

Ικανότητα αναγνώρισης της
ψυχολογικής εξουθένωσης των
αθλητών και τρόποι
αντιμετώπισής της

Φρόσω Πατσού

Ph.D, M.Sc - Ψυχολόγος - Αθλητική Ψυχολόγος

Επιστημονική Συνεργάτιδα Εθνικής Ομάδας Στίβου

*πρ. αθλήτρια Εθνικής & Ολυμπιακής Ομάδας
Στίβου – OLYMPIAN*

www.idealpsychology.gr





Agenda

- Τι είναι η αθλητική εξουθένωση
- Από ποιους παράγοντες επηρεάζεται
- Τρόποι αναγνώρισης και αντιμετώπισης της

Διάκριση από:



01

Υπερβολική προπόνηση

02

Στασιμότητα

03

Έλλειψη κινήτρων.

04

Υπερβολικό στρες.

05

Δέσμευση και απομάκρυνση

Ορισμός

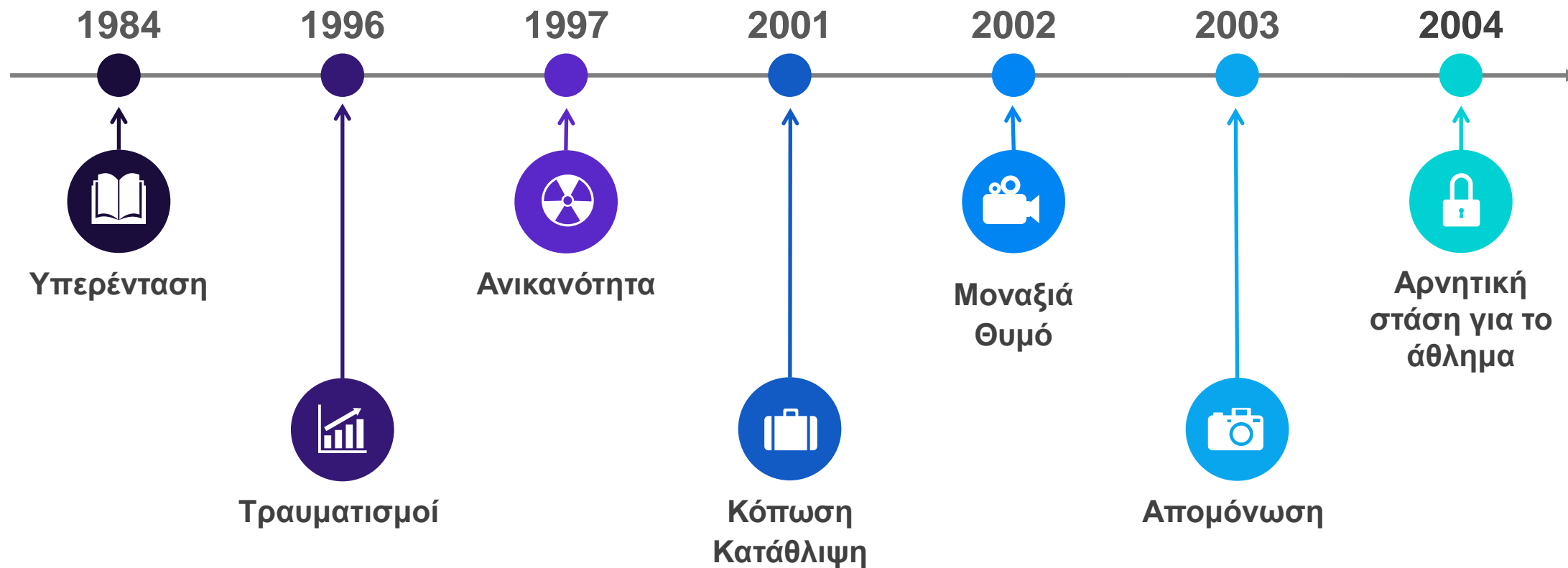


Ένα ψυχολογικό σύνδρομο συναισθηματικής και σωματικής εξάντλησης, αποπροσωποποίησης και μειωμένης επίτευξης αλλά και αθλητικής υποτίμησης που μπορεί να συμβεί στον καθένα.





