vývoje psychologie sportu a vysvětlení důležitých složek psychologie vrcholového sportu. V neposlední řadě je v druhé části bakalářské práce vysvětlen pojem trenér a kouč a zdůrazněna jeho důležitost. Poslední část je propojením obou předchozích částí podložená odbornou literaturou.

Cílem práce v praktické části je ukázat na fakt, že syndrom vyhoření se ve vrcholovém sportu opravdu vyskytuje a není to jen nepodložená hypotéza. K vyhodnocení praktické části je použit MBI dotazník. Výsledky byly pak využity k potvrzení či vyvrácení předem stanovených hypotéz, které se týkaly problematiky ohledně maskulinity a feminity ve vrcholovém sportu a srovnání placené a neplacené formy vykonávání vrcholového sportu.

Práce přinese všeobecný přehled o problematice syndromu vyhoření a o důležitosti psychologie ve vrcholovém sportu, kde veškeré poznatky jsou prakticky podložené.

TEORETICKÁ ČÁST

1 SYNDROM VYHOŘENÍ

1.1 Historie a definice pojmu syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření (burn-out) byl jako jev rozpoznáván a podrobněji identifikován poprvé v průběhu osmdesátých let 20. století. Původně byl syndrom vyhoření spojován se stavem alkoholiků, kteří ztratili zájem o vše mimo alkoholu. Později byl tento pojem rozšířen do oblasti drogových závislostí, kde toxikomani ztráceli zájem o cokoli jiného kromě drog, svět se jim zúžil pouze na tuto oblast. Burn-out postupně pronikal i do jiných oblastí. Předcházela mu také pojem workoholik, který vypovídá o stavu přepracovanosti, kde se lidé cítí apatičtí, vyčerpaní, nedokáží překonávat běžné překážky a začínají se stranit ostatních. Stav, který pojem syndrom vyhoření popisuje, je známý od nepaměti. Pokud si vezmeme jako příklad krásnou literaturu, i zde můžeme nalézt nejrůznější zmínky, které souvisejí s tímto stavem naprosté vyčerpanosti a neschopnosti pokračovat dál v naší původní profesi nebo činnosti, která souvisí s mezilidským kontaktem. (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 6, 7)

Současně se jedná o velice aktuální problém medicínský, protože syndrom burn-out ovlivňuje nejen postoje, názory, výkonnost, celé vzorce především profesionálního chování a jednání osob, ale i kvalitu života osob, u nichž se vyskytuje, a tudíž vykazuje některé podobné či téměř shodné charakteristiky s příznaky i důsledky mnohých duševních onemocnění a poruch. (Kebza, Šolcová, 2003, s. 3)

Poprvé byl tento pojem použit psychologem H. J. Freudenbergerem, který ho definoval jako „*vyhasnutí motivace a stimulujících podnětů v situaci, kde péče o jedince a neuspokojivý vztah jsou příčinou, že práce nepřináší očekávané výsledky. Syndrom je spojován se stavem psychického a fyzického vyčerpání následujícího po vyčerpávajícím a dlouhotrvajícím stresu. Jedná se o vyplenění všech energetických zdrojů původně velice intenzivně pracujícího člověka (např. lidí, kteří se snaží druhým lidem pomoci v jejich těžkostech a pak se cítí sami přemoženi jejich problémy).*“ (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 7)

Stav vyhoření můžeme definovat také jako „*druh stresu a emocionální únavy, frustrace a vyčerpání, k nimž dochází v důsledku toho, že sled (nebo souhrn) určitých událostí týkajících se vztahu, poslání, životního stylu nebo zaměstnání dotyčného jedince nepřinese očekávané výsledky.*“ (Rush, s. 7)

Kallwassová syndrom vyhoření popisuje jako „stav extrémního vyčerpání, vnitřní distance, silného poklesu výkonnosti a různých psychosomatických potíží.“ Oficiálně ho neklasifikujeme jako nemoc. Lidí postižených syndromem vyhoření potkáváme stále více, ale obraz jejich potíží se málokdy řeší v poradnách, na klinikách a v ambulancích. Vyhoření by se však mohlo stát plíživou hrozbou v naší společnosti. Bohužel nemůžeme jednoznačně odpovědět na otázku, co k syndromu vyhoření vede. V souvislosti s touto poruchou jsou nejčastěji uváděny jako příčiny „konflikty rolí, přílišná očekávání, nedostatek autonomie, nejasnosti v hierarchických strukturách (v zaměstnání i jinde), nedostatečná podpora ze strany nadřízených, vztahové konflikty, nadměrné množství práce v příliš stěsnaném časovém rozvrhu, příliš vysoká nebo rostoucí odpovědnost, mobbing na pracovišti atd.“ (Kallwass, 2007, s. 9)

Burn-out je svým způsobem velice výstižnou metaforou. „Anglické sloveso „to burn“ znamená hořet, ve spojení „burnout“ pak dohořet, vyhořet, vyhasnout. Původně hořící oheň, symbolizující v psychologické rovině vysokou motivaci, zájem aktivitu a nasazení, přechází u člověka stíženého příznaky syndromu vyhoření do dohořívání a vyhaslosti: kde nic není, tj. kde již není materiál, který by živil hořící oheň, nemá již dál co hořet.“ (Kebza, Šolcová, 2003, s.3)

Podle ICD (Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace) je syndrom vyhoření řazen do kategorie diagnóz, která je doplňková, proto není definován jako nemoc. Je zde uvedena jiná diagnóza, která je mnoho let stará, je to neurastenie. Vyznačuje se mnohými společnými rysy jako syndrom vyhoření, ale není zcela totožná. Kritici říkají, že fenomén vyčerpání tu vždy byl a je to jen „starý obsah v novém hávu“. Důležité je, že vyhoření není to stejné jako stres. K vyhoření dochází v důsledku chronického stresu. Čili stresové faktory jakožto spouštěči vyhoření zde hrají zásadní roli. (Stock, 2010, s. 14, 15)

Abychom pochopili syndrom vyhoření lépe, je důležité si předem zopakovat některé související tematické pojmy. Koncepte duševního zdraví od Beckera vyjadřuje riziko onemocnění poměrem mezi rizikovými a protektivními faktory. Rizikové faktory zde představují především zranitelnost a stresory a protektivní faktory představují kompetence (Becker rozlišuje kompetence v uspokojování potřeb, sociální kompetence, kognitivní kompetence, kompetence zvládat stresové situace a kompetence v kontrole jáství) a ještě podpurné vlivy vnějšího prostředí. Komplex duševního zdraví samotného Beckera doplňuje o osobní pohodu. Dále pak máme vnitřní klíčový faktor a vnější klíčový faktor. Vnitřním klíčovým faktorem, který ovlivňuje rezistenci člověka vůči negativním účinkům stresu, rozumíme osobnost jedince. Poté je

za klíčový vnější neboli sociální faktor pokládána sociální opora, kterou rozumíme systém sociálních vztahů a vazeb, jež člověk produkuje ve vztahu k okolí, ale také z něho přijímá. (Kebza, Šolcová, 2003, s. 3, 4)

Pro pojem syndrom vyhoření existuje mnoho definic. Některé definice se zaměřují na konečný stav, který se vyjadřuje stavem emočního, fyzického a mentálního vyčerpání. Jiné vysvětlují syndrom vyhoření jako proces, který má vlastní vývoj. Všechny definice mají však mnohé společné. V mnohých definicích najdeme převážně přítomnost negativních emocionálních příznaků v podobě depresí, vyčerpání. V definicích je kladen důraz na psychické příznaky a na prvky chování, než se objeví doprovázející tělesné příznaky. Syndrom vyhoření nijak nesouvisí s psychickou patologií, týká se i jinak psychicky zdravých lidí. Převážně je syndrom vyhoření spojen s náročnými povolání, především u pomáhajících profesí. (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 7)

1.2 Jaké cesty vedou k syndromu vyhoření?

Vyhoření můžeme vnímat jako ztrátu vůle a motivace. Následkem ztracené motivace je vysoká neschopnost získat vlastní zájem pro jistou profesí a věcí s ní související. Ze první cestu vedoucí k syndromu vyhoření považujeme ztrátu ideálů. Lidé, kteří jsou náchylní k tomuto syndromu, jsou zpočátku vysoce výkonní, cílevědomí, schopni obětovat cokoli, aby dosáhli cíle co nejdříve, a většinou to jsou schopni udělat pouze sami. První potíže přicházejí s neúspěchem, přílišným stresem, dojde ke střetu ideálů s realitou, jedinec si uvědomí, že vše není tak jak si představoval. S tímto prvním nezdarem přijde hodně rychlá ztráta sebedůvěry, ztráta důvěry ve vlastní schopnosti. Samozřejmě záleží na osobnosti jedince, zda dokáže první nezdár překonat a vzít ho jako přirozenou věc, zda ho přátelé i nadřizený podrží. (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 15)

Další cestou k syndromu vyhoření je workoholismus. Workoholismus je závislost na práci, či na nějaké jiné činnosti. Jedinec trpí nutkavou potřebou neustále pracovat, vše kontrolovat, být u všeho přítomný. To však vyžaduje spoustu času a energie, obojího se může postupem času značně nedostávat. (Tamtéž, s.15)

Třetí cestou k syndromu vyhoření může být i tzv. teror příležitostí. Ten způsobuje každá nová příležitost jak být lepší, zakázka, možnost pro jedince získat něco nového a něco zajímavého, pomocí čeho může být lepší. I přílišná touha později ukáže, že dostat všem rozpracovaným závazků čerpá veškerý čas a vysává příliš energie. Neschopnost slevit ze svých nároků může jedince po nějakém čase dovést

právě k syndromu vyhoření. U tohoto případu jde především o to, že si jedinec nedokáže v životě udělat řád, nedokáže dostatečně pracovat s časem, rozvrhnout si jej a někdy jde i o neschopnost říci ne nebo si přivolat někoho na pomoc. Syndrom vyhoření se však nenachází pouze v zaměstnání, ale i v jiných životních oblastech. Jde o to, že jedinec si stanovuje příliš vysoké cíle, není schopen odhadnout, na kolik z nich má sílu nebo také nemá dostatečnou oporu ve svém okolí. (Tamtéž, s. 15)

Kebza a Šolcová ve své knize rozdělují popis příznaků syndromu vyhoření do třech úrovní, ve kterých se syndrom vyhoření projevuje. Projevuje se na úrovni psychické, fyzické a na úrovni sociálních vztahů.

Na psychické úrovni dominuje pocit, že se o něco pokoušíme už příliš dlouho, ale výsledky nejsou úměrné našemu úsilí. Převládá zde pocit především duševního vyčerpání, ale také emocionálního a kognitivního vyčerpání, které jdou ruku v ruce se ztrátou motivace. Dojde k utlumení aktivity, spontaneity, kreativity iniciativy. Jedinec je depresivně naladěný, frustrován, připadá si v bezvýchodné situaci a je plný beznaděje. Vysoce výkonný člověk tak najednou upadá do přesvědčení, že je k ničemu, je bezcenný. Přijde na řadu sebelítost a intenzivní prožitek nedostatku uznání. (Kebza, Šolcová, 2003, s. 9, 10)

Na fyzické úrovni pak dojde k projevům jako je únava organismu, apatie, ochablost. Velice často dochází při nějaké aktivitě k brzkému unavení, změně srdeční frekvence, poruchám krevního tlaku, poruchám spánku. Jedinec je pak v této fázi velice náchylný k vytvoření si závislosti veškerého druhu. (Tamtéž, s. 10)

Poslední úroveň těchto autorů je úroveň sociálních vztahů. Projevuje se především nezájmem o začlenění do společnosti, ale také nezájmem o hodnocení ze strany druhých jedinců. Dochází k redukci kontaktu s okolím, kolegy v zaměstnání i se členy v rodině. Lidé, kteří jsou vysoce výkonní, cílevědomí se projevují i vysokou empatií, která však ve fázi syndromu vyhoření klesne, až vymizí. V posledních letech, kdy se převážně zkoumala sociálně-psychologická stránka syndromu vyhoření se i rozvinula hypotéza o infekčnosti tohoto syndromu. „Ch. Maslachová v této souvislosti dokonce vyslovila předpoklad, že máme možná co dočinění spíše se systémovou než osobní záležitostí. Syndrom vyhoření nějakého pracovníka je signálem něčeho, co nefunguje dobře v organizaci.“ K této hypotéze ji vedla osobní zkušenost, kdy se v nějakém podniku setkala s několika postiženými v jednom oddělení, kdežto v ostatním byli lidé bez větších náznaků obtíží. Je možné si tedy představit, že zklamání, ztráta ideálů se v určité organizaci za určitých podmínek dostaví snadněji než v organizaci jiné. (Tamtéž, s. 10, 11)

Nyní se teoretická část práce zaměří na devět faktorů, které vyhoření působí podle Myrona D. Rushe. Prvním je **pocit nutkání namísto povolání**. „Mildred Batesová vedla pěvecká sbor v malém texaském společenství. Měla neustálé potíže s tím, aby sehnala dostatek lidí, kteří by sbor udrželi v činnosti. Často se stávalo, že se na pěvecké zkoušce nesešlo ani tolik lidí, aby vytvořili kvartet, o sboru ani nemluvně. Protože si společenství nemohlo dovolit nechat ušít pro sboristy oblečení, Mildred dala dohromady skupinu místních žen, které je ušily. Také osobně pořádala večírky, aby z peněz získaných z prodeje pečiva mohla zaplatit sboristům noty. Když bylo třeba jednou opravit varhany, použila peníze ze svých úspor a nechala varhany spravit, aby je mohl sbor následující neděli použít. Když jsem se s Mildred setkal, pěvecký sbor už nevedla a dokonce zvažovala, že odejde z církve. Na doporučení svého pastora se účastnila semináře na téma vyhoření, který jsem pořádal.“ Ukázka z knihy Myrona D. Rushe krásně vyznačuje první z deseti faktorů, který působí syndrom vyhoření. Jakmile si přestaneme uvědomovat záměr činnosti, kterou vykonáváme, ale stále cítíme tlak tuto činnost pořád vykonávat, jsme hlavními kandidáty na vyhoření. (Rusch, s. 19, 20)

Druhým faktorem je **neschopnost přibrzdit**. „Celých osm let jsem nevzal svou rodinu na dovolenou. Hodně jsem kvůli zaměstnání cestoval, takže pouhá myšlenka na to, že bych si udělal čas na další výlet, mě ničila. Abych ulevil svému svědomí, pravidelně jsem si brával delší volno o víkendech, kdy jsem s rodinou jezdil na návštěvy k příbuzným a přátelům. Během těchto chvil jsem se opět snažil „něco dohnat“ nebo využít daný čas k vymýšlení nového projektu.“ Schopnost náročné životní tempo a stabilita mezi prací či jakoukoli činností a osobním životem je tou nejvýznamnější pojistkou proti vyhoření. (Tamtéž, s. 21, 22)

Třetím velice významným faktorem vedoucím k syndromu vyhoření je **snaha udělat všechno sám**. „Celý život jsem se snažil získat uznání od svého táty. Vždycky mě porovnával s mými bratry – jeden z nich má mnohem víc peněz než já, druhý je mnohem vzdělanější.“ Potom Bill pokračoval: „Myslím, že jsem se snažil pracovat a vykonat víc než moji bratři, abych od svého otce a rodiny získal uznání. Jako dítě jsem svým starším bratrům nikdy nedovolil, aby mi s něčím pomohli, protože jsem si přál, aby táta viděl, jak mi to jde.“ Nakonec Bill povzdechl se slovy: „Problém je v tom, že když jsem vyrostl, nepřestal jsem mít potřebu dělat si všechno sám.“ Velké množství vysoce výkonných lidí si neuvědomuje, že mají také svá osobní omezení, někteří z nich dokonce nemají vůbec žádná. Být energickým a výkonným člověkem v dnešní době není vůbec na škodu, ale pokud si jedinec řeší vše sám, musí znát odpověď na každou

otázku, koleduje si tím o potíže. Takoví lidé se neustále nechávají zavalovat prací, neboť jsou vysoce motivovaní a produktivní. Výkonný jedinec potřebuje umět odmítnout pokušení vše si udělat sám. Tak se nejspíše vyhne vyhoření. (Tamtéž, s. 22, 23)

Jako další faktor je uveden **přehnaná pozornost cizím problémům**. „Wayne se postupně stával duchovním pastýřem a osobním poradcem stále většího počtu lidí. Nakonec v sobě vyzoroval negativní pocity vůči druhým a jejich požadavky na svůj čas začal vnímat jako „rušivé“. Skutečnost, že se neustále zabýval lidmi a jejich problémy, se pak stala jasnou příčinou jeho vyhoření a v konečném důsledku i odchodu z pozice pastora.“ Skutečnost je taková, že pokud pracujeme s lidmi, chce to velkou dávku úsilí a odhodlání a smíření se s tím, že výsledky jsou po dlouhé době velmi mizivé a pomalé. Práce s lidmi vyžaduje velkou dávku trpělivosti, protože se při ní setkáváme často se zklamáním. Jedinci, se kterými pracujeme, se nemění tak, jak jsou podle našeho úsudku schopni. Velmi často dojde k rezignaci „vyučujícího“, protože jedincovo setrvávání na jednom bodě je odraz nesprávného přístupu a nedostatečné schopnosti jedince motivovat ke změně. To ve „vyučujícím“ vyvolá pocit selhání. (Tamtéž, s. 23, 24)

Pátým faktorem, který se velmi úzce prolíná se třetím faktorem, je **přílišná soustředěnost na detaily**. Je to další problém, který vyplývá z přílišné snahy a výkonnosti jedinců. Domnívají se, že pokud mají energii a čas nemusí detailní práci přenechávat druhým a udělají to za ně. Poté se zbytečně zarazí u problémů, pro které nemají ani dostatečné dovednosti, nabalují na sebe zbytečné problémy a ve většině případů to končí stejně, vyhořením. (Tamtéž, 24, 25)

Šestým faktorem jsou **nereálná očekávání**. Výkonní dřiči si málokdy uvědomují, že jejich síly mají také hranice. V tomto důsledku se uchylují ke sklonům stanovovaní nereálných cílů. Neustále se pak ocitají za hranicí svých sil a možností. Bohužel ne každý jedinec tento nápor vždy vydrží. (Tamtéž, 25, 26)

Dalším faktorem, který z našeho života vysává motivaci a nadšení je **příliš velká rutina**. „Když jsem nastoupila do zaměstnání, byla jsem přímo nadšená. Byla to práce, kterou jsem si vždycky přála. Nakonec mě ale začala tak deprimovat a frustrovat, že jsem musela odejít.“ Potom pokračovala: „Každé pondělí jsem zpracovávala účty. V úterý jsem pracovala na příkazech k prodeji. Ve středu jsem připravovala výplatní pásky. Každý týden se opakovalo totéž. Neustále jsem jednala se stejnými lidmi a zabývala se týmiž problémy.“ Zasmála se a dodala: „Můj život se vlastně proměnil v jednu velkou nudnou rutinu. V pondělí večer jsem měla na programu

praní. Středeční večery jsem trávila v církvi a v pátek večer jsem se milovala s manželem, ať už jsem na to měla náladu nebo ne.“ (Tamtéž, s. 26, 27)

Jedním z posledních faktorů a velice důležitý je **špatný tělesný stav**. Protože vysoce výkonní jedinci oplývají množstvím elánu a energií, je pro ně velice snadné překračovat hranice svých fyzických možností. Ale aby toto tempo udrželi, je velice podstatné o své fyzice dbát, neustále ho procvičovat, ale také mu dát oddech. Abychom se mohli cítit dobře po emocionální a duševní stránce, je důležité být v pořádku hlavně po stránce fyzické. (Tamtéž, s. 27, 28)

Posledním, devátým faktorem, který vede k syndromu vyhoření je **neustálé odmítání ze strany druhých**. Hlavními kandidáty na vyhoření jsou tedy i lidé, kteří jsou neustále vystavováni odmítání. Pokud jsme mnohokrát za sebou odmítnuti, ztrácíme důvěru v sebe sama, důvěru v naše schopnosti. (Tamtéž, s. 28, 29)

