



Karolina Dyrła-Mularczyk
POLITECHNIKA POZNAŃSKA
AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W POZNANIU

WYBRANE PRZYCZYNY NAGŁEGO ZAKOŃCZENIA KARIERY SPORTOWCA

Koniec kariery sportowej to nieuchronny moment w karierze każdego sportowca. W zależności od okoliczności, w jakich występuje może być odbierany jako zdarzenie pozytywne i planowane, ale może też być interpretowany jako moment nieoczekiwany i niechciany. Celem pracy jest przedstawienie kilku wybranych przyczyn niespodziewanego zakończenia kariery sportowej, do jakich należą szeroko opisywane w anglojęzycznej literaturze zjawiska: przetrenowania (ang. *overtraining*), rutynizacji (ang. *staleness*), rezygnacji ze sportu na wczesnym etapie (ang. *drop-out*), wypalenia zawodowego (ang. *burnout in sport*). Za materiał badawczy posłużyły doniesienia z dotychczasowych badań. Na podstawie analizy literatury przedmiotu można wnioskować, że istnieje wiele potencjalnych przyczyn zakończenia kariery sportowej.

Słowa kluczowe: przetrenowanie, rutynizacja w sporcie, rezygnacja ze sportu profesjonalnego, wypalenie zawodowe w sporcie

Zakończenie sportowej kariery jest naturalnym etapem na drodze zawodowej sportowca. Może mieć jednak dwojaką naturę – bywa zdarzeniem przewidzianym, do którego sportowiec odpowiednio wcześniej właściwie się przygotował, albo przybrać postać wydarzenia niespodziewanego i niechcianego (Łuszczynska, 2014; Taylor i Ogilvie, 2001). Istnieje szereg przyczyn, które sprawiają, że sportowiec kończy karierę (Fernandez, Stephan i Fouquereau, 2006). Mogą one mieć charakter pozytywny – czynniki przyciągające (ang. *pull factors*) i negatywny – czynniki odpychające (ang. *push factors*). Odchodzenie ze sportu dotyka nie tylko sportowców dorosłych i doświadczonych, ale pojawia się także w grupie najmłodszych zawodników. Celem pracy jest przedstawienie wybranych przyczyn rezygnacji zawodnika z uprawiania danej dyscypliny sportu. Podjęto próbę zarysowania wybranych zjawisk będących przyczyną nieprzewidywanego i niepożądanego zakończenia kariery sportowca, jakimi z perspektywy psychologa mogą być m.in.: przetrenowanie (ang. *overtraining*), rutynizacja (ang. *staleness*), rezygnacja z kariery sportowej (ang. *drop-out*), a także wypalenie zawodowe (ang. *burnout*).

Przetrenowanie jest efektem braku równowagi między czasem poświęcanym na treningi i ćwiczenia fizyczne a na regenerację i odpoczynek. pojawia się także jako efekt odczuwania długotrwałego stresu na skutek działania czynników niezwiązanych ze sportem. Częstotliwość występowania tego zjawiska w świecie sportu wynosi od 5% do 60% (Kreher, 2016), a jego objawy widoczne są w sferze zdrowia fizycznego i psychicznego. Przetrenowanie upośledza prawidłowe funkcjonowanie narządów i układów – hormonalnego, immunologicznego, nerwowego, pokarmowego, moczowo-płciowego (Złotkowska i wsp., 2015); negatywnie wpływa na procesy poznawcze (osłabia pamięć, koncentrację, uwagę) oraz zaburzenia jakości snu, a także skutkuje zaburzeniami nastroju i stanami lękowymi (Złotkowska i wsp., 2015). Ponadto skutkować może zwiększoną liczbą kontuzji (Vetter i Symonds, 2010). Może też przyczyniać się do problemów związanych z prawidłowym funkcjonowaniem układu pokarmowego i układu krążenia, a w konsekwencji pojawienia się schorzeń wymagających interwencji lekarskich. Obniżona odporność skutkuje częstszymi przeziębieniami i infekcjami. Przetrenowaniu towa-

