

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Sonja Korelc

Resocializacija vrhunskega športnika po zaključeni aktivni karieri

Diplomsko delo

Ljubljana, 2011

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Sonja Korelc

Mentor: izr. prof. dr. Gregor Tomc

Somentor: doc. dr. Primož Pori

Resocializacija vrhunškega športnika po zaključeni aktivni karieri

Diplomsko delo

Ljubljana, 2011

Zahvala

V prvi vrsti se zahvaljujem svojim mentorju dr. Gregorju Tomcu in somentorju dr. Primožu Poriju za potrpežljivost – vem, da je dolgo trajalo, hvala, ker sta razumela!

Hvala Petru Krakerju za vse – posebej pa zato, ker si zares najboljši prijatelj!

Posebna zahvala gre mojim prijateljem iz športnih krogov, ki so z mano prebili ure in ure med razglabljanjem o temi, ki je naslov tega diplomskega dela. Fedja hvala, ker si resnicoljuben in naraven, brez tebe se ne bi lotila raziskovanja problema resocializacije vrhunškega športnika po upokojitvi.

Zahvaljujem se tudi vsem mojim prijateljem in prijateljicam, ki so me pred, med in po pisanju diplomskega dela na kakršenkoli način podpirali in mi stali ob strani (Miha, Zen, Urška, Andreja, Jan, Katka in vsi ostali, ki niso omenjeni, pa so vseeno pomemben del mojega življenja).

Hvala teti Karmen, ker je pomagala, da se je moj zagovor diplomskega dela sploh lahko zgodil!

Najpomembnejša zahvala gre moji mami; hvala, ker si vseskozi verjela vame, ne glede na to, kako blizu ali daleč sem bila v vseh teh letih mojega šolanja. Vse zasluge gredo tebi! Tole je zate!

Resocializacija vrhunškega športnika po zaključeni aktivni karieri

Če želi biti posameznik dandanes vrhunski športnik, se mora ozko specializirati in aktivno posvetiti zgolj športu, saj je časov amaterskega ukvarjanja športom na vrhunski ravni nepreklicno konec. Toda ozka specializacija in posvečanje zgolj športu se izkažeta za dvorezen meč, saj se posamezniki ob športni upokojitvi znajdejo v situaciji, ko morajo ponovno osmisliti svoje življenje, omejeni pa so s svojimi veščinami in znanji, ki jih zaradi posvečanja športu niso razvijali. Za časa vrhunske športne kariere se ne ubadajo z vprašanjem, kaj bodo počeli po koncu, zato se mnogi po koncu znajdejo v stresni situaciji, kjer na dan privrejo mnoge težave, pogojene s fizičnimi, psihološkimi, socialnimi in zdravstvenimi dejavniki. Kot dolgoletna športna novinarka sem se s tematiko resocializacije športnikov pogosto srečevala in hitro ugotovila, da v Sloveniji ni prisotne zavesti o tovrstni problematiki. Zanimalo me je, kako stresen je proces zaključevanja pri slovenskih elitnih vrhunskih športnikih, s kakšnimi problemi so se dejansko spopadali in kakšne oblike pomoči so jim pri tem procesu na voljo.

Ključne besede: resocializacija, vrhunski športnik, zaključevanje vrhunske športne kariere, tranzicija, upokojitev.

Resocialization of top athlete after ending professional sports career

If one wants to be a top athlete nowadays, one must specialize and focus only in active sport, since the days of amateurs practicing professional sport are irrevocable over. But the narrow specialization only to sport has proven itself as a double-edged sword, because a lot of athletes facing sporting retirement find themselves in a situation where they must reassess their lives and, after doing so, realize that they are limited. Because of engagement in the sport they have neglected or did not develop other skills and knowledge which would come in handy after ending their professional sports career. Athletes mostly do not ask themselves or think about life after sports, so after retiring many of them find themselves in stressful situations because of many issues emerging - physical, psychological, social and health issues. Since I have been practicing sports journalism for number of years I got well acquainted with the topic of resocialization of athletes and the problems regarding that process. I quickly learned that there is no awareness of such issues in Slovenia, so I was wondering how stressful the process of retirement is for the Slovenian elite athletes; what kind of problems do they face and what forms of assistance is available to them in this process.

Keywords: resocialization, top athlete, end of professional sports career, transition, retirement.

KAZALO

1	UVOD.....	7
2	OPREDELITEV POJMOV	10
2.1	SOCIALIZACIJA IN RESOCIALIZACIJA	10
2.2	VRHUNSKI ŠPORTNIK.....	10
2.3	TEKMOVALNI ŠPORT.....	11
2.4	IDENTITETA	11
3	TEORETIČNI MODELI KONCA ŠPORTNE KARIERE.....	12
3.1	SOCIALNO-GERONTOLOŠKE TEORIJE.....	12
3.1.1	TEORIJA AKTIVNOSTI.....	12
3.1.2	TEORIJA SUBKULTURE.....	12
3.1.3	TEORIJA ODMIKA.....	13
3.1.4	TEORIJA KONTINUITETE	13
3.1.5	TEORIJA SOCIALNEGA ZLOMA.....	13
3.1.6	TEORIJA SOCIALNE IZMENJAVE	13
3.2	TANATOLOŠKI MODELI KONCA ŠPORTNE KARIERE.....	14
3.2.1	MODEL SOCIALNE SMRTI	14
3.2.2	MODEL SOCIALNEGA ZAVEDANJA	14
3.2.3	STOPNJE UMIRANJA	16
3.3	TRANZICIJSKI MODEL KONCA ŠPORTNE KARIERE.....	17
3.3.1	SUSSMANOV ANALITSKI MODEL	18
3.3.2	MODEL POSAMEZNIKOVEGA PRILAGAJANJA NA PREHOD.....	18
3.3.3	KONCEPTUALNI MODEL KONCA ŠPORTNE KARIERE.....	21
4	REZULTATI RAZISKAVE.....	23
4.1	KONEC ŠPORTNE KARIERE.....	23
4.1.1	PROSTOVOLJNOST IN NEPROSTOVOLJNOST KONCA ŠPORTNE KARIERE	23
4.1.2	IDENTITETA.....	34
4.2	NAČRTOVANJE ŽIVLJENJA PO ZAKLJUČKU AKTIVNE ŠPORTNE KARIERE	38

4.2.1	SOCIALNA OPORA.....	39
4.2.2	SOCIALNA IDENTITETA.....	40
4.2.3	STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA S TEŽAVAMI.....	41
4.3	PSIHOLOŠKE TEŽAVE OB ŠPORTNI UPOKOJITVI.....	43
4.3.1	KRIZA IDENTITETE.....	43
4.3.2	EMOCIONALNE TEŽAVE.....	44
4.3.3	ZLORABA DROG IN ALKOHOLA TER SAMOMORILNOST.....	44
4.3.4	PSIHOSOCIALNE TEŽAVE.....	44
4.4	ESOCIALIZACIJA ŠPORTNIKA PO ZAKLJUČENI KARIERI.....	44
4.4.1	INDIVIDUALNO SVETOVANJE OB KONCU ŠPORTNE KARIERE:	45
4.4.2	OBLIKOVANJE OCENE.....	47
4.4.3	MENTORSTVO.....	48
4.4.4	INTERVENCIJA ŽIVLJENJSKEGA RAZVOJA.....	49
4.4.5	PROGRAMI ZA POMOČ V RAZVOJU ŠPORTNE KARIERE.....	50
5	SKLEP.....	55
6	LITERATURA.....	58
	Priloga A: VPRAŠALNIK ZA NEKDANJE VRHUNSKE ŠPORTNIKE.....	62
	Priloga B: INTERVJU Z NEKDANJIM VRHUNSKIM ŠPORTNIKOM.....	75

1 UVOD

Ko se vrhunski športnik odloči končati svojo aktivno kariero, je to lahko že vnaprej in postopoma načrtovano dejanje, ali pa do odločitve pride precej nenadno. Kot je ugotovila Alfermannova (2004), je bilo pri športnikih, ki so svojo upokojitev predhodno načrtovali, prilagajanje na pošportno življenje lažje v vseh pogledih - kognitivno, čustveno in vedenjsko. Po drugi strani so tisti, ki so se s športom povsem poistovetili, nato pa nenadoma upokojili, imeli s procesom prilagajanja več težav in so se zato s celotno situacijo soočali kot s precej stresno.

Kot ugotavlja Wylleman (2004), je težavnost prilagajanja do neke mere odvisna tudi od posameznikovega dojemanja in razlage konca športne kariere. Večina literature označuje konec športne kariere le z vidika težav, ki ga spremljajo. Športniki se ob zaključevanju aktivnega športnega udejstvovanja soočajo s težavami na različnih ravneh; psihološki (kriza identitete, upad samo-vrednotenja, zloraba alkohola in drog), fizični (težave z odvajanjem od telesnih naporov, s poškodbami in težo), psiho-socialni (težave pri navezovanju novih socialnih stikov, osamljenost) in socio-ekonomski oziroma finančni ravni (upad prihodkov, neustrezna poklicna kariera zaradi pomanjkanja izkušenj in poklicnega znanja).

Ker je športna upokojitev pomemben in dejansko kritičen življenjski dogodek, se mora športnik z njim soočiti, nato pa se novonastalim življenjskim razmeram tudi prilagoditi. To pa ni ravno lahko, še toliko bolj, če se športnik vrednoti izključno skozi svoje športne dosežke in ima močno razvito športno identiteto. Prav zato sem se osredotočila predvsem na težave, s katerimi so se spopadali ob zaključevanju svoje kariere slovenski vrhunski športniki v individualnih panogah, posledično pa tudi s resocializacijo, ki je sledila koncu in je bila za nekatere težavna. Ker že deset let aktivno delam na področju športa kot športna novinarka, se s tem pojavom nenehno srečujem, zato sem želela svoje razumevanje te tematike podrobneje spoznati.

Pritegnili so me različni vidiki, poudarek pa sem namenila psihološkim težavam, denimo čustvenim negotovostim in krizi identitete, prehodu iz aktivnega športnega v pošportno življenje ter prilagajanju na življenje po zaključeni karieri. Poleg omenjenega se mi je zdelo vredno izpostaviti tudi športnikovo načrtovanje pošportnega življenja, spremembo in razvoj njegove socialne identitete ter strategije spoprijemanja s težavami.

Ker sem na temo zaključevanja športne kariere veliko literature že preučila, sem želela svoje ugotovitve in izkušnje, ki sem jih pridobila kot novinarka s področja športa, še empirično preizkusiti z izvedbo raziskave. Ker pa je v športu vselej prisoten tudi element presenečenja, pri vsem skupaj še vedno dopuščam tudi možnost, da bodo izsledki 'mini študije', ki sem jo izvedla, v nasprotju z mojimi pričakovanji in predvidevanji.

Po izvedeni raziskavi z anketnimi vprašalniki bom analizirala rezultate in jih primerjala z uveljavljenimi teorijami, hkrati pa dobila tudi odgovore na lastna zastavljena vprašanja in pričakovanja. Najpogosteje sem se spraševala, če se javna podoba športnika oz. njegov sloves razlikujeta od notranje samopodobe, saj vrhunski športniki navzven izžarevajo podobo psihično močnih, samozavestnih, nezlomljivih in discipliniranih ljudi. Splošno prepričanje je, da so športniki ljudje, ki gojijo zdrav duh v zdravem telesu, natanko vedo, česa si želijo in kako doseči zadane cilje, pri čemer se ne soočajo s strahovi, ki tarejo 'navadne' smrtnike. Kot primer vzemimo legendo slovenske gimnastike Leona Štuklja - ljudje se pokojnega olimpijca spominjajo izključno kot klenega in vitalnega človeka, ki je bil s srcem in dušo zaprisežen športu.

Po drugi strani pa so mi lastne izkušnje pri druženju s športniki omogočile vpogled v njihovo osebnost, ki je sicer očem javnosti zastrta. In prav ta privilegij videnja njihovega (zasebnega) življenja je pripomogel, da sem začela dvomiti v zgoraj omenjeni stereotip športnika ter me gnal v nadaljnje raziskovanje in k razbijanju tega mita. Po svoje so prav lastna percepcija športnika in dožemanje drugih krivi, da vrhunski športniki težko priznajo, da se ob zaključevanju aktivne kariere srečujejo s težavami, še težje pa nekateri izmed njih prosijo za pomoč, čeprav bi jo krvavo potrebovali. Je pa res, da so lahko občutki in težave različno intenzivne in različne od posameznika do posameznika.

Pričakujem, da bo analiza rezultatov, pridobljenih s pomočjo anketnega vprašalnika, moje domneve o precejšnji zmedenosti in negotovosti nekdanjih vrhunskih športnikov pri spopadanju z življenjem po koncu njihovega intenzivnega ukvarjanja s športom potrdila. Pri tem zagovarjam tudi misel, da vsaka stvar človeku prinese tudi nekaj dobrega in pozitivnega, torej tudi pri koncu športne kariere. Vsekakor pa si že v samem začetku upam trditi, da sta zaključevanje športne poti in resocializacija, ki sledi upokojitvi, kompleksna procesa, zato je treba pri preučevanju le-tega upoštevati številne dejavnike.

2 OPREDELITEV POJMOV

Da ne bi prihajalo do terminoloških zmot, sem želela nekatere pojme, ki se bodo v besedilu večkrat pojavljali, natančneje opredeliti. V tem poglavju sem opisala ključne pojme, med katere spadajo besede socializacija in resocializacija, vrhunski športnik ter identiteta.

2.1 SOCIALIZACIJA IN RESOCIALIZACIJA

Kot pravi Clausen (1968, 5) se izraz socializacija nanaša na proces učenja o kulturi okolja in načinu življenja znotraj le-tega. Posameznik se preko socializacije uči družbenih veščin in navad, s katerimi se lahko nato uspešno udružblja. S stališča družbe socializacija posameznika omogoča družbi ohranjanje in prenašanje skupnih norm ter vrednot. V procesu se oseba navzame moralnih norm, postopanj oziroma vzorcev obnašanja, osebnih vrednot, vzgibov, socialnih vlog in se nauči jezika ter simbolike.

Goodman (2008) je resocializacijo opisal kot proces vnovičnega učenja kulturnih oziroma družbenih norm in sankcij. Gre za posameznike, ki se vračajo v določen družbeni sistem, ne glede na to, ali so ga zapustili prostovoljno ali ne. Največkrat je govora o resocializaciji pri izpustu jetnikov iz zapora po odsluženi kazni, vojakov, izseljencev..., ki s pomočjo procesa resocializacije ponovno postanejo polnopravni člani družbe.

2.2 VRHUNSKI ŠPORTNIK

Olimpijski komite Slovenije (v nadaljevanju OKS) športnike uvršča v pet različnih kategorij: svetovni, mednarodni, perspektivni, državni in mladinski razred (Olimpijski komite Slovenije – združenje športnih zvez 2008).

V nalogi sem anketirala športnike, ki so bili uvrščeni v svetovni ali mednarodni razred, saj so ti tisti, ki se udeležujejo tekmovanj najvišjega ranga, torej evropskih in svetovnih prvenstev ter olimpijskih iger.

2.3 TEKMOVALNI ŠPORT

Coakley (1983) kot tekmovalni šport definira vsako organizirano športno dejavnost, za katero posameznik, tako za treninge kot samo udeležbo na tekmovanjih, porabi večino svojega časa. Zaradi vloženega časa in truda so na tekmovanjih ob nastopu temu primerna tudi visoka pričakovanja, ki pa so ovrednotena skozi dosežen rezultat ali uvrstitev.

2.4 IDENTITETA

»Občutek identitete se nanaša na subjektivno izkušnjo take istosti med lastnim telesom in duševnostjo ter med vsakdanjimi pričakovanji, spoznanji in izmenjavami z okoljem, ki ga nekdo občuti/definira kot svoje. Za ta občutek identitete ni nujno, da popolnoma korespondira z realnostjo, največkrat celo ne« (Ule-Nastran 2000, 86-87).

3 TEORETIČNI MODELI KONCA ŠPORTNE KARIERE

3.1 SOCIALNO-GERONTOLOŠKE TEORIJE

Gerontologija je znanstvena veda, ki raziskuje spremembe ter značilnosti staranja in starosti. Izhaja iz besed »geron« (starec) in »logos« (veda). Združuje tudi številne druge vede, ki raziskujejo različna področja človekovega življenja, od psihologije do arhitekture, skupni imenovalci pa je raziskovanje staranja in starosti iz različnih zornih kotov - gerontologija ta spoznanja nato poveže v celoto (Hojnik-Zupanc 1997, 5).

V mojem primeru je področje raziskovanja šport, pri čemer: »Pojasnjevanje konca športne kariere z vidika socialno-gerontološke teorije temelji na analogiji med koncem športne kariere in (poklicno) upokojitvijo. Gerontologija je definirana kot znanost o staranju, socialna gerontologija pa sistematično preučuje vzajemne interakcije med socialnim okoljem in starajočim se posameznikom« (Cecić-Erpič 2002, 13).

3.1.1 TEORIJA AKTIVNOSTI

Teorija aktivnosti se nanaša na odnos med posameznikovo socialno aktivnostjo in prilagajanjem na upokožitev (Lavalley in Wylleman 2000, 3).

»Temeljna predpostavka teorije aktivnosti je, da sta visoka aktivnost in ohranitev socialnih vlog pozitivno povezani s posameznikovim konceptom o samemu sebi ter z njegovim življenjskim zadovoljstvom. /.../ S teorijo aktivnosti lahko pojasnimo tudi konec športne kariere, saj je eden od vzrokov za konec kariere tudi posameznikova želja in potreba po zamenjavi športa z drugimi dejavnostmi (npr.: poklic, družina)« (Cecić-Erpič 2002, 14).

3.1.2 TEORIJA SUBKULTURE

Kot ugotavlja Gordon (1995, 382), je uspešna upokožitev ob znižani ravni aktivnosti možna, toda le v okviru subkulture. Z upokožitvijo naj bi se socialni vpliv med posamezniki ohranil in jih povezal v socialne skupine oz. subkulture.

»Športnike zaradi jasnih in razlikujočih se značilnosti lahko uvrstimo med subkulture« (Cecić-Erpič 2002, 15).

3.1.3 TEORIJA ODMIKA

Osnovna predpostavka teorije odmika je, da se ravnotežje v družbi ohranja, saj starajoči se posamezniki ob upokojitvi svoje delovno mesto prepustijo mlajšim (Gordon 1995, 383).

3.1.4 TEORIJA KONTINUITETE

Temelji na predvidevanjih, da si posameznik želi kontinuitete že prej oblikovanih vedenjskih vzorcev, hkrati pa poudarja ohranjanje omenjene kontinuitete med procesom staranja. Posamezniki, ki vlogo športnika pojmujejo kot svojo najpomembnejšo socialno vlogo, se znajdejo pred težavnejšo prilagoditvijo na pošportno življenje (Lavallee in Wylleman 2000, 5).

3.1.5 TEORIJA SOCIALNEGA ZLOMA

Nanaša se na proces socialne reorganizacije, ki sledi upokojitvi. Običajno imajo teorije zloma negativno konotacijo, kar, tako Lavallee in Wylleman (2000, 7), privede posameznika do oddaljevanja od športnega okolja v času pošportnega življenja in hkrati v še večjo izpostavljenost negativnemu ocenjevanju s strani okolice. Ugotovitev potrjuje tudi Cecić-Erpičeva (2000, 17): »Športniki so po koncu kariere pogosto dovzetni za ocene s strani socialnega okolja, posebno, kadar so jim te nenaklonjene.« Teorije socialnega zloma namreč predpostavljajo, da so posamezniki po izgubi pomembne socialne vloge izpostavljeni označevanju s strani okolice (Gordon 1995, 384).

3.1.6 TEORIJA SOCIALNE IZMENJAVE

Zasnovana je na specifičnem preoblikovanju posameznikove socialne mreže in njegovih dejavnosti, pojasnjuje pa 'uspešno' staranje in načine za doseganje le-tega (Lavallee in Wylleman 2000, 13).

»Konec športne kariere pravzaprav pomeni spremembo posameznikove dejavnosti, kar posledično vpliva na spremembo njene socialne mreže« (Cecić-Erpič 2002, 18).

Pri socialno-gerontoloških teorijah je potrebno dodati, da so tarča precejšnjih kritik, saj z njimi ni mogoče ustrezno pojasniti kompleksnega procesa, kot je zaključek športne kariere vrhunškega športnika.

3.2 TANATOLOŠKI MODELI KONCA ŠPORTNE KARIERE

Tanatologija je nauk o smrti (grško pomeni thanatos smrt) in opisuje posmrtno spremembo ter okoliščine, ki privedejo do teh sprememb (Rott, Juteršek, 2006). »Teoretiki s področja športne psihologije ustreznost tanatološkega pristopa utemeljujejo s podobnostjo med procesom umiranja in smrti ter koncem športne kariere« (Cecić-Erpič, 2002, 18).

3.2.1 MODEL SOCIALNE SMRTI

Lavallee in Wylleman (2000, 17) se pri modelu socialne smrti opirata na Kalisha in njegov koncept socialne smrti, s katerim si lahko pomagamo pri razlagi psihodinamičnih procesov, ki spremljajo športnika ob koncu kariere. Kalish socialno smrt definira kot situacijo, v kateri se okolica do posameznika obnaša, kot bi bil že mrtev, pa čeprav je leta biološko povsem živ. Lavallee in Wylleman nato teorijo aplicirata na konec športne kariere, pri čemer se analogija med socialno smrtjo in koncem športne kariere nanaša na izgubo in spremembo socialnega delovanja posameznika, njegovo (socialno) izolacijo in izločitev iz posameznih socialnih skupin.

3.2.2 MODEL SOCIALNEGA ZAVEDANJA

Tako Lavalle in Wylleman (2000, 19) kot tudi Gordon (1995, 391) konec športne kariere pojasnjujejo s pomočjo modela socialnega zavedanja. Slednji se nanaša na paciente, ki boleajo za neozdravljivo boleznijo in na njihovo pričakovanje smrti. Oba avtorja govorita o vedenjskih vzorcih in medsebojnih vplivih med umirajočim, njegovo družino, prijatelji itn., ki so vnaprej predvidljivi, nanje pa vpliva zavedanje posameznika o svojem (zdravstvenem) stanju v času do smrti.

Cecić-Erpičeva (2002, 19) v svoji knjigi omenja, da so empirične študije potrdile obstoj štirih različnih tipov konteksta zavedanja: zaprti tip, dvomljivi tip, tip vzajemne prevare

in odprti tip zavedanja. Vse štiri tipe so pri razlagi konca športne kariere uporabili Lavallee in Wylleman (2000, 20) ter Gordon (1995, 402), kar je prikazano v Tabeli 3.1.