1.3 Fáze, symptomy a diagnostika syndromu vyhoření

Pokud prožíváme syndrom vyhoření, můžeme jeho prožívání rozdělit na 3 oblasti. První oblastí je jak syndrom prožíváme ve vztahu k sobě samému. Jedinec sám v sobě pocítuje beznaděj, únavu, rozčarování, zklamání. Cítí se prázdný, chladný, v koncích. Vidí, že ostatní jsou rychlejší, výkonnější a spokojenější. Jedinec se tak cítí ostrčen a není schopen sám nic udělat. Má nedostatek tvořivosti, motivace a plánů. (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 20)

Druhou oblastí je prožívání ve vztahu k ostatním. Tato oblast se projevuje především tak, že jedince obtěžuje přítomnost druhých lidí. Tím, že jedinec ztrácí empatii, druzí lidé ho tolik nezajímají a jejich problémy se ho jakoby netýkají. V závěru ho také nezajímá co si o něm druzí myslí, jak ho vidí a hodnotí. (Tamtéž, s. 20)

Třetí oblastí jsou projevy vyhoření navenek. U vyhořelého jedince se vysoce sníží produktivita práce, ale tím se paradoxně zvýší jeho aktivita. Jedinec ztrácí odvahu a je neochoten riskovat jako dřív. Emoční tlak na jedince, který je vyhořelý, je tak vysoký, že ruku v ruce s vyhořením přijde fyzická únava a s ní nějaká nemoc bez zjevných příčin. Samozřejmě je tu i negativní postoj k celému světu, přecitlivělost a podráždění. Vyhořelý jedinec se stává velice nespolehlivým a neobjektivním. (Tamtéž, s. 20)

A v neposlední řadě není schopen řešit každodenní problémy. Je důležité upozornit, že jednotlivé projevy nejsou charakteristické pro každého jedince. Závisí na jeho povaze a osobnosti. Někdo bude náchylný k odcizení se do vlastního světa a nereagování na vnější reálné podněty. Jiný bude agresivní a svou agresivitu bude brát

jako ventil, který uvolňuje přetlak v něm samém. Další bude mít sklony k neustálému podceňování sebe sama, zpochybňování svého výkonu. Tyto projevy prožívání syndromu vyhoření tedy závisí především na osobnostních charakteristikách daného jedince, na jeho povahových vlastnostech a na jeho frustrační toleranci. (Tamtéž, s. 21)

Syndrom vyhoření má i své fáze. Jedním z mnoha přístupů ke stanovení fáze burnout je koncepce čtyř základních fází vyhoření, podložená pracemi Ch. Maslachové. V první fázi se opět setkáváme s prvotním nadšením a zaujetím pro věc, které je spojeno s dlouhodobým stresem a přetěžováním sebe sama. V druhé fázi se pak objeví psychické a mírně fyzické vyčerpání. Ve třetí fázi pak nastupuje počátek dehumanizace percepce okolí¹, který jedinec používá jako obranný mechanismus před dalším vyčerpáním a v konečné čtvrté fázi přijde negativismus, nezáměr a lhostejnost. (Kebza, Šolcová, 2003, s. 13, 14)

Mnozí autoři vycházeli z podrobnějšího členění fází, aby se dostali k dokonalejšímu poznání podstaty syndromu vyhoření. Např. R. Golombiewski, R. Munzenrider a J. Stevenson určili celkem osm stádií, ve kterých se syndrom vyhoření rozvíjí a zároveň na nich uplatnili tři komponenty dotazníku „Maschal Burnout Inventory“ (MBI)² z hlediska jejich nízké, střední a vysoké úrovně. Jako nejvýznamnější komponenta je chápána emoční exhausce³. Zprvu jsou tři komponenty MBI pouze na nižší úrovni, postupně ale narůstají a emoční exhausce je uplatněna v druhé polovině vývoje těchto fází. (Tamtéž, s. 14)

Pro identifikaci syndromu vyhoření je důležité jednak pozorování jednotlivých symptomů, nadále pak prožitek těchto symptomů u postižené osoby a v neposlední řadě jsou důležité pro diagnostiku syndromu vyhoření speciální psychologické metody. Nejužívanějšími metodami, jež byly k diagnostice tohoto syndromu zkonstruovány, jsou dotazníky založené na posuzovacích škálách. Jsou to například „Maslach Burnout Inventory“ Ch. Maslachové a S. Jacksonové nebo také „Burnout Measure“ A. Pinesové, E. Aronsona a D. Kafryho. (Tamtéž, s. 17)

¹ Dehumanizaci percepce okolí je možné vysvětlit jako nelidské vnímání okolí nebo cílené uzavírání se před okolím. Humanizace je vysvětlena jako zlidštění, tudíž dehumanizace bude její opakem. Percepce je ve slovníku cizích slov uvedena jako proces vnímání. (Vebrová, Krajíček, 2006, s. 134, 258)

² MBI je dotazník pro identifikaci syndromu vyhoření.

³ Emoční exhausce je vyčerpání, důsledek neustálého vnitřního napětí, výsledek nepřiměřeného vyčerpání jedince.

1.4 Léčba syndromu vyhoření a samotná ochrana před ním

Každý z nás se může preventivně chránit proti stresu i proti syndromu vyhoření samotnému. Christian Stock ve své knize popisuje, že se syndromu můžeme vyhnout či se z něho dostat pomocí plnění jednotlivých úkolů, nazývá to situační analýzou. V první řadě je důležité získat přehled „energetických zlodějů“, ale i zdrojů. Zajisté mezi nimi bude jistý nepoměr. Toto cvičení by mělo sloužit k získání přehledu a možnosti si stanovit cíl, jakých změn bychom v tomto ohledu chtěli dosáhnout. Dalším úkolem je sestavení časového diagramu. Časový diagram se má skládat ze dvou přímk, přičemž jedna vyznačuje pracovní život, druhá osobní život. *„Stresová mapa nám ukazuje zdroje a zloděje energie s hodnocením jejich energetické náročnosti. Časová přímka znázorňuje pouze časový sled spouštěcích faktorů vyhoření. Díky ní můžete zpětně sledovat, jak se u vás syndrom v průběhu měsíců a let vyvíjel a narůstal. Je z ní patrné, jak se jednotlivé události překrývaly, anebo v nevhodný čas nahromadily.“* Dále pak Stock uvádí postupy podobné jako ostatní literatura např. vymezení cílů, důraz na relaxaci a odpočinek, vyřešení pracovní situace či situace, ve které byl syndrom vyhoření způsoben, sociální opora, vyváženost, atd. (Stock, 2010, s. 62, 64, 66)

Jak už bylo výše uvedeno, hlavní příčinou vzniku syndromu vyhoření u jedince je dlouhodobý stres. Proto je nutné se chránit především před stresem a nijak ho neprožívat. Kniha Syndrom vyhoření od autorů Kebzy a Šolcové uvádí několik kroků prevence proti stresu. Zprvu by jedinec měl být otevřený tomu, co se okolo něj děje, měl by se o své okolí zajímat a především chápat veškeré události a jevy v okolí jako zajímavé a smysluplné. Jedinec by se neměl bránit změnám, ale spíše je brát jako nové výzvy, přijímat je jako něco běžného, přirozeného a obvyklého. Pokud se jedinec setká se stresující životní událostí, nesmí být pasivní. Měl by aktivně hledat způsoby jak této situaci čelit. Bezpochyby by se stresujícími situacemi měl počítat. Je třeba si uvědomit, že žádný jedinec se v dnešním světě, stresujícími situacemi nevyhne. Dalším východiskem pro aktivní přístup k životu je uvedeno umění izolovat stres od ostatních životních aktivit. Nepřenášet stres ze zaměstnání domů a naopak, neprolínat partnerské problémy do zaměstnání a jiných životních odvětví. Pro ubránění se stresu samotnému je důležité mít pevné sociální zázemí. Možnost podpory ostatních, pocit sounáležitosti je velice důležitý pro zvládnutí stresu. V neposlední řadě je to opět zdravý životní styl. *„Vhodnější a účinnější jsou samozřejmě speciálně zaměřené programy, ve kterých se jedinec s těmito zásadami nejen seznámí, ale naučí se základní relaxační metody, dostane se mu odborného doporučení, jak má upravit výživu, životosprávu, pohybový režim, má možnost docházet v rámci takto organizovaných programů na*

cvičení apod. osvojení si základních postupů a strategií hodnocení stresogenních situací a zvládnání stresu, stejně jako úprava životosprávy, denního režimu a celkového životního stylu se jeví jako nezbytný předpoklad úspěšné prevence syndromu vyhoření.“ (Kebza, Šolcová, 2003, s. 20, 21)

2 PSYCHOLOGIE VRCHOLOVÉHO SPORTU

2.1 Psychologie sportu historie a definice

Nejprve je důležité poznamenat, že psychologie sportu patří spolu s mnoha dalšími disciplínami k oboru kinantropologie⁴. Tato nauka či obor obsahuje řadu disciplín, jako jsou fyziologie cvičení, biochemika, sociologie sportu, pedagogika sportu a právě zmiňovaná psychologie sportu. Níže budou zmíněny i další dvě disciplíny sociologie a pedagogika sportu, ale pro téma vyhoření vrcholových sportovců a trenérů je stěžejní právě psychologie sportu. (Svoboda, 1996, s. 12)

Psychologie vstupuje do sportu v období před více než 100 lety, když vyšla první studie, která byla uznávaná - zkoumala cyklisty, konkrétně vliv ostatních cyklistů na časy jednotlivců. Psychologie sportu jako vědecká disciplína se objevila až v šedesátých a sedmdesátých letech 20. století. (Tod, Thatcher, Rahman, s. 12)

Historicky vycházely poznatky psychologie sportu z představ a zkušeností v oblasti souvislostí mezi duševním a tělesným. Tato souvztažnost byla chápána už ve Starověku. Velice je známý Juvenálův výrok: „*Optantu mest: ut sit mens sana in corpore sano.*“ (Je žádoucí, aby byla zdravá duše ve zdravém těle). Tento výrok potvrzuje, že už v tak rané době byla chápána propojenost duševního a tělesného zdraví. První náznaky psychologie sportu však vycházejí od psychologů nadšenců, kteří byli sami sportovci. V odborné literatuře tak díky nim zaznamenala na konci 19. a na začátku 20. století sporadické články, které se týkali například gymnastiky (Koch), amerického fotbalu (Patrick), golfu (Whitlack), cyklistiky (Triplett). Jako první ucelenou práci týkající se psychologie sportu můžeme považovat „Eseje o psychologii sportu“ od Pierre de Coubertina z roku 1913. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 19, 20)

Zaměřením psychologie sportu jako aplikované vědní disciplíny je pochopení chování, myšlení a cítění lidí v situacích sportu a sportovní výchovy. Psychologii sportu můžeme definovat jako „zkoumání osob a jejich chování v různých sportovních a cvičebních prostředích.“ Je to prakticky studium lidí a jejich chování v prostředí pohybových aktivit sportu. (Tod, Thatcher, Rahman, 2012, s. 12, 13)

Kolektiv autorů, Slepička, Hošek, Hátlová, uvádí že, předmětem psychologie je především zkoumání vzájemných, oboustranných vztahů mezi sportem a psychikou člověka. Je řada přístupů k psychologii sportu, některé se vymezují jen na vrcholový

⁴ Kinantropologie je nauka o pohybu člověka nebo taktéž je to věda o člověku v pohybu. (Svoboda, 1996, s. 12)

sport, jiné zas jen na tělovýchovu. „*Nejfrekventovanější pojetí psychologie sportu je to nejširší, kdy je sport chápán jako všechna srovnávací průpravná a zábavná motorika zkoumaná na základě prostředků psychologické vědy především z hlediska otázek, jak sport ovlivňuje psychické procesy a osobnost člověka na jedné straně a jak je na druhé straně průběh sportovních činností ovlivňován psychikou člověka.*“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 19)

2.2 Metody psychologie sportu

Jednou z mnoha metod je metoda zjišťovací. Tato metoda se dále dělí podle oblastí, na kterou se u zjišťovaného budeme zaměřovat. Existuje zaprvé oblast zjišťování životního průběhu, která je důležitá při analýze osobnosti sportovce. Příkladem v této metodě je anamnéza⁵. Zadruhé je to oblast pozorování. Zúčastněné pozorování je v oblasti psychologie sportu jednou z nejrozšířenějších metod. Další z metod je metoda dotazníková, která je velmi populární pro možnost získání velkého počtu respondentů v krátkém čase. Druhů dotazníků je mnoho a je třeba je od sebe náležitě odlišovat. Jako příklad můžeme uvést anketu, která slouží spíše k získání názoru respondenta a psychologický dotazník, pomocí kterého zjišťujeme osobnost respondenta. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 27)

Další oblastí metody zjišťovací jsou psychologické testy, které hodnotí výkon pokusné osoby. Ve sportu se hodně používají testy na percepční a senzomotorický výkon jako jsou například testy pozornosti, reaktivity, senzomotorické koordinace. Z těchto testů se pak dají vyvodit informace o aktuálním psychickém stavu sportovce. Poslední oblastí jsou skupinové zjišťovací techniky, které se liší hlavně tím, že jsou zaměřeny na skupinu sportovců. Příkladem jsou sociometrické techniky. Tato technika vede k vytvoření sociogramu⁶. (Tamtéž, s. 26)

Druhou metodou, kterou uvádí kniha Psychologie sportu, je metoda působení. „*Znamená využití psychologických poznatků k dosažení psychologicky definovaných cílů u sportovce, nebo sportovní skupiny.*“ V této metodě se uplatňuje pohovor, který znamená verbální působení. Působí převážně na city, autorita předává jedinci jakési poselství. Do metod působení spadá také metoda výcviková, která obsahuje mentální

⁵ Anamnéza je postup, kdy se zkoumaný rozpomíná v přímém rozhovoru, či v písemných otázkách, na důležité životní etapy. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 27)

⁶ Sociogram je grafické znázornění pozitivních a negativních vazeb ve skupině. Sociometrické indexy mohou být ukazatelem sociální pozice jedince ve skupině (popularita, autorita) a posloužit např. k nominaci jedinců do herních sestav. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 27)

trénink. Mentální trénink spočívá v tom, že si jedinec nacvičí konkrétní postup například pro snížení napětí, redukci stresu, zefektivnění regenerace ve sportu, v tréninku, aby ho pak mohl uplatnit v závodě, soutěži. Poslední oblastí v metodě působení je neurotechnologie⁷ (Tamtéž, s. 29)

Je důležité si uvědomit, že užití těchto metod je závislé na kvalifikovaném psychologovi a praktické využití těchto metod je vázáno na seminární formy výcviku. (Tamtéž, s. 29)

Pokud máme dobrou a správnou teorii, máme tak účinný způsob, jak pochopit něčí chování. Chování lidí je velice složité a na to, co jedinci dělají, působí mnoho faktorů i sportovní výkon jedince ovlivňuje mnoho proměnných, k nim patří dovednosti, nálada, úzkost, sebedůvěra a motivace. Na výkon jedince mohou také působit faktory jako síla soupeře, funkcionáři, diváci, počasí, důležitost soutěže, či utkání. Proto je v oboru psychologie sportu potřeba dobrá teorie, aby psychologové mohli chápat, ale i předvídat a řídit chování jednotlivých sportovců. (Tod, Thatcher, Rahman, 2012, s. 16)

„Kristýna byla juniorská vzpěračka. Chtěla se připravit na soutěž, která ji čekala za tři měsíce. Ve snaze připravit se co nejlépe požádala sportovního psychologa Šimona, aby jí pomohl se stanovením cílů. Šimon věděl, že dobrý konzultant vychází při práci ze solidních výzkumů a teorie. Pro práci s Kristýnou proto využil poznatky z teorie stanovení cílů (Locke a Lathman, 2002), podle níž jsou obtížné, ale konkrétní cíle účinnější než cíle snadné, ale měřitelné cíle, jako váha, kterou zvedne během tréninku a soutěže. Šimon, Kristýna a její trenér také společně stanovili obtížné cíle, které pro ni budou výzvou při každém tréninku i během soutěže. Přestože byly cíle obtížné, Šimon se ujistil, že si Kristýna věří, protože podle teorie stanovování cílů zvyšuje sebedůvěra odhodlání lidí setrvat u svých cílů a zvyšuje pravděpodobnost jejich dosažení. Pokud mají být cíle co neúčinnější, lidé také potřebují dostávat zpětnou vazbu o tom, jak postupují. Jednou z forem zpětné vazby, která se nabízela v případě Kristýny, byla velikost zaváží na tyči. Kristýna si tedy podle Šimonových pokynů začala vést záznamy, aby měla přehled o tom, jak si při každém tréninku vedla. Během času Kristýna viděla, že dělá pokroky, a upravila si cíle tak, aby byly i nadále obtížné, ale splnitelné. Šimon také požádal trenéra, aby při každém tréninku dával Kristýně zpětnou vazbou o její technice – tak věděla, že vzpírá efektivně. Tím, že Šimon ve své práci čerpal z teorie stanovených cílů, pomohl Kristýně techniku stanovení cílů účinně využít.“ (Tamtéž, s. 17)

⁷ Neurotechnologie je využití technických prostředků s cílem ovlivnit elektrickou aktivitu mozku za účelem zklidnění, optimalizace či facilitace. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 29)

Při tomto výzkumu psychologové postupují vždy podle čtyř, za sebou jdoucích, kroků, které se označují jako proces vědecké metody. V prvním kroku se vždy stanoví otázka, ve které si výzkumník stanoví, co chce pozorovat. V druhém kroku se formuluje hypotéza, to jsou výsledky, které výzkumník očekává. Poté nastává sběr dat. Ve čtvrtém kroku se provádí analýza výsledků. Psychologové, kteří jsou zodpovědní ke své práci, ji opírají o vědecké poznatky. Věda je způsob, jak k věci zjistit poznatky systematicky a logicky. Vědecká metoda je tedy založena na čtyřech krocích. Pokud psychologové sportu staví svou práci na poznání vědeckém, jejich klienti si pak mohou být jisti, že mají v rukou pravdivé a užitečné informace. (Tamtéž, s. 18, 19)

2.3 Osobnost, motivace, agrese vrcholového sportu

Psychologové sportu se za posledních 20 let nejčastěji zabývali problematikou osobnosti sportovce. „ Časté opakování tohoto tématu je tak značné, že sportovní personologii, tj. vědecká bádání o osobnosti sportovce, považujeme za relativně samostatné odvětví sportu.“ Rozvoj sportovní výkonnosti je nutné chápat v souvislosti s rozvojem celé osobnosti. V personologii jde převážně o to, jak systematické sportování může ovlivnit osobnost člověka a naopak. Jaký má vliv osobnost člověka na výsledek sportovní kariéry. (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka, Svoboda, 1983, s. 58)

Vztah mezi osobností a sportovním výkonem je velice obtížné zkoumat, a to z několika důvodů. Jedním z nich je existence mnoha různých druhů sportů a díky technickým pokrokům se neustále škála druhů sportů rozšiřuje. Je samozřejmé, že různým typům osobností budou vyhovovat různé typy sportů. Dalším důvodem je také fakt, že škála typologie osobnosti je široká, ale na sportovní výkon působí jen některé složky osobnosti. Výzkumů zaměřených na vztah mezi osobností a sportovními výkony je velice mnoho, nejdůležitější jsou však tři aspekty: rysy, nálada a kognitivní strategie⁸. Při rozhodování o tom, zda existuje vztah mezi osobností a sportovním výkonem, je užitečné uvažovat o konkrétních dimenzích osobnost, jakou jsou již výše uvedené rysy, nálady a kognitivní strategie. Sportovní psychologové mají sice rozdílné názory v tom,

⁸ Rysy ve vrcholovém sportu se zaměřují na 3 oblasti. Rozdíl mezi skupinami sportovců, např. individuální sportovec, sportovec v týmu, oblast vlivu rysů osobnosti na výkon a oblast vlivu účasti sportu na rysy osobnosti.

Nálady jsou pocity odehrávající se uvnitř sportovce. Vědecky bylo dokázáno, že lepší výkon je spojen s vnitřní aktivitou, kdežto slabší výkon je spojen se zmatkem, únavou, depresí.

