

Konec kariere mladih vrhunskih športnikov

*Petra Fišer**
Voličina

Povzetek: Temeljni problem raziskave je bil proučiti značilnosti predčasnega konca športne kariere mladih vrhunskih slovenskih športnic in njihovo prilagajanje na pošportno življenje. V vzorec merjencev je bilo vključenih 20 bivših mladih vrhunskih športnic, ki so že pred dopolnjenim 19. letom starosti zaključile svojo uspešno športno pot. Za proučevanje značilnosti njihove športne kariere in zaključevanja le-te smo uporabili modificiran Intervju o koncu športne kariere (Cecić Erpič, 1998). Za ugotavljanje značilnosti športne kariere smo uporabili frekvenčno analizo odgovorov in klasterko analizo. Rezultati kažejo, da so udeleženske večinoma navajale več kot en razlog za zaključek kariere. Najpogostejši razlogi za prekinitev kariere so bili: upad motivacije, poškodbe, slabi odnosi s trenerjem ali s sotekmovalkami in posvečanje šoli oz. izobraževanju. Po zaključku kariere je večina ostala aktivno povezanih s športom, bodisi kot vaditeljice, sodnice ali pa se s športom ukvarjajo rekreativno.

Ključne besede: športna kariera, zaključek kariere, vrhunski športniki, ženske, mladi

Career dropouts of young elite athletes

Petra Fišer
Voličina, Slovenia

Abstract: The main problem of the study was to examine the characteristics of sports career drop outs of young elite sportswomen and their adaptation to the post-sport life. The sample included 20 ex-young elite sportswomen, who had brought their successful sport careers to an end before the age of 19. We used a modified interview about sports career termination (Cecić Erpič, 1998) for the investigation of the characteristics of their sports careers. To examine the characteristics of sport careers we used frequency analysis and cluster analysis. The results showed that the participants mostly stated more than one reason for the termination of their career. The most common reasons for career termination were: lack of motivation, bad relations with trainers or co-competitors and dedication to school or education. After the end of a sports career most of the young sportswomen stayed actively in touch with sport, either as trainers, judges, or they remained engaged in sports for recreation.

Key words: sports career, career termination, elite athletes, women, young

CC = 3720

* Naslov / Address: Petra Fišer, Zg. Voličina 118, 2232 Voličina, e-mail: petrafiser@email.si

Vrhunski športni rezultati so pomembna sestavina nacionalne in regionalne identitete (Šturm, Petrović in Strel, 1990). V številnih športnih panogah se vedno bolj pogosto pojavljajo med vrhunskimi športniki tudi mladi in zelo mladi tekmovalci. Starostne meje vrhunskih tekmovalcev (in predvsem tekmovalk) kažejo težnjo k zniževanju. Kot posledica zgodnjega vključevanja v vrhunski šport se pojavlja tudi zgodnji konec kariere. Vedno več mladih vrhunskih športnikov se odloči, da bo svojo kariero končalo še pred prestopom v članske vrste. V Sloveniji (najbrž tudi drugod) je opaziti upad števila vrhunskih športnikov pri prestopu v članske vrste. Ta fenomen, povezan s športom, je relativno slabo raziskan. Na to temo sta bili v Sloveniji narejeni le dve raziskavi na odraslih športnikih (in sicer Cecić Erpič, 1998, 2000).

V literaturi (npr. Alferman, 1995) zasledimo dva različna angleška izraza za konec kariere: "dropout" in "retirement".

Prvega razumemo kot predčasno prekinitev športne poti. S takim koncem kariere označujemo športnike, ki so se v zgodnjih letih uvrščali med talente, so bili na listi kategoriziranih športnikov, vendar so svojo kariero končali, preden so dosegli svoj vrhunec v obdobju odraslosti. Ugotovljeno je bilo (Alferman, 1995), da vsak drugi športnik, ki dosega vidne rezultate v mladinski kategoriji, čez dve leti, ko bi se moral dokazati v članski konkurenci, prekine kariero. Večinoma za odločitev o koncu kariere ne prevlada samo en vzrok, ampak se vzroki med seboj prepletajo (Alferman, 1995; Cecić Erpič, 1998, 2000, 2002).