Tabela 3.1: Tipi konteksta zavedanja

	Lavalle in Wylleman	Gordon
ZAPRTI ZAVEDANJA	TIP Umirajoči ne ve, da umira, socialna okolica (družina, prijatelji, zdravstveno osebje) se zaveda, da je neozdravljivo bolan in je smrt neizogibna, vendar mu tega iz različnih razlogov nočejo povedati.	Značilen za tiste športnike, ki ne vedo za načrte trenerja in uprave o svoji izločitvi iz športne ekipe. Socialna okolica (sotekmovalci) pogosto ve za načrte vodstva, vendar jih posamezniku iz različnih razlogov ne pojasni.
DVOMLJIVI ZAVEDANJA	TIP Umirajoči posameznik sluti, da umira – svoje dvome želi potrditi ali ovreči. Prepoznava spremembe v telesnih simptomih in na račun tega sluti napredek bolezni. Informacije o svojem zdravstvenem stanju išče v socialni okolici (družina, prijatelji, ...), ki ve, da je neozdravljivo bolan, vendar mu tega noče povedati.	Posameznik na podlagi vedenja in odzivov socialne okolice (trenerji, uprava, sotekmovalci) sluti, da bo izločen iz ekipe, vendar informacije niso enoznačne in zato dopuščajo različne vrste tolmačenja.
TIP VZAJEMNE PRETVEZE	Pacient in njegova socialna okolica se zavedata prihajajoče smrti, a se kljub temu vedeta, kot da pacient ne bo umrl.	Športniki in pomembni drugi se zavedajo, da se posameznikova kariera bliža koncu, ne glede nato, kakšne rezultate bo dosegel.
ODPRTI ZAVEDANJA	TIP Bolnik in njegova socialna okolica se zavedata, da posameznik umira, smrt in proces umiranja pa sta temi odkritega pogovora.	Športnik in pomembni drugi se zavedajo, da je zaključek aktivne tekmovalne kariere neizogiben. Zavedanje o koncu posamezniku omogoča, da se sooča s čustvi, ki spremljajo proces konca kariere, ter mu omogoča načrtovanje pošportnega življenja.

3.2.3 STOPNJE UMIRANJA

Friedman in James (2008), ki preučujeta, kako se ljudje soočajo s procesom umiranja in žalovanja, pri svojem delu uporabljata model o stopnjah umiranja. Pri tem se upirata na zamisel Elisabeth Kübler-Ross, ki je leta 1969 v svoji knjigi z naslovom »On Death and Dying« prva opisala petstopenjski proces umiranja.

V prvi stopnji posameznik občuti zanikanje (npr. To je pomota, gotovo je prišlo do napake.), v drugi jezo (npr. To ni pravično, zakaj prav jaz!?!), v tretji preide na pogajanje, (npr. Bog, počakaj samo še toliko, da moja hčera diplomira, naj dočakam zaključek njenega šolanja, potem me vzemi k sebi.), značilnost četrte faze je depresija (npr. Saj nima smisla, tako ali tako bom kmalu mrtev.), v peti pa se posameznik sprijazni s situacijo (npr. Smrt je neizogibna, še najbolje bom storil, če se nanjo pripravim.).

Skozi enak (petstopenjski) proces gredo tudi športniki ob zaključevanju kariere, kar so ugotavljali tudi Turner in Helms (1993, 251) ter Baillie (1993) – glej Tabelo 3.2.

Tabela 3.2: Petstopenjski proces športnega upokojevanja

	Turner in Helms	Baillie
PRVA STOPNJA – ZANIKANJE	Posameznik ob spoznanju, da umira, to zanika in negira simptome bolezni. Najpogostejša reakcija ob tem spoznanju je šok.	Športnik neizogibni konec športne kariere zanika in negira pokazatelje le-tega.
DRUGA STOPNJA – JEZA	Pojavi se, ko zanikanje ne zadostuje več pri procesiranju informacij in soočanju z za posameznika novo situacijo. Posameznik je jezen na ljudi, ki so zdravi in jih ne čaka smrt. Stopnja je zelo zahtevna za pomembne druge, ker posameznik svojo jezo usmerja proti njim.	Športnik svojo jezo usmerja proti pomembnim drugim, še posebno proti soigralcem in sotekmovalcem, ki se še naprej lahko aktivno ukvarjajo s športom in niso prisiljeni končati tekmovalne kariere.
TRETJA STOPNJA – POGAJANJE	Umirajoči se je že zavedel, da je njegov življenjski čas omejen, zato se pogaja in si skuša izboriti	Pogajanja so v primeru konca športne kariere nanašajo na podaljšanje le-te. Športnik si želi, da bi

	še nekaj časa oziroma preložiti smrt za še nekaj časa – na kasneje.	lahko aktivno tekmoval vsaj še nekaj časa oziroma toliko, da bi dosegel nekatere izmed zadanih športnih ciljev.
ČETRТА STOPNJA – DEPRESIJA	Umirajoči se je sprijaznil z dejstvom, da umiranja ne more preložiti na kasneje. Običajna reakcija na to je depresija, kar se manifestira z jokom, občutki potrtosti, razočaranjem, ... Opisujeta dve vrsti depresij; reaktivno in pripravljalo depresijo. Prva temelji na posameznikovi izgubi in travmatičnih dogodkih, ki so se že zgodili. Druga se imenuje pripravljalo depresija in se nanaša na neizogibne dogodke, ki bodo sledili v prihodnosti.	Športnik se sprijazni z neizogibnim, torej dejstvom, da konca kariere ne more preložiti. Depresija je značilna pri posameznikih, ki končujejo svojo športno kariero – soočajo se z depresivnostjo in občutki, ki jo spremljajo.
PETA STOPNJA – SPREJETJE	Posameznik se sprijazni z lastnim umiranjem in spremembami, ki sledijo v življenju, kolikor mu ga je še ostalo ter se jim prilagodi.	Športnik se sprijazni z neizogibnim koncem športne kariere in se vsaj deloma osredotoči na pošportno življenje.

Taylor in Ogilvie (1998, 152-160) sta tanatološki model kritizirala, rekoč, da ga ni moč posploševati ter z njim pojasniti vseh oblik konca športne kariere. Model je namreč manj primeren za pojasnjevanje prostovoljnega in načrtnega konca kariere.

3.3 TRANZICIJSKI MODEL KONCA ŠPORTNE KARIERE

Avtorji, ki socialno-gerontološke in tanatološke teorije zavračajo, konec športne kariere pojasnjujejo kot prehod oziroma tranzicijo, pri čemer je le-ta pojmovana kot proces. Za osnovo tranzicijskega modela je vzeto posameznikovo vedenje oziroma kontinuiteta le-tega, saj konec športne kariere zaznamuje postopno opuščanje s športom povezanih ciljev in interesov (Blinde in Greendorfer, 1985). Poznamo dve vrsti tranzicijskih modelov – Sussmanov analitski in model posameznikovega prilagajanja na prehod.

3.3.1 SUSSMANOV ANALITSKI MODEL

Avtorja, ki sta prva zaključevanje kariere pojmovala kot proces, sta Hill in Lowe. Da bi proces lažje pojasnila, sta vzela Sussmanov analitski model, ki ga uporabljajo pri socioloških študijah za pojasnjevanje poklicne upokojitve. Proces poklicne upokojitve in zaključevanja športne kariere sta si precej blizu, zato je bil Sussmanov model uporaben tudi za pojasnjevanje procesa športne upokojitve. Sussman je upokojitev pogojeval s številnimi dejavniki: posameznikov življenjski slog, potrebe, cilji, zmožnost reševanja težav, vrednote... Enako sta storila tudi Hill in Lowe, le da sta njegov model priredila za pojasnjevanje procesa konca športne kariere. Po njunem mnenju na doživljanje konca športne kariere vplivajo:

- individualni dejavniki (kako se posameznik sooča s stresom, vrednote, motivi, cilji)
- situacijski dejavniki (okolščine ob zaključevanju kariere, finančno stanje ob koncu, načrtovanje pošportnega življenja)
- strukturni dejavniki (socialno-ekonomski status)
- socialni dejavniki (družina, partner, prijatelji)
- socialni pritisk

Če si posameznik želi olajšati življenje ob in po zaključevanju športne kariere, Hill in Lowe predlagata, naj si pridobi nova znanja in se resocializira v nove socialne vloge. Avtorja omenjata tudi, da proces zaključevanja športne kariere prav tako spremljajo spremembe identitete in socialne identitete (Fortunato in Gilbert 2003, 21-22).

Tisti, ki Sussmanov model kritizirajo, svoje kritike utemeljujejo z navedbami, da poklicna upokojitve in konec športne kariere nista primerljiva, saj se športniki zavedajo časovne omejitve trajanja njihove kariere, zato se nanj lahko pripravijo (Lavalee in Wylleman 2000, 27).

3.3.2 MODEL POSAMEZNIKOVEGA PRILAGAJANJA NA PREHOD

Model je delo Nancy Schlossberg, ki je teorijo razvila za razlago prehodov v odraslosti, mnogi avtorji pa so kasneje njen model prilagodili za razlago konca športne kariere.

Model je multidimenzionalen, v njem pa je Schlossbergova združila značilnosti individualnih prehodov in izkušenj posameznikov. Glavna predpostavka modela posameznikovega prilagajanja na prehod je, da med posamezniki obstajajo individualne razlike v sposobnosti prilagajanja na spremembe. Iz tega sledi, da na odzive posameznika pri prehodu vplivajo:

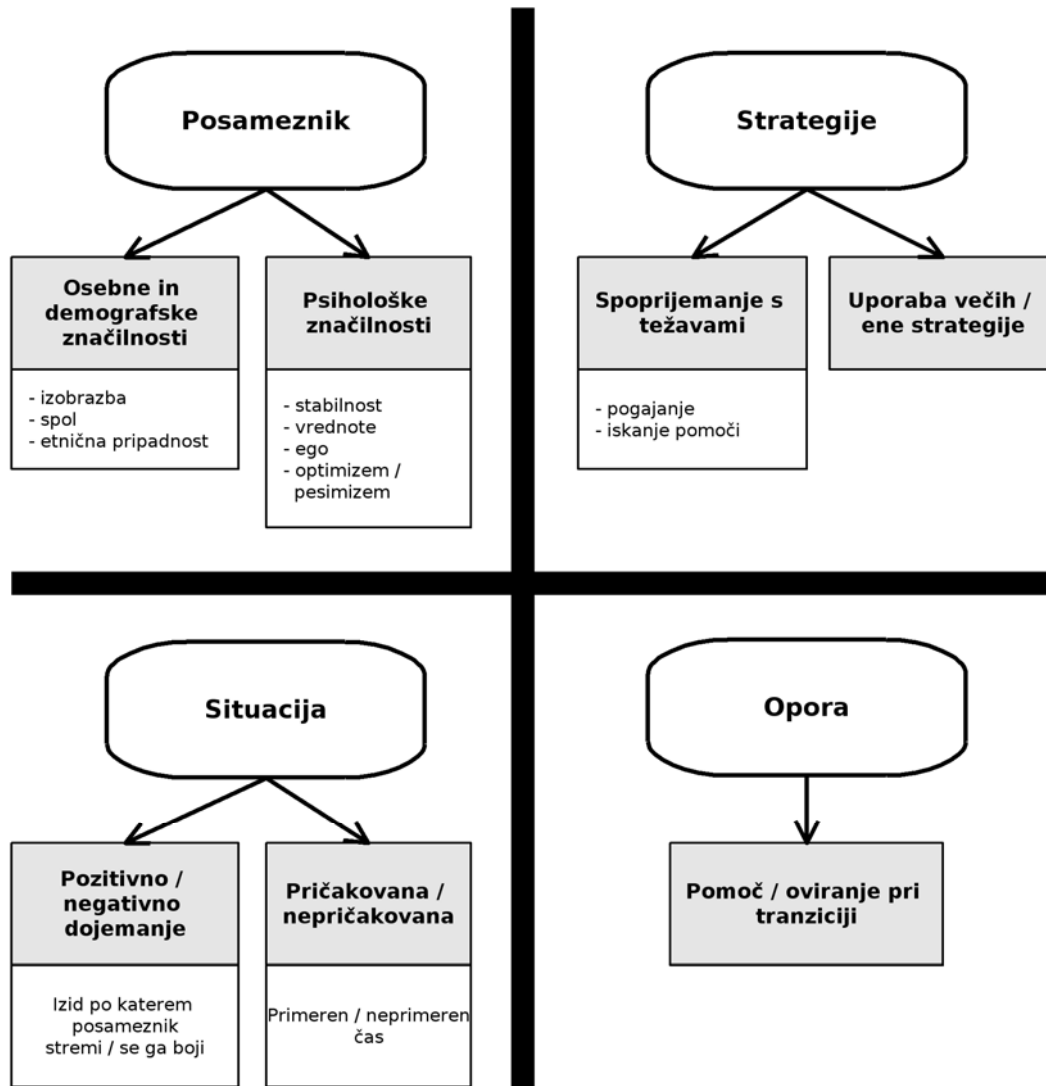
- tip prehoda
- kontekst, v katerem prehod poteka
- vpliv, ki ga ima prehod na posameznikovo življenje (Schlossberg, 1981).

Med dejavnike, ki vplivajo na zaznavanje prehoda, spadajo sprememba socialnih vlog, vpliv, vir in trajanje prehoda, začetek prehoda ter stres, ki spremlja omenjeni prehod. Gre za fenomenološki vidik, saj poudarja pomen in vpliv individualnih spremenljivk (Taylor in Wilson 2005, 291).

»Na kakovost konca športne kariere in prilagajanja na pošportno življenje v veliki meri vpliva posameznikovo zaznavanje situacije, od katere je odvisno, ali bo konec kariere doživljal kot travmatičen, netežaven ali kot kombinacijo obojega. Vsak konec športne kariere je lahko potencialno travmatičen, saj na športnikovo doživljanje vplivata njegovo zaznavanje in ocena situacije« (Cecić-Erpič 2002, 24).

Po navedbah Coackleyja in Dunninga (2002, 489) je Schlossbergova sprva za razlago prilagoditve na prehod uporabljala tri skupine dejavnikov (posameznikove individualne značilnosti, značilnosti njegovega okolja, ocena prehoda posameznika), nato pa ga, zavoljo izsledkov nekaterih empiričnih študij, razširila na štiri sklope. Modifikacijo je vpeljala pri posameznikovih individualnih značilnostih – razdelila jih je na relativno trajne in spremenljive značilnosti.

Slika 3.1: Model posameznikovega prilagajanja na prehod



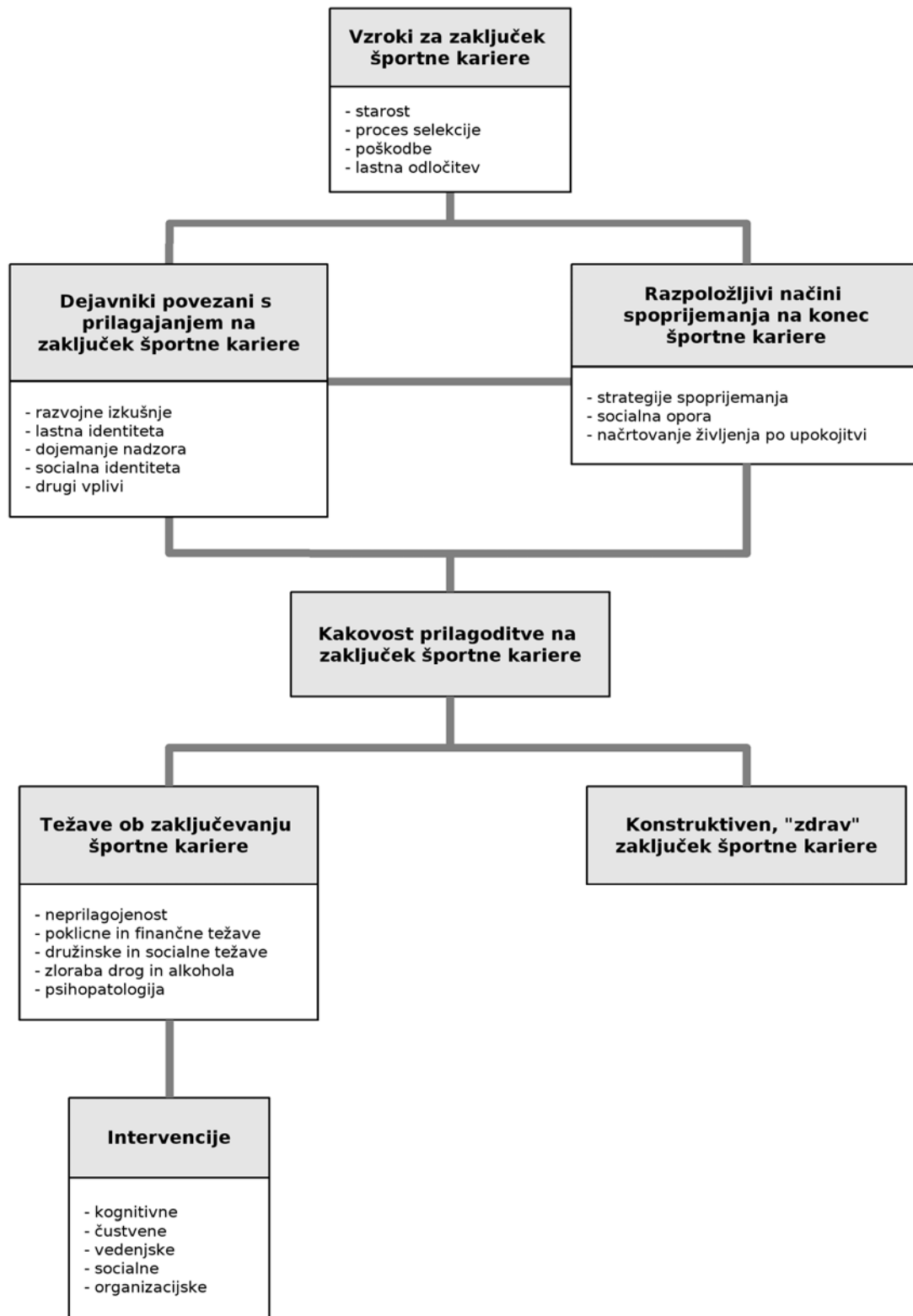
Vir: Lundberg (2004).

Kritike se v veliki meri nanašajo na preveliko posploševanje dejavnikov, ki model opredeljujejo, zaradi česar model Schlossbergove posledično pomanjkljivo operacionalizira s specifičnimi dejavniki ob zaključevanju športne kariere (Andersen 2000, 260).

3.3.3 KONCEPTUALNI MODEL KONCA ŠPORTNE KARIERE

Zadnji izmed pristopov preučevanja konca športne kariere je konceptualni model. Ti so nastali kot posledica kritik Schlossbergve, za začetnika pa sta največkrat imenovana Ogilvie in Taylor. Konceptualni model najlepše predstavlja Slika 3.2.

Slika 3.2: Konceptualni model konca športne kariere



Vir: Patterson (2008).

4 REZULTATI RAZISKAVE

V raziskavo sem zajela 30 nekdanjih vrhunskih slovenskih športnikov in športnic, ki so profesionalne športne kariere zaključevali od leta 2000 naprej. Vsi prihajajo iz individualnih panog, to pa zato, ker Slovenija v ekipnih športih na tekmovanjih najvišjega ranga (olimpijske igre, svetovna prvenstva) ni dosegla nobene zares vrhunske uvrstitve, medtem ko so anketiranci vsi, nekateri med njimi celo serijski, osvajalci kolajn na največjih in najprestižnejših tekmovanjih. Od sodelujočih je bilo največ alpskih smučarjev in slalomistov na divjih vodah (po pet iz vsake panoge), sledijo po trije kolesarji, plavalci in smučarji skakalci, nato po dva predstavnika iz atletike, tenisa, biatlona in veslanja ter po en predstavnik telemark smučanja, deskanja na snegu in lokostrelstva. Med anketiranci je bilo 22 moških in 8 žensk, pri čemer je bil najmlajši 'upokojenec' star 21, najstarejši pa 39 let.

4.1 KONEC ŠPORTNE KARIERE

4.1.1 PROSTOVOLJNOST IN NEPROSTOVOLJNOST KONCA ŠPORTNE KARIERE

Najprej je pomembno izpostaviti, da je zaključevanje športne kariere lahko težaven ali netežaven proces, pri čemer veliko vlogo igra tudi prostovoljen oziroma neprostovoljen konec.

Ker sem se v svoji nalogi osredotočila na težaven konec kariere, bo poudarek temeljil na problemih, s katerimi se soočajo športniki, ki zapuščajo vrhunsko športno sceno, pa čeprav so se za upokojitev v veliki meri odločili prostovoljno.

Lidor in Bar-Eli (1999, 65-67) v svoji knjigi kot primer navajata raziskavo Alfermannove in Grossa o značilnostih prostovoljnega in neprostovoljnega konca športne kariere ter vpliva na prilagajanje na pošportno življenje.

V študiji, ki je bila izvedena leta 1996, je sodelovalo 90 nekdanjih vrhunskih nemških športnikov, med njimi jih je svojo športno pot 35 zaključilo neprostovoljno. Slednji so

navajali, da so aktivno tekmovalno kariero končali zaradi upadanja športnih rezultatov, zdravstvenih težav in poškodb. Tisti, ki so kariero sklenili prostovoljno, so med vzroke pogosteje uvrščali poklicne in izobraževalne obveznosti. Skupini športnikov se pomembno razlikujeta v čustvenih odzivih, ki so prevladovali neposredno po koncu kariere. Športniki, ki so kariero končali prostovoljno, so med vzroke pogosteje uvrščali poklicne in izobraževalne obveznosti. 'Prostovoljci' so pogosteje navajali pozitivne in manj pogosto negativne odzive, kot 'neprostovoljci'. Zanimivo je, da so tisti udeleženci raziskave, ki so kariero zaključili prostovoljno, neposredno po koncu občutili radovednost in olajšanje. Tisti, ki niso imeli nadzora, so občutili praznino in razočaranje. Obe skupini pa sta po koncu enako pogosto občutili žalost, negotovost in zadovoljstvo. Podoben trend je bil viden tudi pri rezultatih, ki se nanašajo na občutke posameznikov ob koncu oziroma prilagoditvi – tisti z nadzorom nad koncem kariere so ob prilagoditvi na pošportno življenje pogosteje navajali pozitivne občutke in manj pogosteje negativne v primerjavi s tistimi, ki nadzora niso imeli.