Kognitivní strategie je strategií, kterou používá každý sportovec. Je to stanovení cílů, relaxace, aktivace, představy, mluvení k sobě, řízení pozornosti, negativního myšlení, emoční kontrola a automaticnost. (Tod, Thatcher, Rahman, 2012, s. 30-33)

zda existuje vztah mezi osobnostními rysy a výkonem, ale většina vědců a odborníků se nakonec shodne v tom, že naše schopnosti určit a změřit konkrétní vlastnosti nejsou zdaleka tak dostatečné a neumožňují tak do puntíku předpovědět, jaký sportovec bude úspěšný. Pro stavy nálady také platí, že úzce souvisí s výkonem, ale totéž můžeme říci o mnoha dalších proměnných, které tu byly zmíněny. Co se týče kognitivních strategií, tak existují výzkumy, které potvrzují, že ti úspěšnější sportovci je používají. Existují také důkazy, že nácvik kognitivních strategií může ovlivnit provedení motorických dovedností. (Tod, Thatcher, Rahman, 2012, s. 30, 31, 32, 33)

„Mnoho lidí, kteří se pohybují ve sportu, věří, že určité vlastnosti osobnosti přispívají k úspěchu. Někteří lidé si například myslí, že těm, kdo provozují kontaktní sporty, pomáhá agresivita. Jiní jsou přesvědčeni, že sportovci potřebují k úspěchu duševní odolnost. Výzkumy v zásadě nepotvrzují obecná přesvědčení lidí a jedním z důvodů může být to, že osobnost je široký pojem zahrnující mnoho témat (...). Lidé jsou složití a totéž platí i jejich osobnostech, které se skládají z mnoha různých dimenzí. Některé z těchto dimenzí mohou přispívat k úspěšnému sportovnímu chování a výkonům, zatímco jiné nikoli. (...).“ (Tamtéž, s. 33)

Další složkou, která má nepochybně vliv na výkon vrcholového sportovce a na sportovce samotného je motivace. *„Motivace je definována jako: „Hypotetický konstrukt sloužící popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování.“ (Tamtéž, s. 35)*

V oblasti psychologie sportu se motivace rozděluje do 3 skupin, výkonová motivace, vnější motivace a vnitřní motivace. Motivace výkonová je motivace, která se řídí předpokladem, že pokud má člověk možnost předvést nějaký výkon, vzbuzuje to u něj různou aktivitu, očekávání z úspěchu či neúspěchu. Výkonové chování má pak dvě východiska – dosáhnout úspěchu, vyhnout se neúspěchu. Dále pak vnější motivace, jak už název napoví, je motivace, která se koná na základě nějakého vnějšího popudu. Vnější motivace je v podstatě způsob jak sportovce přimět k dané činnosti. *„Ale opravdu motivovat neznamena jej různými vnějšími prostředky k pohybu a podstrkovat činnosti. Opravdová motivace je umění vytvořit prostor, v němž jedinec v sobě najde vůli přinutit se k činnosti.“ (Svoboda, 1996, s. 31, 32)*

V neposlední řadě je tu motivace vnitřní. Je to motivace sebeurčení, motivace dělat něco pro činnost samu, bez vnějších odměn. K pochopení vnitřní motivace nám pomůže teorie kognitivního hodnocení, která je dílčí teorií sebeurčení. Podle CET⁹ je

⁹ CET – Cognitive Evaluation Theory. (Tod, Thatcher, Rahman, 2012, s. 42, 43)

sebeurčení postaveno na uspokojení třech vrozených psychologických potřeb. Potřeba kompetence, potřeba autonomie, potřeba spřízněnosti. Uspokojení kompetence je uspokojení pocitu, že sportovec je schopen uskutečnit dané chování a zároveň je schopen v daném chování dosáhnout předem zamýšlených výsledků. Uspokojení autonomie spočívá v tom, že sportovec se účastní nějakého chování z vlastní vůle, ale podněty, které ho řídí, nejsou vnější faktory (trenér, rodič). Uspokojení spřízněnosti se pak potřeby sportovce cítit, že je druhými a okolím přijímán, je pro něj důležité mít vztahy, kterého podporují. (Tod, Thatcher, Rahman, 2012, s. 42, 43)

"Proč já? křičí Nancy Kerriganová na mistrovství USA, když atentátník zaútočí kovovou tyčí na její kolena. Agenti FBI posléze prokážou: útok objednal Jeff Gillooly, manžel největší konkurentky, Tonyi Hardingové. Ten za 100 tisíc dolarů najal Shana Stanta, aby Kerriganovou vyřadil z účasti na olympiádě. Média píše o souboji dobra a zla, krásy a zvířete. Hardingová je dodatečně usvědčena, že o atentátu věděla. (...) Kerriganová na hrách v Lillehammeru závodí a končí druhá. Krasobruslení díky "aféře století" prožívá největší finanční i divácký boom v historii." (Macek, online, cit. 2013-03-01)

„V novém BMW mistrně světa Marie Butyrské vybuchuje bomba jen nedlouho poté, co z auta vystoupila. Podle ruských zdrojů mělo jít o varovný výbuch se vzkazem "Už nesmíš vítězit", objednaný kýmsi z doprovodu jiné ruské krasobruslačky." (Macek, online, cit. 2013-03-01)

Poslední částí této podkapitoly je agrese. Výše jsou uvedené příklady chování nejen vrcholových sportovců, ve kterých se jasně vyskytuje sportovní agrese. Bohužel dokud budou sportovní soutěže, v nichž jde opravdu o něco smysluplného, či o milionové částky nebo o sportovcovu hrdost, budou vrcholoví sportovci a celé organizace okolo nich jednat agresivně. *„Agresivní čin je chování, nikoli postoj nebo emoce. Agresivní čin způsobuje újmu nebo zranění jiné živé bytosti, který nechce být zraněna (např. fyzicky: úderem, nebo emočně: kritizováním na veřejnosti). Důležité je, že agresivní čin musí obsahovat záměr ze strany agresora (...)."* (Tod, Thatcher, Rahman, 2012, s. 46, 47)

V souvislosti s definicí agrese používáme také teorii vzniku agrese. Pokud bereme v potaz psychologii sportu, nalezneme tři vzájemně se ovlivňující teorie. Teorie instiktivistická závisí na genetické podmíněnosti agresivních projevů. Teorie sociálního učení je teorie, která prokazuje, že lidská agrese je naučena zejména prostřednictvím imitace. Ve sportu se najde řada situací, kdy mládež může přihlížet agresivnímu chování dospělých jedinců. Teorie frustrace vychází z Berkowitzovy hypotézy

o posloupnosti agrese, kdy počátkem je frustrace, poté nastává negativní emoce, po ní přichází arousal, který pak vyústí v agresi. Problematika projevů agrese ve sportu je velmi intenzivně sledována a široce diskutována. V psychologii sportu se sportovní agrese dává do souvislosti se zvyšující společenskou tolerancí k projevům a prezentaci agresivity v různých sférách společenského života s výskytem agrese ve sportu. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 166, 167, 168)

Faktory ovlivňující agresi ve sportu mohou být např. *„vzrůstající komercializace, kdy úspěch dosažený jakýmkoli prostředkem je ekonomicky výrazně zhodnocen, s požadavkem na uplatnění agresivity jako taktického prvku, se snahou po zvýšení sportovní podívané uplatňováním fyzické síly v osobních soubojích.“* (Tamtéž, s. 169)

Na agresivní chování ve vrcholovém sportu mají vliv faktory jak osobní, tak sociální, ale i prostředí. Některé faktory lze změnit úsilným působením na ně, např. prostřednictvím modelace neagresivního chování nebo pomáháním sportovců jejich agresi zvládat. Je důležité poznamenat, že vědci Gee a Leith, nenalezli ve svých výzkumech blízkou souvislost mezi agresivním chováním a úspěšným výkonem. (Tod, Thatcher, Rahman, 2012, s. 56)

2.4 Aktivace a úzkost vrcholového sportovce

Aktivace vrcholového sportovce se dá definovat hned několika způsoby. Podle vědců nejlépe definici aktivace formuloval Sage, který chápe aktivaci jako *„oživující mechanismus, který nám umožňuje čerpat ze zdrojů potřebných k tomu, abychom se zapojili do intenzivní a dynamické činnosti.“* Definice, kterou uvádí Malmo, říká, že *„aktivace je podle něj kontinuem, na jehož jednom konci je kómatózní stav a na druhém intenzivní vzrušení (excitace).“* (Tod, Thatcher, Rahman, 2012, s. 57)

Aktivace se pohybuje na rozmezí od hlubokého kómatu po extrémní vzrušení a stává se tak způsobem, jak se naše tělo připravuje na přicházející výzvu. Aktivace však může mít i negativní dopad jak na tělesné a duševní stavy sportovců, tak i na jejich chování. Projevuje se to obavami o jejich výkon, zažíváním tělesného napětí, a ty se pak odrážejí v chování. Pokud úroveň aktivace sportovce není optimální, je vědecky prokázáno, že se odrazí na výkonu. Pro vyvození té správné hladiny aktivace jedinec používá psychologické strategie, které aktivaci zvýší nebo naopak sníží. Jedinec může použít představy, mluvení k sobě samému, relaxaci. Užitečnou strategií řízení aktivace je také předstartovní rituál. *„Za příklad takového rituálu může sloužit předem daný počet úhozů tenisovou raketou do míčku a jeho chycení před každým podáním (...).“*

Některé předstartovní rituály sportovců může být pro diváka viditelně rozpoznatelný, ale o některých předstartovních rituálech ví pouze sám jedinec. Předstartovní rituál je převážně dobrý pro sportovce, protože sportovec nabyde dojmu kontroly nad vlastním výkonem. (Tod, Thatcher, Rahman, 2012, s. 58, 67, 68)

Dalším psychologickým problémem jedince, který může nastat při vrcholovém výkonu, je úzkost. Sportovec pocítuje nejasnou předtuchu nebezpečí, kterou není schopen přesně popsat a určit, ale velmi silně ji prožívá. Úzkost doprovázejí tělesné a aktivační příznaky. Průvodní jevy úzkosti jsou například jaktace¹⁰. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 69)

Výzkumy vědců ukázaly, že u vrcholových sportovců je výskum chorobného stavu úzkosti velmi hojný. Převážně vysoký výskyt úzkosti byl zpozorován u sportovců s velkou pravděpodobností podání úspěšného výkonu, kdy dlouhodobá náročná příprava může být snadno znehodnocena malým zakolísáním. Další skupinou, u kterých je vysoký výskyt chorobné úzkosti jsou sportovci starších věkových kategorií, kteří se snaží o udržení svých pozic v reprezentaci a před nimiž jasně vystupuje vidina ukončení amatérské činnosti. Dalšími příčinami úzkosti jsou pro sportovce přílišné nároky trenérů či tlak celého okolí. (Tamtéž, s. 69)

„O původu úzkosti není příliš jasno. Podle naší hypotézy vzniká úzkost sumací zbytků obav z nedosažených sportovních cílů, které jsou vždy aktuální součástí předstartovních stavů.“ Sportovní výkon není jistý a tato nejistota vede v předstartovním stavu ke strachu z nedosažení aspirační úrovně. Část obav se fixuje jako trvalá součást psychického stavu sportovce, a tak vzniká sportovní anxiozita.¹¹ Pro měření úzkosti vrcholových sportovců byla vyvinuta speciální metoda SAS¹² a SCAT¹³ (Tamtéž, s. 70)

2.5 Kolektivní sportovní činnost

Kolektivní sportovní činnost je pro psychologii sportu další důležitým odvětvím. Jak je jistě jasné ve skupině nejde jen o jednotlivce. Jde o celou skupinu jednotlivců, kteří musí mezi sebou spolupracovat, utvářet vztahy a soudržnost, aby dosáhli co

¹⁰ Jaktace se projevuje třesem, zadržáváním se v řeči. (kolektiv autorů Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 69)

¹¹ Anxiozita je cizí pojem pro úzkost. (kolektiv autorů Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 70)

¹² SAS (Sport Anxiety Scale) se používá pro měření rysové úzkosti sportovců (kolektiv autorů Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 70)

¹³ SCAT (Sport Competition Anxiety Test) se používá pro měření stavové, závodní úzkosti. (kolektiv autorů Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 70)

nejlepších výsledků. Psychologie skupiny ve vrcholovém sportu je zcela odlišná od psychologie jednotlivců, proto je nezbytné se jí věnovat zvlášť. (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka, Svoboda, 1983, s. 144)

„Obecně se skupina definuje jako určitý počet jedinců, jejichž chování podléhá vzájemnému regulačnímu působení, což znamená, že členové skupiny ovlivňují své chování navzájem i chování skupiny jako celku.“ (Tamtéž, s. 144)

Vzhledem k tomu, že skupina má vždy společný cíl, je nesmírně důležitá její koheze. Koheze je týmová soudržnost, je to celé pole sil, díky kterému zůstávají jednotlivci ve skupině. Pro skupinovou kohezi existuje mnoho definic a vysvětlení, ale všechny mají stejné rysy. Skupinová koheze vypovídá o tom, jak jsou jedinci a celá skupina jedinců odolní vůči vnějšímu působení, jaká je podobnost skupinových přesvědčení, názorů a cílů. Skupinová koheze je způsob, jak skupina dokáže držet při sobě při vykonávání cílů a dosahování spokojenosti členů ve skupině. (Tod, Thatcher, Rahman, 2012, s. 95, 96, 97)

Skupinová koheze je pro týmový sport velice důležitá. Vědci zjistili, že před výkonem či soutěží je skupinová koheze největší. Týmová práce je na nejvyšším bodě, ve skupině panují pocity sounáležitosti a celkové soudržnosti. Skupinová koheze závisí také na velikosti týmu. Je vědecky dokázáno, že soudržnost menších skupin je vždy větší než u skupin vícečetných. Je to tím, že v méně četné skupině jedinec nabývá dojmu, že se musí co nejvíce zapojit, že práci za něj nikdo neudělá a že je ve skupině potřebný, kdežto ve vícečetných skupinách je soudržnost menší z důvodu toho, že jedinec nabývá dojmu, že se schová za dav a že práci za něho odvedou ostatní. Také je vědecky doloženo, že soudržnost týmu je vyšší ve sportech interaktivních (Hokej, fotbal), než ve sportech koaktivních (týmové veslování) či reaktivních (softball). (Tamtéž, s. 96)

Nezbytnou otázkou je, jaký má vliv týmová koheze a výkon týmu. Prostředníkem mezi kohezí a výkonem může být kolektivní důvěra ve vlastní zdatnost. Přičemž vědec Paskevich roku 1995 přivedl důkazy, které svědčí o tom, že větší úkolová koheze má vliv na větší kolektivní důvěru ve vlastní zdatnosti, které se pak odrazí na výkonu skupiny. Úkolová koheze se nese ruku v ruce také se srozumitelností rozsahu rolí a s potřebou dané role plnit. Týmová koheze může mít však i negativní dopad. Tak jako u jednotlivce může mít negativní dopad zvyšující se tlak na provedení jeho výkonu, tak i zvyšující se koheze týmu může mít negativní dopad na výkon. Může dojít k poklesu potřeby hodnotit své vlastní individuální výkony ve skupině. Členové týmu mohou navenek souhlasit s cíli a rozhodnutími skupiny, ale uvnitř cítí, že to tak

není správně, ale v rámci zachování týmové koheze mlčí. Vytráčí se tak veškerá možnost debat a probírání protichůdných názorů a dojde tak k poklesu možných kreativních strategií. Dojde k polarizaci týmu. (Tamtéž, s. 100, 101, 102, 103, 104)

V každé skupině či sportovním družstvu existuje řada typů rolí. Tato typologie rolí slouží k analýze efektivity činnosti, spolupráce a kolektivity týmu jako celku. V každé skupině je zejména role vůdce. Každý vůdce má k vůdcovství osobní předpoklady, se kterými se už narodí. Vůdcovství se člověk nemůže naučit. Jeho schopnosti jsou ve většině knih totožné. Je to schopnost uznání, schopnost porozumět potřebám skupiny či týmu, zejména to jsou organizační schopnosti, účast na chodu skupiny. Vůdce by měl být tím nejvýkonnějším a nejlepším členem skupiny. Měl by vzbuzovat respekt a motivační faktor ostatních členů. Vůdcovství je několik typů. Socioemocionální vůdce pozitivně naladuje skupinu, tvoří dobrou náladu a řeší případné konflikty. Problémový vůdce je vůdce, který vymýšlí strategii a taktiku, koordinuje činnost jednotlivců. Dalším z typů vůdců je typ autoritářského vůdce. Tento typ vůdce diktuje činnosti jednotlivých členů skupiny, veškeré plány plánuje on sám a sám rozhoduje o budoucnosti skupiny. Právý opak autoritářského vůdce je demokratický typ vůdce, který se snaží do veškerého dění zainteresovat všechny členy skupiny či družstva. Volnost dává skupině liberalistický typ vůdce skupiny. Skupina je pod vedením liberalistického vůdce uvolněná, ale vztahy uvnitř této skupiny nejsou tak harmonické, protože ve skupině panuje nejistota plynoucí z nejasnosti cílů celé organizace. (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka, Svoboda, 1983, s. 149, 150, 151, 152, 153)

V kolektivním sportu jsou však i jiní členové skupiny, kteří sice nejsou psychologicky rozebráni a definováni, ale v každé skupině vrcholového sportu se vyskytují. Je to role „černé ovce“, „obětího beránka“ či „bažanta“. (Tamtéž, s. 155)

Vedle uvedených rolí, které jsou popsány výše je bezpochyby nejdůležitější jak v kolektivním tak individuálním vrcholovém sportu role trenéra, která je popsána v následující podkapitole. (Tamtéž, s. 156)

2.6 Psychologie trénování a koučování

Profese trenéra, která je spojená s oblastí tréninku i soutěže, vyžaduje stále nové a těžší úkoly. Proto v dnešní době se sportovcem či sportovním družstvem už spolupracuje i více trenérů najednou. Role trenéra prošla obrovským vývojem změn a jednou z mnoha změn, kterou uvádí kniha Psychologie koučování je i diferenciací trenéra zaměřeného na činnost tréninkovou a trenéra zaměřeného na činnost soutěžní.