rzyszy spadek siły mięśniowej organizmu i ogólnej wydolności, to zaś przekłada się na obniżenie wyników osiąganych w uprawianej przez zawodnika dyscyplinie sportu, a on sam coraz gorzej radzi sobie z sytuacjami trudnymi związanymi nie tylko ze sportem (Kuipers i Keizer, 1988). W efekcie skutkuje to rezygnacją z uprawiania sportu i zakończeniem kariery. Według badaczy sprawdzonym remedium na przetrenowanie jest odpoczynek i czas poświęcony na regenerację (Meeusen i wsp., 2013). Regeneracja i powrót do sił po przetrenowaniu może trwać od kilku tygodni do nawet kilku miesięcy (Meeusen i wsp., 2006). Ważną rolę pełni osoba trenera, który jako nauczyciel i wychowawca zawodnika czy drużyny dba o plan treningowy oraz zwraca szczególną uwagę na intensywność treningów, która powinna być dostosowana do wieku i możliwości danego zawodnika, a także edukuje podopiecznych w kwestii roli odpoczynku i regeneracji, jaką te odgrywają w przygotowaniu do zawodów.

Kolejną przyczyną odejścia ze sportu może być rutynizacja. Definiowana jest jako obniżenie adaptacji organizmu do zmiennych środowiska, w jakim jednostka funkcjonuje (w tym wypadku środowiska sportowego), a także spadek zdolności radzenia sobie z sytuacjami stresogennymi (Silva 1990). Ponadto rozumiana jest jako brak postępów w pracy treningowej (Veale, 1991). Stan ten objawia się obniżeniem wydajności i brakiem postępów w sportowej karierze (Kenttä, Hasmén i Raglin, 2001). Jest możliwy do zdiagnozowania, jeśli trwa minimum 2 tygodnie. Przyczyną jego powstawania są: duży wysiłek fizyczny, przetrenowanie, mała ilość czasu poświęconego na odpoczynek i realizację innych niż sport form aktywności, a także brak znaczących postępów i sukcesów w sporcie. Jako efekt tego stanu pojawiają się problemy natury emocjonalnej (lęk, niepokój, apatia). Ponadto sportowcy mogą doświadczać także objawy somatyczne, takie jak bóle gardła i głowy, tachykardia, duszności, nadmierne pocenie się, niestrawność, bezsenność – symptomy zbliżone do przeżywania stanu silnego, długotrwałego stresu. Według badaczy ten zespół objawów może być źle diagnozowany przez lekarzy, którzy mogą je przypisywać sta-

nowi chronicznego zmęczenia (Veale, 1991). Dotychczasowe badania pokazały, że bardziej podatni na odczuwanie symptomów omawianego zjawiska są ci sportowcy, u których obserwuje się jednocześnie podwyższony poziom lęku (Morgan 1994; Raglin i Morgan 1994). Badania prowadzone przez 10 lat na grupie ponad 200 pływaków i 200 pływaków wykazały m.in., że zmiany w nastroju i emocjach (pojawienie się gniewu, stany depresyjne) mogą być zwiastunem stanu rutynizacji (Morgan, Brown, Raglin, O'Connor i Ellickson, 1987). Badacze postulują, że monitorowanie nastroju może zapewnić potencjalnie ochronę przed rozwinięciem się stanu stagnacji.

W literaturze można znaleźć rozróżnienie zjawisk przetrenowania i rutynizacji wpasowanych w schemat bodziec–reakcja (Morgan i wsp., 1987). Przetrenowanie stanowi bodziec, a rutynizacja jest rozumiana jako reakcja na niego. Badacze podkreślają również, że zjawisko przetrenowania w niektórych dyscyplinach stanowi element planu treningowego, z kolei rutynizacja jest w każdym wypadku zjawiskiem niepożądanym (Morgan i wsp., 1987). Gdy sportowiec nie poświęca wystarczająco dużo czasu na regenerację i odpoczynek (zgodnie z niektórymi doniesieniami wymagane są 72 godziny, aby zniwelować mikrourazy i stany zapalne wynikające z obciążenia treningowego czy intensywnych przygotowań do zawodów), potencjalnie neutralne przetrenowanie może ewoluować w stan rutynizacji (Kenttä i Hasmén, 1998).