Kreim in Mayer (1985) sta v Nemčiji z raziskavo, ki je zajemala 99 mladih športnikov, ki so z načrtovanimi treningi začeli že v zgodnjem otroštvu in hitro za tem dosegali izjemne rezultate, odkrila, da je mnogo teh talentov zgodaj zaključilo svojo športno pot. Pri dekletih jih je to storilo kar 50 %, pri fantih pa 30 %. Ugotovljena povprečna starost ob koncu kariere je znašala 16,7 let. Mladi so kot vzrok za konec kariere največkrat navajali vzroke iz kategorije socialnih vzrokov. Novi interesi in hobiji, ostale aktivnosti v prostem času, so bile najpogostejši razlog za zaključek kariere. Mladi so po koncu kariere pričakovali več prostega časa.

Podobne ugotovitve je dobil tudi Holz (1988). V njegovi raziskavi je sodelovalo kar 1500 nemških športnikov in od tega jih je 50 % predčasno končalo kariero. Dobil je tri pomembne skupine vzrokov, ki v največji meri vplivajo na konec kariere. To so: prednost šole/študija, pomanjkanje prostega časa in upad motivacije. S tem ko mladi športniki zaključijo s svojo kariero, pa se ne poslovijo od športa. Holz (prav tam) je ugotovil, da 76 % mladih ostane aktivnih v športnem življenju kot vaditelji, trenerji, sodniki, funkcionarji ali rekreativno.

Cahill in Pearl (1993) sta v svojih raziskavah v okviru Michigan Youth Sports Institute ugotovila, da so najpogostejši razlogi za umik iz športnega življenja druge zanimivosti in negativne športne izkušnje, med katerimi sta najbolj izpostavljena tekmovalnost in prevelik poudarek na zmagah. Ugotovila sta tudi, da je več kot 50 % športnikov, ki sta jih proučevala, po prenehanju ukvarjanja s tekmovalnim športom nadaljevalo svojo pot na nižji rekreativni ravni.

Z izrazom "retirement" označujemo športnike, ki preprosto končajo svojo kariero

zaradi različnih dejavnikov. Ti športniki so se preizkusili v članskih vrstah, tekmovali so tudi v zrelih letih.

Zaradi specifičnosti slovenskega športnega prostora pogledjmo rezultate, pridobljene na odraslih slovenskih športnikih (Cecić Erpič, 2000, 2002). Najpomembnejši dejavnik, ki je vplival na odločitev udeležencev, da končajo z aktivno športno kariero, so bile poškodbe in težave z zdravjem. Drugi najpomembnejši dejavnik je bila naveličanost nad športnim načinom življenja ter finančni razlogi.

Z našo raziskavo smo želeli ugotoviti vzroke za prenehanje športne kariere pri mladih športnicah. Zanimali so nas predvsem vzročni dejavniki, ki vplivajo na zgodnji konec športne poti. Ker je konec kariere tesno povezan z njenim začetkom in potekom, smo želeli z intervjujem ugotoviti tudi: (i) kdaj posameznice, ki so bile zajete v naš vzorec, začnejo z treningi; (ii) kako poteka delovni dan mladega športnika ter (iii) katere prednosti in slabosti športnega življenja vidijo mlade športnice.

Metoda

Udeleženci

V vzorec je bilo vključenih 20 mladih vrhunskih športnic, ki so pred dopolnjenim 19. letom zaključile svojo uspešno športno pot. To pomeni, da dekleta ne trenirajo več sistematično in pod nadzorom strokovnjakov, se ne udeležujejo tekmovanj na najvišji državni ravni, ali pa so se preusmerile v drugo športno panogo in tako pravzaprav končale kariero v svoji prvotni panogi. Udeleženke so v času aktivne športne kariere tekmovali v štirih športnih panogah: športni gimnastiki, ritmični gimnastiki, plavanju in akrobatskem rock & roll-u. Vse merjenke so v svoji karieri dosegle vsaj enega izmed petih statusov kategoriziranega športnika, ki ga podeli Olimpijski komite Slovenije – Športna zveza Slovenije.

V času študije so bile stare med 15 in 21 let. Njihova povprečna starost je znašala 17,9 let ($SD = 1,55$ leta). Štirinajst udeleženk je svojo kariero zaključilo prostovoljno in šest neprostovoljno. Športno kariero so zaključile pred povprečno 1,4 leta. Takrat so bile stare od 14 do 18 let, njihova povprečna starost ob koncu kariere pa je znašala 16,5 let. Pogoj za sodelovanje v študiji je bil, da od zaključka kariere udeleženke in do izvedbe intervjuja ni minilo več kot dve leti. Kajti adaptacija na pošportno življenje je lahko odvisna tudi od periode po zaključku kariere.