Proto vznikl nový pojem či sociální role v oblasti trenérství, role kouče. „*Obecně lze roli chápat ve dvojitým smyslu. Jako normativní vymezení chování (očekávaný způsob chování člověka) nebo jako realizaci určité společenské pozice. V případě role kouče jde o určitou škálu očekávání, která vycházejí od sportovců, funkcionářů, sportovních fanoušků. Všechna tato očekávání se váží k tomu, jak bude kouč jednat při závodě či utkání. Od kouče se očekávají takové projevy, které jsou pokládány za rozhodující pro úspěch v konkrétním závodě, utkání.*“ (Slepička, s. 16)

„*Trenérství je chápáno jako specificky orientovaná výchovná práce, která z psychologického hlediska má řadu zajímavých, náročných charakteristik (...).*“ (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepička, Svoboda, 1983, s. 176)

Trenér a kouč musí být i napůl psychologové. Pro jedince je důležité být jak fyzicky, tak psychicky připraven a sám se tomu nenaučí. Psychologií tréninku se vědci začali zabývat okolo roku 1932. První psychologicky podložené návody tréninku přináší Chudobova Psychologie tréninku. Chudobova Psychologie tréninku je složena z jednotlivých pokynů, jak by měl trenér jednat s jedincem. Uvádí se, že by trenér neměl dát jedinci to, co požaduje, nýbrž to co potřebuje. Dále by trenér neměl svému svěřenci vnucovat domněnku, že nedosáhl zlepšení. Chudobova Psychologie tréninku také upozorňuje na fakt, že pokud jedince či družstvo vede více členů trenérského kolektivu, měli by vždy pracovat ve vzájemné dohodě a harmonii. V neposlední řadě Chudobov také uvádí, že by trenér neměl nikdy poučovat svěřence o věcech, o kterých nic neví a neměl by mluvit o tom, co sám dovede, i přesto, že to opravdu dovede. (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepička, Svoboda, 1983, s. 195)

„*Chce-li se trenér dopracovat úspěchu v jednání se sportovce a v působení na něj, musí dlouhodobě, svědomitě a trpělivě poznávat jeho osobnost. Povrchní odhalování silných a slabých stránek s cílem zjistit „jak na něho jít“, může přinést okamžitý efekt, ale je zpravidla provázeno neúspěchem v dlouhodobém vedení sportovců.*“ (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepička, Svoboda, 1983, s. 59)

Každý trenér má svou osobnost a ta je nezbytně důležitá pro správné vykonávání trenérské profese. Z psychologického hlediska je však zřejmé, že ne každý člověk je schopný role trenéra úspěšně dostat. Kniha Psychologie sportu uvádí čtyři tendence, které by měla osobnost trenéra představovat. V první je to tendence schopnosti. Trenér by měl být výrazně praktický, měl by umět snášet delší zátěž, jak psychickou tak fyzickou a měl by disponovat kombinačními schopnostmi. V druhé řadě je to tendence integrity osobnosti. Integrita osobnosti se vyznačuje silnou vůlí, ale také sebekontrolou, emoční stálostí, zodpovědností a hlavně psychickou vyvážeností. Třetí

tendencí jsou interpersonální vlastnosti, které zahrnují vůdcovské rysy, sounáležitost, afiliaci¹⁴. Poslední, čtvrtou tendencí jsou vlastnosti promítající se do vztahu ke sportu. Těmito vlastnostmi jsou svědomitost, dobrodružnost, ctížádostivost, ale i lstivost a radikalismus¹⁵. Za nežádoucí vlastnost trenéra je považována skromnost, submisivnost¹⁶ a rezervovanost. (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka, Svoboda, 1983, s. 196)

Trenér vedle své role trenéra však často plní i krátkodobě roli kouče. Ve sportovní praxi je součinnost role kouče a role trenéra za nejuvhodnější pozici, protože koučovi je umožněno propojit poznatky získané z tréninku a uplatnit je tak v soutěži. Z psychologického hlediska je však tento stav nevyhovující. Protože ne každý trenér má vhodné předpoklady k tomu, aby se stal i koučem. A důsledkem špatného koučování může být pak i následné selhání sportovce. Tréninkový výkon je zcela odlišný od soutěžního výkonu, proto jsou i zcela odlišné podmínky pro koučování sportovce v soutěži než trénování v tréninku. (Slepíčka, 1988, s. 19, 20)

Trenérská oblast má také svou typologii, která prošla velmi hlubokým vývojem. K novějším typologiím trenérů patří typologie od Tutka a Rachardsona, kteří rozlišují pět typů trenérů. Zaprvé je to trenér autoritářský, který si zakládá na kázni a vyžaduje precizní plnění úkolů. Tento trenér si umí sjednat pořádek, ale v případě neúspěchu jedince či týmu trenér často nedokáže ovládat své emoce, je u svěřenců neoblíbený. Druhým typem je trenér přátelský. Tento typ je velice oblíbený, dokáže pozitivními prostředky jedince motivovat, vytváří harmonickou atmosféru. Tento typ trenéra je bohužel často označován za slabého. Třetí typ je trenér intenzivní, vyznačuje se svou emocionalitou, ale má sklony k přílišné dramatizaci, bere vše osobně, je neustále nespokojený. Je charakteristický svými nereálnými nároky a svěřence často dokáže odradit. Předposledním typem, je trenér snadný. Tento typ miluje improvizaci a zakládá si na ní. Nic ho nerozhází a jeho výraz je vždy suverénní. Jeho svěřenci se pod jeho vedením cítí volněji a nezávisleji, ale jeho trénink není dost efektivní a vydatný. Posledním, pátým typem je trenér počtář. Dovede shromáždit potřebné množství

¹⁴ Afiliace je vyžadování přátelských vztahů. (kolektiv autorů: Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka, Svoboda, 1983, s. 196)

¹⁵ Radikalismus je směr usilující o zásadní a nekompromisní řešení problémů. (Vebrová, Krajíček, 2006, s. 286)

¹⁶ Submisivnost-podléhání cizím vlivům. (kolektiv autorů: Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka, Svoboda, 1983, s. 196)

informací a vše propočítat a zkalkulovat. Je bystrý, pragmatický a vzdělává se, ale na svěřence působí chladně a nevytváří příznivou atmosféru. Je důležité brát na vědomí, že tak jako neexistuje ideální trenér, tak ani žádný trenér nespadá pod jeden vyhraněný typ, pouze se k nějakému přibližuje. (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka, Svoboda, 1983, s. 192, 193, 194, 195, 196)

3 SYNDROM VYHOŘENÍ VRCHOLVÝCH SPORTOVců A TRENÉRů

Každý jedinec, který se věnuje vrcholovému sportu má své vlastnosti. Jednotkou duševních vlastností a procesů sportovce je jeho osobnost. Projevuje se v každé konkrétní činnosti sportovce a ovlivňuje tak i jeho výkon. (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka, Svoboda, 1983, s. 58)

„Osobnost se ve sportovní činnosti neustále dotváří a současně svým vlivem modifikuje kariéru sportovce. (...) Přitom rozvoj sportovní výkonnosti je třeba chápat v souvislosti s rozvojem celé osobnosti a ne, jak se to často děje, pokládat deformaci osobnosti sportovce za nezbytnou daň, která se obětuje úzké sportovní specializaci. Nerespektování podmínky rozvoje osobnosti sportovce v průběhu sportovní kariéry a redukce sportovní činnosti pouze na mechanickou svalovou dřinu může vést k úctyhodnému vzrůstu výkonnosti, ale skutečně unikátní výkon na světové úrovni vznikne jen za předpokladu, že na budování výkonu se podílí celá integrovaná osobnost sportovce a ne jen svalový aparát. Zde se nabízí využití metafory, že trenéři mají tendenci trénovat sportovce jen od krku dolů a tak osobnost nepřístupně deformují.“ (Tamtéž, s. 58, 59)

3.1 Situace a rizikové faktory vedoucí k syndromu vyhoření

Dnešní světový vrcholový sport je stále, více vyrovnanější, a stále více sportovců útočí na medajlové pozice. Tím je atmosféra důležitých soutěží napjatější a nejen fyzická, ale i psychická příprava jedince na vrcholový výkon musí být propracovanější a důkladnější. Pokud napětí sportovce je příliš vysoké, nemůže se adaptovat do správné psychické pohody, začne reagovat maladaptivně čili neuroticky. Neurotický stav osobnosti může být zaviněn několika příčinami a ve sportovní činnosti můžeme vydělit několik typů situací, které spějí k napětí, stresu, úzkosti a v nejhorším případě vyhoření sportovce:

1. Situace nadměrných úkolů. Sportovec dostane za úkol zvítězit na některých závodech a jeho subjektivní názor ho utvrzuje v tom, že tento úkol přesahuje jeho možnosti.
2. Situace frustrační. V této situaci brání sportovci k dosažení požadovaného výkonu nějaká překážka, jednou z překážek může být i zmiňované přetrénování. Sportovec pak nemůže dosáhnout výkonu, který by měl odpovídat jeho schopnostem.

3. Situace konfliktní. Sportovec je pod tlakem dvou silných vlivů, např. musí v termínu složit zkoušku na vysoké škole a zároveň se zúčastni kvalifikační soutěže.
4. Situace deprivací. Sportovec je dlouhodobě izolován v jednotvárném tréninkovém procesu. Je ochuzen o nějakou podnětovou sférou. Jeho izolace může vést k nepříznivým až nežádoucím důsledku v oblasti jeho psychiky, která se odrazí na výkonu. (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka, Svoboda, 1983, s. 119, 120)

Pokud jakákoli situace brání plynulému vývoji vrcholového sportovce je tolik intenzivní, že je spouštěčem neurohumorálních reakcí, mluvíme pak o psychickém stresu. Tyto neurohormonální reakce mají dvě složky. První složkou je složka nervová. Vyvolává v organismu zvýšení aktivační úrovně. Aktivace jako taková byla zmíněna už v druhé kapitole, která se zabývala psychologíí vrcholového sportu obecně. V psychologii sportu je aktivace dána do kontextu spíše s pozitivním vlivem na výkonu, je to jakési nabuzení k podání výkonu, ale jak bylo zmíněno, může mít i negativní dopad na duševní stav sportovce, který se dostane do stavu úzkosti. Druhou složkou neurohormonálních reakcí je složka hormonální. Do krevního oběhu se vylučují hormony, jejichž následkem se zvyšuje energie, která je spotřebovávána ve stresových situacích. Stres má z časového hlediska tři fáze. První fází je fáze poplachová, kdy se organismu uvádí do zvýšené pohotovosti. Druhou fází je odolávání případná adaptace. Pokud druhá fáze neproběhne úspěšně, čili se organizmus neorientuje ve stresové situaci, přijde fáze vyčerpání a zhroucení a pokud se tato fáze prodlužuje déle, přichází stav neurózy, čili stav vyhoření. (Tamtéž, s. 120)

V případě, že na sportovce výše uvedené situace a stresové fáze působí dlouhodobě, sportovec se nachází v pasti a neví jak z ní ven. V mnoha případech je u něho diagnostikován syndrom vyhoření. Sportovce začne ovládat myšlenka beznaděje, chce se vším skoncovat, neví jak pokračovat dál a především ztratí víru v sám sebe. Jedinec je ve fázi vyhoření, je apatický, uvědomuje si, že neumí nic jiného než aktivitu, které se celý život věnoval. K vyhoření zpravidla také dochází, když sport v útlém věku vyberou rodiče. Jedinec zjišťuje, že ho sport nebaví, nepřináší mu radost a dělá jej jen kvůli radosti svých rodičů. (konzultace Mgr. Radana Štěpánková)

Na syndromu vyhoření se podílí nejen vnitřní faktory osobnosti, ale ovlivňují ho i vnější faktory. Za vnější faktory ovlivňující výkon považujeme např. rodiče, trenéra či kouče, ale zejména také fanoušky a média.

„Křeč ducha sráží skokany! Psycholog chvátá na pomoc českému družstvu skokanů. Muž na dně. To jsou palcové titulky, jimiž novináři 2. 2. 2002 v MF Dnes komentují naprostý propad českých skokanu na turné v Garmisch_Partenkirchenu. (...) Jakub Jiroutek přiznává, že mu trenér radí, nařizuje aby skákal v klidu a uvolněně. „Jenže takhle já nedokážu skočit! Přiznává Jakub, který až příliš vsadil na dráhu profesionála. Jsou přece všichni sportovní rodina... Čí je to chyba? „Moje. Samozřejmě že moje,“ tvrdí Jakub, který si jasně uvědomuje, že všechno se odehrává v jeho hlavě – jenže neví, co s tím. Trenér David Jiroutek povolává psychologa Josefa Faláře. Chce zkusit kompletní servis i při závodech. Pro Jaroslava Sakalu je to však už pozdě. Velké postava českého skoku a naděje reprezentace působí na novináře ztrápeně, pohuble, vyčerpaně. Srší z něho sarkasmus, je prosycen trpkostí a trpí náhlými a nevysvětlitelnými bolestmi zad. Václav Pacina k tomu ve svém článku dodává: „Pohoda! Sebedůvěra! Na tom to všechno stojí.“ (Kabošová, Jelínek, 2003, s. 118)

V předchozím odstavci vytrženém z článku můžeme být svědky sportovce, který se vyznačuje několika znaky syndromu vyhoření. Jasná nedůvěra sama v sebe, tlak z vnějšího okolí (rodičů), ale zejména tlak médií, které jak můžeme pochopit z vět, jasně zklamal. Sportovci z toho důvodu mají zakázáno vnímat a cíleně vyhledávat hodnotící rozbory nejen novinářů, ale i fanoušků. Negativní hodnocení výkonů nemusí být příčinou syndromu vyhoření, ale jasně se to projeví na psychice sportovce. Jedinec je více před výkonem nervózní, popadá ho stres, který nezná a dlouhodobé trvání může vést k syndromu vyhoření. Důkazem je krasobruslař Tomáš Verner, mistr Evropy z roku 2008 (příloha). (konzultace Mgr. Radana Štěpánková)

3.2 Richardsonova teorie syndromu vyhoření a přetrénování

Četnost výskytu přetrénování a vyhoření není bohužel dostatečně prozkoumána. Vědci ovšem tvrdí, že přetrénování a vyčerpaní jde ruku v ruce s vyhořením. *„Přetrénování je syndrom v důsledku nadměrného přetížení (zpravidla tělesného) sportovců bez dostatečného odpočinku. Vyčerpaní je důsledek přetrénování a týká se dlouhodobého, tedy nejméně dvoutýdenního poklesu výkonnosti, který nelze vysvětlit zraněním ani nemocí. Vyhoření je syndrom stažení se ze sportu, fyzicky nebo psychicky, charakterizovaný sníženým pocitem úspěšnosti, znehodnocováním aktivity vyčerpaností.“* Vědec Richardson a jeho kolegové uznávají, že přetrénování a následné vyhoření vrcholových sportovců nejsou výhradně důsledkem přílišného tréninku. Podle Richardsona jsou hlavním důvodem vyhoření sportovce rizikové faktory, které jsou čtyři, a výskyt těchto faktorů ovlivňuje pravděpodobnost vyhoření

sportovce. Prvním faktorem je situační faktor. Situační faktor je faktor, kdy má jedinec či družstvo příliš mnoho soutěží a tlak soutěží nedokáže zvládnout. (Tod, Thatcher, Rahman, 2012, s. 151)

„Soutěž představuje řadu velmi proměnlivých a někdy velmi překvapivých situací. Chce-li být sportovec v soutěži úspěšný, musí na všechny situace okamžitě a odpovídajícím způsobem reagovat. Není-li na řešení vznikajících situací dobře připraven, bývají jeho reakce málo účelné a jeho přizpůsobení daným podmínkám se bude více či méně zhoršovat. Aktuální psychický stav může být různými soutěžními zátěžemi natolik zhoršen, že sportovec nepodá ani svůj standartní tréninkový výkon.“ V tomto případě mluvíme o psychickém selhání sportovce v situačním faktoru. (Slepička, 1988, s. 14, 15)

Dalším faktorem je interpersonální faktor. Zde cítí svěřenec povinnost vyhovět nárokům několika trenérů. Se zvyšující se náročností vrcholových sportů stouply i nároky na trenéry, proto se jednomu svěřenci či týmu věnují dva a více trenérů v případě soutěže koučů. Pokud však jsou nároky tohoto týmu příliš vysoké a nereálné, jedinec pak neunes tlak a začne v soutěži selhávat, pokud tento jev trvá příliš dlouho a není nijak kompenzován např. duševní hygienou, snížením nároků na svěřence, vzájemnou spoluprací v trenérském týmu, sportovec tak spěje k vyhoření. *„Dosud existují případy, že v určité fázi přípravy sportovec uzavírá před kolektivem závazek k výkonu v sezóně, někdy dokonce i písemně. To je velmi škodlivý jev. Je řada případů, kdy sportovci, kteří se zavázali vyhrát na olympijských hrách, později nebyli vůbec nominováni do olympijských družstev. Taková stimulace odpovědnosti závodníků za výkonnost má ty nejškodlivější účinky v oblasti duševní hygieny. Sportovec se zavázal, získal za to určité výhody, a když nastává doba splnit závazek, začíná chápat, že je to nerealizovatelné. Jedni na to reagují okamžitým „hozením flinty do žita“, druzí bojují, překračují hranice únosných zátěží a přetrénují se. V každém případě vzniká pokles sebedůvěry, úzkost, deprese, strach z porážky, a tak se objevují všechny varianty psychických poruch, které blokují úspěšný sportovní výkon.“* (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepička, Svoboda, 1983, s. 126)

Třetím faktorem podle Richardsonovi teorie přetrénování a vyhoření způsobují vyhoření u sportovců je faktor sportovce. Faktor sportovce velice úzce souvisí s osobností sportovce a vnitřní motivací sportovce. Aby sportovec mohl podat výborný výkon, je nutné, aby k němu byl motivován a aby jeho osobnost byla schopna nároky na jeho motivace a cíle unést a zejména, aby pak byla osobnost sportovce schopna unést případné nesplnění daných cílů. Opět platí to, že cíle sportovce musí být reálné

a měl by je koordinovat trenér či kouč, v případě, že cíle sportovec není schopen splnit a doba trvání je dlouhá, schyluje se k syndromu vyhoření. U tohoto faktoru se promítá psychická úroveň syndromu vyhoření.¹⁷ Sociokulturní kontext je čtvrtým faktorem. Převládá zde tlak ze strany fanoušků a médií na vrcholového sportovce či tým. (Tod, Thatcher, Rahman, 2012, 151)

„V létě jsem měla parametry všech testů naprosto bombastické. Zaděláno na úspěch bylo suprově, ale možná jsem v tom svoji nešťastnou roli sehrála já. Nevím, jestli mě měl Standa (...) víc brzdit, ale teď to vidím tak, že jsem tolik chtěla, až to bylo moc. Říkala jsem si: Když budu ještě víc trénovat, tak na mě nikdo nebude mít! Standa mi třeba řekl: „Jdi si volně projet patnáctku.“ A já do toho bušila pětadvacítku. V závěrečné přípravě jsem najednou začala cítit, že to jde ztuha. Deset dnů před mistrovství světa jsem začala cítit, že nemůžu. Organismus jel na nějakou rezervu – a najednou mi prostře řekl: Dost!“ (Kabošová, Jelínek, 2003, s. 117)

Richardsonova teorie syndromu vyhoření a přetrénování má další 3 stupně. Tím druhým stupněm jsou signály včasného varování. Jsou to tělesné a duševní známky, které poukazují na to, že jedinec se blíží k vyhoření. Nezvládá nároky tréninku i mimo něj, je unavený a na denním pořádku jsou drobná zranění. Jedinec je náchylný k úzkostem, převyšuje u něj strach z neúspěchu a upadá do depresivních nálad. Třetí stupeň se projevuje tím, že sportovec reaguje na signály včasného varování. Pokud jedinec zareaguje včasně a rozpozná tyto signály, může nalézt způsob jak syndromu vyhoření či přetrénování předejít, ale bohužel v častých případech jedinec známky nerozpozná a přechází ke čtvrtému stupni. Čtvrtý stupeň je stupeň důsledků. A to už je konečná fáze vyhoření. *„Model Richardsons a kolegů (2008) je cyklický, protože zážitky sportovců z přetrénování ovlivňují jak rizikové faktory, tak způsoby, jak budou reagovat na budoucí varovné známky. Někteří sportovci se např. mohou ze zážitku přetrénování poučit a vypracovat se způsoby, jak rozpoznat a řešit signály a příznaky a vyvarovat se tak negativních důsledků.“* (Tod, Thatcher, Rahman, 2012, s. 152)

Pro všechny vrcholové sportovce je nesmírně důležité, aby varovné signály dokázali rozpoznat. Aby si uvědomili, že i jejich tělo může říkat, že má dost. Je však také zcela nutné podotknout, že uvedené situace, faktory či způsoby vedoucí k syndromu vyhoření jsou pouze možnosti, jak sportovec může vyhořet. U každého jedince je to zcela odlišné a k vyhoření dojde ve většině případů pouze tehdy, kdy

¹⁷ V psychické úrovni dominuje pocit, že se o něco pokoušíme už příliš dlouho, ale výsledky nejsou úměrné našemu úsilí. Převládá zde pocit především duševního vyčerpání, ale také emocionálního a kognitivního vyčerpání a jdou ruku v ruce se ztrátou motivace. (kapitola 1, podkapitola 1.2)

faktor či více situací a faktorů působí na jedince dlouhodobě a intenzivně. (konzultace Mgr. Radan Štěpánková)

3.3 Dopad maskulinity a feminity na syndrom vyhoření

V dnešní době je více než zřejmé, že potřeby mužů a žen ve vrcholovém sportu jsou odlišné a měly by být respektovány. Každý jedinec má svůj jedinečný genotyp, který je od počátku života modelován podmínkami, v nichž se jedinec nachází. Nejsilnějším je hormonální zaměření, které rozděluje veškeré předpoklady maskulinního a feminního zaměření. Proto je u odlišného pohlaví, nutné odlišovat nejen fyzickou, ale i biologickou přípravu na vrcholový výkon a jeho dopad na osobnost jedince. Hormonální vlivy zapříčiňují odlišnosti tělesné, ale u vrcholového sportu jsou to především odlišnosti psychické, na které se pak váží sociální schopnosti a dovednosti jedince. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 101)