Συμπτώματα



Αίτια

Απαιτήσεις
κατάστασης



Υψηλά
προπονητικά
φορτία

Κοινωνικό
περιβάλλον



Προπονητές,
γονείς,
παράγοντες

Διάφορες
καταστάσεις



Τραυματισμοί,
έλλειψη
νοήματος,
χρόνιο στρες,
έλλειψη
ευχαρίστησης

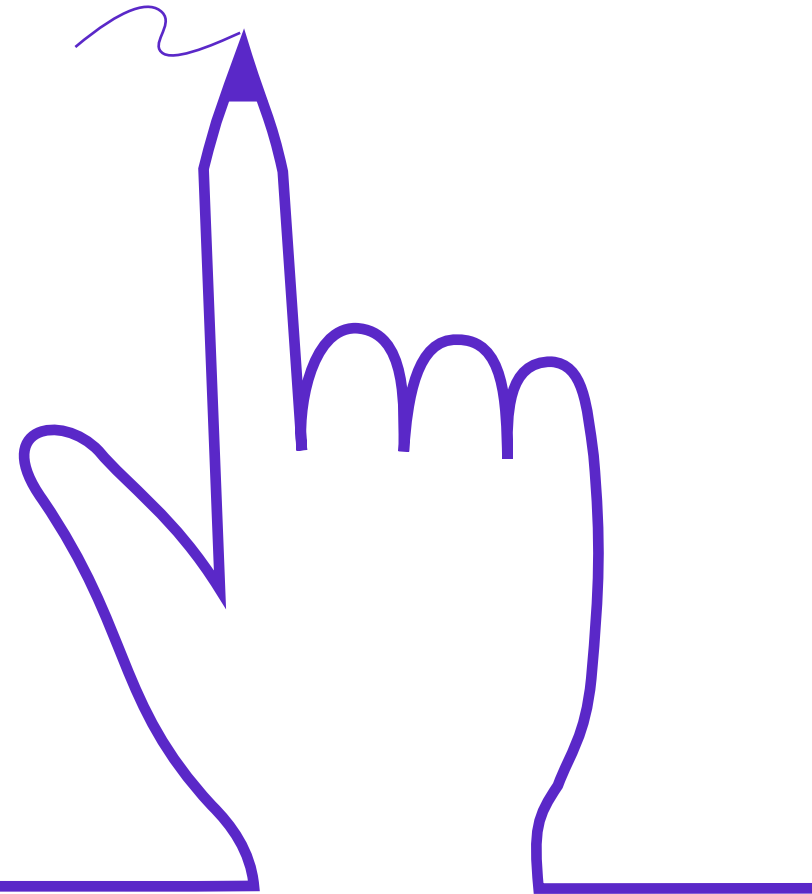
Προσωπικά
χαρακτηριστικά
αθλητή



Υψηλό άγχος
προδιάθεσης,
χαμηλή
αυτοπεποίθηση,
αντιλαμβανόμενη
επάρκεια

Προφίλ

- 01 Τελειομανείς
- 02 Πιεσμένοι από τρίτους και με ανάγκη για κοινωνική ζωή
- 03 Υπερπροπονημένοι αθλητές με μη εφικτούς στόχους



ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ



[Orthopaedic Surgery]

Sport Specialization, Part I: Does Early Sports Specialization Increase Negative Outcomes and Reduce the Opportunity for Success in Young Athletes?

Gregory D. Myer, PhD,^{*†‡§||} Neeru Jayanthi, MD,^{†#} John P. Difiori, MD,^{**}
 Avery D. Faigenbaum, EdD,^{††} Adam W. Kiefer, PhD,^{†‡#} David Logerstedt, PhD,^{†‡}
 and Lyle J. Micheli, MD^{||§§|||}

Table 1. Degree of sports specialization and risk of all-cause injuries^a

Degree of Specialization	Risk of Injury	Risk of Serious Overuse Injury	Risk of Acute Injury
Low specialization (0 or 1 of the following): Year-round training (>8 months per year) Chooses a single main sport Quit all sports to focus on 1 sport	Low	Low	Moderate
Moderately specialized (2 of the following): Year-round training (>8 months per year) Chooses a single main sport Quit all sports to focus on 1 sport	Moderate	Moderate	Low
Highly specialized (3/3 of the following): Year round training (>8 months per year) Chooses a single main sport Quit all sports to focus on 1 sport	High	High	Low

^aReproduced with permission from Jayanthi et al.⁴⁰

Burnout in Elite Athletes: a Systematic Review

Burnout en atletas de elite: Una revisión sistemática

O burnout em atletas de elite: A systematic review

Bicalho, C.C.F. y Costa, V.T.*

Universidade Federal de Minas Gerais, Brazil

Table 2 Summary of the Correlations between Psychological Constructs and Burnout in Elite Athletes