Pripomočki

Za proučevanje značilnosti zaključevanja športne kariere sem uporabila modificiran intervju, ki ga je sestavila Saša Cecić Erpič (1998). Originalna verzija intervjuja se nanaša na odrasle športnike, zato sem ga spremenila in prilagodila mlajšim udeleženkam. Intervju obsega vprašanja, ki se nanašajo na začetek aktivne športne

kariere ter njen potek, na življenje mladega športnika ter prednosti in slabosti takšnega življenja, na konec športne kariere in na počutje ob tem ter na organizacijo življenja po koncu kariere. Na začetke ukvarjanja s športom in značilnosti aktivne športne kariere se nanaša sedem vprašanj s podvprašanji. Zanimajo nas predvsem podatki o začetkih športne kariere, trajanju in poteku ter uspehi in neuspehi na športni poti. Šest vprašanj se nanaša na življenje udeleženk v času aktivne kariere, na šolanje, odnose z vrstniki in prijatelje ter s starši in športnimi delavci. Na značilnosti konca športne kariere se nanaša osem vprašanj, ki ugotavljajo vzročne dejavnike konca kariere in počutje ob tem. Ob koncu nam udeleženka predstavi še svojo organizacijo pošportnega življenja.

Postopek

Navezala sem stik z bivšimi vrhunskimi športnicami, tako da sem jih poklicala po telefonu in jim predstavila študijo in njen namen. Sodelovanja ni odklonila nobena izmed športnic. Izbranim sem že med dogovarjanjem za sodelovanje povedala, v kakšen namen bodo podatki uporabljeni in da me zanima potek in predvsem zaključek njihove športne kariere. Dogovorili smo se za čas izvedbe intervjujev. Pogovori, ki so potekali po vprašanjih iz Intervjuja o koncu športne kariere, so bili posneti na diktafon in kasneje dobesedno prepisani. Intervju je v povprečju trajal 25 minut. Odgovore sem kasneje ovrednotila in sestavila listo spremenljivk. Ocenila sem pogostost pojavljanja značilnih vsebin. Kot enoto ocenjevanja sem upoštevala zaključeno misel udeleženke, ki se je nanašala na vsebine iz list spremenljivk. Za ugotavljanje tipov konca športne kariere, značilnih za mlade slovenske športnice, sem uporabila frekvenčno analizo in klastersko analizo.

Rezultati z razpravo

Opis značilnosti konca športne kariere bivših mladih slovenskih vrhunskih športnic temelji na frekvenčni analizi njihovih odgovorov na vprašanja iz Intervjuja o koncu športne kariere. Opisane bodo tiste značilnosti športne kariere, ki so se pojavljale najpogosteje, in tiste, ki jih je navedlo največ udeleženk. Ob tem bo navedeno število udeleženk, ki so to vsebino pojasnile v svojih odgovorih. Predstavljene bodo po kronološkem zaporedju poteka športne kariere, to je od začetkov ukvarjanja s športom, aktivne kariere, značilnosti samega konca športne kariere, do prilagajanja na pošportno življenje.

Športna kariera

Večina bivših vrhunskih športnic (15 od 20 udeleženk), ki so bile zajete v vzorec, se je začela s športom ukvarjati prostovoljno oz. na lastno željo. Pri približno eni polovici udeleženk (11 od 20) je šlo za usmerjanje strokovnjakov, ki so po vrtcih in

šolah iskali talente za šport in jim priporočali športno vadbo. Pri drugi polovici udeleženk (9 od 20) so za navdušenje za šport poskrbeli starši, saj je s športom povezana že družina. Podobno je v svoji študiji ugotovil tudi Hahn (1982). Večinoma so se tudi starši ukvarjali s športom ali pa so športniki njihovi bratje in sestre. Vrhunski šport postaja vedno bolj sistematična in do potankosti načrtovana storilnostna dejavnost. V takem sistemu igrajo starši vedno bolj ključno vlogo (Tušak, 2001). Že od otrokovih zgodnjih let so njegovi glavni socializatorji, ga vzgajajo, navdušujejo in ga vodijo. V nekaterih športnih panogah se neredko dogaja, da finančni vložek predstavlja enega glavnih selekcijskih mehanizmov, zato si v takih primerih otrokovega športnega udejstvovanja brez podpore družine sploh ne moremo zamišljati.