Psychické rozdíly mezi mužem a ženou jsou dány nejen biologicky, ale i výchovou, předepsanými rolemi, tradicemi. Důležité je, že chlapci a dívky jsou už v útlém věku vychovávání nakládat se svými emocemi zcela odlišně. Chlapci jsou vychovávání k podání výkonu, vystavení se riziku, v němž nemusí vždy uspět, a proto se s nezdary ve sportu vyrovnávají lépe a berou je spíše jako součást sportu. Neúspěch snášejí lépe také díky tomu, že se učí zlehčovat své emoce, jsou naučení považovat projevy citů za nedůležité, nedůstojné a nevhodné pro muže. Učením se od mala k podávání výkonnosti jsou muži často ve vrcholovém sportu náchylní k podávání nadměrných nároků na svůj výkon, k rizikovému chování, k přeceňování sebe sama, k boji. (Tamtéž, s. 101, 102)

„Nemožnost splnit nadměrné požadavky vede k frustracím, prožitkům, selhání, které se snaží kompenzovat výkonem v jiné oblasti. Potvrzování svobody, nezávislosti, má přirozené příčiny v přípravě na splnění role ochránce rodiny, společenství.“ (Tamtéž, s. 102)

Pro ženy je charakteristická vztahovost, schopnost vcítit se do druhého, empatie. Žena vše prožívá do hloubky, často pokládá problémy ostatních za své, vžívá se do situace druhých, soucítí, obětuje se, nechá si mnohé líbit. Pokud je však situace neúnosná, reaguje silně emotivně až hystericky. Žena prožívá silněji nezdary i úspěchy než muž. Proto snáší hůře napětí, zklamání, nechce být porovnávána a dbá na vytvoření dobré pověsti. (Tamtéž, s. 102)

„Žena má silnou potřebu milovat a být milována, proto je ochotna potlačovat své další potřeby, svá přání, agresi, někdy i individualitu, je schopna obětovat se. Ženy jsou

citlivější k narušování osobního prostoru, který je chrání a jehož narušení je ohrožující po stránce biologické, psychické i sociální.“ (Tamtéž, s. 102)

Rozdíl mezi mužem a ženou, které jsou uvedeny, se bezpochyby promítnou v průběhu sportovní kariéry. Ve většině případů dívky stoupají ve výkonosti mnohem rychleji než chlapci. Dívky, ženy přijmou svou životní roli plně a zodpovědně a věnují jí veškeré úsilí, a pokud si jsou jisté svou výkonností, na vrcholu setrvávají. Pokud však cítí zakolísání, vědomě se připravují na konec kariéry s hlavním motivem vyhnout se neúspěchu. Proto by mělo být víceméně jasné, že ženy podléhají syndromu vyhoření méně často, než muži. Ale na druhé straně je tu jejich emocionalita a také neustálé hodnocení ženského zevnějšku. Ať jde o jakýkoliv sport, ženy jsou posuzovány i z té estetické stránky mnohem častěji než muži a je tak na ně vytvářen mnohem větší tlak, nemluvě o estetických sportech jako je moderní gymnastika, krasobruslení, balet, latinskoamerické tance či aerobic. U takovýchto sportů je kladen důraz na ladnost, krásu, štíhlost, ale také na sílu. Kdežto u mužů je vzhled vedlejší a stavba postavy vůbec. (Tamtéž, s. 102, 103)

Dívky sice jdou s výkonností mnohem rychleji nahoru než chlapci, ale je důležité poznamenat, že dívky podléhají nepříznivým vlivům v rizikovém věku, který pro ně nastává mezi 13 – 17 rokem. V tomto věku jsou dívky velice nestálé, jejich tělo se připravuje na roli matky. Tudíž jsou dívky podlomeny ve výkonu nejen fyzicky (přiberou na váze, nabírají ženských tvarů, jsou unavené), ale i psychicky. Tělo se připravuje na roli matky, proto její vrozená intuice jim říká: „Buď na sebe opatrná.“ Tato problematika se odráží převážně ve sportech jako je gymnastika, či krasobruslení. Nácvik těžkých prvků vyžaduje riskantní situace, nebezpečí, odvalu a hlavně, ale dívka je v tomto rizikovém věku nucena si své důležité reprodukční orgány chránit, proto přichází strach, opatrnost, poté menší výkonnost a nakonec nechuť. Pokud je trenér neschopný danou situaci včas rozpoznat a patřičně zasáhnout, přijít naproti s psychickou podporou a záložním plánem setrvat a počkat na vyrovnaní hormonů, dívky často končí v raném věku se svou sportovní kariérou. V tomto případě pak mluvíme o psychickém vyhoření. Dívka je zklamána sama sebou, často si přijde méněcenná, trenéři, kteří se o ni před rokem prali, nemají zájem a je odstrčena. Ve většině případů není dívkám vysvětleno, co se s jejich psychikou a tělem děje a proč, proto jsou náchylné k vyhoření právě proto, že nerozumí sami sobě. Ženy či dívky mají pak převážně problémy s návratem do normálního života. Jsou učeny ve vrcholovém sportu k maskulinnímu chování a v běžných společenských situacích jsou pak příliš sebevědomé, samostatné, tvrdé a neústupné

Naproti tomu muži jsou sice v útlém věku mnohem pomalejší, co se týče růstu jejich výkonnosti, ale oproti ženám ve vrcholovém sportu setrvávají mnohem déle. Díky vedlejším vlivům, které na rozdíl od žen na ně nepůsobí, by se dalo říct, že jsou méně náchylnější k vyhoření. Ale je nutné podotknout, že muži jsou pod neustálým tlakem dokazování vlastní mužnosti. Je pro ně charakteristické neustálé porovnávání sil a soutěžení. Neustálým porovnáváním sil jsou zdržováni na cestě o volbě náhradních cílů, proto nad nimi neuvažují a s koncem kariéry téměř nepočítají a co nejdéle svou kariéru prodlužují a i po oficiálním ukončení se vracejí zpět i k nižším úrovním vrcholového sportu, kterému se věnovali. (Tamtéž, s. 103)

„Sportovní činnost mužů a žen je vnímána odlišně. O tom se lze přesvědčit ve výpovědích médií. Zatím co u mužů je popisován průběh a kvalita výkonu, u žen je více posuzován jejich vzhled a sexuální přitažlivost.“ (Tamtéž, s. 104)

Zda jsou ve vrcholovém sportu náchylnější k syndromu vyhoření ženy nebo muži je velice spekulativní. Pro podložení hypotéz v této podkapitole je použit následný rozbor MBI dotazníku praktické části.

3.4 Syndrom vyhoření trenérů/koučů

Nejen vrcholový sportovec podléhá obrovskému tlaku vnějších i vnitřních stresových faktorů, ale i trenér podléhá mnoho stresujícím faktorům, které mohou vést v tom horším případě až k vyhoření. „*Trenérská profese ve vrcholovém sportu patří právě k těm povoláním, která s sebou nesou velké množství intenzivních psychických stresů (zátěží). Stresové situace negativně ovlivňují psychosomatický stav trenéra a v některých případech vyvolávají psychosomatické poruchy, podněcované zejména negativním emočně vegetativním napětím. Subjektivně se negativní vlivy psychických stresů projevují většinou v neúčelném, zpravidla negativním pocitu duševního napětí, rozladění, úzkosti, nepohody, popřípadě v pocitu ochablosti a únavy.*“ (Slepička, 1988, s. 67)

Role trenéra je vystavena mnohým tlakům, které jsou spojovány jak s tréninkem, tak převážné stresové faktory působící na psychiku trenéra, souvisejí se soutěžení. Nejen vrcholoví sportovci, ale i trenéři/koučové mají předstartovní stavy. Tyto stavy by se však neměly promítat do psychického stavu sportovců, i když je to někdy velice obtížné a pro trenéra až unavující. Předstartovní stavy trenérů rozlišujeme tři. V první řadě je to apatie. Kouč ve stavu apatie je zádumčivý, nedává žádné pokyny, nehovoří, nereaguje na dotazy. Druhým stavem je stav bojové pohotovosti. To je stav, kdy kouč je naopak aktivní, koncentrovaný, mluví jen o otázkách v optimistickém tónu.

Zatřetí je to koučův stav vyvedení z míry. Kouč se chová nepřírozně, mnoho hovoří, nebo se zarazí a ptá se sportovce, jak se cítí. (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka, Svoboda, 1983, s. 196, 197)

Nejen předstartovní stavy mohou mít negativní vliv na psychiku trenéra. Další nepříjemnou a stresující stránkou role trenéra jsou kritéria hodnocení. Trenér je hodnocen z mnoha úhlů, jsou to jeho výsledky, kterých dosáhl spolu s jedincem, kterého vede, ale jsou to i kritéria hodnocení chování trenéra. Na hodnocení chování trenéra existují i speciální systémy jakou jsou například CBAS¹⁸. Je to metoda pozorování, která umožňuje posuzovat nebo měřit chování trenérů. Posuzuje se, jak se trenér staví k chování jedince či týmu, jak na ně reaguje on sám, ale zároveň jakou reakci vyvolá v jeho svěřencích. Dále je pak posuzováno jaké tréninkové prostředí dokáže trenér pro svěřence vytvořit, jakou zvolí interakci mezi ním svěřencem a mezi svěřenci navzájem. Dalším hodnotícím kritériem je zda dokáže zapojit jedince do utváření pravidel, rolí a zodpovědností a v neposlední řadě se hodnotí, zda se trenér dokáže zamyslet nad vlastním chováním, hodnotit jej a vylepšovat své nedostatky. I tato kritéria hodnocení, kterým trenér podléhá, mohou být velice stresující a zátěžová. (Tod, Thatcher, Rahman, 2012, s. 122, 123, 124)

Zátěže na trenéra mohou být i fyzické, ale převážně jsou psychické. K psychickým zátěžím kouče patří vlivy rušného prostředí a silné podněty, které plynou z vývoje soutěže a celé sportovní sezony či kariéry. Trenér také podléhá požadavkům na nepřetržité a včasné zpracování velkého množství informací, které nejsou často v souladu, ústí do přetěžování pozornosti a vnímání. Např. v krasobruslení se každý rok mění pravidla náplně programů, tato pravidla se i několikrát během sezony upravují a často změny nedoputují do všech zemí. Programy se tak i několikrát během sezony předělávají a nastane i situace, kdy má závodník špatně složený program a všechna vina je pak svedena na trenéra. Trenér podléhá mnoha dalším nepříznivým situacím, jako je „(...) *anticipace možných důsledků chybného rozhodnutí či chybné realizace přijatého opatření, stimulovaná ještě uvědoměním si velké společenské kontroly činnosti veřejností sledující sport. Velkou psychickou zátěží je i vědomí, že případný neúspěch v soutěži bude mít nepříznivou sociální odezvu, stupňující se s významností soutěže.*“ (Slepíčka, 1988, s. 69)

Pokud bychom chtěli hodnotit vliv jednotlivých stresových zátěží na jedince, musíme brát v potaz, že každý trenér má jinou osobnost, čili situace na ně jinak

¹⁸ Systém hodnocení chování trenérů (Coaching Behaviour Assesment Systém) (Tod, Thatcher, Rahman, 2012, s. 122)

působí. Je nutné také podotknout, že jednotlivé zátěže nepůsobí ihned syndrom vyhoření, ale pokud zátěže působí dlouhodobě, až v neúnosné míře na jedince, který není schopen rozeznat varující signály a nevyhledá odborníka, je zdárným kandidátem na vyhoření. (Tamtéž, s. 69)

3.5 Psychohygienu ve sportu a léčba vyhořelého jedince

Pokud jedinec dospěje do jakéhokoli stádia syndromu vyhoření, je mu možné pomoci, ale záleží na několika podmínkách. V první řadě je důležité, aby si jedinec uvědomil a přiznal si, že s ním není něco v pořádku a aby byl seznámený, že syndrom vyhoření je vážná věc. Další důležitou podmínkou je, aby jedinec sám chtěl být vyléčen. V neposlední řadě je také důležité, aby okolí vyhořelého jedince vytvořilo dostatečnou podporu k jeho ozdravnému režimu. Samotný ozdravný režim rozdělujeme do dvou částí. Pomoc sama sobě a pomoc zvenčí. (Jeklová, Reitmayerová, 2006, s. 23)

První část, která obsahuje pomoc samu sobě, obsahuje důležité uvědomění. Jedinec si musí uvědomit, že zážitky, které prožíváme a které jsou součástí našeho života, nejsou závislé na těch druhých a na okolí, ale jsou to naše vlastní zážitky a je to naše vnímání světa kolem nás. Pokud jedinec tedy prožívá bezmoc a úzkost, je to jen na něm, aby to mohl změnit. Když jedinec vyhoří, mění se jeho vnímání světa kolem něj, ne svět samotný. Toto je jedno z nejdůležitějších uvědomění si, které jedincovi pomůže ke zdárnému zotavení ze syndromu vyhoření. Dalším důležitým východiskem je pocit smysluplnosti vlastního života. Pocit smysluplnosti je jedním ze stavebních kamenů pro celkovou životní spokojenost. Důležitým ozdravným článkem je odpočinek, relaxace a pohyb. Jednou z nejdůležitějších pomoci při vyhoření je i sociální opora v našem okolí. Chápeme ji jako rodinu, přátele, ale také spolupracovníky nebo vzdálenější příbuzní či přátelé. Okolí nám může být nápomocné především proto, že s námi spolupracuje, naslouchá nám, podporuje nás a povzbuzuje, je schopno nás uznávat, emočně podpořit a to nejdůležitější, od našeho okolí máme zpětnou vazbu a dá nám rovnocenný vztah. V neposlední řadě je podstatné, aby si jedinec určil ve sportovní činnosti či jiné oblasti, kde bylo jeho vyhoření způsobeno, jasné, srozumitelné podmínky a mantinely. Jako konkrétní praktická a jednoduchá opatření k odbourání syndromu vyhoření považujeme snížení příliš vysokých nároků, naučení se říci NE, otevřeně vyjadřovat své pocity, zájímání se o své zdraví, zachování rozvahy v kritických situacích, vyrovnání se s negativním myšlením a co je nejdůležitější, dělat si přestávky a čas na odpočinek. (Tamtéž, s. 24. 25)

Druhou částí je pomoc zvenčí. Tato pomoc přichází, pokud si okolí na jedinci všimne, že je něco v nepořádku nebo o to jedinec požádá sám. Postup je podobný jako výše uvedené příklady. Jasně vymezení pracovních či jiných úkolů. Vymezení mantinelů, co je v jedincově kompetenci a co už dělá navíc. Poté je důležité, aby organizace, či dohlížející zajistili dostatečný odpočinek pro postiženého jedince. Poté je důležité, zda v jedincově okolí není jiný jedinec, či skupina, která ho do syndromu vyhoření ponořila, zda jeho okolí je dostatečně v pořádku a připraveno mu pomoci. (Tamtéž, s. 26, 27)

Psychohygiena¹⁹ je obor pro podporu duševního zdraví nebo také představuje prevenci před duševními poruchami a nemocemi jakou je např. syndrom vyhoření. Z hlediska psychohygieny tvoří speciální oblast elitní vrcholový sport. Při současné vyrovnanosti vrcholových sportovců se setkáváme často s případy, kdy jedinec balancuje na hranici přetížení a permanentně čelí stresu. Pravidla psychohygieny tak napomáhají k udržení si vrcholové výkonnosti. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 224)

Při návratu vyhořelého jedince zpět k duševnímu klidu není důležitý jen jeho psychický stav, ale nedílnou součástí hrají také psychohygienické zásady sportovní přípravy. Z hlediska duševní hygieny uvádí kniha Psychologie sportu několik faktorů. Prvním je tvorba motivační orientace pro každou tréninkovou jednotku zvlášť. *„Z hlediska duševní hygieny je negativním jevem, jestliže sportovec začíná trénink pasivně, bez jakéhokoliv zaujetí.“* Sportovec by také měl před započítím tréninku znát obsah a úkoly jeho tréninkové jednotky. Měl by je hlavně pochopit, přijmout a být přesvědčený o tom, že tak je to správně. Je důležité vědět, že cvičení z povinnosti, pod tlakem nějaké hrozby ztratí zcela hygienické účinky. (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepička, Svoboda, 1983, s. 123)

Druhým faktorem z hlediska duševní hygieny je modelování soutěžních situací v tréninku. Tato metoda vede k větší psychické odolnosti a k adaptaci na zátěže, např. před důležitým závodem či zápasem se mohou pozvat rodiče, z trenérů se stanou rozhodčí a jedinci budou předvádět to, co se naučili a s čím jedou na soutěž. (Tamtéž, s. 124)

V neposlední řadě je důležitým faktorem pedagogický plán každého tréninku. Každá tréninková jednotka, aby byla dobře a efektivně provedena, má své fáze. Počíná

¹⁹ Psychohygiena – duševní hygiena, mentální hygiena (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 224)

rozcvičkou, jde přes gradaci úkolů až do fáze kulminace²⁰ a zakončuje se fází sestupnou a vyústí v uklidnění a dechová cvičení. Celá řada trenérů má však vůči této zásadě tréninkové hygieny mnoho prohrěšků. Většinou dávají svým svěřencům v úplném závěru tréninku zabrat a jsou si jisti, že tak prohlubují fyzický stav jedince. Tento zlovyk však vede až k poruchám spánku jedince, podrážděnosti, emoční labilitě. *„Z těchto poznatků vyplívá, že každá tréninková jednotka musí mít svůj rytmus, který může být individualizován, ale obecně by měl respektovat požadavek postupného zvyšování a snižování psychického napětí.“* (Tamtéž, s. 124)

Bludný kruh krize nezachrání pouze dobře zvolený rytmus v tréninkové jednotce. Jde také o to, aby jedinec v sobě opět našel víru ve své schopnosti a v sama sebe. Jedinec musí začít rozpomínat na časy, okamžiky, kdy zářil, byl dobrý, kdy mu to jednoduše řečeno „šlo“. Nejlepším způsobem jsou tak vzpomínky na příjemné pocity, které nám postupně začnou dodávat naději. V krizi je častým jevem vnímat pouze to nepříjemné, co se nám v průběhu dne či tréninku děje. Toto je nutné pomoci blízkých, trenérů a psychologů odbourat. V takové situaci může pomoci, když si přehrajeme staré video ze sportovních úspěchů. *„Jarda má tu výhodu, že na konci roku vždy dostane sestříhanou videokazetu svých gólů a nejlepších hokejových akcí uplynulé sezony. Obrazová informace je mnohem víc než pouhé slov. Videozáznam můžete různě glosovat. A z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, jak účinnou a rychlou reakci vyvolá to, když si sedneme na chvíli k televizi a žertem komentujeme, co se tehdy dělo. Když nastupuje krize, hráči berou všechno příliš vážně - a klíč, jak jsem si sám vyzkoušel, je opravdu v otočení polarity emocí. Jakmile se svěřenec začne smát, jakmile se uvolní „křeč ducha“, znovu začíná vzestup. Navrací se víra v sebe a ve své schopnosti.“* (Kabošová, Jelínek, 2003, s. 116)

Jedinec musí najít způsob jak se naplnit radostí, protože je-li člověk radostný, nemůže být současně smutný, bez nálady a entuziasmu. Je tisíce drobných radostí a způsobů, jak změnit polaritu emocí. Je to například aromaterapie, jedna z nejpřirozenějších cest uvolnění křečovitého napětí. Pocit radosti nám může navozovat i kontakt se zvířaty. Mezi hokejisty a nejen mezi nimi je v poslední době módním hitem chovat určitá zvířata, nejčastěji to jsou psi. Pro vrcholového sportovce je stěžejní, aby se uměl radovat převážně z drobností, které dříve vnímal jako samozřejmost. Sportovce může i radostně navodit relaxační masáž, uklidňující hudba. *„Každou sekundu, každý den si opakuj, že máš tisíc důvodů k radosti, které jiní nemají.“*

²⁰ Kulminace – dosažení nejvyššího bodu, hodnoty, vyvrcholení. (Vebrová, Krajíček, 2006, s. 195)

Uvědomuj si, že mnozí se potýkají s daleko složitějšími problémy, že „to mají horší“ – a že i tebe by mohly potkat (...) věci mnohem horší než to, co se děje. To je způsob, jak ihned zrelativizujeme jakýkoliv nezdár. Zaměřujeme pozornost jinam. Obnovujeme pocit životní radosti – a otvíráme bránu k vzestupu zpět nahoru.“ (Tamtéž, s. 123, 126)

Sportovec nesmí hlavně podceňovat efektivitu odpočinku. Už literatura z předešlých dob říkala, že pohybová činnost je jen vnějším odrazem činnosti psychické. Prvořadý význam pro sportovce má spánek. Zde hraje důležitou úlohu trenér. Ten by měl sportovci zajistit podmínky k dostatečnému spánku a klást důraz na to, aby sportovec těchto možností využíval. Efektivní odpočinek může být zesílen různými fyzikálními prostředky jako jsou sauny, horká koupel či masáž. „Špičkovým sportovce může být jen ten, kdo umí a má možnost efektivně odpočívat.“ (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka, Svoboda, 1983, s. 128, 129)

PRAKTICKÁ ČÁST

4 VYHODNOCENÍ MBI DOTAZNÍKU

4.1 Cíle empirické části

Bakalářská práce je zaměřená na syndrom vyhoření vrcholových sportovců a trenérů.