Alfermannova in Gross sta skupini primerjala tudi glede na strategije spoprijemanja. Skupini se najbolj razlikujeta v številu strategij soočanja s koncem športne kariere. Neprostovoljci so uporabljali več strategij spoprijemanja kot prostovoljci. Rezultati kažejo, da več različnih strategij uporabljajo tisti, ki občutijo negativna emocionalna stanja. Skupini se nadalje razlikujeta tudi glede na najpogosteje uporabljene strategije soočanja. Posamezniki, ki so bili prisiljeni skleniti svojo športno pot, so za spoprijemanje s težavami pogosteje uporabljali obrambne mehanizme in pasivne strategije spoprijemanja (reevalvacija, odvrčanje od problema, omalovaževanje) - ti so ob koncu pogosteje iskali socialno oporo. Udeleženci, ki so imeli nadzor na koncem kariere, so pogosteje uporabljali aktivne strategije spoprijemanja (iskanje zaposlitve, poklicne in prostočasne dejavnosti). Te strategije so izražale njihovo potrebo po osredotočanju in uveljavljanju v dejavnostih, vezanih na pošportno življenje.

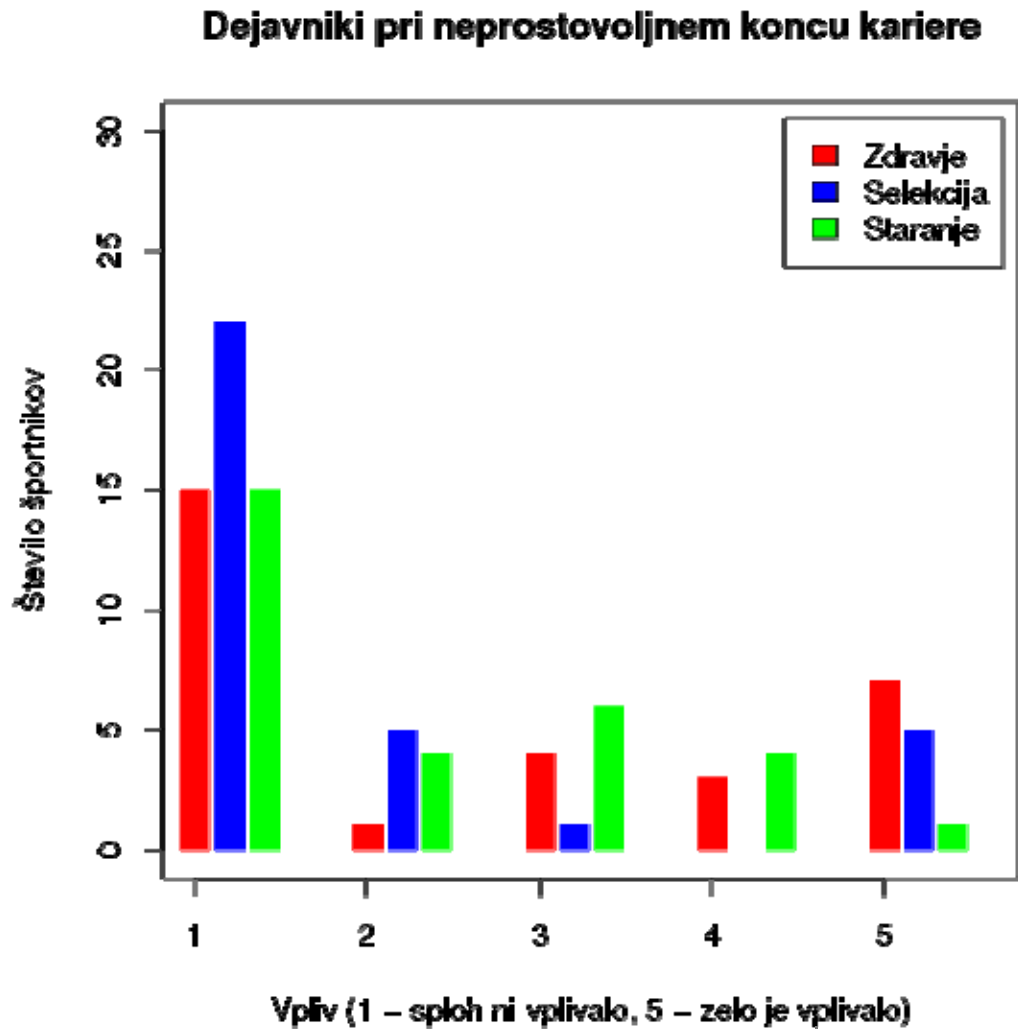
Na razlike med prostovoljnim in neprostovoljnim koncem aktivne kariere kažejo tudi rezultati študije, ki jo je med slovenskimi nekdanjimi športniki izvedla docentka na Fakulteti za šport Saša CeciĆ-Erpič (2002, 65):

Spremenljivke, ki so bile vključene v študijo, bolje opisujejo tiste športnike, ki so svojo športno pot zaključili prostovoljno. Zanje je značilen visok rezultat pri spreminljivki, imenovani integrirana prilagoditev, in nizek rezultat pri spreminljivki zaprti psevdo neodvisni tip, kar pomeni, da udeleženci, ki so kariero končali prostovoljno, prenašajo pozitivne značilnosti športne kariere v pošportno življenje in sedanjo življenjsko strukturo. Zanje je značilno tudi poudarjanje netežavnosti prehoda v pošportno življenje in s tem odsotnost stresorjev. Nizek rezultat na zaprtem psevdo neodvisnem tipu pomeni, da je za udeležence manj značilno poudarjanje zapiranja v družinsko okolje in poudarjanje neodvisnosti. Bivši vrhunski športniki, ki so kariero zaključili prostovoljno, so v večji meri zadovoljni s svojim življenjem kot udeleženci, ki so to storili neprostovoljno. Udeleženci, ki so kariero končali na podlagi lastne odločitve, označujejo svoje življenje bližje idealnemu, kot tisti, ki so kariero končali neprostovoljno. Življenjske razmere se jim zdijo v večji meri odlične, v življenju pa so dosegli pomembne cilje. Rezultati torej kažejo, da se prostovoljnost odločitve po koncu kariere povezuje z večjim življenjskim zadovoljstvom in netežavnostjo prehoda v pošportno življenje.

Veliko vlogo pri organizaciji pošportnega življenja igra prostovoljnost konca športne kariere. V anketi, ki sem jo izvedla, se je 76,7 odstotkov športnikov za konec odločilo povsem prostovoljno, medtem ko je bilo popolnoma neprostovoljnih 3,3 odstotka odločitev.

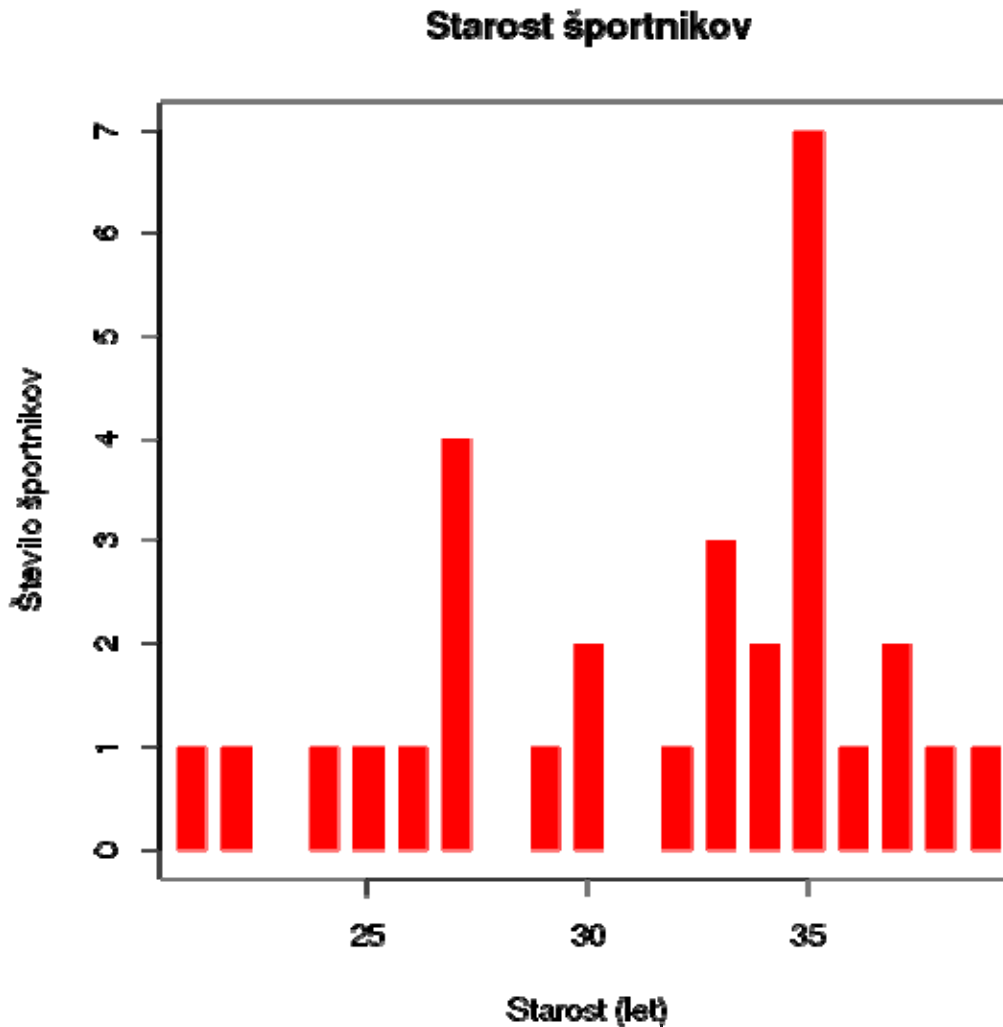
Na neprostovoljni konec športne kariere vplivajo dejavniki, na katere ima posameznik le malo ali nič vpliva (poškodbe, proces selekcije, staranje – glej Sliko 4.1).

Slika 4.1: Dejavniki pri neprostovoljnem koncu kariere



Rezultati ankete so pokazali, da posamezniki pri odločitvi o zaključku kariere niso posebej izpostavljali zgoraj naštetih dejavnikov, je pa iz histograma vseeno razvidno, da zdravstveno stanje igra pomembnejšo vlogo pri odločanju in je predmet razmotritve pri posamezniku.

Slika 4.2: Starost športnikov

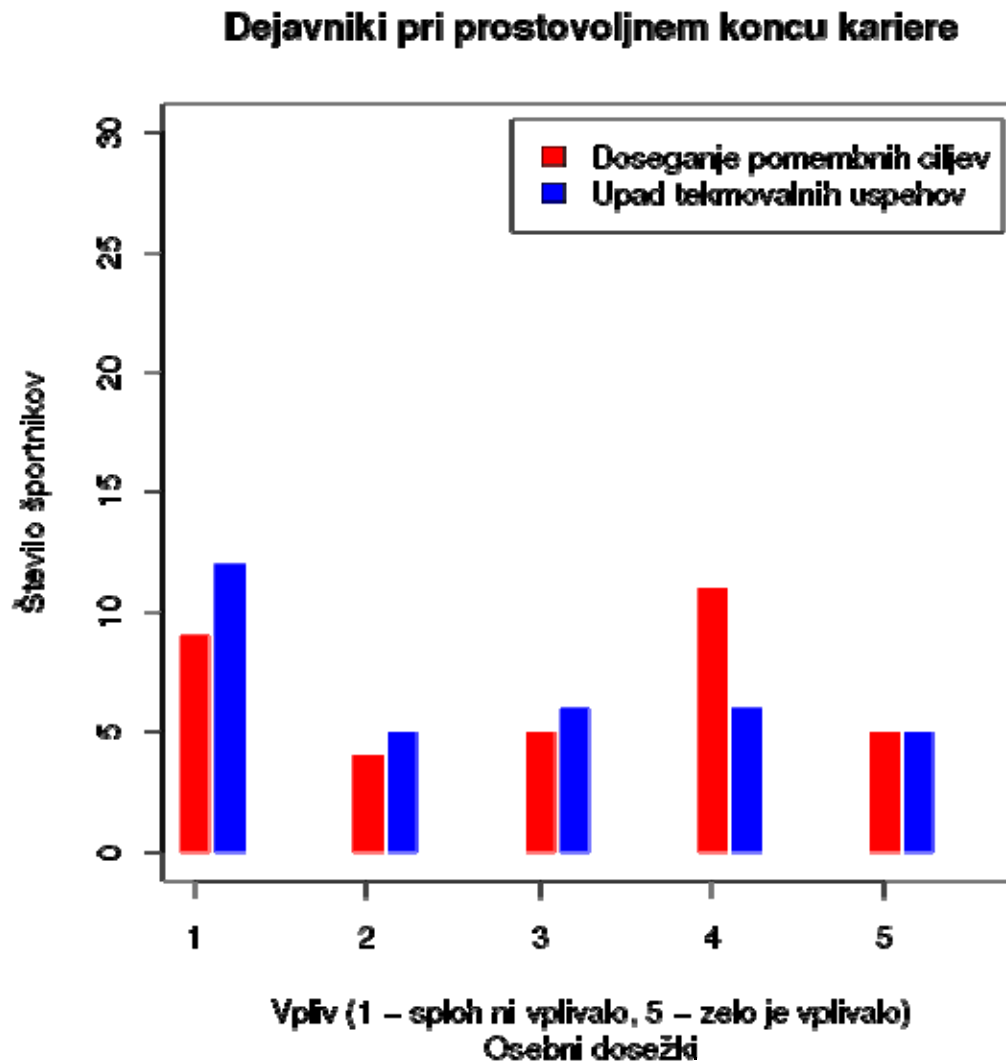


Sicer nihče od sodelujočih ni izpostavil starosti kot vzroka za prenehanje športnega udejstvovanja, vendar je težko spregledati, da je bilo največ športnikov, ki so se upokojili, starih od 33 do 39 let – 56,7 odstotka, kar je več kot polovica (glej Sliko 4.2).

Na prostovoljno odločitev o koncu kariere vpliva več dejavnikov, ki so lahko osebni (naveličanost), socialni (posvečanje starševstvu) in psihološki (upad subjektivnega zadovoljstva). Posameznikov občutek nadzora ob športni upokojitvi pomembno vpliva na značilnosti pri zaključevanju kariere in prilagajanje na pošportno življenje. Na konec se

lažje privadijo tisti posamezniki, ki so se za ta korak odločili prostovoljno (Andersen, 2000, 263).

Slika 4.3: Dejavniki prostovoljnega konca kariere

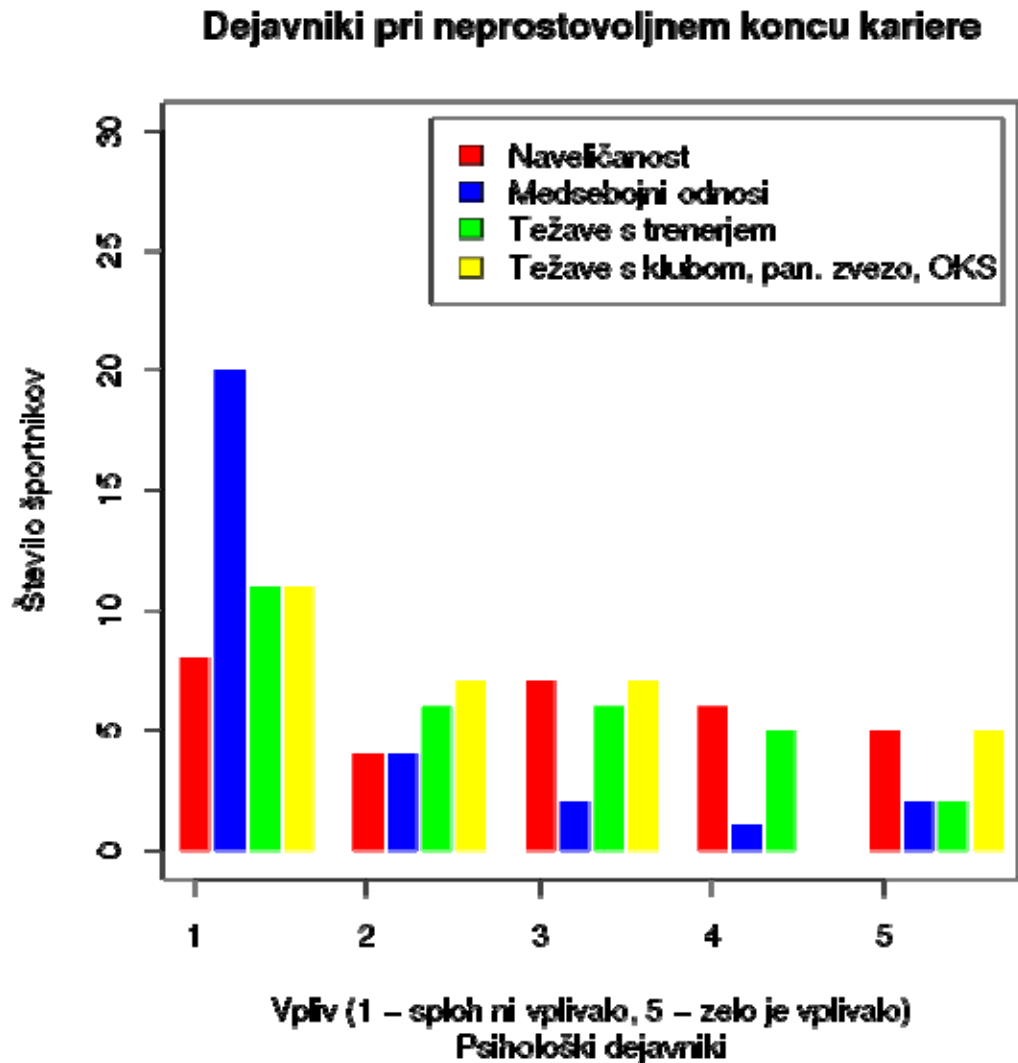


Iz zgornjega histograma (Slika 4.3) je opazno, da je več kot polovica (53,3 odstotka) dosegla večino zastavljenih ciljev, kar je prevladovalo pri odločitvi o prostovoljnem koncu kariere. To potrjujejo tudi odgovori na vprašanje št. 71, kjer je 56,7 odstotka sodelujočih zatrdilo, da so izpolnili večino zastavljenih ciljev. Vseeno pa ne preseneča

(glede na starost – glej Sliko 4.2), da se je 43,3 odstotka anketirancev upokojilo z občutkom, da niso izpolnili vseh svojih športnih ambicij.

Neprostopvoljni umik iz športa se povezuje s psihološkimi težavami, ki spremljajo zaključek kariere in vplivajo na prilagajanje na pošportno življenje. Zaradi neprostopvoljnosti upokojitev pogosteje spremljajo negativna čustva in čustvena stanja, med njimi razočaranje, praznina, žalost in negotovost. Pojav pozitivnih čustev in čustvenih stanj, denimo olajšanje, radovednost in zadovoljstvo, so bolj značilni za prostovoljni konec športne poti. Za tiste, ki so aktivno tekmovalno kariero zaključili neprostopvoljno, pa sta značilna občutek zmanjšane samonadzora in znižanje ravni samospoštovanja. Zaznavanje nadzora pri zaključevanju športne kariere je lahko povezano tudi s športnikovimi občutki jeze in depresivnosti ter neuspešnosti na s športom nepovezanimi področji. Na upad samospoštovanja lahko vpliva tudi posameznikovo pojmovanje neprostopvoljnega konca kariere kot lastnega neuspeha (Tyler in Wilson, 2005, 254).

Slika 4.4: Dejavniki pri neprostovoljnem koncu kariere

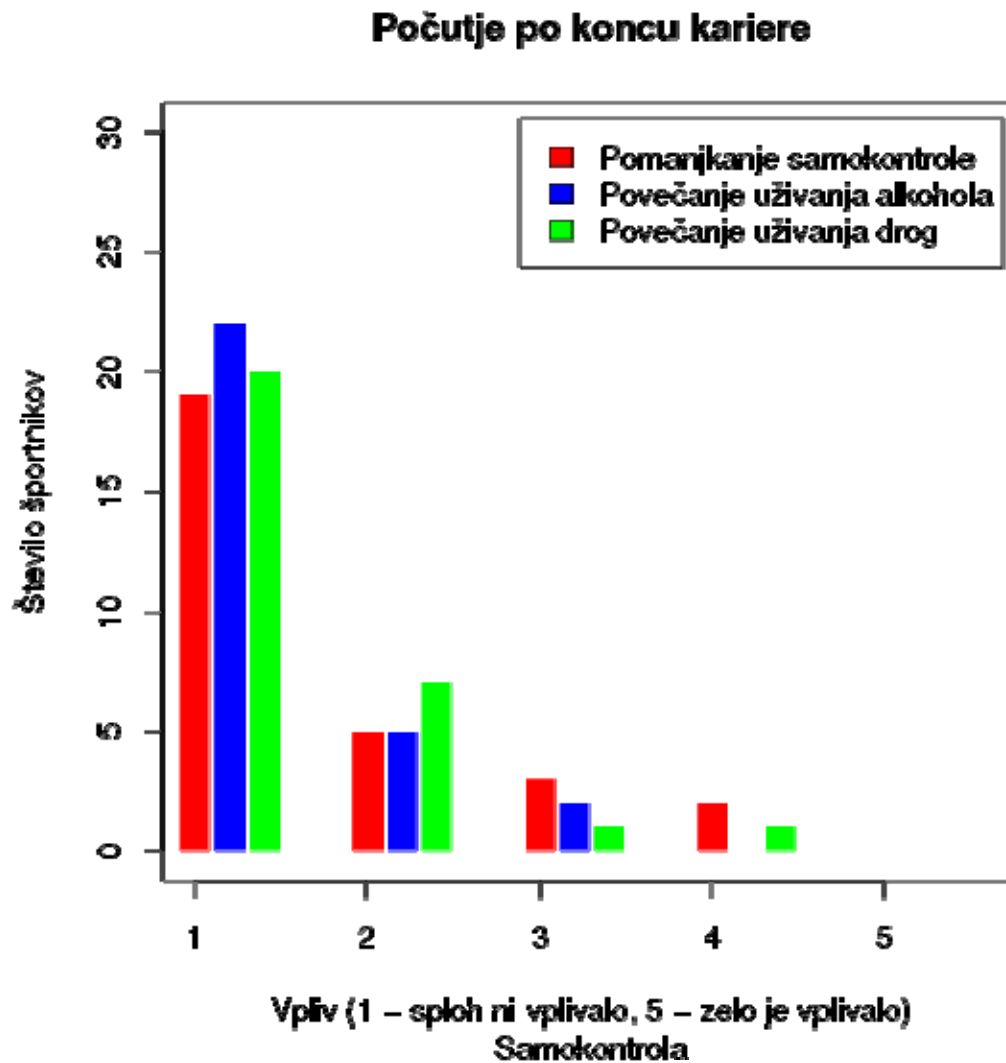


Večina anketirancev navaja, da težave s trenerjem, sotekmovalci, panožno zvezo ali OKS niso imeli nikakršnega vpliva na njihovo odločitev o koncu kariere. To je bilo pričakovano, saj vsi udeleženci izhajajo iz vrst individualnih športnikov. Slednji so na splošno izražali nepomembnost psiholoških dejavnikov pri njihovi upokojitvi, kar je razumljivo, če upoštevamo dejstvo, da so bili v raziskavo vključeni elitni tekmovalci (glej Slika 4.4).