Mlade slovenske športnice so svojo kariero začele med 5. in 10. letom starosti. V povprečju pa je njihova starost ob začetku ukvarjanja s športom znašala 7,7 let ($SD = 1,66$). Rezultati kažejo, da je delež tistih, ki so se s športom začele ukvarjati že v srednjem otroštvu, med petim in šestim letom, najvišji pri športni gimnastici, sledi plavanje.

Podatki o začetku ukvarjanja s športom se pri slovenskih športnicah ne razlikujejo bistveno od podatkov, ki jih navajajo tuji avtorji (Kaminski, Mayer in Ruof, 1984; Wylleman in De Knop, 2000). Prvi prehod, to je prehod v organiziran šport, se pojavi med šestim in osmim letom starosti. V tej starosti so je začela s športom ukvarjati tudi večina udeleženk te študije. Samo štiri (od 20) so svojo kariero začele kasneje, pri 10. letih.

Kariera mladih vrhunskih športnic je trajala od 5 do 12 let, v povprečju pa 9 let ($SD = 2,19$). V času svoje kariere so skoraj vsa dekleta (19 od 20) zastopala reprezentanco Slovenije, nekatera tudi na tekmovanjih najvišjega razreda.

Življenje mladega športnika

Bivše vrhunske športnice, ki so bile udeležene v študiji, so v času svoje kariere povprečno trenirale 4 ure in pol na dan. Večina treninga je potekala v popoldanskem času (pri vseh udeleženkah), ena do dve uri pa pri nekaterih (14 od 20 udeleženk) še v dopoldanskem času. Treningi so potekali vsakodnevno, nedelja je bila edini prosti dan v tednu, če seveda ni bilo tekmovanj ali turnirjev. Celoten ritem življenja mladih športnic je bil posvečen treningu, prostega časa je bilo zelo malo.

Podobni rezultati o količini treningov so bili dobljeni tudi na vzorcu mladih nemških športnikov (Kaminski idr., 1984). Mladi športniki večinoma trenirajo vsak dan, le izjemoma je en dan v tednu treninga prost. V povprečju znaša čas treninga tri ure na dan. Na vzorcu mladih slovenskih športnic je bilo ugotovljeno, da le-te trenirajo v povprečju več, saj znaša njihov čas treninga 4,5 ure. To pomeni, da mlade slovenske športnice, ki so bile zajete v vzorec, trenirajo kar 27 ur tedensko, kar znaša precej več od njihovih vrstnikov v Nemčiji.

Za druženje z vrstniki je večina mladih športnic izkoristila kar čas na treningih (10 od 20) ali pa odmore v šoli za druženje s sošolkami (8 od 20). Dekleta so v svojih

odgovorih poudarjale, da so imele s sotekmovalkami dobre medsebojne odnose. Glede na to, da so veliko časa preživele v športnem okolju in družbi sotekmovalk, so dobri prijateljski odnosi olajšali naporne treninge in potovanja. Udeleženke so menile, da so dobri medsebojni odnosi s sotekmovalkami pomemben dejavnik uspeha v športu.

Vse udeleženke so se v času svoje športne kariere redno šolale, večina (16) jih je že obiskovala srednjo šolo. V šoli so imele status športnika (14 od 20) ali pa so obiskovale športni razred (5 od 20), ki jim je omogočal časovno prilagajanje šole in športa. Večina (17) jih je bila v šoli deležnih razumevanja. Samo 3 od 20 sodelujočih so poročale o slabih izkušnjah v šoli.

Udeleženke so bile v času svoje kariere v veliki meri deležne tudi podpore staršev. Kar 18 od 20 udeleženk je poročalo o razumevanju in podpori staršev na njihovi športni poti. Starši so jih v večini podpirali, vzpodbujali in motivirali za nadaljnji trening. Športnicam je veliko pomenila vzpodbudna beseda staršev, pomoč pri učenju in raznih seminarskih nalogah. Starši športnic, ki so se tudi sami ukvarjali s športom, so jim pripovedovali o svojih izkušnjah in jih skušali pripraviti na to, kar jih čaka, kar se je zdelo mladim izjemnega pomena. Velikokrat je bila pomoč tudi finančna, saj je bilo treba plačati treninge in velikokrat tudi stroške tekmovanj. Enajst udeleženk je poročalo o velikih finančnih stroških, ki vključujejo nakup opreme, potrebne za posamezni šport, stroške treningov in tekmovanj. Večino teh stroškov so pokrivali starši, majhen del ali pa sploh ne pa klub. Kar 16 udeleženk je reklo, da so jih starši hodili gledat na domača tekmovanja, kar jim je veliko pomenilo.