Rezygnacja z uprawianej dyscypliny to problem, który dotyczy nie tylko dorosłych sportowców, bowiem notuje się go także w grupie dzieci i młodzieży. Wśród najmłodszych adeptów sportu obserwuje się czasem zjawisko odejścia od sportu profesjonalnego (ang. *drop-out*) (Butt i Molnar, 2009; Vella, Cliff i Okely, 2014). Może oni wystąpić na różnych etapach kiełkującej kariery. Wyróżnia się (Lindner, Johns i Butcher, 1991):

- *sampler drop-out* (ang.), czyli odejście od sportu podczas próby zmiany dyscypliny;
- *transfer drop-out* (ang.), czyli koniec kariery w danej dyscyplinie i przejście do uprawiania innej;

– *participant drop-out* (ang.), czyli rezygnację ze sportu w trakcie specjalizacji w wąskiej dziedzinie uprawianej dyscypliny.

Przyczyn tego zjawiska należy upatrywać w uzyskiwaniu niesatysfakcjonujących wyników sportowych, w braku zadowalających postępów, rzadziej w występowaniu urazów i kontuzji. Ponadto przyczyną bywa także niska ocena umiejętności wystawiana przez trenera, a co za tym idzie – brak możliwości brania udziału w sportowych rozgrywkach i prezentowania poziomu swoich umiejętności. Wśród najmłodszych sportowców obserwuje się zjawisko zniechęcenia, kiedy przez kolejne tygodnie zajmują oni miejsce na ławce rezerwowych. Z drugiej strony, dziecięcy i młodzieńczy okres uprawiania sportu jest czasem naturalnej eliminacji zawodników i wyłaniania tych o największych możliwościach, mających największe szanse na zostanie w przyszłości sportowcami profesjonalnymi. Potencjalnymi przyczynami rezygnacji z kontynuowania kariery mogą też być: brak funduszy, konflikty między trenerem a rodzicami zawodnika, brak radości czerpanej ze sportu, konflikt priorytetów (szkoła a sport), a także nieumiejętne zarządzanie sportowym potencjałem zawodnika przez trenera. Badania pokazują, że w grupie młodzieży między 11. a 16. rokiem życia z uprawiania sportu rezygnuje rocznie do 37% adeptów sportu (Łuszczynska, 2014). Badania longitudinalne przeprowadzone w grupie hokeistów na lodzie na przestrzeni 8 lat pozwoliły wykazać, że szczególnie narażeni na wcześniejszą rezygnację ze sportu są zawodnicy, którzy intensywne treningi rozpoczęli stosunkowo wcześnie, ponadto poświęcali wiele czasu na inne dyscypliny sportu wzmacniające siłę (biegi, jazda na rowerze), a także szczególnie zintensyfikowali treningi w wieku 12–13 lat (Wall i Côté, 2007). Na podstawie metaanalizy dotychczasowych doniesień z ponad 550 badań stwierdzono, że najczęstszymi przyczynami tego zjawiska wśród najmłodszych są: brak zadowolenia z uprawiania wybranej dyscypliny sportu, niska samoocena w zakresie własnych kompetencji, odczuwana presja społeczna, konkurencyjne priorytety (cele sportowe a cele pozasportowe) oraz kontuzje i urazy (Crane i Temple, 2015). Najnowsze badania poka-

zują, że ze zjawiskiem porzucania sportu związany jest szereg zmiennych, m.in. wiek sportowca, wsparcie ze strony rodziców, relacja między sportowcem a trenerem, jakość nawiązanych przyjaźni, akceptacja ze strony rówieśników (Gardner, Magee i Vella, 2017). Ponadto istnieje również związek między tendencją do wypalenia zawodowego obserwowaną już na wczesnym etapie kariery sportowej a odejściem ze sportu (Isoard-Gauthier, Guillet-Descas i Gustafsson, 2016).

