

PRILAGOĐAVANJE PRELASKU U ŽIVOT VAN SPORTA (ZAVRŠETAK KARIJERE)

Koja je svrha sledećih informacija ?

Svrha ovih informacija je da se definiše šta je prilagođavanje tom prelasku, opisati tipične znake lošeg prilagođavanja završetku karijere i pronaći faktore koji će sportistima pomoći da se efikasno prilagode napuštanju sporta i toj tranziciji.

Šta je prilagođavanje prelasku u domen van sporta (prestanak karijere)

Prilagođavanje se odnosi na trud, strategiju za adaptaciju i ponekad i na teškoće koje dolaze sa procesom završetka karijere. U stvari, završetak karijere znači da prolazite sopstvenu duboku transformaciju, sa značajnim posledicama na svoje emocije, na odnose sa društvenim okruženjem i na način na koji sebe doživljavate. Te promene nameću da morate da se prilagodite na novu ulogu van sporta.

Koji su znaci lošeg prilagođavanja?

Tradicionalno, postojala je tendencija da se prestanak sportske karijere smatra iznenadnim i naglim činom, uz koji dolaze i bolne emocije. Zaista, ako prestanak karijere doživljavate kao traumu, veći je rizik od ozbiljnih emocionalnih posledica i krize identiteta. U takvim slučajevima, prelazak u život van sporta može biti praćen sledećim znacima lošeg prilagođavanja:

- a) Emocionalna bol (koju karakteriše izrazito nezadovoljstvo sobom i sopstvenim životom, sa osećanjem depresije i bespomoćnosti, frustracije i razočarenja)
- b) Socijalna dezorijentacija (kao što je osećaj izolacije, nedostatak podrške, gubitak društvenog statusa)
- c) Disfunkcionalni doživljaj sebe (uz preterano osećanje gubitka, gubitka identiteta).

Ipak, veliki broj studija pokazuje da prestanak karijere nije neophodno iznenadno « sečenje nožem » sa traumatičnim posledicama za vas. U stvari, ako ste u stanju da to doživite kao proces sa postepenim fazama, umanjuje se osećaj neprilagođavanja. Osećanja kao što je radoznalost (istraživanje novih polja) i oslobađanje (od sporta koji više nije izvor motivacije) mogu da olakšaju vašu tranziciju.

Šta mogu da učinim da maksimalno uvećam pozitivno prilagođavanje tranziciji ?

Kada proces tranzicije dovede do ozbiljnih problema, apsolutno je neophodno da zatražite pomoć sportskog psihologa koji će vas pratiti dok prolazite to teško iskustvo, i pomagati uključenje u novi život posle sporta.

Evo nekoliko koraka kojima možete sebi pružiti bolje prilike za pozitivno uključenje u život posle sporta :

- 1) Sami se povucite ako je to moguće. Osećanje kontrole povlačenja je mnogo jače kada se povučete po sopstvenom izboru umesto da ste na to prisiljeni (npr. zbog povrede ili prestanka ugovora), i ima pozitivan efekat na strategiju prilagođavanja.
- 2) Budite spremni da napravite planove za budućnost i za vreme sportske karijere, jer vam to omogućava da predvidite scenario prestanka karijere i minimizirate osećaj gubitka koji nastaje prestankom karijere.
- 3) Potrudite se da napravite višestruko definisani identitet, koji se ne odnosi isključivo na vaš uspeh u sportu, nego takođe i na društvene odnose, vaše iskustvo i uspehe van sporta.

- 4) Napravite zdravu mrežu podrške koja će vam pružiti ohrabrenje u procesu tranzicije i jaku osnovu na koju možete da računate. Negujte svoja prijateljstva i društvenu angažovanost i za vreme sportske karijere.
- 5) Prilagodite se uslovima i težite psihološkom miru u svojim sportskim uspesima, padovima i neispunjenim snovima, što će ojačati vaše sposobnosti da osmislite motivišuće projekte za budućnost.