Za uspešno pot mladega športnika je pomembno primerno organizirano družinsko življenje, ki naj deluje kot del športnega življenja (Wylleman in De Knop, 2000). Vzpostaviti je potrebno odprt in konstruktiven odnos, ki temelji na obojestranskem sprejemanju, zaupanju in spoštovanju. Würth, Lee in Alferman (2004) so ugotovili, da si mladi na svoji poti želijo pozitivne podpore staršev, ki pa jim mora dopuščati tudi dovolj svobode. Avtorji so ugotovili, da je zaznati največji vpliv staršev ob začetku otrokove športne poti, vmešavanje staršev pa upada z otrokovo starostjo.

Prednosti in slabosti življenja športnika

Vse udeleženke so v svojih odgovorih poudarile pozitivne značilnosti ukvarjanja s športom. Med te so uvrščale veliko potovanj, spoznavanje sveta in ljudi. Pozitivne strani so tudi užitek in doživetja na treningih, tekmovanjih in na pripravah, spoznavanje novih prijateljev. Šport naj bi po mnenju udeleženk pozitivno vplival na oblikovanje delovnih navad.

Večina udeleženk (18) je navajala tako prednosti kot tudi slabosti športnega življenja. Med najpogostejše pomanjkljivosti so uvrstile napornost treningov in odpovedovanje ter malo druženja z vrstniki (15 od 20). Pogosto so navajale, da so imele med aktivno športno kariero malo socialnih in družabnih odnosov. Glavni razlog za to je bilo pomanjkanje časa in motivov. Večino časa so namenile športnemu udejstvanju, zaradi tega se niso vključevale v s športom nepovezane dejavnosti,

kjer bi se družile z vrstniki. Udeleženke so med pomanjkljivosti športa uvrstile tudi poškodbe (5 od 20). Mlade športnice se zavedajo, da so poškodbe sestavni del športa, vendar težke ali pogoste poškodbe lahko pomembno vplivajo na potek športne kariere. Med pomanjkljivosti športa, po mnenju 7 udeleženk, sodi tudi slaba organiziranost športa in slabi odnosi med sotekmovalkami in trenerji. Vendar kljub nekaterim slabostim udeleženkam ni bilo žal, da so se ukvarjale z vrhunskim športom, saj so menile, da so pridobile veliko več pozitivnih izkušenj, ki odtehtajo vse izgubljeno.

Konec športne kariere

Šestnajst udeleženk je športno kariero zaključilo zaradi dejavnikov, ki so bili pod njihovim nadzorom. To lahko opredelimo kot prostovoljen konec športne kariere. Udeleženke so večinoma navajale več kot en razlog za zaključek kariere, torej se različni vzroki med seboj prepletajo. Da se različni vzroki med seboj prepletajo, ugotavljajo tudi drugi avtorji (Alferman, 1995; Cecić Erpič, 1998, 2000, 2002).

Najpomembnejši dejavnik, ki je vplival na odločitev udeleženk, da končajo z aktivno tekmovalno kariero, je bil upad motivacije (pri 12 udeleženkah). Dekleta so navajale, da so bila naveličana monotonih treningov, ki so jih začeli preveč utrujati, in enostavno niso več trenirala z veseljem. Pomanjkanje motivacije izraža odgovor ene od udeleženk: *“Enostavno se mi ni več dalo. Rezultati so začeli padati in imela sem dovolj tega, da ves čas porabim za treninge. Nisem več imela veselja, bila sem naveličana in vse se mi je zdelo preveč monotono in naporno.”*