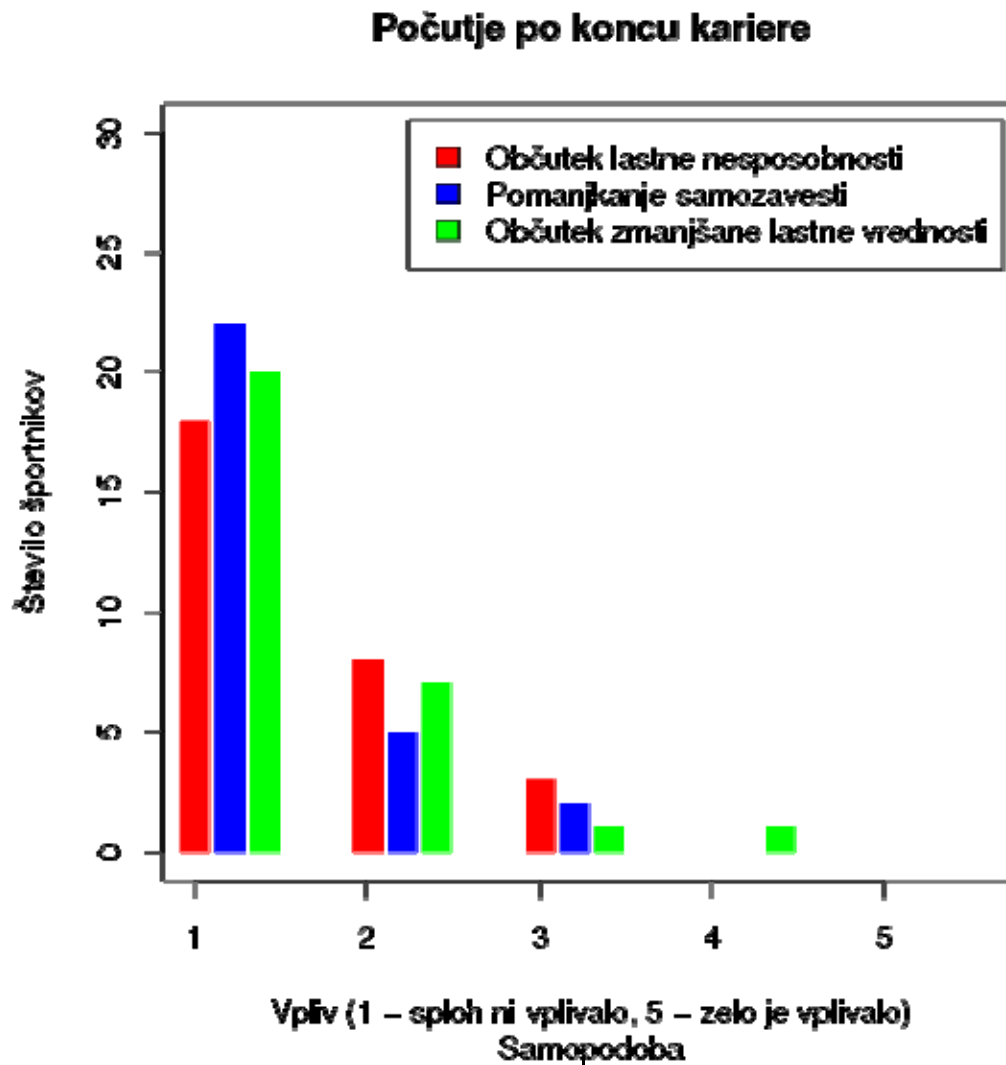
Zaznavanje nadzora je povezano s številnimi področji posameznikovega delovanja, med drugim tudi z občutkom samokompetentnosti, z interpretacijo sebe in drugih informacij.

Posameznikovo zaznavanje kontrole lahko vpliva na njegove občutke nemoči, motivacijo, fiziološke spremembe in samozaupanje. Z občutkom nadzora se povezujejo tudi različne oblike psiholoških patologij, denimo depresivnost, anksioznost, uporaba psihoaktivnih substanc in disociativne motnje (Roberts 2001, 163).

Slika 4.5: Počutje po zaključeni karieri - samokontrola



Slika 4.6: Počutje po zaključeni karieri - samopodoba

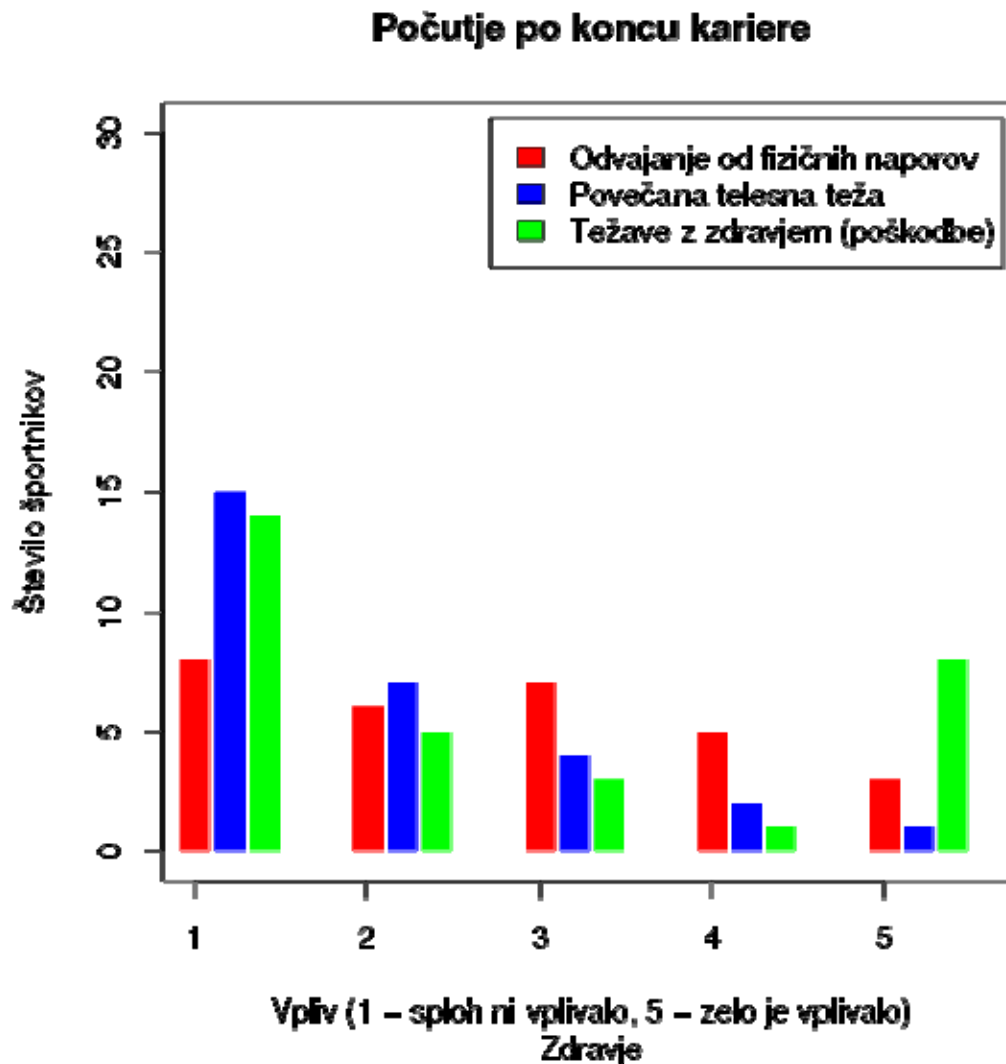


Kar se tiče samopodobe slovenskih vrhunskih športnikov, ki so se upokojili, sodeč po črtah Slike 4.6 nihče nima resnih težav. Kar 73,3 odstotk anketirancev ni imelo težav s pomanjkanjem samozavesti, 70 odstotkov ni občutilo zmanjšanja lastne vrednosti, podobno je bilo pri občutku lastne nesposobnosti, saj je 60 odstotkov sodelujočih dejalo, da problemov na tem področju nima.

Če so imeli s samopodobo malo ali skoraj nič težav, je slika praktično identična tudi pri samokontroli (glej Sliko 4.5). Nekaj težav so imeli posamezniki z alkoholom (10

odstotkov) in drogami (6,7 odstotka), vendar pa iz teh podatkov ne gre sklepati, da bi se po koncu kariere športniki pogosteje oziroma v večji meri zatekali k alkoholu in drogam.

Slika 4.7: Počutje po koncu kariere - zdravje



Iz Slike 4.7 je razvidno, da športniki po koncu kariere imajo težave z zdravjem – največ s poškodbami, ki jih je imela dobra četrtina udeležencev (26,7 odstotka), precej preglavic pa posameznikom dela tudi odvajanje od telesnih naporov, saj se s temi težavami prav tako ni ubadalo zgolj 26,7 odstotka sodelujočih, torej le četrtina vseh anketirancev.

4.1.2 IDENTITETA

Pri zaključevanju kariere in kasnejšemu prilagajanju na življenje neprofesionalnega športnika je eden izmed ključnih dejavnikov identiteta športnika. Ta je definirana kot konstrukt, opredeljen kot stopnja, do katere posameznik vrednoti samega sebe skozi športne dosežke. Posameznik vse vrednoti, torej ocenjuje in doživlja, skozi prizmo športnika in športa. Prav dojemanje samega sebe preko športa oziroma identiteta vrhunkega športnika pa je vir težav, kadar posameznik ne more (več) sodelovati v posameznem športu. Ker vrhunski šport zahteva celega človeka, posamezniki na račun športnega udejstvovanja zanemarjajo druga področja v življenju, zaradi česar tudi nastopajo v manj drugih socialnih vlogah. Prav zato se s športom še dodatno poistovetijo in ta postane ključni del njihove osebnosti, kar ob koncu kariere poveča tudi stisko in nezadovoljstvo ter se kaže v emocionalnih ali kakršnihkoli drugih težavah, ki spremljajo športno upokožitev. Največje težave ob prilagajanju na pošportno življenje in socialne vloge, ki s športom niso povezane, imajo tisti posamezniki, ki imajo močno izraženo športno identiteto (Gill in Williams 2008, 85).

Prevladovanje športne vloge v posameznikovi identiteti lahko negativno vpliva na težavnost konca športne kariere. Študije z drugih področij psihologije kažejo, da je močna identifikacija z eno vlogo lahko dejavnik tveganja za težavnost prilagoditve na drugo vlogo. To potrjujejo tudi študije, vezane na športno okolje, med drugim tudi študije prilagajanja športnikov na poškodbe. /.../ S podobnimi težavami se soočajo športniki ob koncu kariere. Posamezniki, ki investirajo le v športno vlogo, na druga področja pa se ne osredotočajo, so pogosto izpostavljeni težavam ob prilagajanju na konec športne kariere in prilagajanju na pošportno življenje. Take športnike Ogilvie in Howe označujeta kot enodimenzionalne, saj sebe vrednotijo izključno preko športnih dosežkov (Cecić-Erpič 2002, 60-61).

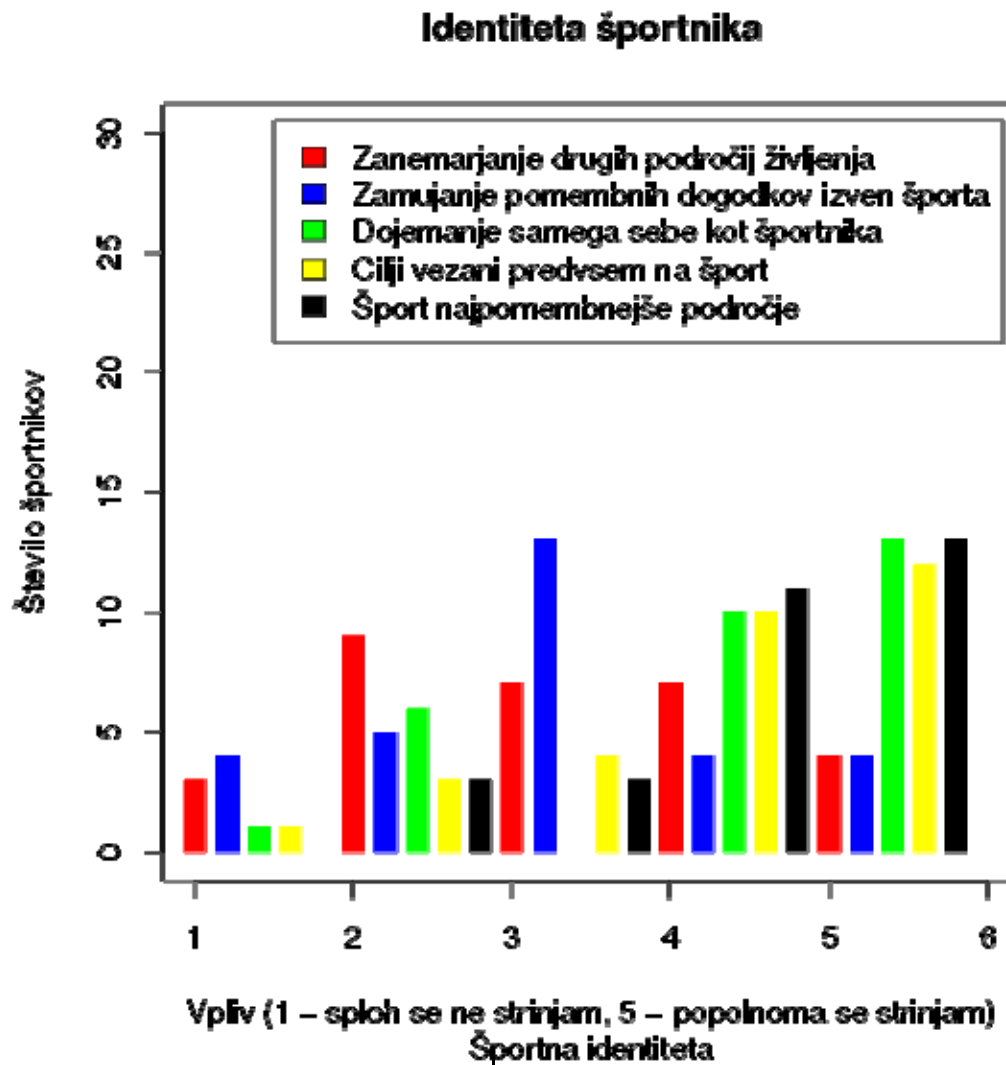
Posamezniki, ki se poleg športa zanimajo tudi za druge življenjske sfere, so imeli ob zaključevanju manj težav in so se lažje prilagodili koncu, posledično tudi pošportnemu življenju, saj so bili osredotočeni še na druga področja življenja, ne le na šport. Murphy je navajal trojico Brewer, Van Raalte in Petitpas, ki je ugotovila, da k uspešnejšemu in manj

težavnemu spoprijemanju s pošportnim življenjem vodi upad pomembnosti športne identitete ob zaključevanju aktivne športne kariere. Manj ko je bil posameznik poistoveten z identiteto športnika, lažje se je soočil s koncem in zaživel drugače. Vseeno pa upad pomembnosti športne identitete in prevzemanje novih socialnih vlog niso zagotovilo za netežavno prilagoditev. Tudi če so bili športniki osredotočeni in aktivni na drugih področjih v življenju, jim identifikacija z novimi vlogami ni olajšala prehoda, še toliko bolj, če so bile vloge med seboj tesno povezane. In prav športna identiteta je tista, ki pri posamezniku močno vpliva na proces prilagajanja in konec kariere; na način spoprijemanja s koncem in novim življenjem brez športa. Močno izražena športna identiteta ob zaključevanju kariere lahko vpliva na probleme ob iskanju in oblikovanju poklicne identitete v pošportnem življenju, saj si zaradi le-te posameznik lahko omeji število poklicnih možnosti oziroma je dovzeten za manjše število poklicnih alternativ. Ravno obratno je pri tistih osebah, ki se že med aktivno športno kariero niso visoko vrednotili v vlogi športnika, saj so že za časa aktivne kariere razmišljali in načrtovali svoje (poklicno) življenju po končani športni poti (Murphy 1995, 336-337).

»Športniki, ki so imeli ob koncu kariere visoko izraženo športno identiteto, so pogosteje uporabljali strategije zanikanja, emocionalnega in vedenjskega izključevanja, iskanja instrumentalne in socialne opore. Te rezultate podpirajo tudi izsledki Dollingerjeve študije, ki kažejo na pozitivno povezavo med športno identiteto in posameznikovo samooceno uporabe alkohola. Uporaba alkohola sodi med strategije spoprijemanja, ki kažejo na težavno prilagajanje na prehod« (Cecić-Erpič 2002, 61).

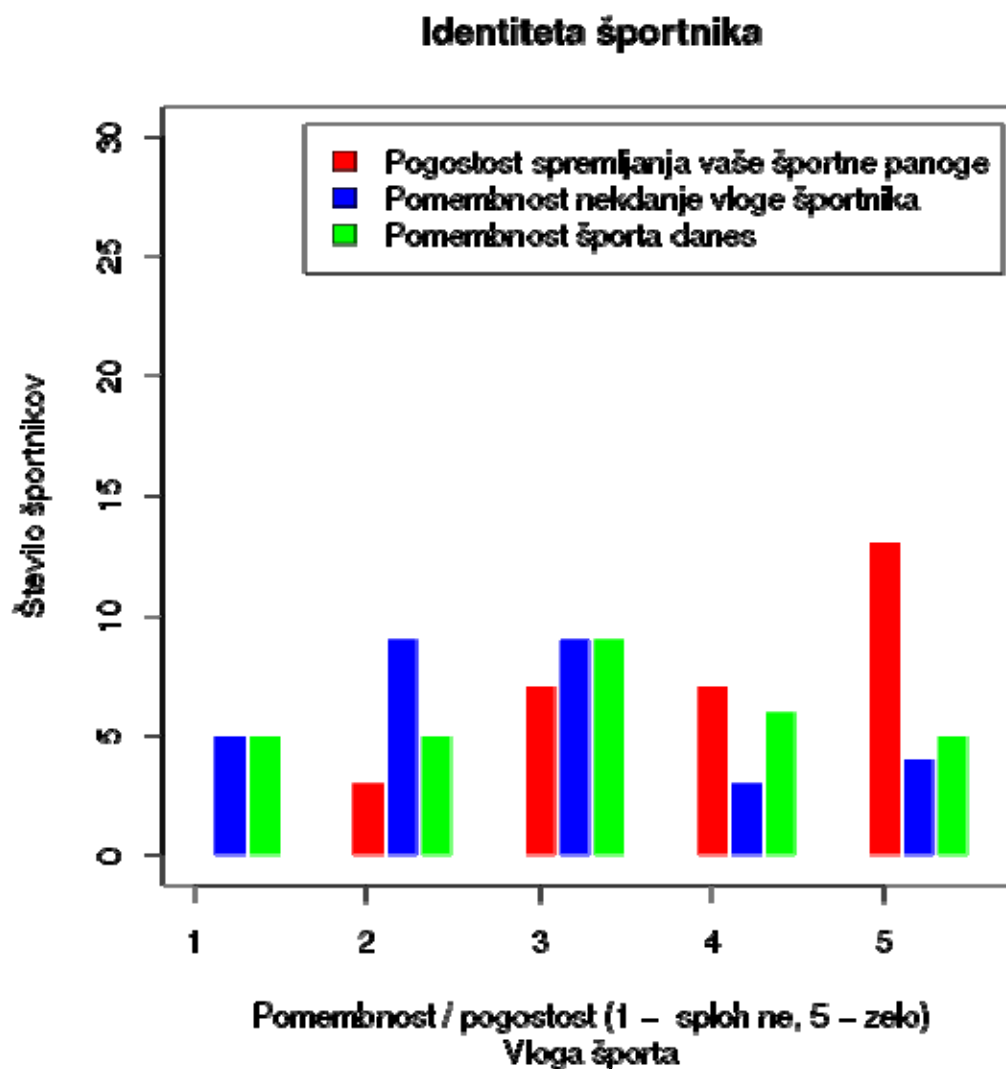
Da se prevladovanje športne identitete povezuje tudi z nekaterimi drugimi psihološkimi dejavniki pri upokojitvi, ugotavljata Allison in Meyer – tisti, ki poudarjajo pomembnost svoje športne identitete, mnogokrat konec kariere doživljajo kot veliko izgubo (Harvey, 1998, 85).

Slika 4.8: Identiteta športnika – športna identiteta



Slaba polovica anketirancev je priznala, da so se s športom za časa svoje aktivne kariere popolnoma identificirali (glej Sliko 4.8). 43 odstotkov športnikov je izrazilo mnenje, da so v času svoje kariere sebe v prvi vrsti doživljali kot športnika, enak odstotek je pritrdil tudi, da je bil šport najpomembnejše področje njihovega življenja ter da so njihovi cilji večinoma bili vezani na šport (40 odstotkov). Odstopanje se pojavi pri vprašanju, ali je športnik zaradi kariere zamudil kakšnega izmed pomembnih življenjskih dogodkov. Pritrdilno je odgovorilo le 13,3 odstotka posameznikov, kar je nekoliko presenetljivo, glede na močno izraženo športno identiteto. Razlago gre iskati tudi v tem, da so športniki težo tovrstnih dogodkov zmanjševali oziroma niso zaznali pomembnosti teh dogodkov.

Slika 4.9: Identiteta športnika – vloga športa



Večina 'upokojencev', ki je odgovarjala, še vedno spremlja šport v katerem so tekmovali (43,3 odstotka) in so v njem še vedno aktivni na takšen ali drugačen način, hkrati pa zatrjujejo, da šport ni več pomemben dejavnik njihovega življenja. Prav tako se tudi ne ukvarjajo več s svojo (preteklo) vlogo športnika (glej Sliko 4.9).