Cílem empirické části je upozornit, že syndrom vyhoření se ve vrcholovém sportu opravdu vyskytuje a prakticky tento fakt doložit. Ale zejména zjistit, jaký má na syndrom vyhoření dopad maskulinita a feminita. Jaký dopad má na syndrom vyhoření forma vrcholového sportu, která je finančně odměněná a forma, která je konána zcela dobrovolně bez finančních odměn.

V neposlední řadě také ukázat fakt, že syndrom vyhoření se netýká jen jedinců, kteří vrcholový sport vykonávají, ale i trenérů.

4.2 Stanovení hypotéz

Zdrojem pro stanovení hypotéz byli především hlavní cíle empirické části.

Hypotéza č. 1: Syndrom vyhoření je častější u mužů, než u žen.

Hypotéza č. 2: Syndrom vyhoření je vyšší u neplacených vrcholových sportovců.

Hypotéza č. 3: Syndrom vyhoření se projevuje v trenérské profesi.

4.3 Použité metody

Součástí práce je část, která se zabývá vyhodnocením dotazníku MBI²¹. Je to nejznámější dotazník, pomocí kterého se měří míra syndromu vyhoření u jedince. Tento dotazník je vyhodnocován ve třech stupních. Stupeň emocionálního vyčerpání (EE), stupeň depersonalizace (DP) a stupeň osobního uspokojení (PA). Všechny tyto stupně jsou v dotazníku zastoupeny pod jednotlivými otázkami. (viz. příloha)

Syndrom vyhoření je složitým psychologickým konstruktem, proto jsou subškály kombinovány tak, aby postihly více oblastí, a nezjišťuje se celkový skóre. Protože pocity vyhoření jsou vnímány jako kontinuum, MBI měří na každé škále úroveň vyhoření ve třech stupních – vysoký, mírný, nízký. Pro emocionální vyhoření a depersonalizaci korespondují vysoké hodnoty s vysokým stupněm vyhoření, naopak

²¹ MBI – Maslach Burnout Inventory

u osobního uspokojení korespondují s vyhořením nízké hodnoty. Vyhodnocení spočívání v součtu všech bodových hodnocení v jednotlivých sub-škálách.

Tabulka 1: Sub-škály MBI dotazníku

	EE	DP	PA
Nízký	0 - 16	0 – 6	31 – 0 (vyhoření)
Mírný	17 – 26	7 – 12	38 – 32
Vysoký	27 ≤ (vyhoření)	13 ≤ (vyhoření)	39 ≤

4.4 Zkoumaný vzorek respondentů

Cílovou skupinou byli vrcholový sportovci a trenéři. V rámci projektu bylo rozesláno 100 dotazníků. Celkový počet získaných respondentů z oblasti vrcholového sportu je 78 ve věkovém rozmezí 13 až 72 let. Z celkového vzorku je 39 žen a 39 mužů.

Skupina respondentů je rozdělena do třech kategorií, placení sportovci (průměrný věk 25 let), neplacení sportovci (průměrný věk 20 let) a trenéři (průměrná délka trenérského působení 14 let).

Široce ve vzorku respondentů je zastoupen lední hokej, pozemní hokej, fotbal, synchronizované krasobruslení. Úzce pak tanec, lyžování, plavání, judo, atletika, košíková a odbíjená.

Grafický přehled o vzorku respondentů znázorňuje následující tabulka:

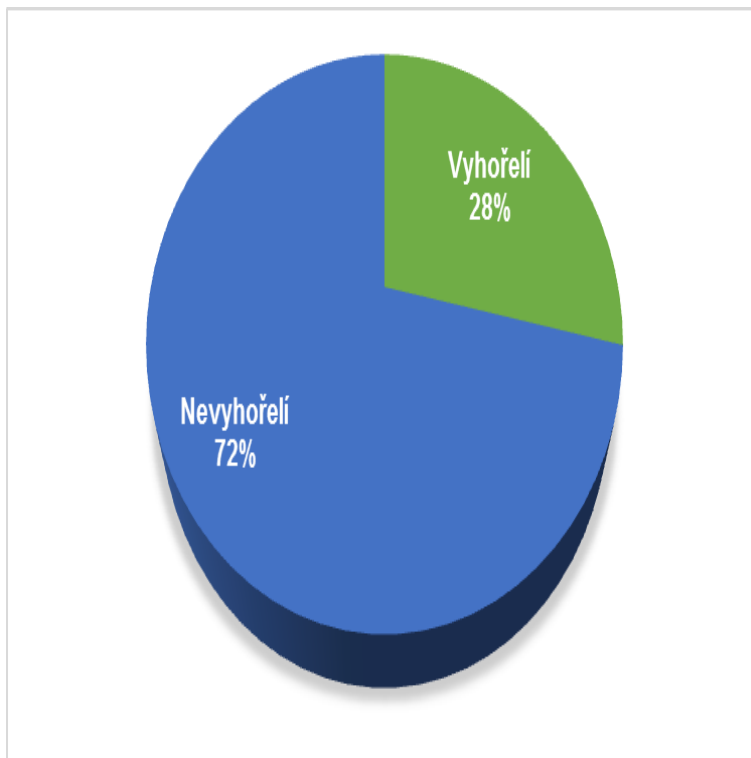
Tabulka 2: Přehled vzorku respondentů

	celkem	muži	ženy	placení	neplacení	trenéři
Počet respondentů	78	39	39	26	26	26
Věkové rozmezí	13 – 72	13 – 72	13 - 72	∅ 25	∅ 20	∅ 15

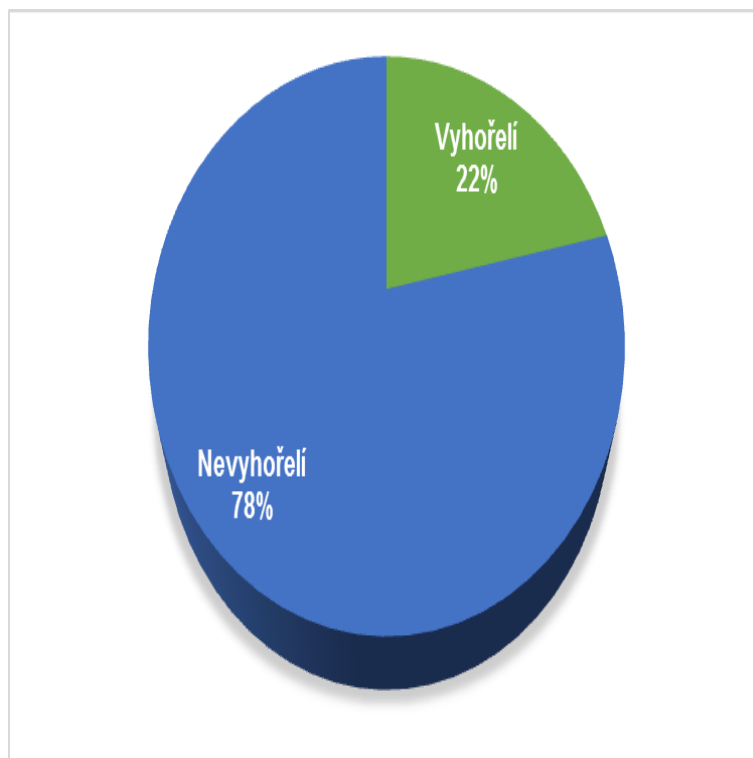
4.5 Grafické vyjádření syndromu vyhoření u celkového vzorku respondentů

Jedním z cílů práce je poukázat na fakt, že syndrom vyhoření se ve vrcholovém sportu vyskytuje a prakticky jej doložit. Celkový vzorek byl 78 respondentů.

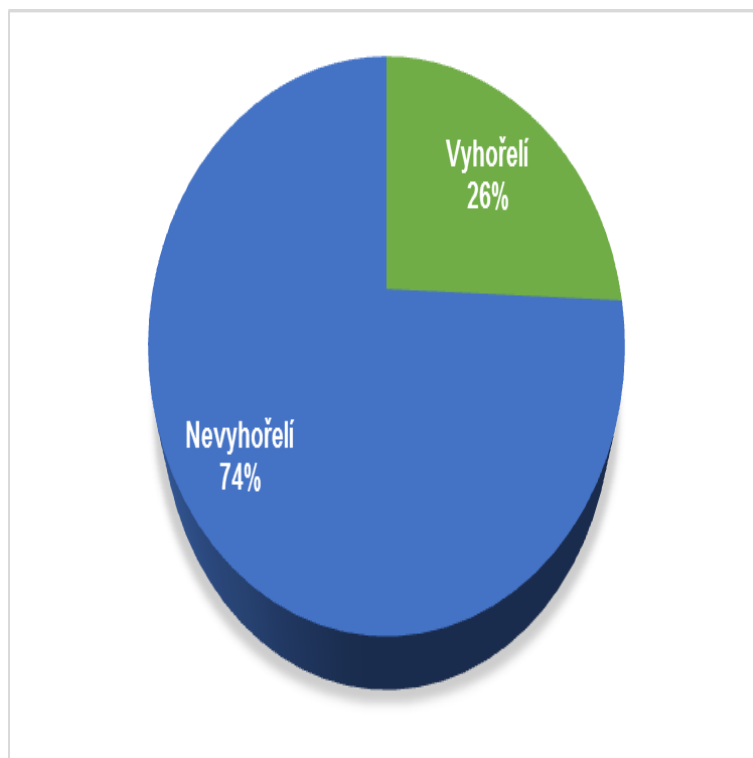
Graf 1: Výskyt syndromu vyhoření u celkového vzorku respondentů (sub-škála EE)



Graf 2: Výskyt syndromu vyhoření u celkového vzorku respondentů (sub-škála DP)



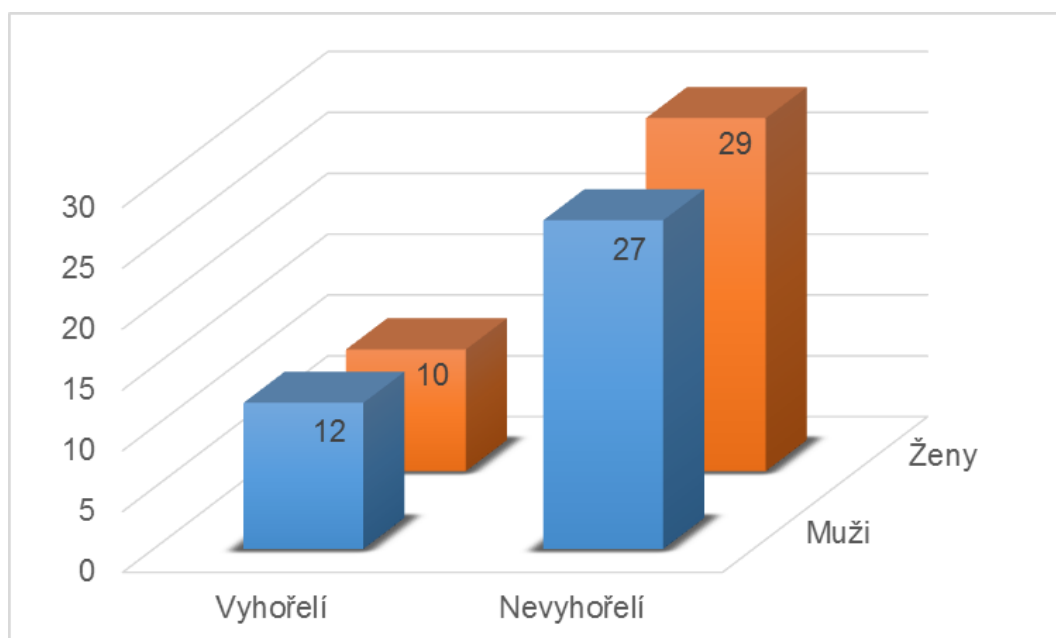
Graf 3: Výskyt syndromu vyhoření u celkového vzorku respondentů (sub-škála PA)



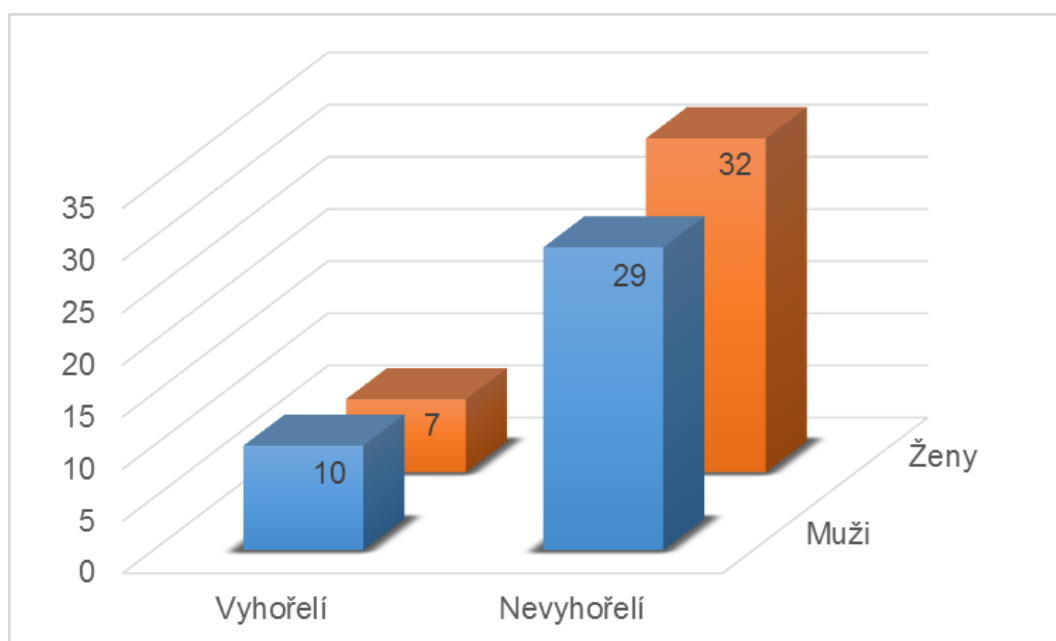
4.6 Grafické vyjádření poměru výskytu syndromu vyhoření u mužů a žen

Dalším cílem práce byl výzkum, bylo dokázat, zda podléhají syndromu vyhoření více muži či ženy. U žen ve vrcholovém sportu je mimo výkonu taky hodnocena jejich vizuální stránka. Tento faktor pro ně může být velice stresující a je možné, že se odráží v jejich výkonu. Na rozdíl od mužů, kteří jsou od mala vychovávaní k boji a soutěživosti. Je tu však také rozdílná emoční stránka mužů a žen, ve které je obecně známo, že v emočním vyjadřování a pochopení pocitů jsou vyzrálejší právě ženy, než muži. Celkový vzorek byl 78 respondentů, z toho 39 mužů a žen.

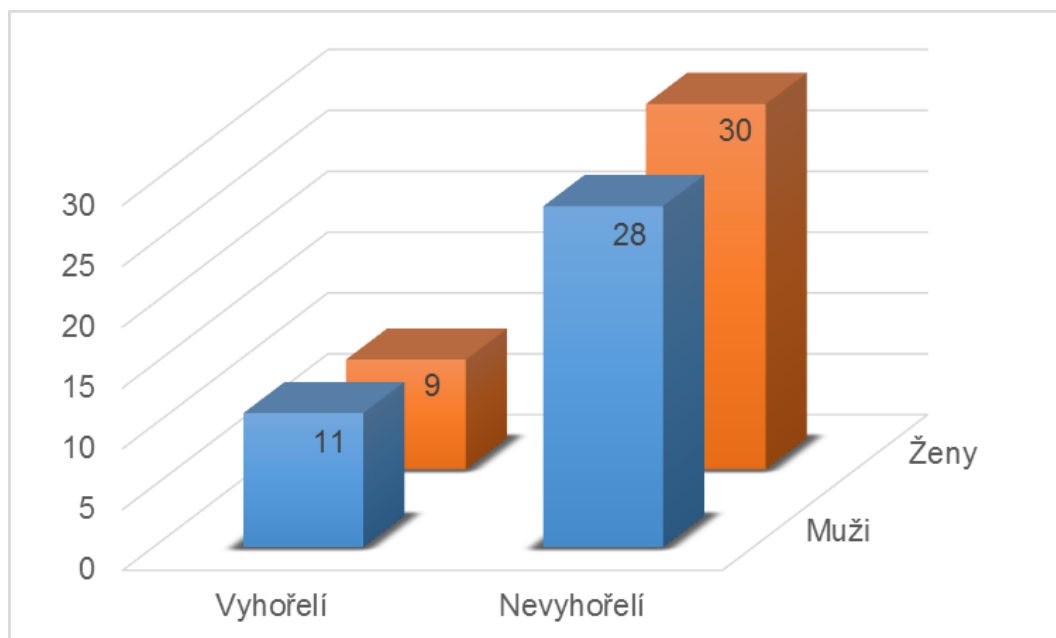
Graf 4: Grafické vyjádření poměru výskytu syndromu vyhoření u mužů a žen (sub-škála EE)



Graf 5: Grafické vyjádření poměru výskytu syndromu vyhoření u mužů a žen
(sub-škála DP)



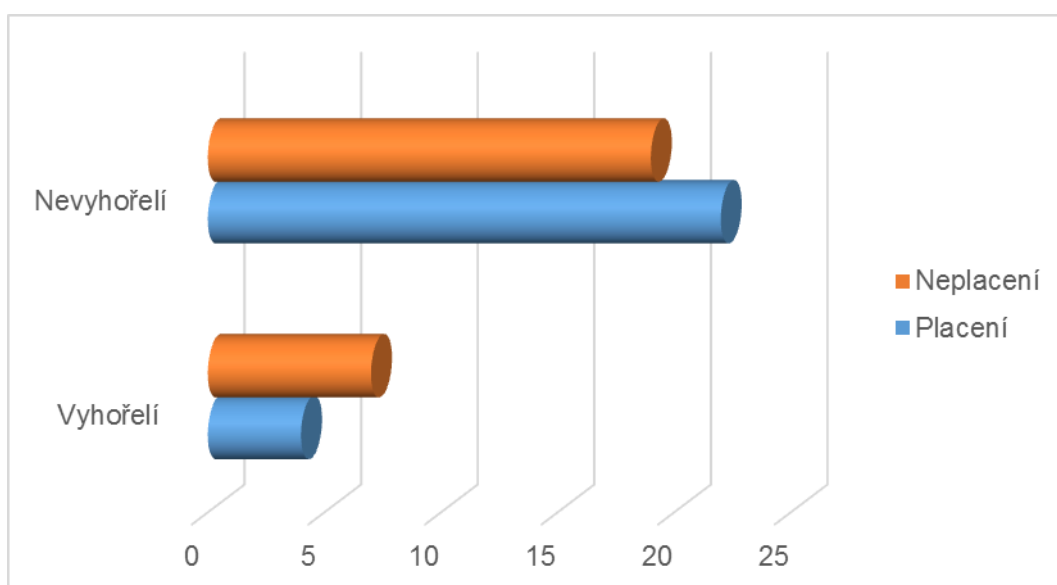
Graf 6: Grafické vyjádření poměru výskytu syndromu vyhoření u mužů a žen
(sub-škála PA)



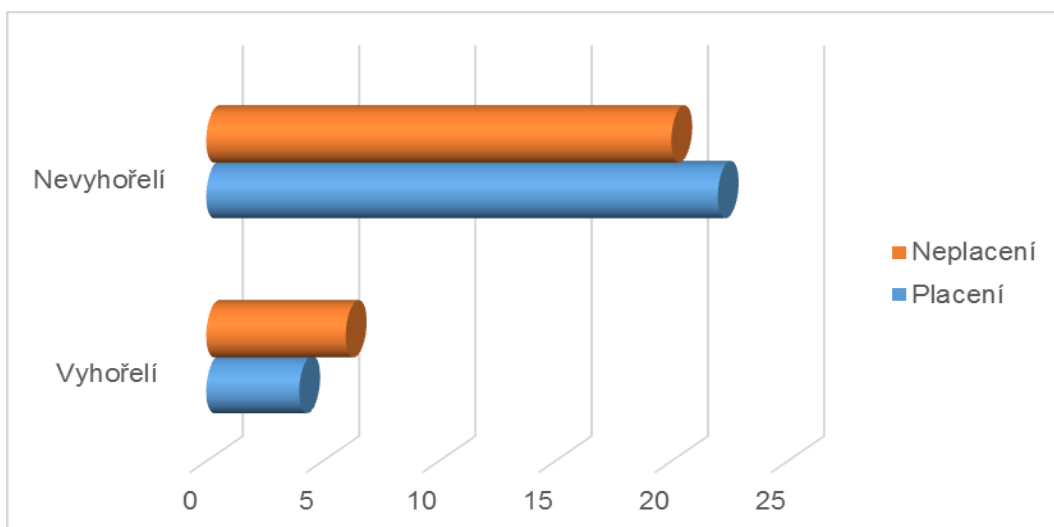
4.7 Grafické vyjádření poměru výskytu syndromu vyhoření u placených a neplacených vrcholových sportovců

Jedním z dalších cílů je také ukázat a zjistit, zda má forma placeného a neplaceného vrcholového sportu vliv na výskyt syndromu vyhoření a v jakém jsou poměru. Celkový počet respondentů je 52 z toho 26 placených a neplacených vrcholových sportovců. Průměrný věk placených sportovců je 25 let a průměrný věk neplacených sportovců je 20 let.

