

# TRANZICIJA IZ SPORTA U PORODIČAN ŽIVOT

---

## Šta je svrha sledećeg teksta?

Cilj ovog teksta je da opiše koje poteškoće žene imaju tokom svoje karijere. Prvo, tranzicija žena u sportu će biti definisana u poređenju sa muškarcima u sportu. Drugo, ovaj tekst će vam dati uvid u posebne poteškoće koje obuhvataju materinstvo. Treće, određene preporuke će biti predložena, da bi pomogle ženama pri napuštanju sporta.

## Šta znači “napuštanje sporta”?

Sportska tranzicija može biti definisana kao momenat promene koji sportista prolazi po završetku njegove celokupne karijere. Ti momenti promene znače da sportista mora da se adaptira na promene i na svoje prioritete da bi stvorio sliku o sebi. Kada se porede žene i muškarci u sportu, par stvari se razlikuje na vrhunskom nivou. Istraživanja pokazuju da žene počinju da se bave sportom mnogo ranije od muškaraca, ali i napuštaju sport ranije nego muškarci. U većini slučajeva žene napuštaju sport zbog porodičnih obaveza (braka, materinstva, itd.) pre muškaraca.

## Zašto ja kao žena u sportu po napuštanju nailazim na poteškoće?

Iako je poslednjih decenija bavljenje sportom slično između dečaka i devojčica i dalje su očekivanja veća sa muške strane sporta. Još uvek se očekuje da bi muškarci trebali da budu snažni i moćni da bi zaradili sredstva za život, dok žene treba da razvijaju emotivnu podršku familiji i kućnim obavezama. Ova generalna očekivanja, zajedno sa razlikama u biološkim očekivanjima (kao npr. trudnoća) objašnjava zašto žene imaju veći broj napuštanja sportske karijere, i koliko lakše se odlučuju na taj korak radi osnivanja porodice.

## Kao žena šta bi trebala da uradim povodom dileme “sport ili porodica”?

Izbor da se prekine sportska karijera radi porodice je lična odluka, tvoja i tvog partnera. Ako se odlučiš na taj izbor i želiš da sumiraš sve pozitivne stvari, evo par predloga za to:

- 1) Budi svesna i spremna za spoljni pritisak zbog napuštanja sporta.
- 2) Napravi sama svoju odluku o napuštanju sporta i osnivanju familije: što je više odluka lična i prekid samovoljan, to je lakše uklapanje u novi život.
- 3) Planiraj u svojoj karijeri način da kombinuješ svoju sportsku karijeru sa edukacijom, kao i svoj lični razvoj kao žena.

- 4) Pokušaj da napraviš korak iz sporta ka porodici kad shvatiš da si ispunila sebe kao sportistu.
- 5) Ostavi sebi šansu da se vratiš u sport posle trudnoće.