Zjawisko wypalenia w sporcie jest interpretowane jako regresja w aktywności sportowej zarówno w obszarze fizycznej, jak i psychicznej sprawności (Smith 1986). Teoria wypalenia zawodowego w sporcie oparta jest na koncepcji wypalenia zaczerpniętej z psychologii pracy. Zaaplikowano do rzeczywistości sportowej trójczynnиковą koncepcję wypalenia zawodowego autorstwa Maslach (Maslach i Jackson, 1981; Maslach, Schaufeli i Leiter, 2001). Na podstawie jej założeń uznano, że wypalenie zawodowe w sporcie charakteryzuje się objawami w trzech aspektach: emocjonalnego i fizycznego wyczerpania, obniżonego poczucia osiągnięć w sporcie i dewaluacji sportu (Raedeke, 1997; Raedeke, Granzky i Warren, 2000; Raedeke, Lunney i Venables, 2002). Objawy fizycznego i emocjonalnego wyczerpania to m.in. zmęczenie i dolegliwości bólowe, które prowadzą do opuszczania treningów, a także brak entuzjazmu, pesymistyczne nastawienie, zwiększona drażliwość, itp. Dewaluacja sportu ujawnia się poprzez m.in. zniechęcenie do pracy treningowej i kwestionowanie wartości sportu w swoim życiu. Obniżone poczucie zadowolenia z zawodowych osiągnięć przybiera postać negatywnej oceny swoich wyników i postępów w uprawianej dyscyplinie oraz brakiem motywacji do uprawiania wybranej dyscypliny sportu, a w konsekwencji brakiem odczuwania satysfakcji z aktywności w tej dziedzinie. Przyczyny wypalenia zawodowego w sporcie są różnorakie (Gould, Udry, Tuffey i Loehr, 1996; Smith, 1986). Wyróżnia się czynniki o charakterze środowiskowym i indywidualnym. Czynniki środowiskowe mają źródła fizyczne (urazy, kontuzje), logistyczne (ograniczenia czasowe) i interpersonalne (konflikty w drużynie). Do czynników indywidualnych należą: brak

asertywności, duże oczekiwania wobec siebie (przybierające czasem postać nieadaptacyjnego perfekcjonizmu), nieumiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych, niewielkie wsparcie społeczne itd. Ponadto nieadekwatne wynagrodzenie, konflikty w sztabie szkoleniowym, łączenie profesji sportowca z innymi zawodami, a także problemy natury osobistej również przyczyniają się do zwiększenia ryzyka wystąpienia wypalenia zawodowego. Potwierdzają to badania przeprowadzone na grupie rugbistów, które pokazały, że wśród zawodników mających poczucie kontroli i odpowiednie wsparcie społeczne nie rozwijały się objawy wypalenia zawodowego (Cresswell i Eklund, 2004).

Zjawiskami zbliżonymi do wypalenia w sporcie są omawiane wcześniej rutynizacja i przetrenowanie. Mimo zbliżonych objawów charakteryzujących przetrenowanie, rutynizację i wypalenie badacze zgodnie różniąją powyższe zjawiska (Brenner, 2007; Smith, 1986). Wypalenie zawodowe zdaje się być najgroźniejszym z nich, ponadto w wielu wypadkach jest konsekwencją przetrenowania lub rutynizacja. Trzeba podkreślić, że wszystkie z opisanych zjawisk mogą przyczynić się nie tylko do niespodziewanego zakończenia sportowej kariery, ale także pogorszenia stanu zdrowia fizycznego i psychicznego osoby nimi dotkniętej. Jak pokazały badania, objawów wypalenia zawodowego nie można mylić z objawami depresji (Cresswell i Eklund, 2006). Niemniej jednak należy pamiętać, że wypalenie może prowadzić do zaburzeń afektywnych. Można też przypuszczać, że to nie wypalenie ma bezpośredni wpływ na wycofanie się ze sportowej kariery, ale efekty wypalenia, jakimi są zaburzenia lękowe i zaburzenia nastroju, które skutkować mogą niechęcią do uczestniczenia w treningach i opuszczaniem spotkań z drużyną/trenerem. Jednocześnie należy zauważyć, że omawiane zjawiska są obecne w świecie sportu nie tylko teoretycznie. Dotychczasowe badania pokazały, że objawy przetrenowania zgłaszało aż 28% sportowców biorących udział w Letnich Igrzyskach Olimpijskich w 1996 i 10% sportowców uczestniczących w Zimowych Igrzyskach Olimpijskich w 1998 r. (Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery i Peterson, 1999). Równie cie-