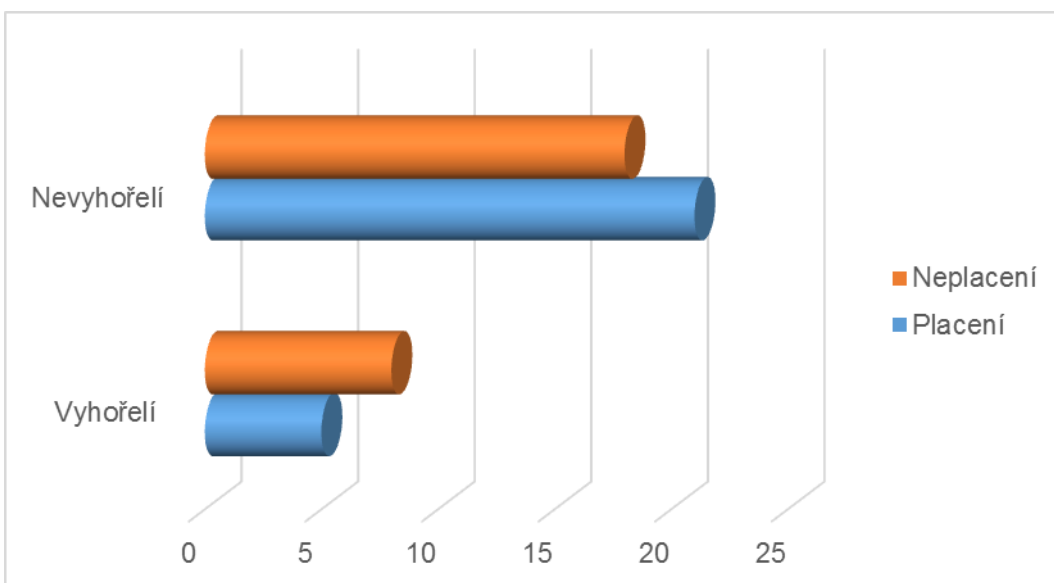
Graf 7: Grafické vyjádření poměru výskytu syndromu vyhoření u placených a neplacených vrcholových sportovců (sub-škála EE)



Graf 8: Grafické vyjádření poměru výskytu syndromu vyhoření u placených a neplacených vrcholových sportovců (sub-škála DP)



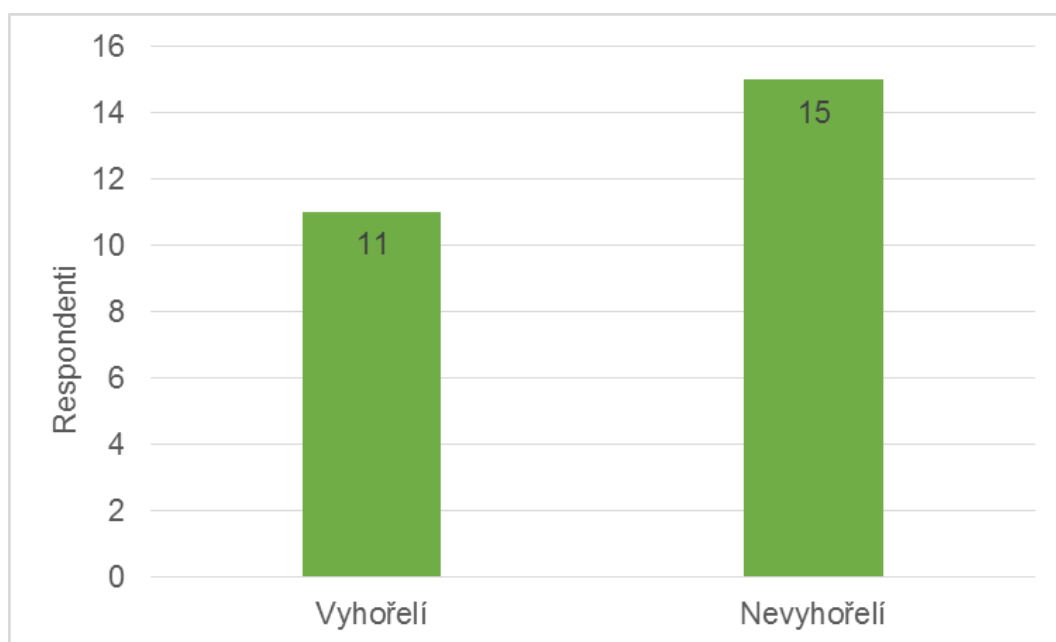
Graf 9: Grafické vyjádření poměru výskytu syndromu vyhoření u placených a neplacených vrcholových sportovců (sub-škála PA)



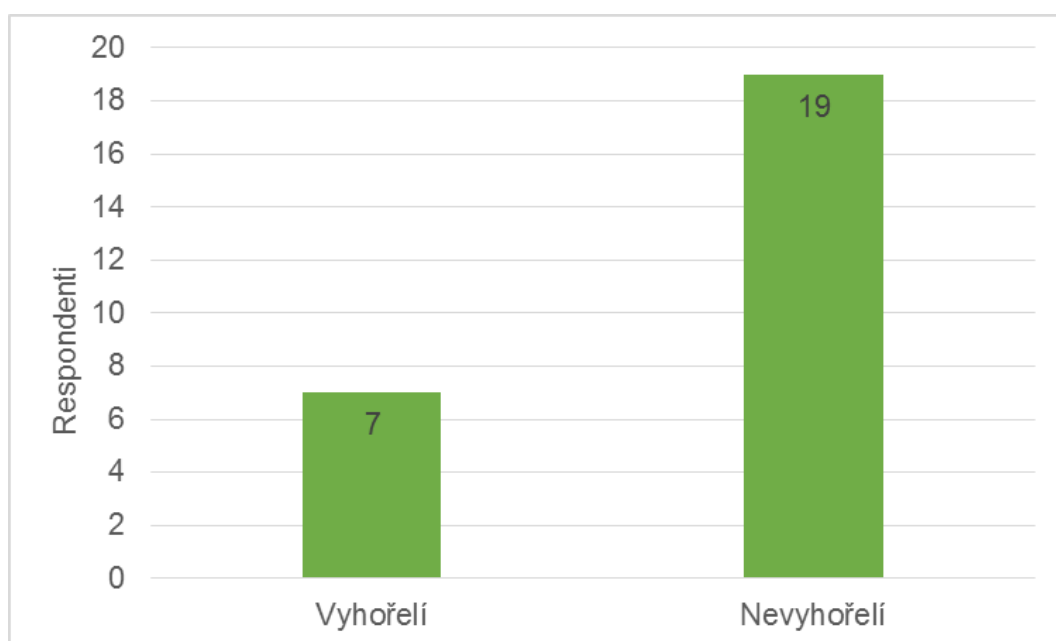
4.8 Grafické vyjádření výskytu syndromu vyhoření u trenérů

V poslední řadě bylo cílem práce dokázat, že syndrom vyhoření se nevyskytuje jen u sportovců, ale také u trenérů, kteří se věnují vedení vrcholových sportovců. Celkový počet respondentů v oblasti trenérů je 26 s průměrnou délkou působení 15 let.

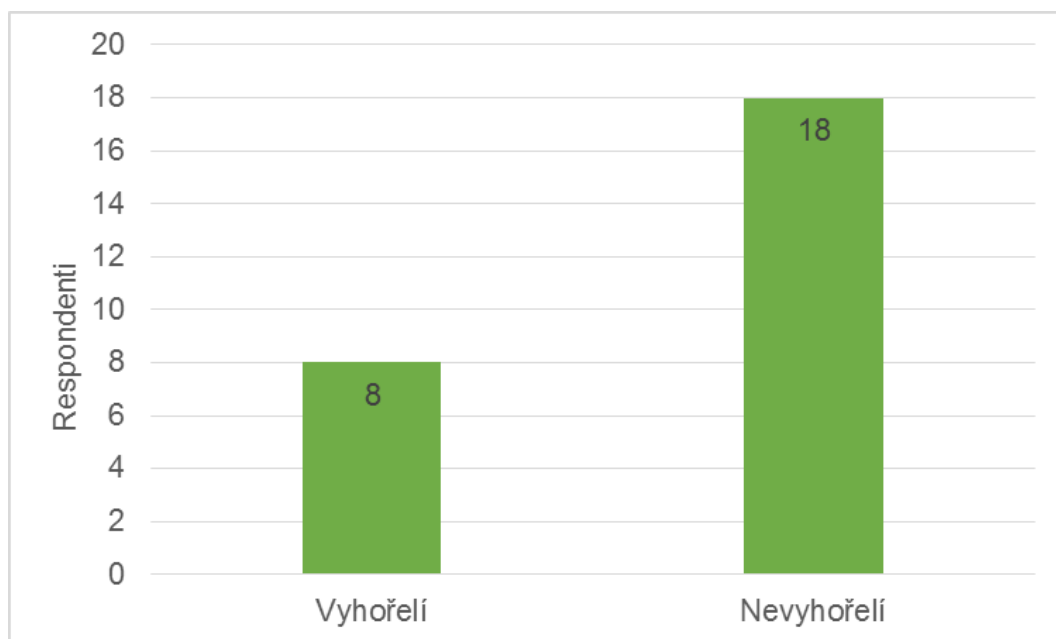
Graf 10: Grafické vyjádření výskytu syndromu vyhoření u trenérů (sub-škála EE)



Graf 11: Grafické vyjádření výskytu syndromu vyhoření u trenérů (sub-škála DP)



Graf 12: Grafické vyjádření výskytu syndromu vyhoření u trenérů (sub-škála PA)



4.9 Shrnutí a vyhodnocení hypotéz

Hypotéza č. 1: Syndrom vyhoření je častější u mužů, než u žen.

V této hypotéze se vycházelo z teorie užití v podkapitole 3.3, kde se hovoří o dopadu maskulinity a feminity na vrcholového sportovce a jak se to odráží v psychice sportovce. Vycházelo se také z obecního předpokladu, že ženy v dnešní době jsou v emočním vyjadřování a chápání svých emocí, více gramotnější než muži. Jak je známo, muži mnohým svým emocím nerozumí a neumí je vyjádřit, nedokáží o nich mluvit. Dalším východiskem pro stanovení této hypotézy byl rozhovor s Mgr. Radanou Štěpánkovou, díky které bylo zjištěno, že psychologickou pomoc vyhledávají více muži a že ona se setkala se syndromem vyhoření častěji u mužů.

Tato hypotéza byla potvrzena. Na základě vyhodnocení výsledků a grafů v této práci se ukázalo, že ze základu 78 respondentů z toho 39 mužů a žen podléhá syndromu vyhoření ve vrcholovém sportu v sub-škále EE 12 mužů a 10 žen. V sub-škále DP 10 mužů a 7 žen a v sub-škále PA 11 mužů a 9 žen.

Hypotéza č. 2: Syndrom vyhoření je vyšší u neplacených vrcholových sportovců.

V této hypotéze bylo vycházeno z vlastní zkušenosti autorky, který dlouhodobě působí ve vrcholovém sportu, který není finančně ohodnocován. Autorka vykonává synchronizované bruslení, což je kolektivní, velice mladý a neznámý sport. Více jak jedné třetině týmu, ve kterém autorka působí, byl diagnostikován syndrom vyhoření. Na

druhou stranu autorka vycházela z poznatků získaných a vyzorovaných u sportovců, kteří byli finančně odměňováni. Byli motivováni penězi, které je živí a měli větší motivační element, než ti, kteří finančně ohodnocováni nejsou.

Hypotéza v tomto případě byla vyvrácena na základě několika poznatků. Díky vyhodnocení MBI dotazníku bylo zjištěno, že syndrom vyhoření je častější u vrcholových sportovců, kteří jsou právě finančně odměňováni. Vyhodnocení dotazníku ukázalo, že v sub-škále EE z 26 placených vrcholových sportovců podléhají syndromu vyhoření celkem 4 jedinci a z 26 neplacených vrcholových sportovců je to 7 jedinců. V sub-škále DP jsou to opět 4 jedinci u placených sportovců a 6 neplacených sportovců. A v poslední sub-škále, v dotazníku MBI, PA to je u placených jedinců celkem 5 z 26 dotazovaných a u neplacených je to celých 8 jedinců dotazovaných.

Jak tedy výsledky ukázaly, tak syndromu vyhoření z celkového vzorku dotazovaných podléhá více neplacených vrcholově zaměřených sportovců. Podle Mgr. Radany Štěpánkové to je způsobeno, že neplacení sportovci, kteří dospějí do syndromu vyhoření často s vrcholovým sportem skončí, ale je to málo pravděpodobné, protože neplacení sportovci vykonávají sportovní činnost z vlastní, dobrovolné vůle. Oproti tomu placený vrcholový sportovec je vázán financemi, často je to jediné, co ho živí a nemá jinou možnost, než ve sportu pokračovat dál, třeba i nedobrovolně.

Hypotéza č. 3: Syndrom vyhoření se projevuje v trenérské profesi.

V této hypotéze se vycházelo z vědeckých poznatků nabytých během vypracování teoretické části v této práci. Trenérská profese se může, podle Mgr. Radany Štěpánkové, porovnávat s učitelskou profesí, ve které je syndrom vyhoření, dalo by se říct, na denním pořádku.

Tato poslední hypotéza byla potvrzena. Z celkového počtu dotazovaných trenérů s průměrnou 15 letou praxí podléhá syndromu vyhoření v sub-škále EE 11 trenérů. V sub-škále DP 7 trenérů a v sub-škále PA 8 trenérů. Trenérská profese je neustálá práce s lidmi. Trenér je ve stálém kontaktu se svým svěřencem, kterého učí lepším a lepším dovednostem, motivuje ho a zároveň vychovává. Často pak nedbá na svou duševní hygienu a setkává se se syndromem vyhoření.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo ukázat, že syndrom vyhoření je aktuálním tématem ve vrcholovém sportu. Podstatnou složkou celé práce je seznámení s problematikou syndromu vyhoření a upozornění, jak je důležité dbát na psychologickou stránku sportovce, ale i trenéra či kouče. Po seznámení s důležitými teoretickými aspekty práce přechází k těm praktickým, které potvrzují naléhavost problematiky syndromu vyhoření.

Velice podstatnou částí bakalářské práce je kapitola, která dokazuje, že syndromu vyhoření se dá předejít a pokud k němu dojde, dá se léčit. Podstatné je, aby se vrcholový sport nebral pouze jako fyzický výkon, ale i jako výkon, který vyžaduje obrovské psychické vypětí jak ze strany sportovce, tak ze strany trenéra. Prevence před syndromem vyhoření se skládá z mnoha aspektů a jedním z nich je i správně rozložená zátěž v jednotlivém tréninku a posléze v celé závodní sezoně.

Praktická část vycházela nejen z teoretických poznatků, ale zejména ze tří předem stanovených, hypotéz. První hypotézou byl vztah mezi mírou syndromu vyhoření a maskulinitou a feminitou. První hypotéza byla potvrzena a dokázala, že muži ve vrcholovém sportu častěji podléhají syndromu vyhoření a obecně jsou, co se týče emoční inteligence, méně vyzářejší než ženy. Cílem druhé hypotézy bylo zjištění, zda syndromu vyhoření podléhají více placení či neplacení sportovci. Tato hypotéza nebyla potvrzena a ukázala, že právě placení sportovci se potýkají více s vyhořením.

Třetím a posledním cílem praktické části bylo dokázat, že syndrom vyhoření se týká i trenérské profese ve vrcholovém sportu. Hypotéza byla potvrzena a ukázala, že výskyt syndromu vyhoření u dotazovaných respondentů není zanedbatelný a přehlédnutelný.

„Díky vyhoření se toho o sobě můžeme spoustu dozvědět. Například zjistíme, že máme svá omezení a potřebujeme přibrzdit. Naučíme se zpomalit tempo a každodenně prožívat svůj život.“

Myron D. Rush

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

JEKLOVÁ, Marta, Eva REITMAYEROVÁ a Běla HÁTLOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Editor Nigel Holt, Rob Lewis. ISBN 80-869-9174-1.

KABOŠOVÁ, Svatava Maria a Marian JELÍNEK. *Skrytá cesta k vítězství: utajené zákulisí sportu*. 1. vyd. Praha: Eminent, 2003, 269 p. ISBN 80-728-1160-6.

KEBZA, Vladimír, Iva ŠOLCOVÁ a Běla HÁTLOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Editor Nigel Holt, Rob Lewis. ISBN 80-707-1231-7.

SLEPIČKA, Pavel. *Psychologie koučování*. 1.vyd. Praha: Olympia, 1988.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Editor Nigel Holt, Rob Lewis. ISBN 978-80-246-1602-5.

Slovník cizích slov. Vyd. 1. Editor Jitka Vebrová, Tomáš Krajíček. Praha: Plot, 2006, 367 s. ISBN 80-865-2377-2.

SVOBODA, Bohumil a Marian JELÍNEK. *Stručná pedagogika sportu: utajené zákulisí sportu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997, 113 s. ISBN 80-718-4325-3.

VANĚK, Miroslav, Václav HOŠEK, Antonín RYCHTECKÝ, Pavel SLEPIČKA a Bohumil SVOBODA. *Psychologie sportu*. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Vyd. 1. Editor Jitka Vebrová, Tomáš Krajíček. Překlad Petr Babka. Praha: Portál, 2007, 139 s. ISBN 978-807-3672-997

RUSH, Myron D, Joanne THATCHER a Rachel RAHMAN. *Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Editor Nigel Holt, Rob Lewis. Překlad Miroslava Čejková. Praha: Návrat domů, 2003, 129 s. Moudrost do kapsy, sv. 2. ISBN 80-725-5074-8.

STOCK, Christian, Joanne THATCHER a Rachel RAHMAN. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Editor Nigel Holt, Rob Lewis. Překlad Helena Hartlová. Praha: Grada, 2010, 103 s. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

TOD, David, Joanne THATCHER a Rachel RAHMAN. *Psychologie sportu*. Vyd. 1. Editor Nigel Holt, Rob Lewis. Překlad Helena Hartlová. Praha: Grada, 2012, 194 s. Z pohledu psychologie. ISBN 978-802-4739-236.