4.2 NAČRTOVANJE ŽIVLJENJA PO ZAKLJUČKU AKTIVNE ŠPORTNE KARIERE

Kadar je govora o načrtovanju pošportnega življenja, večina avtorjev proces razume kot veščino učinkovitega spoprijemanja s koncem kariere. Športniki, ki že za časa kariere razmišljajo in načrtujejo svoje dejavnosti, ki niso vezane na šport, se soočajo z manj težavnim koncem športne kariere. Pomembnost načrtovanja alternativnih dejavnosti in povezanost teh z učinkovitejšim prilagajanjem opisujejo tudi študije s področja poklicne upokojitve in sodeč po teh poklicno svetovanje, nadaljnje izobraževanje in posameznikova socialna mreža pozitivno vplivajo na proces prilagajanja. Ugotavljajo tudi, da večina športnikov o svojem pošportnem življenju ne razmišlja in ga posledično tudi ne načrtuje, čeprav je konec neizbežen. Posamezniki o svojem življenju po zaključku športne kariere začnejo razmišljati tik pred prenehanjem z aktivnim tekmovanjem (Hoyer in drugi 1999, 45).

Večina študij navaja relativno nizke odstotke posameznikov, ki so pošportno življenje načrtovali že pred koncem aktivne kariere. Tako je, denimo, tretjina udeležencev, ki sta jih v svoji študiji zajela Svoboda in Vanek leta 1982 o pošportnem življenju začela razmišljati tik pred upokojitvijo od športa, kar 41 odstotkov udeležencev pa za časa aktivne kariere ni nikoli načrtovalo življenja po upokojitvi. Po drugi strani novejša študija že govorijo o nekaj višjem odstotku športnikov, ki načrtujejo pošportno življenje (Lavallee in Wylleman 2000, 130).

Da bi bilo prilagajanje uspešnejše, je za posameznika dobro, če si po upokojitvi najde novo središče zanimanja in se mu po koncu športne kariere posveti. Prav tisti, ki se takoj po zaključku kariere vržejo v druge vode in se novi dejavnosti povsem posvetijo, imajo pri prilagajanju najmanj težav. Čeprav se športniki v zadnjem času vedno bolj zavedajo pomena načrtovanja pošportnega življenja in njegovega vpliva na proces adaptacije, vseeno med aktivno športno kariero tega ne počno. Kot vzrok za nenačrtovanje navajajo svojo osredotočenost na šport, nekateri pa menijo, da načrtovanje pošportnega življenja v času aktivne kariere lahko negativno vpliva na potek športne kariere – razmišljanje o tem

posameznika odvrča od osredotočenosti na športno dejavnost in doseganje tekmovalnih dosežkov (Cockerill 2001, 196).

4.2.1 SOCIALNA OPORA

Pri optimalni prilagoditvi na pošportno življenje je eden izmed najpomembnejših dejavnikov socialna opora, pri čemer se pojem nanaša na oporo, ki jo športniku nudijo pomembni drugi (partner, starši, prijatelji). Prav obseg socialne opore vpliva na težavnost prilagajanja na pošportno življenje. Tisti posamezniki, ki so socialne opore deležni v večji meri, se lažje prilagodijo na življenje po zaključku športne poti. Seveda pri tem ne gre trditi, da prisotnost socialne opore pomembnih drugih zagotavlja netežavno upokožitev.

Socialno oporo uvrščajo med pomembne dejavnike konca športne kariere in prilagajanja na pošportno življenje tudi bivši slovenski vrhunski športniki. Opora, ki so je bili športniki deležni pri pomembnih drugih, je pozitivno vplivala na njihovo doživljanje zaključka športne kariere. Za slovenske športnike je posebno pomembna emocionalna opora, ki se nanaša predvsem na nevpilvanje pomembnih drugih na posameznikovo odločitev in podkrepitev le-te. Pomembni drugi so športnikovo odločitev o koncu kariere sprejeli z odobravanjem, vendar na samo odločanje niso vplivali. Športnikom so najpogosteje nudili emocionalno oporo njegova družina, partner in prijatelji. Opore trenerja so bili deležni le maloštevilni udeleženci (Cecić-Erpič 2002, 67).

Zanimivo je, da se s koncem kariere posameznika spremenita tudi oblika in način opore, ki so mu jo nudili pomembni drugi. Družinski člani se namreč med športno kariero pogosto identificirajo s športnikom in njegovimi uspehi, zato morda ne podpirajo športnikove odločitve o upokojitvi. Ker tudi družinski člani pri upokojitvi športnika občutijo izgubo, v njihovo življenje pa se naselijo spremembe, športniku ne zmorejo nuditi opore, ki jo tako pričakuje in bi jo potreboval. Med pomembne druge sodijo tudi trenerji in drugi športni strokovnjaki, ki naj bi športniku nudili socialno oporo pri zaključevanju kariere. Tu so si izsledki študij precej nasprotujoči, saj določene

nakazujejo, da so prav trenerji najpomembnejši vir športnikove opore pri zaključevanju kariere, na drugi strani pa so take, ki temu nasprotujejo. Pri slednjih so raziskave potrdile, da športniki, ki ob koncu kariere niso deležni opore trenerjev in strokovnega štaba, to pogrešajo. Na boljše prilagajanje bi lahko vplivale tudi institucionalne oblike opore (klubi, panožne zveze, olimpijski komite), ki pa jih, sodeč po številnih raziskavah, vključno s to, ki sem jo izvedla sama, športniki niso prejeli. Izsledki nakazujejo, da športniki iščejo oporo predvsem s strani s športom povezanih institucij (Jowett in Lavallee 2007, 125-126).

4.2.2 SOCIALNA IDENTITETA

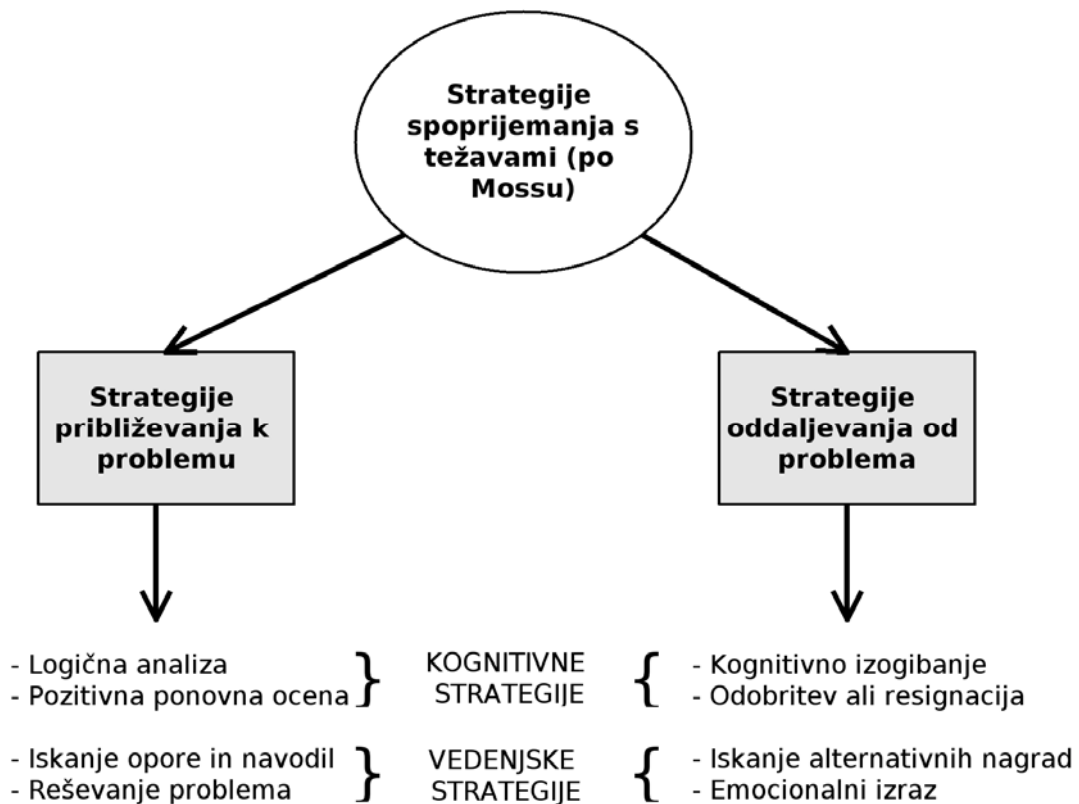
Prilagajanje na pošportno življenje je odvisno od športnikove socialne identifikacije s športom. To pomeni, da športniki večinoma prevzemajo le tiste socialne vloge, ki so povezane s športom. Enako pa je tudi z interakcijami, ki se odvijajo znotraj ozkega s športom povezanega okolja. Za vrhunske športnike sta značilni manjše število in raznolikost socialnih vlog, dolgoletno ukvarjanje s športom pa vpliva tudi na razvoj spretnosti in sposobnosti, ki jih odrasli posameznik potrebuje v vsakdanjem življenju. To pomeni, da so vrhunski športniki inhibirani pri prevzemanju socialnih vlog, ki s športom niso povezane, posledice takšne socializacije pa udarijo na plan pri zaključevanju športne kariere, saj se mnogi soočijo s težavami, ko napoči čas za prevzemanje novih socialnih vlog. Izrazita identifikacija s športom lahko vodi do težav ob prilagajanju na upokožitev, kar je posledica povezave med izgubo socialnega statusa in posameznikovo socialno identiteto. Ker športnik izgubi občutek, da pripada neki socialni skupini, lahko zapade v tesnobo in dvom, kar se rado dogaja ob koncu kariere. Do tega pride zato, ker večina vrhunskih športnikov definira same sebe v skladu s priljubljenostjo, ki so je deležni v širši socialni okolici na račun športnih dosežkov. S koncem kariere začneta namreč priljubljenost in javna gratifikacija upadati, posameznik pa se ne identificira več z vlogo, ki jo je imel kot vrhunski športnik. Tisti, ki se identificirajo zgolj z vlogo športnika, se morajo na pošportno življenje prilagoditi v večji meri kot osebe, ki se identificirajo z več socialnimi vlogami. Na življenje po zaključku kariere se bolje prilagajajo posamezniki, ki so imeli že med aktivnim športnim udejstvovanjem več različnih socialnih vlog (Andersen 2000, 258-259).

4.2.3 STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA S TEŽAVAMI

»Definicija pravi, da je spoprijemanje s težavami trud posameznika na kognitivni in vedenjski ravni, da bi ustrezno nadziral specifične zunanje in notranje zahteve, ki jih ocenjuje kot ogrožujoče ali prekomerne za samega sebe ali svoje sposobnosti« (Lazarus in Folkman 1984, 141).

Spoprijemanje je mediacijski proces med stresnimi dogodki in indikatorji prilagoditve, kot so psihološko in somatsko zdravje. Strategije spoprijemanja delimo na tiste, ki se osredotočajo na čustva, in tiste, ki se osredotočajo na težavo. Na čustva osredotočene strategije se nanašajo na kognitivne procese, ki znižujejo emocionalno neugodje, nastalo zaradi ogrožujočega dejavnika oziroma težave. Najpogosteje človek tovrstne strategije uporabi takrat, kadar se ga poloti občutek, da nad dogajanjem nima nadzora. K strategijam, osredotočenim na čustva, sodita tudi zanikanje in selektivna pozornost na stresor. Strategije, ki so osredotočene na težavo, sicer lahko vodijo do rešitve problema, vendar je stresna situacija le neposredni rezultat dejavnikov, ki ogrožajo posameznika. Strategije spoprijemanja (glej Sliko 4.10) s težavo se delijo na strategije približevanja težavi in strategije oddaljevanja od nje (Harvey 1998, 259).

Slika 4.10: Strategije spoprijemanja s težavami po Mossu



Vir: Gardner in Moore (2005, 175).

Različni avtorji ugotavljajo, da gre razliko v doživljanju konca športne kariere pripisati posameznikovim strategijam spoprijemanja s težavami. Tisti, ki imajo razvitih več in ustrežnejše strategije spoprijemanja, se ob koncu kariere soočajo z manjšimi težavami. Po preučitvi rezultatov različnih raziskav se je izkazalo, da je celotna prilagoditev na življenje po upokojitvi precej odvisna od športnikovih strategij spoprijemanja s težavami (Bartlett in drugi 2006, 91).

S koncem športne kariere in spremembami, ki sledijo, se lažje spoprimejo tisti, ki imajo razvite ustrežnejše strategije. Sinclairjeva in Orlick sta raziskovala strategije spoprijemanja športnikov v tranzicijski fazi zaključevanja kariere in ugotovila, da so se športniki z novim središčem zanimanja, na katerega so se osredotočili takoj po upokojitvi, lažje prilagodili na pošportno življenje. Športniki so kot strategije

spoprijemanja s težavami naštevali ohranjanje stikov s športom in prijatelji iz športnega okolja, pogovarjanje o tem, kaj se z njimi dogaja in o občutkih, ki jih prevevajo med prilagajanjem, nadaljnje izvajanje treningov in fizičnih aktivnosti ter ohranitev dnevnega ritma. Nekateri se zatečejo k zlorabi alkohola in drog, znani so tudi primeri, ko se pojavijo samomorilna nagnjenja. Pri tem velja poudariti, da sta edina avtorja, ki poročata o tovrstnem soočanju športnikov s težavami Mihovilović in Koukouris. Športniki ob prilagajanju na konec športne kariere hkrati uporabljajo več strategij spoprijemanja s težavami – kombinacija strategij usmerjenih na čustva in tistih, usmerjenih na težavo, pri čemer so bili najpogostejši sprejemanje, pozitivna reinterpretacija, načrtovanje, aktivno spoprijemanje, različne vrste sprostitev ipd. (Murphy 1995, 336; Taylor in Wilson 2005, 254).

Pri koncu športne kariere so prisotni tudi nekateri drugi dejavniki, ki medirajo proces zaključevanja športne kariere in prilagajanje na pošportno življenje:

- finančna (ne)odvisnost od športa
- postopnost konca športne kariere
- zdravstveno stanje
- izobrazbeni in družinski status
- starost in spol posameznika (Cecić-Erpič 2002, 72).

4.3 PSIHOLOŠKE TEŽAVE OB ŠPORTNI UPOKOJITVI

Športniki se pri sklenitvi aktivne kariere soočajo s številnimi psihološkimi problemi:

4.3.1 KRIZA IDENTITETE

Kriza identitete je definirana kot obdobje zavednega tehtanja, raziskovanja, preizkušanja alternativ in odločanja. V skladu z navedenim močni in ekskluzivni opredelitvi za športno vlogo po koncu kariere sledi obdobje iskanja nove pomembne vloge. To pomeni, da morajo tisti, ki se močno identificirajo s svojo športno vlogo, po zaključku aktivne kariere najti novo socialno vlogo, s katero se lahko poistovetijo in se zanjo opredelijo. Športniki z izgubo identitete povezujejo tudi svoje težave, saj neposredno po upokojitvi

ne najdejo ustrezne zamenjave za vlogo športnika, s katero bi se lahko identificirali. Da bi poiskali nove vloge, so se zatekali k študiju iskanju novega poklica, zasebni rasti, partnerskim odnosom...

4.3.2 EMOCIONALNE TEŽAVE

K čustvenim težavam, ki se pojavljajo ob koncu športne kariere, spadajo negativne emocije, predvsem žalost, občutek praznine, anksioznost in pomanjkanje samozaupanja, pa tudi negotovost, strah pred prihodnostjo, še posebej kar se poklica tiče, prisoten je tudi dvom o lastnih odločitvah. Ker športniki zaključek kariere občutijo kot pomembno izgubo, pri tem kažejo različne simptome reaktivne depresije, čemur lahko sledi tudi akutna depresija. Alfermannova in Gros navajata sedem tipov emocionalnih stanj, ki spremljajo športno upokojitev. Pozitivna emocionalna stanja, povezana s koncem športne kariere in resocializacijo, opredeljujejo občutki olajšanja, radovednosti in zadovoljstva. Med negativna emocionalna stanja pa prištevata občutke razočaranja, praznine, žalosti in negotovosti (Lavalley in Wylleman 2000, 52; Simon 2004, 22).

4.3.3 ZLORABA DROG IN ALKOHOLA TER SAMOMORILNOST

Zloraba drog in alkohola ter samomorilske misli oziroma samomorilnost so reakcije na konec športne kariere, vendar pa je v literaturi le malo tovrstnih raziskav, na rezultate katerih bi se lahko uprli. Glede na to, da je Mihovilović izsledke svoje študije objavil leta 1968, stvari pa so se v 40 letih v športu drastično spremenile, se na njegove empirične dokaze ne gre zanašati. Vse kar lahko z gotovostjo trdimo, je, da je zaključek športne kariere težaven in travmatičen proces, ki lahko pripelje do apatičnosti, zlorabe alkohola, drog, v težjih primerih pa tudi v samomorilnost.

4.3.4 PSIHOSOCIALNE TEŽAVE

Sem spadajo socialna in kulturna osamljenost, pomanjkanje socialni stikov in težave pri navezovanju le-teh. Sem prištevamo še upad samovrednotenja, samozavesti, življenjskega zadovoljstva in osebne kontrole ter občutek neizpolnenih športnih ciljev.

4.4 ESOCIALIZACIJA ŠPORTNIKA PO ZAKLJUČENI KARIERI

Pri zaključevanju športne kariere je več pristopov za pomoč športnikom, ki se srečujejo s težavami ob koncu. Podrobneje bom predstavila nekaj najpogosteje uporabljenih

pristopov, in sicer individualno svetovanje, oblikovanje ocene, mentorstvo in intervencijo življenjskega razvoja.

4.4.1 INDIVIDUALNO SVETOVANJE OB KONCU ŠPORTNE KARIERE:

Športniki, ki se soočajo s težavami ob koncu kariere, so deležni največkrat splošnih svetovalnih tehnik, ki so običajno uporabne ob širokem spektru težav. Kljub temu pa vseeno obstaja nekaj športno specifičnih tehnik individualnega svetovanja. Najbolj razširjena je tista, ki jo je predstavila Bardaxogloujeva. Ona trdi, da na posameznikovo doživljanje konca športne kariere ali drugega prehoda vplivajo značilnosti prehoda, posameznika in okolja. Njen pristop temelji na holističnem pojmovanju športnika znotraj sistema, ki ga tvorita posameznik in njegovo okolje. Njena svetovalna strategija bazira na dognanjih nevrolingvističnega programiranja, pri čemer veliko vlogo igrata posameznikova osebnost in sociokulturno okolje. Načelo strategije je spreminjanje identitete posameznika, pri čemer je namen svetovanja preusmerjanje posameznikove športne identitete od športa k drugim dejavnostim. Bardaxogloujeva je razvila intervencijsko orodje, namenjeno analizi intervjujev športnikov in trenerjev ob zaključevanju športne kariere. V prvem delu postopka mora tako posameznik narisati tako imenovano življenjsko črto, na katero nariše deset pomembnih življenjskih dogodkov – to je v bistvu projekcijski test posameznikovega zaznavanja lastnega življenja, ki individualizira postopek svetovanja. Najpomembnejši življenjski dogodki se nanašajo na posameznikove vrednote, prepričanja in vloge, ki so povezane z vsakim izmed narisanih dogodkov. V drugem delu postopka je športnik osredotočen na pričakovanja v prihodnosti. Narisati mora še eno, novo življenjsko črto, ki se nanaša na življenjske dogodke v prihodnosti. Vnovič mora navesti deset dogodkov, za katere domneva, da se mu bodo pripetili in pomembno vplivali na njegovo življenje. Za razliko od prve črte mora biti druga življenjska črta narisana v obliki spirale. To namreč simbolično ponazarja, da so pretekle izkušnje osnova za nov življenjski cikel, v tem primeru za pošportno življenje. Prvi korak intervencijske strategije je sprememba športnikovih prepričanj, da je zaključek športne kariere osebni neuspeh (Lavallee in Wylleman 2000, 213-215).

Nevrolingvistično programiranje, na katerem temelji intervencijska strategija, neuspeh pojmuje kot prepričanje, ki posameznika omejuje v doseganju ciljev. Omenjeni pristop neuspeh pojmuje kot povratno informacijo, na podlagi katere lahko posameznik oblikuje prihodnje dejavnosti. Z analizo bistvene vrednosti lahko ugotovimo posameznikovo hierarhijo prioritet, na podlagi katere je mogoče svetovati posamezniku enakovredne in ustrezne dejavnosti v prihodnosti, to je v pošportnem življenju. Analiza življenjske črte in pomembnih dogodkov v prihodnosti daje informacije o tem, kakšno priložnost oziroma pošportno življenje pričakuje posameznik. S tem, ko poznamo posameznikova pričakovanja v zvezi s pošportnim življenjem, mu lahko pomagamo pri prenosu pozitivnih izkušenj iz preteklosti, to je aktivne športne kariere, na pošportno življenje. Na podlagi tako pridobljenih informacij lahko pomagamo športniku spremeniti nekatere mentalne strategije (Cecić-Erpič 2002: 109-110).

Murphy (1995, 320) pravi, da lahko športnikom pri prilagajanju na pošportno življenje pomagamo z različnimi oblikami individualnega svetovanja, pri tem pa izpostavlja pomoč pri razvoju in spremembi identitete. Prezgodaj zaprta identiteta je značilna za tiste, ki niso imeli priložnosti za raziskovanje in prakticiranje različnih socialnih vlog ter vedenj. Aktivno športno udejstvovanje, za katerega so značilni precejšnja fizična in psihološka obremenitev ter restriktivnost, vpliva in spodbuja nastanek prezgodaj zaprte identitete. Težave nastanejo, ko športnik opusti zanj pomemben del identitete in je primoran oblikovati novo, s tem pa hkrati tudi nove pomembne vloge. S tovrstnimi težavami ob prilagajanju se soočajo predvsem tisti posamezniki, ki vlagajo le v športno vlogo, na druge pa se ne osredotočajo. V procesu psihološkega svetovanja tistim s prevladujočo in izrazito športno identiteto je treba poudariti njihova specifična znanja, veščine, sposobnosti in druge odlike, ki so jih razvili med aktivno tekmovalno kariero. S to metodo se posameznika spodbuja, da mentalne sposobnosti, ki jih je razvil skozi športno udejstvovanje, prenese v pošportno življenje in jih tam uspešno uporablja.

Na pozitivno prilagajanje na pošportno življenje vpliva socialno-emocionalna opora, ki jo je posameznik deležen pri procesu športne upokojitve. Tovrstno svetovanje poskuša

športniku zagotoviti okolje, v katerem se le ta počuti varnega in je v njem deležen podpore, da lahko izrazi svoja čustva (Andersen 2000, 275).

Na tem mestu bi omenila še razvoj ustreznih strategij sprejemanja in razvoj občutka nadzora kot še dve individualni svetovalni strategiji, ki jih strokovnjaki radi uporabljajo, kadar gre za psihološko svetovanje in intervencije ob koncu športne kariere.