Drugi najpomembnejši dejavnik konca kariere mladih slovenskih športnic so poškodbe in težave z zdravjem (navedlo jih je devet udeleženk). Tri udeleženke so bile tako hudo poškodovane, da je bila vrnitev v vrhunski šport nemogoča, torej so morale zaradi poškodbe neprostovoljno končati kariero. Odgovori ostalih šestih športnic, ki so se srečale s poškodbo, pa kažejo, da so športno kariero končale v veliki meri ravno zaradi poškodb, bili pa so tudi drugi vzroki. Poškodba sama ni bila edini razlog za zaključek kariere. Večinoma je bil le-ta povezan z upadom motivacije, saj so se poškodbe ponavljale, vrnitev v staro formo pa je bila težka in naporna. Ponavljajoče poškodbe so mladim športnicam preprečevale dober trening in uvrščanje na pomembne tekme, zato niso več videli smisla vztrajati. Nekatere so svojo športno pot prekinile po nasvetu zdravnikov.

Tretji najpomembnejši dejavnik predstavljajo slabi odnosi v klubu (navedlo jih je osem udeleženk), ki se nanašajo na pogosto menjavanje trenerjev ali na odhod priljubljenega trenerja, na nerazumevanje v skupini za trening, na prevelike stroške in na spor s trenerjem. Nekatere športnice so se za konec kariere odločile zaradi šolskih obveznosti (8 od 20). Želele so se bolj posvetiti izobraževanju, saj si želijo uspeti na poklicnem področju.

Odgovori mladih slovenskih športnic so dokaj podobni tistim, ki jih navaja S. Cecić Erpič (1998, 2002) v študiji na odraslih slovenskih športnikih. Tudi odrasli vrhunski športniki v Sloveniji so v največ primerih končali kariero zaradi poškodb in naveličanosti.

Če dobljene rezultate primerjam še s študijo na nemških športnikih (Holz, 1998; Kreim in Mayer, 1985), ugotovim, da se pojavljajo podobni razlogi za zaključek kariere, le deleži so različni. Slovenske športnice so v večji meri kot nemški športniki končale kariero zaradi poškodb. Tuji avtorji so ugotovili višji odstotek tistih, ki so kariero končali zaradi večjega posvečanja šoli in izobraževanju, medtem ko je odstotek tistih, ki so končali kariero zaradi upada motivacije, primerljiv. Dobljeni rezultati so najbolj podobni tistim, ki jih navaja S. Cecić Erpič v študiji na odraslih slovenskih športnikih. Mislim, da vsebina odgovorov odraža vpliv socialno-kulturnega okolja in njegovih značilnosti.

Povprečna starost mladih slovenskih športnic je ob zaključku športne kariere znašala 16,5 let. Ta podatek je skoraj identičen tistemu, ki sta ga navedla Kreim in Mayer (1985). Avtorja poročata, da mladi nemški športniki v povprečju končajo kariero pri 16,9 letih. Vidimo, da se v času adolescence pojavi upad motivacije za udeležbo v športu. Športniki morda iščejo nove izzive in cilje v drugih, nešportnih dejavnostih. Trenerji mladih športnikov bi se morali zavedati, da tisto, kar je nekoč motiviralo mlade športnike, v obdobju, ko odraščajo, nima več ustreznega motivacijskega pomena (Tušak, 2001).

Mlade slovenske športnice so navajale, da se je njihov ritem življenja po koncu kariere sicer zelo spremenil, vendar večina (15) ni pogošala prejšnjega načina življenja in so se razmeroma hitro in brez večjih težav prilagodile na nove socialne vloge v pošportnem življenju. Po koncu kariere so več časa posvečale prijateljem, druženju, drugim stvarim, ki jih rade počnejo, vendar v času kariere ni bilo veliko časa za njih, ter so se tudi več posvečale šolskih obveznostim.

Pet deklet pa se je hitro po koncu kariere preusmerilo na drug šport. Ena udeleženka se ukvarja z istim športom, vendar na nižji tekmovalni ravni.

Večina udeleženk si je svoje pošportno življenje oblikovala tako, da so vsaj deloma dejavne na športnem področju. V pošportnem življenju se s športom ne ukvarjajo le štiri udeleženke, ki so bile zajete v vzorec. Največ udeleženk (14) se je odločilo, da bodo sodelovale v športu kot sodnice ali vaditelji. Udeleženkam se je zdelo pomembno, da ostanejo v stiku s svojo športno panogo in z ljudmi, ki sodelujejo v njej. Veliko jim je pomenilo tudi dejstvo, da svoje znanje in izkušnje prenašajo naprej.