	Athlete-burnout Correlates	# of studies	k	% k Supporting Associations			Sum code	TBPB					
				+	-	0							
								Autonomy-BT	4	4		100	-
								Competence-BT	4	4		100	-
								Relatedness-BT	4	4		100	-
	Self-Determined Index-BT	7	5	40	60		-	Self-oriented perfeccionismo-RA	5	4		100	-
	Self-Determined Index-RA	7	6	16.66	83.33		-	Self-oriented Perfeccionismo-D	5	4		100	-
	Self-Determined Index-D	7	5	20	80		-	Self-oriented Perfeccionismo-EE	5	4	20	80	-
	Self-Determined Index-EE	7	6	16.66	83.33		-	Socially Prescribed Perfec.-RA	4	4		100	+
	Intrinsic Motivation-RA	7	7		100		-	Socially Prescribed Perfec.-D	4	4		100	+
	Intrinsic Motivation-D	7	7		100		-	Socially Prescribed Perfec.-EE	4	4		100	+
	Intrinsic Motivation-EE	7	7		100		-	Parental expectations-BT	3	3	33.33	66.66	-
	Introject Regulation-RA	7	5	60	40		+	Personal Standarts- BT	3	3		100	-
	Introject Regulation-D	7	5	20	80		-	Concern over mistakes-BT	3	3		100	+
	Introject Regulation-EE	7	5	100			+	Negative Affect-RA; D	3	3		100	+
	Identified Regulation-RA	7	5		100		-	Negative Affect-EE	3	3	80	20	-
	Identified Regulation-D	7	5		100		-	Harmonious passion-RA	3	3		100	-
	Identified Regulation-EE	7	5		100		-	Harmonious passion-D	3	3		100	-
	External Regulation-RA	7	5	40	60		-	Harmonious passion-EE	3	3		100	-
	External Regulation-D	7	5	60	40		+	Obsessive Passion-RA	3	3	66.66	33.33	+
	External Regulation-EE	7	5	60	40		+	Obsessive Passion-D	3	3	33.33	66.66	-
MOTIVATION	Amotivation-RA	7	5	100			+	Obsessive Passion-EE	3	3		100	+
	Amotivation-D	7	5	100			+						
	Amotivarion-EE	7	5	100			+						



sciendo

Burnout and Coping Perceptions of Volleyball Players Throughout an Annual Sport Season

by

Daniel Alvarez Pires¹, Herbert Ugrinowitsch²

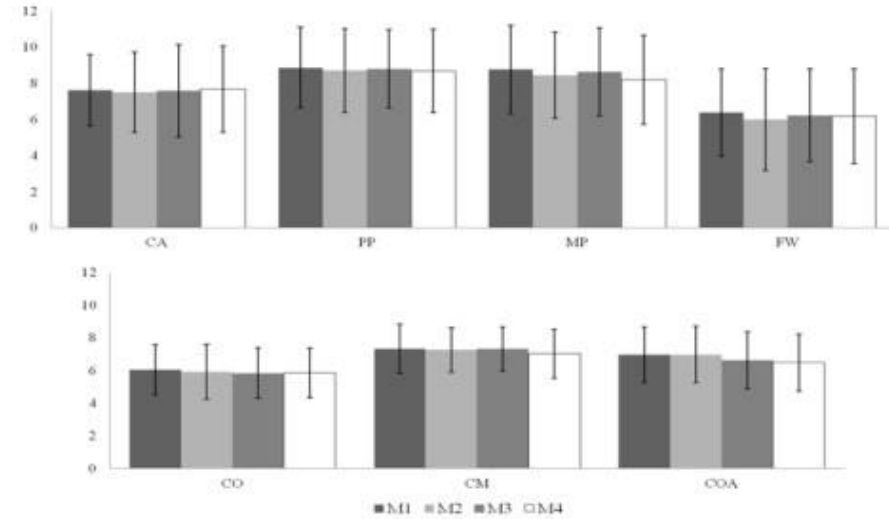


Figure 2

Coping variables data (mean and standard deviation) of volleyball players ($n = 54$).

CA = Coping with adversity; PP = Peaking under pressure; MP = Goal setting/Mental preparation; FW = Freedom from worry; CO = Concentration; CM = Confidence/Motivation; COA = Coachability; M1 = Moment 1; M2 = Moment 2; M3 = Moment 3; M4 = Moment 4.

Ελλάδα



- ✓ Έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων
- ✓ Σωστή διαχείριση των στρεσογόνων γεγονότων
- ✓ Σωστή κοινωνική υποστήριξη
- ✓ Αλλαγές στο προπονητικό πλάνο

Recommendations



- ✓ Συναισθηματική εμπλοκή
- ✓ Αναγνώριση συμπτωμάτων και στους προπονητές
- ✓ Αποδοχή του γεγονότος
- ✓ Αναζήτηση βοήθειας από ειδικούς

Recommendations

Take Home Messages



- Αναγκαία η έγκαιρη αναγνώριση των εξουθενωμένων αθλητών
- Αναγκαία η αναγνώριση παραγόντων που επιδρούν αρνητικά στην κάθε προπονητική και αγωνιστική περίοδο
- Αναγκαία η πρόληψη

Σας ευχαριστώ πολύ!!

www.idealpsychology.gr