4.4.2 OBLIKOVANJE OCENE

Pri oblikovanju ocene gre za interventno strategijo modificiranja reakcij na svet, bila pa naj bi ena izmed najučinkovitejših metod socialne psihologije, dobrodošla tudi pri pomoči upokojenim športnikom. Strategija temelji na pristopu informacijskega procesiranja, saj posameznik oceno oblikuje skozi pojasnjevanje, čustveno odzivanje in opisovanje problematičnega ali vplivnega življenjskega dogodka. V bistvu gre za pripovedovanje zgodbe, pri čemer se strmi k temu, da je pripoved utemeljena s poglobljenim razumevanjem dogodka s strani posameznika, ki se mu je to pripetilo. Ocena in pripoved sprva temeljita na refleksiji posameznika, ki se sčasoma modificira na račun zaupanja. Prav oblikovanje ocene je osrednji proces pri okrevanju od stresa, ki je posledica upokojitve oz. zaključevanja športne kariere; na ta način se posameznik sooči s kognitivnimi, čustvenimi in vedenjskimi vidiki konca kariere v procesu prilagajanja, okrevanja in zaključevanja procesa upokojitve. Model temelji na Horowitzevem modelu spoprijemanja s stresom, ki pravi, da le-to poteka po hierarhično urejenih stopnjah, pri čemer sta lahko napredovanje in nazadovanje linearna. Na odziv posameznika na upokojitev vpliva več dejavnikov, ki so med seboj v korelacijski zvezi (Harvey 1998, 248).

Športnik se najučinkoviteje sooči s koncem kariere, če o tem razmišlja, nato kasneje to razmišljanje odloži in kognitivno konstruira različne komponente konca – zakaj je zaključil kariero, kakšni občutki ga prevevajo... Proces soočanja je učinkovit, ko se posameznik vrne v prvo fazo razmišljanja in dotedanjo analizo obnovi v skladu z novimi občutki, torej z oblikovanjem ocene. Oceno nato zaupa pomembnim drugim oziroma svojim zaupnikom, ki lahko s svojimi odzivi posamezniku pri soočanju s športno

upokojitvijo pomagajo ali pa ga ovirajo. Proces soočanja s koncem športne poti zaupniki s svojimi odzivi (poslušanje, spodbujanje, svetovanje) pospešijo in ga naredijo bolj racionalnega in konstruktivnega. Če pomembni drugi ne zmorejo dovolj empatije, se lahko negativen vpliv konca kariere pri posamezniku še dodatno poveča. Prav tovrstni odzivi pa lahko športnika odvrnejo od zaupanja in ostalih podobnih oblik socialne interakcije, ki pripomorejo k lažji in boljši prilagoditvi na upokojitev. Proces oblikovanja ocene je najučinkovitejši, kadar športnik v spomin prikliče, podoživi in ponovno oceni težavne situacije. Na ta način se izoblikuje bolj koherentna ocena, ki športnika pripravi na najbolj kritično fazo procesa oblikovanja ocene - fazo predelave. V tej je namreč oblikovanje ocene najbolj koherentno in intenzivno. Če je proces predelave negativen, so posledice dolgotrajne. Proces oblikovanja ocene se zaključí, ko posameznik doreče svojo oceno – takrat naj bi športnik skozi proces oblikovanja ocene spremenil predstavo o svoji upokojitvi in izboljšal občutek psihološkega nadzora nad mislimi in občutki, povezanimi s stresnimi dogodki (Bartlett in drugi 2006, 319-321).

4.4.3 MENTORSTVO

Gre za tesen medsebojni odnos med mentorjem in varovancem, pri čemer prvi nudi oporo, pomaga, svetuje in vodi drugega. Ker naj bi imel mentor pozitiven vpliv na svojega varovanca, velja mentorstvo za eno izmed oblik psihološke pomoči športnikom ob zaključevanju športne kariere in pri spoprijemanju s pošportnim življenjem. Pozitivni vidiki mentorstva so z empirično študijo dokazali Perna in sodelavci. Primerjava študentov športnikov, ki so imeli mentorja, s tistimi brez, je pokazala razlike med njimi; študentje športniki, ki so v času prehoda iz aktivne športne kariere v pošportno življenje ob sebi imeli mentorja, so imeli bolj dodelane načrte in ideje za zaposlitev po koncu šolanja kot tisti študentje športniki, ki mentorja niso imeli. Da je mentorstvo učinkovito kot psihološka pomoč, sta domnevala tudi Cockerill in Edge. Postavila sta trditev, da se mentorstvo povezuje z uspešnim prilagajanjem na pošportno življenje. S težavami prilagajanja na življenje po upokojitvi so se srečevali tisti športniki, ki niso imeli mentorja. Avtorja na podlagi rezultatov študije primerov ugotavljata, da je za športnike, ki so manj uspešni pri komuniciranju in predstavljanju svojih idej, svetovanje mentorja na poklicnem področju še posebej pomembno. Na podlagi vsega napisanega je moč

sklepati, da je mentorstvo pomemben vir socialno-emocionalne opore in oblika psihološke pomoči pri športni upokojitvi (Mostofsky in Zaichkowsky 2002, 158).

4.4.4 INTERVENCIJA ŽIVLJENJSKEGA RAZVOJA

LDI (angleško: life development intervention) temelji na razvojni perspektivi in predpostavlja kontinuirano spreminjanje – vsaka sprememba je sekvenčna, prav zato se moramo ob preučevanju vsake faze razvoja najprej osredotočiti na predhodno, nato pa na prihajajočo fazo, pri čemer spremembam v življenju posameznika sledijo težave ali krize, vendar te niso pojmovane kot patološke. LDI pristop spremembe pojmuje kot kritične življenjske dogodke. Načeloma ljudje ne marajo življenjskih sprememb, saj jim te prekinejo in zmotijo dnevno rutino ter socialne odnose, posameznika pa pustijo v situaciji, ko se mora nastalim spremembam prilagoditi. Med kritične življenjske dogodke štejemo spremembe, ki so nastale kot posledica življenjskih situacij, kar pomeni, da je z vsako spremembo povezana določena mera stresa in neugodja. Kritični življenjski dogodek se zgodi v diskretnem času in je enkrat. Avtorji pristopa LDI poudarjajo, da je potrebno kljub nezveznosti dogodkov nanje gledati s perspektive časovne zveznosti oziroma procesa. Čeprav se kritični življenjski dogodek zgodi le enkrat, ga posameznik pričakuje, doživi in kasneje ocenjuje, kar pomeni, da je s tem dogodkom povezan določen proces. Vseeno pa kritičnih življenjskih dogodkov ne moremo pojmovati kot krize, saj le-tem lahko sledijo manjše ali večje spremembe in težave, hkrati pa je tak dogodek možen povod za razvoj. Osnovna svetovalna strategija tega pristopa je postavljanje ciljev. Identifikacija, postavljanje in doseganje ciljev vodijo do posameznikove osebne kompetence. Oseba, ki je kompetentna namreč lahko načrtuje in usmerja svojo prihodnost, kar vpliva na boljše zaznavanje lastne učinkovitosti in odgovornosti. Temu sledi razvoj interpersonalnih in intrapersonalnih spretnosti. Prve se nanašajo na posameznikovo komunikacijo, druge pa vsebujejo fizične in mentalne spretnosti, ki jih v kontekstu intervencij življenjskega razvoja pogosto navajajo kot psihološke spretnosti. Cilj je dejavnost, ki jo mora posameznik opraviti, da pride do tistega, k čemur stremi. LDI poudarja elemente učinkovitega postavljanja ciljev. Učinkovito postavljen cilj je specifičen, pozitiven in na posameznika deluje motivacijsko. Pomembno je, da si oseba cilje postavi sama, saj tovrstni cilji sproščajo veliko energije. Pri tem pristopu se

predvideva, da se bodo na poti do cilja pojavile ovire. Te se lahko odražajo kot pomanjkljive spretnosti, (ne)znanje, (ne)spodobnost in pomanjkanje ali pa neustreznost socialne podpore. Pomen svetovalne intervencije pa je prav pomoč posamezniku pri premagovanju teh ovir – strokovnjaki posameznike učijo učinkovitega postavljanja ciljev, premagovanja ovir in doseganja ciljev z razvojem novih spretnosti, znanja, tveganja in razvojem učinkovitega sistema socialne opore. Pomen te metode kot svetovalne strategije tiči v pomoči športniku pri spoprijemanju s kritičnimi življenjskimi dogodki. Intervencije življenjskega razvoja pozitivno vplivajo na posameznikovo sposobnost učinkovitega in konstruktivnega spoprijemanja s kritičnimi življenjskimi dogodki. Specialisti človeku pomagajo pri pojavu dogodka, med njegovim potekom in soočanju z njegovimi posledicami. Izbira strategije je odvisna od časovnega pojavljanja dogodka in intervencije. Intervencije so pri tem razdeljene na tako imenovane spodbujevalne (vezane na pričakovanje dogodka) in podporne strategije, ki so vezane na posledice dogodka (Kolt in Snyder-Mackler 2003, 180-185).

4.4.5 PROGRAMI ZA POMOČ V RAZVOJU ŠPORTNE KARIERE

V zahodnih državah se zavedajo težav, ki tarejo športnike pri zaključevanju športne kariere, zato so se domislili različnih programov, ki naj bi posamezniku pomagali že za časa razvoja športne kariere. Največ tovrstnih programov izvajajo v ZDA, Veliki Britaniji, Avstraliji, Kanadi, medtem ko v celinski Evropi prednjačita Belgija in Nizozemska. V največ primerih omenjene programe sponzorirajo nacionalni odbori olimpijskega komiteja, različne športne organizacije, nacionalne športne zveze... pri čemer so nekateri izmed teh programov posebej prirejani za potrebe vrhunskih športnikov. Namen programov je pomoč pri reševanju konfliktov in dilem, ki se lahko pojavijo pri športni upokojitvi, med seboj pa se razlikujejo po obliki in trajanju. Zajemajo delavnice, seminarje, različna izobraževanja, tudi svetovanja, športniku pa nudijo informacije, ga učijo različnih spretnosti in ga lahko tudi vodijo skozi proces prilagajanja na pošportno življenje. Povečini so osredotočeni na posledične dejavnike konca športne kariere ter posameznikove spretnosti, znanja, sposobnosti in vidike za mirno pošportno življenje. Posamezniku nudijo pomoč pri načrtovanju nove poklicne kariere ter oblikovanju in razvoju novih poklicnih možnosti, hkrati pa mu nudijo smernice za

uravnoteženo življenje ter zajemajo vidike prioritet, samospoštovanja, identitete, socialne identitete in vloge, odgovornosti... Namen teh programov je, da športnik skozi svetovanje in s pomočjo drugih oblik pomoči dojame, da konec kariere ne pomeni tudi konca njegovega življenja, temveč je to priložnost, da odpre nova vrata in se začne dokazovati še na drugih področjih. Konec kariere naj ne bi doživljal kot izgubo. Prav tako pa naj bi se s tovrstnimi programi in oblikami pomoči izognil čustveni in socialni deprivaciji, ki sta pogosti spremljevalki konca kariere.

Programi za pomoč v razvoju športne kariere:

- Athlete career and education program oziroma ACE (Avstralija)
- Career assistance program for athletes oziroma CAPA (ZDA)
- Olympic job opportunity program oziroma OJOP (ZDA)
- Lifeskills for elite athletes program oziroma SportsLEAP (Avstralija)
- Making the jump program oziroma MJP (ZDA)
- Olympic athletic career centre oziroma OACC (Kanada)
- Goldstart (Velika Britanija)
- Wales lifestyle management (Velika Britanija)
- Whole-istic oziroma W-istic (ZDA)
- Ladies professional golf association – preparing for future career program oziroma LPGA (ZDA)
- Women's sports foundation New York oziroma WSF (ZDA)
- Study and talent education program oziroma STEP (Belgija)
- The retiring athlete (Nizozemska)

V Sloveniji tovrstnih programov zaenkrat še ni, najbližje temu je ustanavljanje športnih gimnazij. Olimpijski komite Slovenije (OKS), ki bi moral tudi temu vprašanju nameniti (naj)več pozornosti (iz raziskave, ki sem jo opravila, odgovori športnikov nazorno kažejo, da se na OKS niso mogli obrniti za pomoč, v večini primerov, ko so zaključevali svojo

športno pot OKS namreč sploh ni vedel, da se s posameznimi športniki karkoli dogaja v tej smeri), pa tega doslej še ni storil.

Zato pa je od osvojitve zlate olimpijske kolajne v metu kladiva na tem področju začel 'kaliti mir' slovenski atlet Primož Kozmus. Ta od države zahteva, da poskrbi za vrhunske športnike, sicer se bo po letošnji sezoni upokojil. Vlada naj bi tako sprejela in ustanovila programe, ki bi športniku pomagali že za časa razvoja njegove kariere, kasneje pa za lažji prehod iz športnega v pošportno življenje, z doživljenjskimi rentami.

Na neurejene razmere za slovenske športnike je opozarjal od olimpijskih iger v Atenah leta 2004. Potem ko je leta 2008 na olimpijskih igrah v Pekingu osvojil zlato kolajno v metu kladiva, se je, vedoč, da mora kovati železo, dokler je še toplo, posvetil boju za pravice športnikov. Zahteval je ureditev statusa profesionalnega športnika in trenerja, doživljenjske rente ter pomoč pri lažjem prehodu iz športa v poklic in pri upokojitvi. Ko je bil izbran za športnika leta 2008, je ob prejemu nagrade Društva športnih novinarjev Slovenije dejal, da bo svojo kariero zaključil, če se vlada ne bo zganila in poskrbela za športnike. Pri vsem skupaj metalec kladiva zatrjuje, da je sam dobro preskrbljen - boja se je lotil v imenu vseh športnikov.

Končujem kariero, če se zadeve za slovenske športnike ne uredijo. Letos bom počakal in normalno treniral, ker je tak načrt in moram z ekipo odpeljati stvari dalje. Verjamem, da se bo vse skupaj v tem času uredilo. Če se pa ne bo, je to, to in je zgodba pač zaključena,» je Primož Kozmus povedal za informativno oddajo 24 ur na POP TV 23. decembra 2008 in svojo odločitev pojasnil: »Na to problematiko opozarjam že od Aten (olimpijskih iger, ki so jih leta 2004 gostile Atene, op.a.), o tem se je govorilo, ampak letos več tudi v javnosti. Vsi so za, ampak naredili niso pa še ničesar. Sedaj sem jih postavil pred dejstvo. Bomo videli, če bo to kaj pomagalo. Če ne, pač vidimo, da nas motajo okoli prsta in je ta zgodba zaključena. Potem si moraš pač urediti življenje drugače, ne moreš računati na šport.« Ob koncu je še enkrat ponovil: »Bomo pa videli, če mi je uspelo kaj premakniti funkcionarje, ali ne. Če ne, je to, to. Vsekakor ne grem v tujino. Končal bom kariero, če ta zgodba ne bo dobila epiloga. Če se sedaj, po tej

izjavi, ne bodo zganili, se ne bodo nikoli. Povedati je treba naslednja dejstva: zelo dobro zaslužim in imam sredstva, torej meni ne bo težko po končani karieri in to vedno ponavljam. Bom pa seveda to naredil. Zaradi športa, da vidijo... Zanima me, koliko je en slovenski športnik vreden. Ali smo kaj vredni ali ne? Ali nas samo, ko smo zares na vrhuncu, kažejo naokoli, potem pa, ko nisi več, te dajo v pozabo? Meni se je to že enkrat zgodilo, ko sem bil poškodovan in sem to občutil. Zato lahko sedaj 'teram' naprej. Hvala bogu, sem pa dobo preskrbljen, tudi če sedaj končam kariero, zato me ni strah (POP TV, 2008).

Svojo grožnjo je uresničil sedmega oktobra 2009, ko je šokiral slovensko in svetovno javnost z napovedjo nepreklicnega slovesa. A kot razloge je navedel povsem druge reči. Krivi naj bi bili: preutrujenost, pomanjkanje moči za nove podvige, stagniranje, pa čeprav v svetovnem vrhu, osebni razlogi...

Vseeno pa so njegova prizadevanja za boljši položaj vrhunskih športnikov obrodila sadove, saj mu je vlada prisluhnila. Njegov boj je podprl predsednik Slovenije Danilo Tuerk, ki je vlogo o dopolnitvi obstoječega sistema že podal odgovornim na vladi. Predsednik se zaveda težavnosti prehodov športnikov iz enega življenjskega segmenta v drugega, kar je tudi javno povedal za 24 ur v prispevku, ki je bil objavljen 3. januarja 2009. »Ko vrhunski športniki končajo kariero, takrat bi država lahko s svojimi možnostmi zaposlovanja v ustreznih upravnih organih pomagala. Bodisi pri zaposlitvi ali pa pri tem, da športniki dokončajo študij, ali se dobro znajdejo v svoji poslovni dejavnosti« (POP TV, 2009).

Sledil je tudi odziv premiera Boruta Pahorja, ki je Kozmusu, potem ko je bil izbran tudi za osebnost leta 2008 po izboru bralcev časopisa Delo, na začetku leta 2009 obljubil, da bo na naslednji seji vlade zadolžil ministrstvo za šport, naj pripravi predloge za rešitev. Kot je poročal POP TV, naj bi bili ti po besedah Pahorja na mizi vlade že v januarju (POP TV, 2009): »Tu vidim vsaj dve rešitvi. Ena je lažji prehod iz športne v poklicno kariero in druga je lažji prehod iz poklicne kariere v čas upokojitve.«

Pahor je bil tudi ključni akter pri vrnitvi Kozmusa med aktivne vrhunske športnike, ki se je zgodila proti koncu lanskega leta. Predsednik vlade naj bi namreč metalcu kladiva z lobiranjem pri nekaterih sponzorjih pomagal zbrati potrebna sredstva v višini 100.000 evrov.

Še korak naprej pa je storil OKS, ki je na posvetu 23. aprila 2010 v Ljubljani predstavil osnutek novega nacionalnega programa športa. Na posvetu so razpravljali o dokumentu Analiza obstoječega nacionalnega programa športa in predlog novega Nacionalnega programa športa, hkrati pa so pozvali vse zveze, društva in druge organizacije da preučijo dokumenta in pripravijo predloge dopolnitev oziroma sprememb. Nadaljevanje razprave so napovedali za mesec maj, čemur je sledilo srečanje na nacionalni ravni (junija, Brdo pri Kranju) in 11 regijskih posvetov. Nov Nacionalni program športa na strani 33 pod točko 6.3.2 uvaja kopicoboljšav (športni oddelki na srednjih šolah – obdržati ali povečati število dosedanjih oddelkov ter povečanje kakovosti njihovega dela) in novosti. Novosti so vezane predvsem na vzpostavljanje sistema štipendiranja za izobraževanje vrhunskih športnikov po zaključku športne kariere ter vzpostaviti systemske rešitve izobraževanja za vrhunske športnike in njihove trenerje. Z izvajanjem bodo začeli prav letos, ko je za štipendije za izobraževanje vrhunskih športnikov po zaključku kariere predvidenih 100.000 evrov, do leta 2020 pa naj bi se ta sredstva letno povečevala za 10 odstotkov. Prav tako so podali novo opredelitev pravil o načinu opravljanja študijskih obveznosti in pogojev za prehod v višji letnik za študente športnike v statutih vseh slovenskih univerz (Jurak 2010, 33-34).

5 SKLEP

V zaključku bi največ prostora namenila svoji raziskavi. Potem ko sem jo opravila, sem namreč ugotovila več stvari. Najbolj me je presenetilo spoznanje, da športniki niso odgovarjali po resnici, temveč tako, kot so menili, da bi morali. Na tovrstno razmišljanje me je napeljalo dejstvo, da večino sodelujočih v raziskavi poznam osebno, do te mere, da poznam njihov način življenja, pa tudi njihove navade, razvade, šibkosti, način mišljenja in delovanja v 'resničnem svetu'. Pet izmed sodelujočih je mojih tesnih prijateljev, s katerimi sem redno v kontaktu in z njimi preživljam ogromno časa - torej pred, med ter po zaključku njihovih športnih karier. In njihova dožemanja realnosti niso objektivna, temveč subjektivna, kar je po svoje razumljivo, saj je težko biti objektiven pri tako subjektivni zadevi; le malo ljudi lahko s kritično distanco opazuje in presoja samega sebe. Težave, s katerimi so se srečevali (ali pa se še vedno z njimi soočajo), so (bile) v resničnem življenju precej večje, kot so bili kasneje pripravljeni priznati. Pri odgovorih so se izogibali mejnima vrednostima - ekstremoma 'sploh se ne strinjam' in 'popolnoma se strinjam' - in raje ostajali v varnem zavetrju zlate sredine.

Po pregledu in analizi vprašalnika sem ugotovila, da raziskava enostavno ni dejanski, realni dokaz, kako hudo lahko športna upokožitev posameznika psihično razrva in ga zmede. Že res, da športniki ne priznavajo, da so se morali soočiti z marsikaterim problemom, vendar to še ne pomeni, da problemov niso imeli. Še ena izmed razlag tiči tudi v anketirancih samih, ki so bili, vsi po vrsti, vrhunski športniki, ki so v karieri dosegli večinoma vse zadane (športne) cilje in so se upokojili (razen nekaj izjem) prostovoljno. Poudarek na prostovoljno. Dokazov, da niso bili ravno resnicoljubni, je več, spodaj bom naštela le nekaj kontradiktornih primerov.

Kot po tekočem traku so nekdanji vrhunski športniki odgovarjali, da ne pogrešajo medijskega pompa, po drugi strani pa so se medijsko izpostavljali, kjer se je le dalo, in po lastni iniciativi. Zanimivo je bilo vprašanje o povečanem uživanju alkohola in zlorabi drog, s čimer po odgovorih sodeč nihče ni imel težav. Ko sem jih kasneje zbadla, da v resnici imajo to težavo, so mi odgovarjali, da je bilo vprašanje zastavljeno napačno, rekoč, da niso imeli težav s povečanim pitjem alkohola, temveč s pretiravanjem. Kar se

drog tiče, pa so te tako ali tako tabu tema pri športnikih, kar ne pomeni, da niso prisotne. Je pa v prilogi diplomske naloge zgovoren odgovor nekdanjega kajakaša Fedje Marušiča, ki se je pri odgovoru na eno izmed vprašanj poglobljenega intervjuja nekoliko zagovoril, rekoč: »Tudi kakšnih pretiranih alkoholnih sproščanj je bilo med kariero precej več, kot po koncu.« S tem je nehote priznal, da je očem javnosti precej več skritega, kot bi si mislili in da včasih športniki le niso to, kar se zdijo navzven. S čimer se vnovič lahko vrnem tudi na problematiko resocializacije, ki je bila, sodeč po raziskavi, pri vseh športnikih načeloma zelo nestresna. Res?