kawe rezultaty przyniosły badania dotyczące częstotliwości wypalenia w świecie sportu. W przebadanej grupie 980 przedstawicieli różnych dyscyplin znalazło się 9% wypalonych sportowców (Gustafsson, Kenttä, Hasmén i Lundqvist, 2007). To wysoce niepokojące statystyki.

W świetle opisanych wyżej wybranych powodów zakończenia kariery sportowej ciekawe rezultaty przyniosły badania przeprowadzone na grupie zawodników krykieta, którzy zrezygnowali z kariery sportowej (Roberts, Mullen, Evans i Hall, 2015). Badanie miało charakter retrospektywnych wywiadów. Sportowcy jako przyczyny porzucenia kariery sportowej wymieniali: brak umów (a co za tym idzie – niepewność finansową i zawodową), a także brak komunikacji i porozumienia w zespole. Badanie pokazało, jak istotne dla przebiegu kariery sportowej są czynniki natury organizacyjnej, a także porozumienie w zespole i na linii sportowiec–trener. Niepewność finansowa i problemy, jakie pojawiają się w zespole mogą stać się przyczyną zakończenia obiecujących karier sportowych.

Istnieją działania prewencyjne, których celem jest uchronienie sportowca przed negatywnymi skutkami towarzyszącymi zakończeniu kariery w tej dziedzinie życia. Hobby, pasje i upodobania pozasportowe, wsparcie społeczne, planowanie kariery zawodowej (z uwzględnieniem własnych predyspozycji, wykształcenia i zainteresowań) – wszystkie te zasoby i rodzaje aktywności mogą zapewnić zachowanie większego komfortu psychicznego podczas zmiany zawodu. Kluczowe jest wprowadzenie już od samego początku sportowej kariery zasad równowagi życiowej (ang. *work-life balance*) pozwalających na utrzymanie właściwych proporcji między życiem zawodowym a funkcjonowaniem poza pracą. Zachowanie właściwych proporcji między czasem poświęcanym na treningi a odpoczynkiem i realizacją pasji pozasportowych również stanowi czynnik, który może uchronić sportowca przed zjawiskami wypalenia czy przetrenowania. Może także ułatwić zmianę zawodowej kariery. Ważne jest również, aby trener zwracał uwagę na zdrowie, zachowanie i styl życia swojego podopiecznego, a tym samym był wyczulony

na symptomy przetrenowania czy wypalenia, z których sam zainteresowany może nie zdawać sobie sprawy. Trening sportowca powinien być pozbawiony nadmiernej rutyny, urozmaicony, wzbogacony o ćwiczenia relaksacji i wizualizacji (Veale, 1991). Gdy zakończenie kariery ma charakter zdarzenia nagłego, towarzyszyć mu może dyskomfort psychiczny prowadzący do zaburzeń natury psychicznej, np. depresji. W związku z tym należy uczyć zawodnika, aby już na najwcześniejszych etapach swojej kariery sportowej planował swoje życie po jej zakończeniu. Najbardziej znani występują np. w reklamach, inwestują środki materialne w nieruchomości, robią karierę w show-biznesie, w ten sposób zabezpieczając swoją finansową przyszłość. Nie każdy sportowiec ma jednak takie możliwości. Większość z nich musi z wyprzedzeniem myśleć również o swojej niesportowej karierze zawodowej, bowiem ich wynagrodzenia nie pozwalają na finansowe zabezpieczenie przyszłości.

