

SPORTSKI IDENTITET I SPORTSKA TRANZICIJA

Šta je svrha sledeceg teksta?

Svrha ovog teksta je da definiše šta je "sportski identitet", da istakne važnost tranzicije u karijeri, kao i da pokaže kakav može imati uticaj ne samo na sportsku karijeru, već i na kvalitet života posle sporta. Pored toga biće prikazani načini kako da se uvećaju pozitivne efekti usled promena koje se dešavaju završetkom karijere.

Šta je "Sportski identitet"?

Svaka osoba ima drugačiji "identitet". Neko vas doživljava kao kolegu, prijatelja (poslovno) dok ste za druge stari drug iz škole (prijateljski), a neki kao mlađeg brata (familijarno) itd. Među ovim identitetima, tvoj sportski identitet je način na koji ti opažaš i osećaš ulogu bavljenja sportom koji upoređuje tvoj cilj, vrednost, misli i osećaj koji se odnose na tvoj sport.

Zasto je važno ispitati sportski identitet posle karijere?

Za mnoge vrhunske sportiste, sportski identitet je najvažniji, jer 100% od svojih kapaciteta i vremena posvećuju postizanju sportskih ciljeva. U ovim slučajevima, školovanje i profesionalni razvoj se stavlja na stranu. Kao rezultat vrhunski sportisti mogu da se osećaju isključenim iz drugih oblasti što može biti štetno za njihov lični razvoj van sporta. Postoji rizik da isključiva identifikacija sa sportskom ulogom i ciljem, ima negativne posledice na njihov proces tranzicije. Treba biti svestan da izlazak iz sporta pravi promenu identiteta: kad završe svoje sportske karijere, sportisti gube važan deo sebe. U slučaju promene karijere, gubitak njihove uloge u sportu dramatično povećava napetost i krizu identiteta.

Šta mogu da uradim da povećam pozitivne efekte od promene identiteta pri izlazu iz sporta?

Studije pokazuju da sportisti sa snažnim i izuzetnim sportskim identiteom su:

- a) Iskusili velike poteškoće kod privikavanja na život posle sporta.
- b) Potrebno je više vremena za emotivno i socijalno privikavanje kod promene identiteta.
- c) Pri većem su riziku zbog bezuspešnog kopiranja strategija pri promeni identiteta.

Da bi pomogli suočavanje sa promenom identiteta pri napuštanju sporta, preporučuje se:

- 1) Smanji identifikaciju sa svojim sportskim ulogama i proširi zainteresovanost za poslovanje (profesionalizam, socijalizacija, aktivnost i različite uloge pri sportskim federacijama itd.) Ovo će da smanji pritisak tokom sportske karijere i olakša napuštanje sporta.
- 2) Pronađi druga interesovanja i izazove van sporta. Ovo će pomoći dobitak alternative i samopouzdanja pri istraživanju drugih mogućnosti.
- 3) Radi na sticanju dobrih menadžerskih veština, savladavanju stresa i sl. Takve veštine će ti pomoći da prilagodiš sport nekim drugim ulogama, kao na primer studiranju ili održavanju društvenog života.
- 4) Pripremi se adekvatno za karijeru van sporta, umesto da čekaš završetak sportske karijere da bi pokrenuo van sportske veštine. Nastavljanjem praćenja drugih aspekata van sporta, smanjićeš negativnosti u momentu napuštanja sporta.
- 5) Neguj vezu sa svojim trenerima, menadžerima i članovima porodice koji vode računa o tvojoj sportskoj karijeri, kao i o tvom sazrevanju. Podrška značajnog broja ljudi da te usmeri na druge puteve u životu je od velike važnosti i može ti pomoći da spoznaš različitost svog identiteta.