Primerov športnikov, ki so imeli težave z drogami že za časa vrhunske kariere, je v tujini veliko, še več je takih, ki vanje zapadejo po upokojitvi. Samo eden izmed primerov vrhunskega športnika, ki ga je upokojitev povsem 'podrla', je angleška nogometna legenda Paul Gascoigne. Enainštiridesetletnik se je boril z alkoholizmom in depresijo že vse od časov, ko je še aktivno igral nogomet. Januarja leta 2009 se je Gascoigne zaradi vseh nakopičenih težav ponovno mudil na rehabilitacijski kliniki na jugu Anglije: »Leto 2008 je bilo zame najslabše doslej! Dobro se zavedam, da je to moja zadnja priložnost, če želim živeti. Kakršnokoli popivanje bi zame in moje oslABLJENO ter uničeno telo pomenilo smrt. A to je moja zadnja priložnost. Alkohol in droge so me skoraj ubili. In to ne le enkrat« (Dnevnik, 2009).

V Sloveniji znanih primerov ni. Vendar to zgolj pomeni, da širša javnost zanje ne ve, ne pa tudi, da teh težav ni. Mnogi športniki imajo izkušnje z drogami, a tega ne bodo priznali. Enako je z upokojenimi športniki, vrhunskimi ali ne, ki imajo težave z drogami, pa tega ne bodo priznali. Res je tudi, da je takih primerov relativno malo in so v večini prehodne narave. Rada bi samo poudarila, da pa vseeno so prisotni, četudi širša javnost in mediji o njih ničesar ne vedo.

Če namenim nekaj besed še resocializaciji. Najtežje je tistim, ki jim šport zares pomeni vse. Posamezniki, ki imajo močno izrazito športno identiteto, druge socialne vloge pa so potisnjene v ozadje, se ob zaključevanju športne kariere znajdejo 'izgubljeni v veselju'. »Ko sem končal svojo kariero in se v življenju, ki nima nobene povezave s športom, nikakor nisem znašel, so se začele moje težave. Zdelo se mi je, kot da me je nekdo prežvečil in izpljunil – nikjer se nisem počutil doma. Vse sem primerjal s svojim prejšnjim načinom življenja in vsakič ugotovil, da ne vem, ne kdo sem ne kaj počnem na

tem svetu. Vse se mi je zdelo banalno in brez veze!« mi je pripovedoval eden izmed nekdanjih slovenskih vrhunskih športnikov, ki pri raziskavi ni sodeloval, želel pa je ostati neimenovan do te mere, da je prosil, če ne omenim niti njegove tekmovalne panoge. Ko sem ga vprašala, zakaj ne, je dejal, da so to osebne stvari, za katere ne rabi vedeti cel svet. Sklepala sem, da je tako v večini primerov, zato tudi moja raziskava med slovenskimi športniki ni pokazala dejanskega odraza stanja. Le kdo od teh ljudi, ki so v spominskih ljudi zasidrani kot veliki borci in junaki, saj so osvajali kolajne na tekmovanjih najvišjega ranga in celo olimpijskih igrah, bi lahkega srca priznal, da je v resnici prestrašen, zaskrbljen, ranljiv in prav nič junaški v vsakdanjem življenju. Življenju, ki ga tisti, katerih junaki so, vsak dan bolj ali manj peljejo naprej brez težav, četudi niso v življenju nikoli stopili na katerokoli stopničko zmagovalnega odra, pokorili vse tekmece, ki so bili na štartu, dosegli svetovnega rekorda ali se okitili z naslovom prvaka. Vsak človek ščiti svoje interese, domnevam, da je bilo v tem primeru tudi tako.

Vseeno pa bi si slovenski vrhunski športniki, ki so se znašli pred upokojitvijo, zaslužili pomoč pri lažjem prehodu iz športnega v pošportno življenje. Konec koncev so naredili za prepoznavnost in promocijo Slovenije največ od vseh, saj lahko šport uvrščamo med tiste univerzalne stvari, ob bok, denimo, umetnosti. Počasi se te problematike v Sloveniji že zavedajo strokovnjaki, toda storjenega je vseeno bore malo? Razlag, zakaj je tako, je lahko več, v resnici pa je vseeno. Dejstvo je, da se je dežela, ki ima največ športnikov na prebivalca in se ima za eno izmed tistih držav z najbolj razvito športno kulturo, začela ukvarjati s problematiko šele, ko je s svojimi grožnjami in izsiljevanjem začel Primož Kozmus. Zavedal se je, da se železo kuje, ko je še vroče, torej je skušal svojo in slovensko prvo zlato olimpijsko atletske kolajno (atletika pa velja za kraljico športov) čim boljše unovčiti. Z zahtevo, da se pomaga športnikom pri resocializaciji, se jih pripravi na tranzicijo med športnim in pošportnim življenjem. Nekaj je dosegel, vsaj sodeč po točki Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji, ki predvideva vzpostavljanje sistema štipendiranja za izobraževanje vrhunskih športnikov po zaključku športne kariere. Kako uspešen bo, bo pokazal čas.

6 LITERATURA

- Alfermann, Dorothee. 2004. Career Transitions in Sport. *Psychology of Sport and Exercise* 5 (1): 7-20.
- Andersen, Mark B. 2000: *Doing Sport Psychology*. Illinois: Human Kinetics.
- Baillie, Patrick H. F. 1993: Understanding retirement from sports: Therapeutic ideas for helping athletes in transition. *The Counseling Psychologist* 21 (3). Dostopno prek: <http://tcp.sagepub.com/content/21/3/399.abstract> (20. november 2008).
- Bartlett, Roger, Chris Gratton in Christer Rolf. 2006. *Encyclopedia of International Sports Studies*. New York: Taylor & Francis.
- Blinde, Elaine. M. in Susan L. Greendorfer. 1985. A reconceptualization of the process of leaving the role of competitive athlete. *International Review of Sociology of Sport* (20). Dostopno prek: <https://secure.sportquest.com/su.cfm?articleno=178473&title=178473> (3. december 2008).
- Cecić-Erpič, Saša. 2002. *Konec športne kariere*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Clausen, John A. 1968. *Socialization and Society*. Boston: Little Brown and Company.
- Coakley, Jay J. 1983. Leaving competitive sport: Retirement or rebirth? *Quest* 35 (1): 1-11.
- Coakley, Jay J. in Eric Dunning. 2002: *Handbook of Sports Studies*. Washington: SAGE.
- Cockerill, Ian M. 2001. *Solutions in Sport Psychology*. Oxford: Cengage Learning EMEA.
- *Dnevnik*. 2009. Paul Gascoigne: Prekomerno popivanje in droge so me letos skoraj ubile. Dostopno prek: <http://www.dnevnik.si/novice/sport/1042233505> (2. januar 2009).

- Dupona-Topić, Mojca. 2006. *Vprašalnik za bivše vrhunske športnike*. Ljubljana: interno gradivo.
- Fortunato, Vanda in Keith Gilbert. 2003. *Reconstructing Lives – The problem of retirement from elite sport*. Illinois: Common Ground.
- Friedman, Russell in John W. James. 2008: The Myth of the Stages of Dying, Death and Grief. *Skeptic Magazine* 14 (2). Dostopno prek: [http://www.docstoc.com/docs/55907535/The-myth-of-the-stages-of-dying-death-and-grief\(Critical-essay\)](http://www.docstoc.com/docs/55907535/The-myth-of-the-stages-of-dying-death-and-grief(Critical-essay)) (18. november 2008).
- Gardner, Frank L. in Zella E. Moore. 2005. *Clinical Sport Psychology*. New York: Human Kinetics.
- Gill, Diane L. in Lavon Williams. 2008. *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. Illinois: Human Kinetics.
- Goodman, Roger. 2008. Japan's 'International Youth'. *American Anthropologist* 106 (4): 710-718.
- Gordon, Sandy. 1995. *Career transitions in competitive sport - sport psychology: theory, applications and issues*. Brisbane: John Wiley and Sons.
- Harvey, John H. 1998. *Perspectives on Loss: A Sourcebook*. Philadelphia: Psychology Press.
- Hojnik-Zupanc, Ida. 1997. *Dodajmo življenje letom*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
- Hoyer, William J., John M. Rybash in Paul Roodin. 1999. *Adult Development and Aging*. Lansing: McGraw-Hill College.
- Jowett, Sophia in David Lavallee. 2007. *Social Psychology in Sport*. New York: Human Kinetics.
- Jurak, Gregor, Kolar, Edvard, Kovač, Marjeta, Bednarik, Jakob, Štrumbelj, Boro in Marko Kolenc. 2010. *Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji 2011 – 2020*. Dostopno prek: e-uprava.gov.si/e-uprava/pridobiDatoteko.euprava?datoteka_id=20200 (23. december 2010).
- Kolt, Gregory S. in Lynn Snyder-Mackler. 2003. *Physical Therapies in Sport and Exercise: Principles and Practice*. Livingston: Elsevier Health Sciences.

- Marušič, Fedja. 2008. Intervju z avtorico. Ljubljana, 28. december.
- Lavalley, David in Paul Wylleman. 2000. *Career Transitions in Sport: International Perspectives*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Lazarus, Richard S. in Susan Folkman. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lidor, Ronnie in Michael Bar-Eli. 1999. *Sport psychology: Linking theory and practice*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Lundberg, Carol A. 2004. *An Overview of Nancy K. Schlossberg's Transition Theory*. Dostopno prek: www.ceciliasantiago.com/Papers/Transition%20Theory%20Research%20Paper.pdf (6. november 2008).
- Mostofsky, David I. in Leonard D. Zaichkowsky. 2002. *Medical and Psychological Aspects of Sport and Exercise*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Murphy, Shane M. 1995. *Sport Psychology Interventions*. Illinois: Human Kinetics.
- Olimpijski komite Slovenije – združenje športnih zvez. 2008. *Kategorizacija vrhunskega športnika*. Dostopno prek: <http://www.olympic.si> (5. november).
- Patterson, Christina M. 2008: *Career Termination: The importance of helping college athletes face the challenges of athletic career termination*. Dostopno prek: <http://www.lifeaftersports.org/article-patterson.php> (12. november 2008).
- POP TV, 24ur. 2008a. *Kozmus išče pravico*. Ljubljana, 2. januar. Dostopno prek: <http://24ur.com/novice/slovenija/kozmus-isce-pravico.html> (3. januar 2009).
- 2008b. *Kozmus: šel bom do konca*. Ljubljana, 23. december. Dostopno prek: <http://24ur.com/sport/ostalo/kozmus-sel-bom-do-konca.html> (24. december 2008).
- 2008c. *Osebnost leta je Primož Kozmus*. Ljubljana, 4. januar. Dostopno prek: <http://24ur.com/novice/slovenija/osebnost-leta-je-primoz-kozmus.html> (5. januar 2009).
- Roberts, Glyn C. 2001. *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. New York: Human Kinetics.

- Rott, Tomaž in Albert Juteršek. 2006. *Tanatologija*. Dostopno prek: www.mf.uni-lj.si/patologija/Tanatologija (11. november 2008).
- Schlossberg, Nancy. 1981. A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling psychologist* 9 (2): 1-18.
- Simon, Robert L. 2004. *Fair Play: The Ethics of Sport*. Boulder: Westview Press.
- Taylor, J. in Bruce C. Ogilvie. 1998. *Applied sport psychology: Personal Growth to peak performance*. Mountain View: Mayfield.
- Taylor, Jim in Gregory S. Wilson. 2005: *Applying Sport Psychology: Four Perspectives*. Illinois: Human Kinetics.
- Turner, Jeffrey S. in Donald B. Helms. 1993: *Contemporary adulthood*. Fort Worth: Harcourt Brace College Publishers.
- Ule-Nastran, Mirjana. 2000. *Sodobne identitete - v vrtincu diskurzov*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Wylleman, Paul. 2004. Career termination and social integration among elite athletes. *Psychology of Sport and exercise* 5 (1): 45-59.

Priloga A: VPRAŠALNIK ZA NEKDANJE VRHUNSKE ŠPORTNIKE

Z vprašalnikom, ki ga imate pred seboj želimo ugotoviti, kako je potekalo zaključevanje vaše vrhunske športne kariere in prilagajanje na pošportno življenje. Če ste v športu še vedno dejavni kot tekmovalec (npr. v amaterski ligi), se vprašanja nanašajo na vašo vrhunsko športno kariero, ki ste jo že zaključili.

Prosimo vas, da odgovarjate iskreno in da odgovorite na vsa vprašanja. Pazite, da označite le eno oceno oz. le en odgovor, razen pri tistih vprašanjih, kjer je navedeno drugače. Vsi vaši odgovori so popolnoma zaupni. Pravilnih in nepravilnih odgovorov ni.

6.1.1.1 A – socialno demografske značilnosti

1. Športna panoga, v kateri ste tekmovali _____
2. Od katerega leta starosti ste se ukvarjali z izbrano športno panogo? od _____ leta
3. V kateri razred OKS-ove kategorizacije športnikov ste bili uvrščeni in koliko let?
 svetovni razred _____ let državni razred _____ let
 mednarodni razred _____ let mladinski razred _____ let
 perspektivni razred _____ let
4. Na katerih tekmovanjih ste že tekmovali (označite najvišjo doseženo raven tekmovanj):
 olimpijskih igrah tekmovanjih evropskega pokala,
 svetovnih prvenstvih mednarodnih tekmovanjih
 tekmovanjih svetovnega pokala državnih prvenstvih
5. Spol moški ženski
6. Starost _____ let
7. Ali ste:
 samski poročeni ali živite v skupnem gospodinjstvu
 ločeni partnerska zveza, vendar ne živita skupaj
8. Ali imate otroke? da ne

Če imate otroke, koliko in koliko so stari?

9. Kakšni so vaši stanovanjski pogoji? obkrožite

- | | |
|---|---|
| a) Živim v lastni hiši (sem lastnik) | 1 |
| b) Živim v hiši pri starših | 2 |
| c) Živim v hiši kot podnajemnik | 3 |
| d) Živim v lastnem stanovanju (sem lastnik) | 4 |
| e) Živim v stanovanju pri starših | 5 |
| f) Živim v stanovanju kot podnajemnik | 6 |
| g) Živim kot podnajemnik v sobi | 7 |
| h) Drugo _____ | 8 |

10. Ocenite kateremu socialnemu sloju pripada vaša primarna družina (oče, mati)

- nižji sloj srednji sloj višji sloj

11. Iz katere regije prihajate?

regija: _____

druga država: _____

12. Katera je najvišja stopnja izobrazbe očeta, matere in tudi vas samih? (napišite zaporedno številko)

mati: _____ oče: _____ športnik: _____

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1 – brez formalne izobrazbe (nedokončana OŠ) | 5 – višja šola |
| 2 – osnovna šola | 6 – visoka šola (fakulteta) |
| 3 – poklicna šola | 7 – magisterij, specializacija |
| 4 – srednja šola | 8 – doktorat znanosti |

13. Ali se še šolate?

- da ne

Če se šolate, na kateri stopnji?

14. Ali ste končali še kakšno drugo izobraževanje (npr. trenersko šolo) in katero? da

ne

15. Ali ste se s športom ukvarjali profesionalno?

da

ne

16. V kolikor niste profesionalni športnik :

- a) Ali ste bili v rednem delovnem razmerju? da
 ne
- b) Ali ste bili dijak? da
 ne
- c) Ali ste bili študent? da
 ne
- d) Ali ste delali le občasno? da
 ne
- e) Poklic, ki ste ga opravljali: _____

17. Skupno koliko denarja ste na mesec ste zaslužili v času, ko ste bili v športu najbolj uspešni?
EUR _____

18. Ko ste bili v športu najbolj uspešni, kolikšen delež denarja ste dobili iz naslednjih virov (ocenite v odstotkih):

- a) od partnerja, družine
_____ %
- b) iz virov, ki niso povezani s športom: štipendija _____ %, plača
_____ %
- c) iz virov, povezanih s športom: štipendija _____ %, sponzor _____ %
- d) drugo: _____ %

19. V kolikšni meri ste bili finančno odvisni od športa?
popolnoma finančno neodvisen 1 2 3 4 5 popolnoma finančno odvisen

20. Ali ste s športnim udejstvovanjem zaslužili dovolj denarja, da ste si finančno olajšali ali zagotovili pošportno življenje (npr. nakup stanovanja, ustanovitev lastnega podjetja..)?
 da ne

21. Ali se je po večjem športnem uspehu pomembno izboljšal vaš materialni položaj?

ni se izboljšal 1 2 3 4 5 zelo se je izboljšal

6.1.1.2 B – Treningi in tekmovanja

22. Kdaj (katerega leta) ste zaključili aktivno športno kariero?
_____ leta

23. Po vaši oceni, kako uspešen športnik ste bili?
neuspešen 1 2 3 4 5 zelo uspešen

24. Katere od spodaj zapisanih trditev so veljale za vaš klub, v katerem ste večino časa tekmovali?

	sploh se				
	ne		strinjam		
popolnoma					
se strinjam					
a) redno izplačevanje mesečne plače in premij	1	2	3	4	5
b) dobri pogoji za trening	1	2	3	4	5
c) dobra organiziranost kluba nasploh	1	2	3	4	5
d) dobro delo funkcionarjev	1	2	3	4	5
e) dobro strokovno delo	1	2	3	4	5
f) dobra fizioterapevtska oskrba	1	2	3	4	5
g) razumevanje in pomoč pri poškodbah	1	2	3	4	5

25. Ocenite, kako težko je bilo pridobiti sponzorja, ki je financiral vašo športno dejavnost.

zelo lahko 1 2 3 4 5 zelo težko

26. Ocenite v kolikšni meri so naslednji dejavniki vplivali na uspešno pridobivanje sponzorjev oz. sponzorskega denarja:

	ni vplivalo					zelo je				
vplivalo										
a) športni dosežki	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
b) športna panoga	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
c) spol športnika oz. športnice	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
d) sposobnost menedžerja	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
e) osebna poznanstva	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
f) regijska pripadnost	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
g) neposredna korist sponzorja (prisotnost v medijih, prepoznavnost)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
h) posredna korist sponzorja (navezovanje poslovnih stikov, sklepanje poslovnih dogovorov)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

6.1.1.3 C – Športna kariera in življenje športnika v času vrhunske športne kariere

27. Koliko športnih ciljev ste uresničili v svoji športni karieri?
nobenega 1 2 3 4 5 vse

28. Ali ste se v času vrhunske športne kariere šolali? da ne
Če ste se šolali, na kateri stopnji? _____

29. Kako je v času vrhunske kariere potekalo vaše šolanje:
 redno imeli ste poseben status (več izpitnih rokov, drugačni pogoji)

redno, vendar ste se šolali dlje časa v času vrhunske kariere se niste šolali

30. Zaradi športne kariere ste šolanje prekinili. da ne

31. Zaradi športne kariere se za šolanje niste odločili. da ne

32. Koliko težav ste imeli v času vrhunske športne kariere pri usklajevanju športnih in šolskih obveznosti?
zelo malo 1 2 3 4 5 zelo veliko

33. Ali ste imeli v času vrhunske kariere resno partnersko zvezo ali bili poročeni? da ne

34. V času vrhunske športne kariere ste bili v javnosti
zelo neznan 1 2 3 4 5 zelo znani

35. Ali ste imeli med vrstniki poseben status, ker ste bili vrhunski športnik? da ne

36. Ali ste imeli med odraslimi poseben status, ker ste bili vrhunski športnik? da ne

37. Med športno kariero sem bil osredotočen samo na šport in sem zato zanemaril druga področja življenja, ki niso bila vezana na šport.
popolnoma se strinjam 1 2 3 4 5 nikakor se ne strinjam

38. Zaradi moje osredotočenosti na šport sem zamudil nekatere pomembne dogodke.
popolnoma se strinjam 1 2 3 4 5 nikakor se ne strinjam

39. V času vrhunske kariere je bila večina mojih prijateljev iz sveta športa.
popolnoma se strinjam 1 2 3 4 5 nikakor se ne strinjam

40. V času športne kariere sem sebe videl predvsem kot športnika.
popolnoma se strinjam 1 2 3 4 5 nikakor se ne strinjam

41. V času aktivne športne kariere je bila večina mojih ciljev povezanih s športom.

popolnoma se strinjam 1 2 3 4 5 nikakor se ne strinjam

42. V času aktivne športne kariere je bil šport najbolj pomembno področje mojega življenja.

popolnoma se strinjam 1 2 3 4 5 nikakor se ne strinjam

43. Drugi ljudje so me v času aktivne kariere videli predvsem kot športnika.

popolnoma se strinjam 1 2 3 4 5 nikakor se ne strinjam

44. V primerjavi z vrstniki, ki niso bili športniki, ste imeli:

(Obkrožite tisto številko, ki najbolj ustreza vaši oceni, 1 pomeni veliko slabše; 5

pomeni

veliko boljše.

- | | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|---------------|---------------|---|---|---|---|---------------|---------------|
| 44.1. | izobrazbo | veliko slabša | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | veliko boljša | |
| 44.2. | življenjskih izkušenj | veliko manj | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | veliko več | |
| 44.3. | prijateljev | veliko manj | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | veliko več | |
| 44.4. | izkušenj s partnerskim odnosom | veliko manj | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | veliko več |
| 44.5. | poklicnih izkušenj | veliko manj | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | veliko več |
| 44.6. | odnose s starši | veliko slabše | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | veliko boljše | |
| 44.7. | težav ob začetku poklicne kariere | veliko manj | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | veliko več |
| 44.8. | finančno stanje | boljše | veliko slabše | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | veliko |
| 44.9. | izhodišče za odraslo življenje | boljše | veliko slabše | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | veliko boljše |
| 44.10. | možnosti v odraslem življenju | boljše | veliko slabše | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | veliko |

45. Kako močno so vas starši vzpodbujali v prvih letih vaše športne kariere?

so nasprotovali zelo malo 1 2 3 4 5 zelo močno

45. Kako močno vas je oče vzpodbujal v prvih letih vaše športne kariere?

nasprotoval zelo malo 1 2 3 4 5 zelo močno

46. Kako močno vas je mama vzpodbujala v prvih letih vaše športne kariere?

nasprotovala zelo malo 1 2 3 4 5 zelo močno

47. Kakšne odnose ste imeli s starši in družino med športno kariero?

zelo slabe 1 2 3 4 5 zelo dobre

48. Starši so med športno kariero vzpodbujali in mi nudili oporo.

nikakor se ne strinjam 1 2 3 4 5 popolnoma se strinjam

49. Koliko finančnih sredstev so vaši starši vložili v vaše športno udejstvovanje?

zelo malo 1 2 3 4 5 zelo veliko

50. Starši so od mene pričakovali boljše športne rezultate.

popolnoma se strinjam 1 2 3 4 5 nikakor se ne strinjam

6.1.1.4 D – Zdravstveni status

51. Koliko težav ste imeli v času vrhunske športne kariere s poškodbami in boleznimi?
zelo malo 1 2 3 4 5 zelo veliko

52. Največ koliko dni skupaj ste bili poškodovani ali bolni? _____
dni

53. Največ koliko dni skupaj treningov in tekmovanj ste zamudili zaradi poškodb in
bolezni? _____

dni

54. Kolikokrat ste bili v času vrhunske kariere hospitalizirani v bolnišnici zaradi športnih
poškodb?

_____ krat

55. Kolikokrat ste bili v času vrhunske kariere operirani?

_____ krat

56. Ali ste zaradi poškodb ali bolezni zamudili kakšno pomembno tekmovanje?

da ne

57. Ali ste bili v času vrhunske športne kariere dodatno zavarovani za primer športnih
poškodb?

da ne

6.1.1.5 E - Konec športne kariere

58. O koncu športne kariere sem razmišljal že med aktivnim športnim udejstvom
nikakor se ne strinjam 1 2 3 4 5 popolnoma se strinjam

59. Med aktivno športno kariero sem načrtoval moje pošportno življenje.
nikakor se ne strinjam 1 2 3 4 5 popolnoma se strinjam

60. Kako pomembno so po vašem mnenju na vašo odločitev o koncu kariere vplivali
naslednji dejavniki:

(Obkrožite tisto številko, ki najbolj ustreza vaši oceni, 1 = sploh ni vplivalo, 5 =
zelo pomembno je vplivalo.)