Artykuł nie wyczerpuje tematu przyczyn niespodziewanego zakończenia kariery sportowca. Zaznacza niektóre niepokojące zjawiska, które mogą doprowadzić do rezygnacji z jej kontynuowania. Z perspektywy trenera, psychologa i samego sportowca omawiane zjawiska są wysoce niepożądane. Wpływają one nie tylko na karierę, ale – co znacznie bardziej niepokojące – także na stan zdrowia fizycznego i psychicznego zawodnika. Przegląd literatury pokazuje, że istnieje potrzeba dalszej eksploracji zjawiska rezygnacji ze sportu na najwcześniejszych etapach i zjawiska rutynizacji w sporcie. Cenne byłyby też prace empiryczne mające na celu zdefiniowanie i wyraźne rozróżnienie pojęć przetrenowania, rutynizacji i wypalenia zawodowego. Ponadto wysoce uzasadnione wydaje się wdrożenie szkoleń i konsultacji o charakterze psychoedukacyjnym, które towarzyszyłyby sportowcowi od początku jego kariery. Wczesna interwencja w postaci stosownych działań prewencyjnych mogłaby zniwelować negatywne efekty niespodziewanego końca kariery sportowej.

BIBLIOGRAFIA

- Brenner, J.S. (2007). Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *Pediatrics*, 119, 1242–1245.
- Butt, J., Molnar, G. (2009). Involuntary career termination in sport: a case study of the process of structurally induced failure. *Sport in Society*, 12, 240–257, doi: 10.1080/17430430802591027.
- Crane, J., Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114–131, doi: 10.1177/1356336x14555294.
- Cresswell, S. L., Eklund, R.C. (2006). The convergent and discriminant validity of burnout measures in sport: Amulti-trait/multi-method analysis. *Journal of Sports Sciences*, 24(2), 209–220, doi: 10.1080/02640410500131431.
- Fernandez, A., Stephan, Y.I., Fouquereau, E. (2006). Assessing reasons for sports career termination: Development of the athletes retirement decision inventory (ARDI). *Psychology of Sport & Exercise*, 7, 407–421, doi: 10.1016/j.psychsport.2005.11.001.
- Gardner, L.A., Magee, C.A., Vella, S.A. (2017). Enjoyment and Behavioral Intention Predict Organized Youth Sport Participation and Dropout. *Journal of Physical Activity and Health*, 14(11), 861–865, doi: 10.1123/jpah.2016-0572.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sports Psychologist*, 13, 371–394, doi: 10.1123/tsp.13.4.371.
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10, 322–340, doi: 10.1123/tsp.10.4.322.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *The Sport Psychologist*, 21(1), 21–37, doi: 10.1123/tsp.21.1.21.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., Gustafsson, H. (2016). Athlete burnout and the risk of dropout among young elite handball players. *The Sport Psychologist*, 30(2), 123–130, doi: 10.1123/tsp.2014-0140.
- Kenttä, G., Hassmén, P. (1998). Overtraining and recovery. *Sports Medicine*, 26(1), 1–16, doi: 10.2165/00007256-199826010-00001.
- Kenttä, G., Hassmén, P., Raglin, J.S. (2001). Training practices and overtraining syndrome in Swedish age-group athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 22(6), 460–465, doi: 10.1055/s-2001-16250.