Seznam použitých internetových zdrojů

MAFRA a.s. *Krása a faleš krasobruslení. Na ledě spravedlnost nebude nikdy, show vždy*. [online]. © 1999 – 2013 [cit. 2013-02-16]. Dostupné z: http://sport.idnes.cz/krasa-a-fales-krasobrusleni-na-lede-spravedlnost-nebude-nikdy-show-vzdy-1an-/sporty.aspx?c=A100328_215611_sporty_par

MAFRA a.s. *Možná mě postihl syndrom vyhoření, přemýšlí krasobruslař Verner*. [online]. © 1999 -2013 [cit. 2013-03-15]. Dostupné z: http://sport.idnes.cz/krasobruslar-verner-po-mistrovstvi-republiky-flw-/sporty.aspx?c=A121218_173334_sporty_rou

SEZNAM GRAFŮ A TABULEK

Seznam grafů

Graf 1: Výskyt syndromu vyhoření u celkového vzorku respondentů (sub-škála EE)	47
Graf 2: Výskyt syndromu vyhoření u celkového vzorku respondentů (sub-škála DP)	48
Graf 3: Výskyt syndromu vyhoření u celkového vzorku respondentů (sub-škála PA)	48
Graf 4: Grafické vyjádření poměru výskytu syndromu vyhoření u mužů a žen (sub-škála EE).	49
Graf 5: Grafické vyjádření poměru výskytu syndromu vyhoření u mužů a žen (sub-škála DP).	50
Graf 6: Grafické vyjádření poměru výskytu syndromu vyhoření u mužů a žen (sub-škála PA).	50
Graf 7: Grafické vyjádření poměru výskytu syndromu vyhoření u placených a neplacených vrcholových sportovců (sub-škála EE)	51
Graf 8: Grafické vyjádření poměru výskytu syndromu vyhoření u placených a neplacených vrcholových sportovců (sub-škála DP)	52
Graf 9: Grafické vyjádření poměru výskytu syndromu vyhoření u placených a neplacených vrcholových sportovců (sub-škála PA)	52
Graf 10: Grafické vyjádření výskytu syndromu vyhoření u trenérů (sub-škála EE)	53
Graf 11: Grafické vyjádření výskytu syndromu vyhoření u trenérů (sub-škála DP)	53
Graf 12: Grafické vyjádření výskytu syndromu vyhoření u trenérů (sub-škála PA)	54

Seznam tabulek

Tabulka 1: Sub-škály MBI dotazníku	46
Tabulka 2: Přehled vzorku respondentů	46

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Rozhovor se sportovním psychologem Mgr. Radanou Štěpánkovou	I
Příloha B – Internetový článek	V
Příloha C – Dotazník MBI	VII
Příloha D – Sub-škály MBI dotazníku	IX

PŘÍLOHY

Příloha A – Rozhovor se sportovním psychologem Mgr. Radanou Štěpánkovou

Syndrom vyhoření ve vrcholovém sportu očima odborníka

Syndrom vyhoření ve vrcholovém sportu je velice závažným tématem, kterému se však neklade příliš velký důraz. Proto jsem vyhledala odbornici na sportovní psychologii, Mgr. Radanu Štěpánkovou. Mgr. Radana Štěpánková odpromovala na Univerzitě Karlově v Praze, poté absolvovala psychoterapeutický výcvik v individuální i skupinové psychoterapii a další teoretické vzdělávání v oblasti psychoterapie při Společnosti pro psychoterapii a rodinnou terapii České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně. V současné době se věnuje individuální psychoterapii. Sešla jsem se s Mgr. Štěpánkovou v její pražské ordinaci, ve které působí již několik let a položila jí pár otázek.



Setkala jste se syndromem vyhoření u vrcholového sportovce?

„Samozřejmě ano. Neříkám, že my sem chodí do ordinace jeden vyhořelý sportovec, za druhým, ale s několika jsem měla tu možnost spolupracovat a pomoci jim.“

Jak se syndrom vyhoření u těchto sportovců projevil?

„U každého jedince je to zcela odlišné. Většina z nich však přišla s tím, že jim sport v útlém věku vybrali rodiče a oni po několika letech zjistili, že je to vlastně vůbec nebaví. Někteří jsou zase v pasti, protože nepodávají takový výkon, jaký by si představovali a při pomyslení, že chtějí svou kariéru ukončit zjišťují, že nic jiného neumí. Ale jedno mají vždy společné. Všichni toho chtějí nechat, mají vrcholového sportu plné zuby a neví, jak z této situace ven.“

Takže přijdou sami, nebo na doporučení trenéra, či rodiče?

„Víte co, s trenéry v dnešní době, v tomto ohledu není žádná řeč. Samozřejmě, že vždy přijdou sami. Nikdy se mi nestalo, že by je sem dovedl za ručičku jejich trenér.“

Podléhají syndromu vyhoření více ženy či muži ve vrcholovém sportu?

„To je velice zapeklitá otázka. Žádné statistiky si nedělám. Ale obecně psychologickou pomoc vyhledávají častěji muži než ženy. Je pravda, když se tak zamyslím a popřemýšlím, tak co se týče vyhořelých sportovců, bylo u mne více mužů. Převážně tedy hokejisti, těch bylo opravdu požehnaně, pár fotbalistů, ale hokejisté jsou tu velmi často. „

A co placení versus neplacení sportovci?

„Tak neplacený sportovec se Vám na to vyprdne, a většinou ani nevyhoří, protože to dělá pro radost, pro svoje dobro, protože ho to baví a chce to dělat sám. Samozřejmě se bavíme už o starších jedincích. Pokud jde o ty placené, tak ty jsou hnáni financemi, většinou je to jejich živobytí a ničemu jinému se nevěnují a jak jsem už řekla, často si uvědomí, že nic jiného neumí, dostanou se do pasti, neví jak dál, neví, čím by se živili, proto za mnou často přicházejí.“

V estetických sportech jako je krasobruslení, gymnastika, aerobic, latinsko americké tance, je obrovský důraz i na estetickou stránku sportovců, převážně u dívek. Má to nějaký vliv na syndrom vyhoření?

„Myslím, že ne. Tato oblast se moc neřeší, jako syndrom vyhoření. Rozhodně to může být jako faktor k syndromu vyhoření, ale dívky na to koukají trochu jinak, berou to jinak. Ta estetika se odrazí spíše na jejich stresu a pokud to dojde do extrémní fáze, dívkám to působí převážně poruchu potavy a jiné psychické problémy, ale přímo faktor vyhoření ne. Ale rizikovým faktorem to rozhodně je.“

Jak je to s vyhořením v trenérské profesi?

„Tak trenéry můžeme srovnat převážně s pedagogy a syndrom vyhoření u pedagogů je velmi častý. Můžu říct, že každý trenér se někdy nachází na hranici vyhoření, ale v dnešní době s nimi není řeč. Když budu ostrá, nazvu to „hulvátstvím“. V dnešní době spousta trenéru naprosto ignoruje psychiku jedince, nazvala bych to psychosociální necitlivostí trenérů. Když vidím, jak zachází se svými svěřenci, tak se pak nedivím, že nedbají ani na duševno sebe samých. Ale být trenérem je samozřejmě těžká práce, jste v neustálém kontaktu se sportovci jakéhokoliv věku, musíte je správně motivovat, pomáhat jim nejen ve fyzické síle, ale hlavně psychické, ale to trenéry příliš nezajímá.“

Ve vrcholovém sportu se moc nepotýkáme přímo s pojmem syndrom vyhoření.

Čím to je?

„Tak ono když vezmete průměrné povědomí celé společnosti o psychologii, tak se není čemu divit. Vezměte si, že psychologie je sponzorována pouhými 10% z veškerých dotací, které se týkají doktořiny. (lajcky řečeno, pozn. autora) proto se nemůžeme divit, že ani psychologie není často využívána ve vrcholovém sportu a ruku v ruce jde i malá znalost syndromu vyhoření sportovců, či trenérů.“

Jaké jsou vnější faktory, které působí na sportovce, tak, že vyhoří?

„Je jich mnoho, jak už jsem říkala, jsou to rodiče, je to trenér, který absolutně nedbá o duševno svého svěřence. Může to být atmosféra v klubu, atmosféra mezi soupeři, či sportovci v jednom klubu. Soupeřivost je pro sport charakteristická, ale často dojde až do nesnesitelné agrese. Může to být tlak i od spolužáků a kamarádů. Vrcholový sportovec často nemá čas sdílet se spolužáky mimoškolní aktivity, je za to většinou odsuzován a vyčleňován z kolektivu. Na ty sportovce je kladen obrovský tlak obecně. Pokud jsou ke sportu přivedeni rodiči, tak si uvědomte, že jsou v tom sportu neustále, bez odpočinku, jdou na trénink, tam dřou, doma se zas ptají, co bylo na tréninku, pokud je nenutí rodiče dřít ještě doma. A několik let, bez přestávky, pořád do kola. To se na tom jedinci musí někde podepsat a většinou, tento tlak jedinec nevydrží a vyhoří.“

Co mediální tlak na sportovce?

„Nemyslím si, že mediální tlak na sportovce by přímo způsoboval syndrom vyhoření, ale zase ho můžeme brát jako jeden z mnoha faktorů navozující nepříjemný stres. Proto je sportovcům, kteří jsou už slavní a podléhají hodnocení široké veřejnosti, často kladeno na srdce, aby hodnocení fanoušků či novinářů nevnímali a vůbec nevyhledávali. Rozhodně se to projeví na jejich stresu, pokud se jedincovi nedaří, má to opět na talíři doma, v tréninku a ještě mediální tlak ze strany novinářů a fanoušku, to ho opravdu moc k lepším výkonům nepodpoří. Je nutné, aby se naprosto izoloval od mínění široké veřejnosti a soustředil se pouze na svůj výkon.“

Jaká je tedy prevence syndromu vyhoření?

(Mgr. Štěpánková ze sebe neskutečně rychle vychrlí) *„No dát si pauzu! Minimálně rok! Je důležité, aby sportovec rozvíjel i jiné složky osobnosti, jak v průběhu sportovní kariéry, tak hlavně v případě vyhoření. Je dobré, aby někam odjel, vybil své emoce*

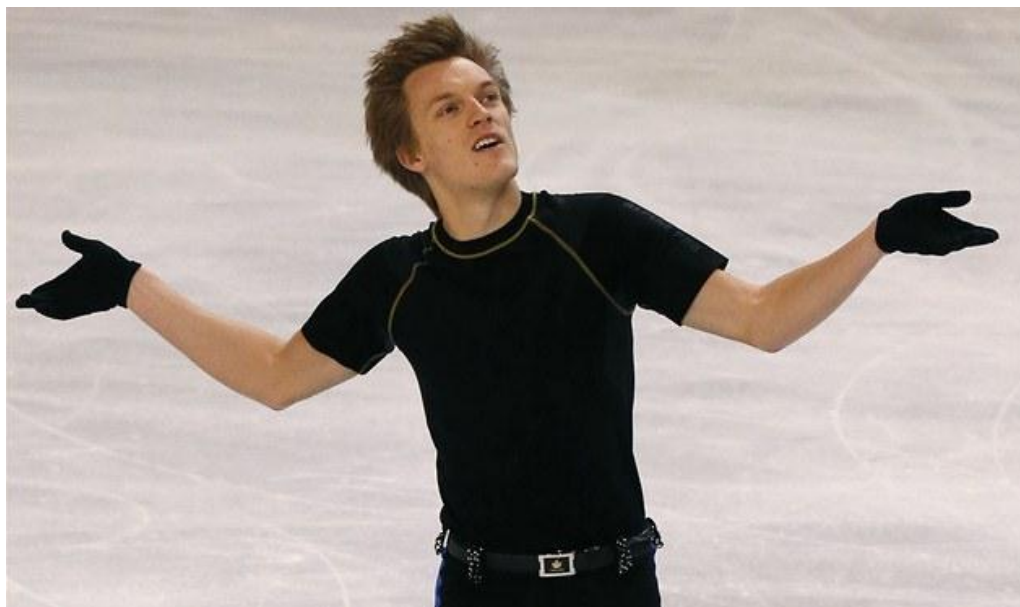
jiným způsobem, že tréninkovým. Ať se jde pro mě za mě vyřvat někam na kopec, hlavně, aby změnil prostředí. Je důležité si také přeorganizovat čas a nepodceňovat zejména čas sám na sebe. Měl by si najít aktivity, které ho dobíjejí, udělat si prostě pauzu. Důležité je, aby jedinec vyvažoval sportovní činnost s prací s emocemi. Existují jisté semináře, kde se lidé učí nepotlačovat svůj vztek a agresivitu, jsou semináře, kde se lidé učí pracovat se svými emocemi a chápat je. I taková prevence je pro sportovce dobrá. Nesmím zapomenout na tantrickou masáž, to je také forma relaxace a prevence syndromu vyhoření. Zkrátka a jednoduše, je důležité, aby jedinec na nějaký čas vypnul, věnoval se něčemu, co ho baví, něčemu co ho naplní a buď se dokáže vrátit zpět, nebo s vrcholovým sportem nadobro skončí.“

autor: Hloucalová Kristýna

Příloha B – Internetový článek

Možná mě postihl syndrom vyhoření, přemýšlí krasobruslař Verner

Po třech měsících této sezony si mohl krasobruslař Tomáš Verner říci: Už to může být jen lepší. Tak zle to s ním vypadalo. A ono opravdu líp je. V Těšíně nyní získal devátý titul mistra České republiky. Především však znovu našel sám sebe.



Za rok může zkompletovat desítku českých titulů. "Což by bylo hezké, ale hlavní cíl mé kariéry to rozhodně není," říká Tomáš Verner. "Ani nevím, kde všechny ty medaile mám. Někde budou. Až si jednou mé děti nebudou mít s čím hrát, snad se s nima zabaví."

Ještě před měsícem by si na něj málokdo vsadil. Exmistr Evropy bojoval s nejhlubší krizí kariéry. "Nepamatuji si, kdy jsem měl naposledy pod 200 bodů za závod. A teď jsem se v prvních čtyřech závodech sezony přes 200 bodů ani jednou nedostal." Když potom čekal na známky, nejradši by se vypařil. "To bylo jak čekání na popravu."

Co se stalo? To kdyby věděl. Byl zdravý, neničila ho bolavá záda jak loni, měl natrénováno. Jenže jakmile začal závodit, kazil prvek za prvkem. "Hned úvod krátkého



programu mi vždycky nevyšel a pak už jsem šel do volné jízdy zlomený. Jako by ten závod pro mě předčasně skončil. Už jsem neměl pocit, že se můžu prát o horní příčky." Bál se, co s ním bude. "Možná jsem si prošel syndromem vyhoření. Každopádně to bylo něco strašně nepříjemného."

Sebral se, odjel do Kanady, zpytoval svědomí. "Ptal jsem se sám sebe, jestli si nedávám příliš vysoké cíle." Na mistrovství republiky pak dorazil s tím, že nechce nikoho ohromovat báječnými skoky, ale že chce jedině: solidní výkon. Těšil se na souboj s Michalem Březinou. Že Březina kvůli nemoci odstoupil, ho vlastně mrzelo. "Najednou jsem zůstal v čele sám a za mnou byl bodový propad. Trochu to tu atmosféru poznamenalo."

Co jej naopak potěšilo, byl výkon. Dva trojitě axely, částečně zdařilý čtverný skok. A 229 bodů. Konečně. "Ta jízda nebyla bezchybná, ale byla dobrá a to jsem teď potřeboval ze všeho nejvíc." Je mu 26 let a ví, že míří ke konci kariéry. "Olympiáda v Soči je pro mě stoprocentně konečná, tečka za kariérou. Potom už se budu věnovat dalším věcem v životě."

Na nepovedenou první půlku sezony míní zapomenout a soustředit se na tu druhou, na dva nejdůležitější závody roku. Nejprve lednové mistrovství Evropy. Návrat na místo činu, do Záhřebu, kde před 5 lety stanul na stupni nejvyšším. "Těším se, i když vím, že v jiných městech bychom asi měli větší diváckou kulisu. Ale můj fanclub mi vzkázal, že se nemám čeho bát, že mé fanyanky zařídí, abych se tam cítil jako doma."

V březnu přijde test nejtvrdší: světový šampionát v kanadském Londonu. Dvojnásob důležitý, protože je zároveň olympijskou kvalifikací. Umístění jednoho z dua českých mužů v Top Ten je podmínkou pro dvě místa na hrách v Soči. "Už se chci zase ve světě ve výsledcích podívat výš," říká Verner. "Nepřipadám si, že patřím do starého železa."

Autor: Tomáš Macek

Příloha C – Dotazník MBI

Dobrý den,

Jmenuji se Kristýna Hloucalová a studuji Univerzitu Jana Amose Komenského v Praze. Následující stránky obsahují dotazník. Dotazník MBI – Maslach Burnout Inventory slouží k měření míry syndromu vyhoření u jedince, který se zabývá vrcholovým sportem. Vyplněním dotazníků mi budete nápomocni ve snaze úspěšně obhájit mou bakalářskou práci, která se zaměřuje na syndrom vyhoření vrcholových sportovců a trenérů. Na této stránce prosím vyplňte následující údaje a poté přejděte k samotným dotazníkům, které jsou anonymní.

Předem děkuji za vaši pomoc.

POVINNÉ ÚDAJE PRO SPORTOVCE

ŽENA/MUŽ

Věk:

Sport, kterému se aktivně věnujete:

Jste placený sportovec ANO/ NE

POVINNÉ ÚDAJE PRO TRENÉRY

ŽENA/MUŽ

Sport, kterému se aktivně věnujete jako trenér:

Jak dlouho se trénování věnujete:

V tomto dotazníku doplňte do vyznačených políček u každého tvrzení čísla, označující podle níže uvedeného klíče sílu pocitů, které obvykle prožíváte.

Síla pocitů: Vůbec 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 Velmi silně

1	Práce mne citově vysává	
2	Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil	
3	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a	
4	Velmi dobře rozumím pocitům svých klientů/pacientů	
5	Mám pocit, že někdy s klienty/pacienty jednám jako s neosobními věcmi	
6	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá.	
7	Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých klientů/pacientů	
8	Cítím "vyhoření", vyčerpání ze své práce	
9	Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňují a nalad'ují.	
10	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně citlivým k lidem	
11	Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým	
12	Mám stále hodně energie	
13	Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení	
14	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává	
15	Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými klienty/pacienty	
16	Práce s lidmi mi přináší silný stres	
17	Dovedu u svých klientů/pacientů vyvolat uvolněnou atmosféru	
18	Cítím se svěží a povzbuzený, když pracuji se svými klienty/pacienty	
19	Za roky své práce jsem byl úspěšný a udělal/a hodně dobrého	
20	Mám pocit, že jsem na konci svých sil	
21	Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně.	
22	Cítím, že klienti/pacienti mi přičítají některé své problémy	

Příloha D – Sub-škály MBI dotazníku

MBI – Jednotlivé dimenze dotazníku

EE = Emocionální vyčerpání (Emotional Exhaustion)

DP = Depersonalizace

PA = Osobní uspokojení (Personal Accomplishment)

1	EE	Práce mne citově vysává.
2	EE	Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil
3	EE	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a.
4	PA	Velmi dobře rozumím pocitům svých klientů/pacientů
5	DP	Mám pocit, že někdy s klienty/pacienty jednám jako s neosobními věcmi.
6	EE	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá.
7	PA	Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých klientů/pacientů
8	EE	Cítím “vyhoření”, vyčerpání ze své práce
9	PA	Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňuji a nalaďuji.
10	DP	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně citlivým k lidem
11	DP	Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým
12	PA	Mám stále hodně energie
13	EE	Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení
14	EE	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává
15	DP	Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými klienty/pacienty
16	EE	Práce s lidmi mi přináší silný stres
17	PA	Dovedu u svých klientů/pacientů vyvolat uvolněnou atmosféru
18	PA	Cítím se svěží a povzbuzený, když pracuji se svými klienty/pacienty
19	PA	Za roky své práce jsem udělal/a hodně dobrého
20	EE	Mám pocit, že jsem na konci svých sil
21	PA	Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně.
22	DP	Cítím, že klienti/pacienti mi přičítají některé své problémy

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Hloucalová Kristýna

Obor: Sociální a mediální komunikace

Forma studia: prezenční

Název práce: Syndrom vyhoření u vrcholových sportovců a trenérů

Rok: 2013

Počet stran textu bez příloh: 48

Celkový počet stran příloh: 9

Počet titulů českých použitých zdrojů: 8

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 4

Počet internetových zdrojů: 2

Počet ostatních zdrojů: 0

Vedoucí práce: PhDr. Pavel Beňo