60.1. dosegli ste večino pomembnih ciljev v športu 1 2 3
4 5

60.2.	naveličani ste bili življenja športnika (npr. tekmovanja, stres)	1	2	3		
4	5					
60.3.	dobili ste priložnost izven vaše športne kariere	1	2	3		
4	5					
	(npr. poklic, možnost izobraževanja)					
60.4.	posvetili ste se šolanju, izobraževanju	1	2	3		
4	5					
60.5.	našli ste službo	1	2	3		
4	5					
60.6.	posvetili ste se družini	1	2	3	4	5
60.7.	več časa ste želeli posvetiti partnerskemu odnosu	1	2	3	4	5
60.8.	težave s trenerjem, trenerskim kadrom	1	2	3		
4	5					
60.9.	težave s panožno zvezo, klubom, Olimp. komit. Slov.	1	2	3		
4	5					
60.10.	poškodbe, težave z zdravjem	1	2	3	4	5
60.11.	slabi medosebni odnosi s sotekmovalci, v ekipi			1	2	3
4	5					
60.12.	finančni razlogi	1	2	3	4	5
60.13.	slabi pogoji za trening in delo	1	2	3	4	5
60.14.	niste se uvrstili v reprezentanco ali na tekmovanje	1	2	3	4	5
60.15.	starost	1	2	3	4	5
60.16.	sprememba tekmovalnih pravil, tehnike, opreme			1	2	3
4	5					
60.17.	upad tekmovalnih dosežkov in uspehov			1	2	3
4	5					
60.18.	pomanjkanje opore v družini in/ali prijateljih	1	2	3	4	5
60.19.	pritiski staršev in družine	1	2	3	4	5

61. Kakšna je bila vaša odločitev o koncu športne kariere?
 popolnoma neprostovoljna 1 2 3 4 5 popolnoma prostovoljna

62. Konec moje športne kariere je bil postopen.
 nikakor se ne strinjam 1 2 3 4 5 popolnoma se strinjam

63. Kako uspešni ste bili v športu takrat, ko ste se odločili da zaključite športno kariero?
 športni dosežki in rezultati so postajali vse boljši
 bili ste na vrhuncu svoje kariere
 športni dosežki in rezultati so začeli upadati

6.1.1.6 F - Počutje ob koncu kariere

64. Ali ste športno kariero tekmovalca zaključili:
dokončno začasno še ne veste

65. Dvomil sem o svoji odločitvi o zaključku športne kariere.
nikakor se ne strinjam 1 2 3 4 5 popolnoma se strinjam

66. Ali ste že kdaj prej poskušali končati športno kariero? da ne

67. V kolikšni meri je konec aktivnega športnega udejstvovanja spremenil vaše življenje?
sploh ga ni spremenil 1 2 3 4 5 popolnoma ga je spremenil

68. Ali so bile te spremembe v glavnem
negativne 1 2 3 4 5 pozitivne

69. Spodaj so našteje nekatere težave, s katerimi se običajno spoprijemajo športniki ob koncu vrhunske športne kariere. Označite kako velike so bile težave s katerimi ste se ob koncu kariere spoprijemali vi. Obkrožite tisto oznako, ki najbolj ustreza vaši oceni.

1 = ne predstavlja težave 5 = velika težava

69.1. težave z zdravjem (poškodbe)	1	2	3	4	5	
69.2. težave z odvajanjem telesa od fizičnih naporov	1	2	3	4	5	
69.3. težave s telesno težo	1	2	3	4	5	
69.4. povečano uživanje alkohola		1	2	3	4	5
69.5. uživanje drog	1	2	3	4	5	
69.6. pogrešali ste prijatelje iz športnega okolja		1	2	3	4	5
69.7. pogrešali ste družabni vidik športa (druženje)	1	2	3	4	5	
69.8. težave pri navezovanju stikov z ljudmi	1	2	3	4	5	
69.9. pogrešali ste življenje športnika	1	2	3	4	5	
69.10. občutek, da v športu niste dosegli vseh ciljev		1	2	3	4	5
69.11. izguba statusa znane osebe v javnosti	1	2	3	4	5	
69.12. izguba občudovanja s strani javnosti		1	2	3	4	5
69.13. finančne težave	1	2	3	4	5	
69.14. iskanje zaposlitve	1	2	3	4	5	
69.15. težave pri prilagajanju na poklic, zaposlitev		1	2	3	4	5
69.16. težave pri prilagajanju na redno šolanje	1	2	3	4	5	
69.17. v dejavnostih, ki niso povezane s športom ste se počutili nesposobne	1	2	3	4	5	
69.18. pomanjkanje poklicnih, profesionalnih znanj		1	2	3	4	5
69.19. pritiski v poklicu/šolanju	1	2	3	4	5	
69.20. težave pri načrtovanju prihodnosti		1	2	3	4	5
69.21. pomanjkanje samozavesti	1	2	3	4	5	
69.22. znižan občutek lastne vrednosti	1	2	3	4	5	

69.23. pomanjkanje samokontrole				1	2	3			4	5
69.24. težave v odnosih s starši, družino	1	2	3						4	5
69.25. težave v odnosih s partnerjem	1	2	3						4	5
69.26. težave v odnosih s prijatelji					1	2	3			4 5
69.27. težave v odnosih s trenerjem, šp. zvezo, klub					1	2	3			4 5
69.28. pomanjkanje samospoštovanja	1	2	3						4	5
69.29. strah pred neznano prihodnostjo	1	2	3						4	5

70. V športu sem dosegel vse zastavljene cilje.
nikakor se ne strinjam 1 2 3 4 5 popolnoma se strinjam

71. Kako močno ste bili finančno odvisni od športa, ko ste zaključevali športno kariero?
popolnoma finančno odvisen 1 2 3 4 5 popolnoma finančno neodvisen

72. V kolikšni mero so vam bili ob zaključevanju kariere v oporo (npr. čustveno, finančno oporo):

		ni opore zelo malo			zelo		
		veliko					
72.1.	partner (mož, žena, dekle, fant) 5	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5
72.2.	starši	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5
72.3.	drugi družinski člani	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5
72.4.	sotekmovalci iz kluba, reprezentance 5	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5
72.5.	prijatelji	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5
72.6.	državna panožna zveza 5	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5
72.7.	trener	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5
72.8.	Olimpijski komite Slovenije	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5
72.9.	športni psiholog 5	<input type="checkbox"/>		1	2	3	4

73. Ali je kdo nasprotoval vaši odločitvi, da končate aktivno športno kariero? da
 ne
 Če da, kdo? _____

6.1.1.7 G – Organizacija pošportnega življenja

74. Koliko časa ste potrebovali, da ste se popolnoma prilagodili na nove zahteve in vloge v pošportnem življenju?

- skoraj takoj (1 – 2 meseca) od 1 do 3 let
 6 mesecev več kot 3 leta
 1 leto nisem se še popolnoma prilagodil

75. Kakšen se vam sedaj na splošno zdi zaključek športne kariere?
 zelo negativen 1 2 3 4 5 zelo pozitiven

76. V kolikšni meri ste po koncu športne kariere pogrešali šport in življenje športnika?
 sploh ne 1 2 3 4 5 zelo veliko

77. Ali ste po določenem času opazili, da pogrešate šport (npr. razmišljajte o svoji športni karieri, dosežkih, ljudeh, ki ste jih spoznali v športu...)? da

ne

Če da, kdaj ste začeli pogrešati šport? _____

78. Ali ste še vedno dejavni v športu?

78.1. v športu nisem več dejaven

78.2. s športom se ukvarjam poklicno (kot trener, menedžer, svetovalec..)

78.3. s športom se ukvarjam amatersko (poleg poklica delam kot trener...)

78.4. tekmujem na amaterskih tekmovanjih oz. na tekmovanjih nižjega kakovostnega razreda kot v času aktivne športne kariere

78.5. tekmujem v rekreativnih tekmovanjih
 (npr. rekreativna liga, liga veteranov)

79. Kako pogosto spremljate šport v katerem ste tekmovali?
 sploh nikoli 1 2 3 4 5 zelo pogosto

80. Kako pomembno se vam zdi sedanje življenje v primerjavi s športno kariero?
 veliko manj pomembno 1 enako 2 3 4 5 veliko bolj pomembno

81. Kako ste na splošno zadovoljni s pošportnim življenjem?
 zelo nezadovoljen 1 2 3 4 5 zelo zadovoljen

82. Na splošno kako se vam zdi, da se spoprijemate s prilagajanjem na pošportno življenje?
 zelo slabo 1 2 3 4 5 zelo dobro

83. Kako pomembna je za vas vloga bivšega vrhunskega športnika?
 zelo pomembna 1 2 3 4 5 zelo nepomembna

84. Šport je še vedno najpomembnejši dejavnik v mojem življenju.
 popolnoma se strinjam 1 2 3 4 5 nikakor se ne strinjam

85. Drugi ljudje me še vedno vidijo predvsem kot bivšega športnika.
popolnoma se strinjam 1 2 3 4 5 nikakor se ne strinjam

Vir: Dr. Mojca Doupona-Topič.

Priloga B: INTERVJU Z NEKDANJIM VRHUNSKIM ŠPORTNIKOM

Fedja Marušič je nekdanji vrhunski kajakaš in udeleženec dvojih olimpijskih iger (Atlanta 1996 in Sydney 2000). Svojo športno pot je začel pri 12 letih, končal pa jo je leta 2004, ko mu ni uspelo doseči norme za nastop na še tretjem največjem športnem festivalu. Kariero je zaključeval večkrat, a se je vselej nato vrnil, kot je dejal sam zato, ker je bilo tako najlažje. Na ta način se mu ni bilo treba soočati z organizacijo pošportnega življenja in resocializacijo. Ta je zanj (naj opozorim, da teče že sedmo leto, odkar je nehal tekrovati) še vedno stresna in še vedno v teku. V vsakdanjem življenju, tako Marušič, nima motivacije za prevzem katerihkoli drugih socialnih vlog. Problem 39-letnega Solkanca je njegova izrazita športna identiteta, v primerjavi s katero so vse ostale socialne vloge manjvredne.

Ko zaslišijo ljudje ime Fedja Marušič, ga še vedno najprej povezujejo z vašim športnim udejstvovanjem in s kajakom?

»Verjetno je to posledica tega, da sem bil kar nekaj let med vodilnimi slovenskimi kajakaši, zelo blizu svetovne špice, pa nikoli prav na njej. Nekakšen večni osmoljenec, kot to označujejo. Mogoče tudi nekakšen protijunak takratnemu olimpijskemu podprvaku Andražu Vehovarju.«

Vas primarno doživljajo kot nekdanjega športnika; vas to moti?

»Stvari se z leti spreminjajo, tega je vedno manj. Veliko vpliva ima tudi to, koliko sam poudarjaš to vlogo.«

Iz vrhunskega športa ste se enkrat že umaknili, nato pa se vrnili. Zakaj?

»Motiv mi je bila uvrstitev na olimpijske igre, kjer naj bi popravil uvrstitve s prejšnjih dveh olimpiad, po katerih sem bil popolnoma razočaran. Šlo je za poplačilo dolga.«

Kaj je botrovalo vaši odločitvi prvič, kaj drugič?

»Ko sem zaključil prvič, sem to že dolgo planiral. Mogoče je to tudi glavni vzrok za neuspeh na OI, saj bi končal ne glede na razplet tekme. Čutil sem, da nisem več

napredoval, stvari sem začel opravljati preveč rutinsko, malo sem postal naveličan, predvsem pa sem zanemaril druga življenjska področja. Drugič je bila odločitev pač posledica nerealiziranih tekmovalnih ciljev.«

Toda vsakič ste kariero zaključili prostovoljno, brez pritiskov s strani okolice?

»Mislim, da je bilo tako. Tudi sicer je bila moja kariera posledica avtonomnih odločitev od začetkov udejstvovanja s športom do konca.«

Ste morda kdaj dvomili svoji odločitvi, da prenehate s tekmovanjem v kajaku na divjih vodah?

»Seveda sem, vsaj po prvem koncu. Po nekaj časa se ti izostri pogled na preteklost, bolje vidiš svoje napake in prednosti, vidiš tudi pot, po kateri bi se dalo še napredovati. Po malem je to v meni raslo in prispevalo k odločitvi o ponovnem poskusu.«

Bi lahko trdili, da ste kariero zaključevali postopoma – ste o koncu športne kariere razmišljali že med svojo aktivno kariero?

»Zelo malo sem dolgoročno načrtoval. Tako nadaljevanje kariere kot morebitni konec. Prvič sem hotel zaključiti že ob koncu mladinske kategorije, pa po prvih neuspehih v članski kategoriji. Vedno znova sem potem našel motiv za nadaljevanje. Prvič sem o koncu začel resno razmišljati, ko sem se zavedel, da sem v življenju zanemaril druga področja. Postal sem nezadovoljen z doseženim.«

Pa ste načrtovali tudi, ko ste razmišljali o slovesu, kako boste živeli potem, kaj boste počeli, ko zaključite z vrhunskim športom?

»Priznam, da bolj malo. Ko sem se na razpotjih vedno znova odločil za šport, sem se mu popolnoma predal in pozabil taka vprašanja. To je bila ena večjih napak v moji karieri.«

Ko ste zaključili, dokončno, se vam je življenje močno spremenilo? Lahko poveste kako, v kateri smeri najbolj?

»Eden od ciljev je bil dokončanje študija. Potreboval sem na primer kar pol leta, da sem se ponovno navadil na sedenje za mizo. Pol ure je bila v začetku prava večnost. Tudi študij za prvi izpit je bila prava borba s samim seboj. No, potem je steklo.«

Ste se upokojili na 'zdrav', konstruktiven način, ali bi dejali, da ste imeli težave ob zaključevanju kariere?

»Ne predstavljam si, kaj je to zdrav ali škodljiv način. Če štejem to, da po koncu kariere kar dve celi leti nisem izgubil niti dneva zaradi bolezni, pred tem pa sem redno oboleval, je bil to zdrav način. Tudi kakšnih pretiranih alkoholnih sproščanj je bilo med kariero precej več, kot po koncu....«

Kako ste pravzaprav doživljali konec svoje športne poti – je bila upokojitev za vas stresna?

»Športnik se med kariero ne zaveda, koliko privilegijev ima in koliko stvari je zanj samoumevnih. Mogoče je to tudi stres.«

Kaj pa samozavest? Vam je konec kariere morda načel samozavest, samopodobo – vas je bilo strah negotove prihodnosti ali ste natanko vedeli, kaj in kako naprej v življenju?

»Samozavesti nikoli nisem imel pretirano. Pa še tisto, ki sem si jo pridobil s športom, je bila usmerjena na ozka področja. Ena od koristnih stvari, ki mi jih je dal šport, so raznovrstne izkušnje ter hitro prilagajanje novim razmeram. Večino potrebne samozavesti sem kasneje dobival prav iz teh dveh področij.«

Ste imeli kakršnekoli druge težave – katero bi izpostavili kot tisto najbolj vztrajno?

»Ena večjih je bila pomanjkanje fizične aktivnosti. Čas ti to omogoča, a človek se poleni. Sediš na kavču in čutiš pomanjkanje aktivnosti... Posledica je bila padec telesne pripravljenosti. Šele ko izgubiš kondicijo, se zavedaš, koliko je vredna in kot vrhunskemu športniku samoumevna. Mislim, da je dobra splošna telesna priprava predpogoj za katerikoli uspešno človekovo dejavnost.«

Kaj pa vaše emocionalno in mentalno počutje ob koncu kariere; ste se znašli in občutili čustveno ali mentalno stisko kakršnekoli vrste ob prenehanju športnega udejstvovanja?

»Bilo je kar nekaj obdobij, ko se nisem znal soočiti s problemi pošportnega življenja. Takrat bi se najraje oprijel stvari, ki sem jih najbolj obvladal ali pa sem jih bil najbolj navajen. Opremo v torbo in gremo.«

Bi lahko zase dejali, da ste preživljali krizo identitete? Ste bili razdvojeni kdo ste, glede na to, da je bila dolgo časa edina vloga s katero ste se poistovetili samo in zgolj vloga športnika?

»Tega sem se zavedal že kot športnik, a takrat sem lahko zbežal na trening, tekme, morda celo v novo sezono. Kasneje tega umika ni bilo več.«

Kako dolgo je vse skupaj trajalo?

»Podvomil bi, da je proces zaključen. Le nihanja so manjša in kratkotrajnejša.«

Ste morda občutili kakršnekoli druge duševne stiske, denimo, ste imeli občutek, da nad dogajanjem v svojem življenju nimate nadzora, ste nemočni, niste motivirani?

»Ja, podoben odgovor. Gre samo za to, koliko uspeš težave omejiti in spraviti v okvir, ki ti omogoča normalno življenje. Vendar so to pač problemi, s katerimi se sooča prav vsak in ne samo tisti, ki je zaključil športno pot. Zakaj bi pa bili športniki toliko drugačni od ostalih ljudi in vrhunski šport tako različen od drugih dejavnosti, ki se jim ljudje predajajo tako ali pa še bolj predano.«

Ste bili depresivni, anksiozni, ste se zatekali k uporabi psihoaktivnih substanc?

»Nič več ali manj kot med samo športno kariero.«

Kaj pa podpora? Ste je bili deležni kaj? S strani partnerja, staršev, prijateljev...

»Podpora je bila, vendar mislim, da je nisem znal izrabiti v pravi meri. Predolgo sem bil vajen vse odločitve sprejemati sam, pa tudi po naravi sem precej introvertiran.«

Kaj pa s strani Kajakaške zveze Slovenije in Olimpijskega komiteja Slovenije?

»Kajakaška zveza mi je ponudila možnost zaposlitve, prav tako moj matični klub. Za OKS pa bi rekel, da praktično še vedel ni, da sem s kariero zaključil.«

Menite, da bi morale različne panožne zveze, OKS in država športnikom, ki se upokojijo, nuditi pomoč v smislu psihološkega svetovanja, načrtovanja pošportnega življenja, z ustanovitvijo kakšnega programa za pomoč nekdanjim športnikom?

»Če ima športnik to srečo, da ima v svoji karieri nekoga, ki ga opominja na uravnotežen športnikov razvoj in ga pri tem spodbuja, potem se tudi za pošportno življenje ni potrebno bati. Vsi ostali ukrepi so zgolj odpravljanje škode. Preventiva je torej bolj pomembna.«

Ste morda vi pogrešali tovrstno pomoč pri zaključevanju svoje kariere?

»Omejil bi se na pomanjkanje pomoči med samo kariero oziroma na mojo nepripravljenost sprejemanja drugih odgovornosti. Pomoči po koncu kariere pa nisem pogrešal.«

Ampak vseeno bi jo potrebovali...

»Kljub starosti in veliko izkušnjam, sam bil na nekaterih področjih prav nezrel. Predolgo sem bil zavrt v vato vrhunskega športa.«

Kaj menite o prizadevanjih Primoža Kozmusa, da bi država poskrbela za vrhunske športnike po njihovi upokojitvi?

»Ne morem se strinjati z njegovimi zahtevami. Predvsem zato, ker se bori samo za ozko skupino športnikov, ki si že na podlagi doseženih rezultatov pridobili dovolj sredstev za nadaljevanje življenja. Veliko bolj produktivno bi bilo, če bi svoje energije usmeril v izboljšanje pogojev za šport mladih, gradnjo športnih objektov, osveščanje o zdravem življenju in odnosu do športa, pomoči mladim nadarjenim športnikom...«

Koliko časa ste potrebovali, da ste se popolnoma prilagodili na nove zahteve in vloge v po športnem življenju? Ste se sploh že povsem in v celoti prilagodili?

»Mislim, da še nisem v celoti prilagojen. Deloma je posledica tudi to, da sem poklicno ostal povezan s športom in je tudi ritem dela zelo podoben prejšnjemu. Mogoče še nisem prilagojen na življenje samo, ne glede na šport. Kot, da ne bi hotel odrasti.«

Še vedno pogrešate šport in življenje športnika?

»Pogrešam ravno ne, čeprav je življenje vrhunškega športnika eno najlepših možnih. Kdorkoli od vrhunskih športnikov govori drugače, ni iskren ali pa se ne zaveda svojega položaja. Zgodbe o odpovedovanju in zamujanju ne vem česa so bla bla. Vsak se za ukvarjanje z vrhunskim športom odloči in v njem vztraja po svoji volji.«

Se z mislimi vračate nazaj v čas, ko ste še tekmovali in razglabljate, kaj bi morali storiti drugače, kaj bi lahko popravili...?

»Priznam, da je bilo tega veliko. To je logično, saj se je veliko let moje celotno življenje vrtelo okoli športa. V zadnjem času pa samo, ko me zanese. Je pa precej neproduktivno. Raje se poskušam izogniti ponovitvam napak.«

Kakšno se vam zdi sedanje življenje v primerjavi s časom, ko ste bili vrhunski športnik?

»Bolj umirjeno, kar se tiče pogostosti potovanj, a bolj stresno, kar se tiče dnevnih obveznosti. Včasih so bile dnevne naloge bolj umirjene, danes pa samo misel na potovanje že postane stres...«

Ste zadovoljni s svojim zdajšnjim življenjem?

»Trenutno moram priznati, da ne najbolj. A vprašanje je, če sem kdaj dejansko sploh bil ali pa še bom? Vem, da bi bilo lahko slabše. Predstavljam si tudi, kako bi vse skupaj izgledalo boljše. A, žal, prav dosti ne storim.«