- Kreher, J.B. (2016). Diagnosis and prevention of overtraining syndrome: an opinion on education strategies. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 7, 115–122, doi: 10.2147/OAJSM.S91657.
- Kuipers, H., Keizer, H.A. (1988). Overtraining in elite athletes: Review and directions for the future. *Sports Medicine*, 6, 79–92, doi: 10.2165/00007256-198806020-00003.
- Lindner, K.J., Johns, D.P., Butcher, J. (1991). Factors in withdrawal from youth sport: A proposed model. *Journal of Sport Behavior*, 14(1), 3–18.
- Łuszczczyńska, A. (2014). Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Warszawa: PWN
- Maslach, C., Jackson, S.E. (1981). MBI: Maslach burnout inventory. Palo Alto.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology* 52(1), 397–422, doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.397.
- Meeusen, R., Duclos M., Foster C., Fry A., Gleeson M., Nieman D., Raglin J., Rietjens G., Steinacker J., Urhausen A. (2013). Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45(1), 186–205.
- Meeusen, R., Duclos, M., Gleeson, M., Rietjens, G., Steinacker, J., Urhausen, A. (2006). Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome. *European Journal of Sport Science*, 6, 1–14, doi: 10.1080/17461390600617717.
- Morgan, W.P. (1994). Psychological components of effort sense. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 26(9), 1071–1077.
- Morgan, W.P., Brown, D.R., Raglin, J.S., O'Connor, P.J., Ellickson, K.A. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. *British Journal of Sports Medicine*, 21(3), 107–114, doi: 10.1136/bjism.21.3.107.
- Raedeke, T.D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 396–417, doi: 10.1123/jsep.19.4.396.
- Raedeke, T.D., Graczyk, T.L., Warren, A. (2000). Why coaches experience burnout: a commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(1), 85–105, doi: 10.1123/jsep.22.1.85.
- Raedeke, T.D., Lunney, K., Venables, K. (2002). Understanding athlete burnout: Coach perspectives. *Journal of Sport Behavior*, 25, 181–206.
- Raglin, J.S., Morgan, W.P. (1994). Development of a scale for use in monitoring training-induced distress in athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 15, 84–88, doi: 10.1055/s-2007-1021025.
- Roberts, C.M., Mullen, R., Evans, L., Hall, R. (2015). An in-depth appraisal of career termination experiences in professional cricket. *Journal of sports sciences*, 33(9), 935–944, doi: 10.1080/02640414.2014.977936.
- Silva, J.M. (1990). An analysis of training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 5–20, doi: http://dx.doi.org/10.1080/10413209008406417.
- Smith, R. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36–50, doi: 10.1123/jsp.8.1.36.
- Taylor, S.E., Ogilvie, B.C. (2001). Career termination among athletes. W: R.N. Singer, H.A. Hausenblas, C.M. Janelle (red.), *Handbook of sport psychology* (s. 672–691). Wyd. 2. New York: Wiley.
- Veale, D.M.W. (1991). Psychological aspects of staleness and dependence on exercise. *International Journal Sports Medicine*, 12(1), 19–22, doi: 10.1055/s-2007-1024745.
- Vella, S. A., Cliff, D. P., Okely, A. D. (2014). Socio-ecological predictors of participation and dropout in organised sports during childhood. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 62, doi: 10.1186/1479-5868-11-62.
- Vetter, R.E, Symonds, M.L. (2010). Correlations between injury, training intensity, and physical and mental exhaustion among college athletes. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(3), 587-596, doi: 10.1519/JSC.0b013e3181c7c2eb.
- Wall, M., Côté, J. (2007). Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12(1), 77–87, doi: 10.1080/17408980601060358
- Złotkowska, R., Skiba, M., Mroczek, A., Bilewicz-Wyrozumka, T., Król, K., Lar, K., Zbrojkiwicz, E. (2015). Negatywne skutki aktywności fizycznej oraz uprawiania sportu, *Hygeia Public Health*, 50(1), 41–46.

Abstract

Causes of an unexpected end of an athlete's career

The end of a sports career is an inevitable moment in the career of every athlete. Depending on the circumstances, it may be perceived as a positive and planned event but may also be interpreted as an unexpected and unwanted moment. The article presents several selected causes for the unexpected end of a sports career, such as overtraining, staleness, drop-out, burnout in sport.

Key words: overtraining, staleness in sport, drop-out, burnout in sport

Praca wpłynęła do Redakcji: 11.08.2017

Po recenzji: 12.11.2017

Zaakceptowano do druku: 12.11.2017

Adres do korespondencji:

Karolina Dyrła-Mularczyk
Wydział Inżynierii Zarządzania
Katedra Przedsiębiorczości i Komunikacji w Biznesie
Politechnika Poznańska
ul. Strzelecka 11
60-965 Poznań
e-mail: carolinemularczyk@gmail.com

Jak cytować:

Dyrła-Mularczyk, K. (2017). Wybrane przyczyny nagłego zakończenia kariery sportowca. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 59, 66–72.