Rezultati klastrske analize intervjuja o koncu športne kariere

Na osnovi liste spremenljivk iz Intervjuja o koncu športne kariere in tabele frekvenc smo izvedli klastersko analizo. Iz dobljenega dendrograma smo določili šest klastrov subjektivnih interpretacij značilnosti zaključevanja športne kariere.

Prvi klaster smo poimenovali *nestrinjanje staršev s športno kariero svojega otroka*, ker vsebuje spremenljivke, ki izražajo nezadovoljstvo staršev in njihovo nestrinjanje z dejstvom, da se njihov otrok ukvarja s športom. Mlade športnice navajajo, da so se s športom začele ukvarjati na pobudo prijateljev, kar pa ni bilo všeč staršem. Le-ti jih niso podpirali na njihovi športni poti. Želeli so, da bi njihov otrok prekinil športno pot in se bolj posvetil izobraževanju. Pogosto je prihajalo do sporov med starši

in trenerjem, ki pa so se večinoma reševali sproti. Klaster označujejo spremenljivke, ki izražajo zanižanje pomena, ki ga je za športnico imel šport v času aktivnega športnega udejstvovanja. Športnim uspehom in neuspehom ne pripisujejo posebnega pomena in navajajo, da le-ti niso vplivali na njihovo nadaljnjo športno kariero. Spremenljivke, ki se nanašajo na konec kariere in opisujejo ta klaster, izražajo, da so športnice kariero zaključile neprostoovoljno. Do zaključka kariere je prišlo zaradi zunanjih dejavnikov, med katerimi so najpogostejše poškodbe, sprememba tekmovalnih pravil in prisila staršev. Starši so bili s tem, da je kariere konec, zadovoljni, športnice pa so doživele veliko razočaranje. V klaster sodijo spremenljivke, ki se nanašajo na prilagajanje na pošportno življenje. Zdravljenje in rehabilitacija po poškodbah so dejavnosti, s katerimi se je posameznica ukvarjala neposredno po zaključku kariere. Mlada športnica pogreša nekdanji način življenja, zdi se da je časa naenkrat preveč, vendar se je počasi navadila na nov način življenja. V šoli ima kljub temu, da je sedaj po karieri več časa za učenje, težave. Šolski uspeh se je poslabšal vsaj za eno oceno. Dan je bolj neorganiziran, ni točno določenega urnika in mladostnica ne ve, kdaj naj se uči, učenje nenehno prelaga. Možno je tudi, da je slabši učni uspeh neke vrste kljubovanje staršem, da bi videli, da je bilo njihovo nestrinjanje s kariero zaman in da to ne vpliva na njihovo izobraževanje.

Drugi klaster je imenovan *neprostovoljen konec športne kariere* in je edini izmed klastrov, ki ga opisujejo le značilnosti konca športne kariere in pošportnega življenja. Posameznica je bila prisiljena zaradi poškodbe ali ponavljajočih se poškodb, ki so vplivale na slabše treninge in s tem na padec forme, zaključiti s kariero. Proces zaključevanja športne kariere najbolj izrazito spremljajo žalost, nezadovoljstvo in razočaranje. Tudi družina in prijatelji so bili nad dejstvom o koncu kariere razočarani, saj so pričakovali nadaljnje športne uspehe.

Tretji klaster, *sociopsihološki in prostovoljni vidiki konca športne kariere*, je najboljšežnejši in edini, ki vsebuje spremenljivke iz vseh časovnih obdobjev športne kariere. Posameznica se je začela s športom ukvarjati na pobudo družine. S športom so se ukvarjali že starši ali pa brat in sestra. Posameznica je bila v svoji karieri uspešna, uvrščala se je v sam vrh slovenskega športa v svoji starostni kategoriji in je veliko potovala na reprezentančne tekme. Neuspehi so predstavljali veliko razočaranje. Usklajevanje šole in športa je bilo zelo težavno, saj je zaradi treningov, priprav in tekmovalj tudi veliko izostajala od pouka. Klaster vsebuje spremenljivke, ki kažejo, da se je posameznica zavedala, da se zato, ker se ukvarja z vrhunskim športom, razlikuje od svojih vrstnikov. Posameznice v tem klastru menijo, da so pridobile veliko več doživetij in izkušenj kot njihovi vrstniki – nešportniki. V klaster se povezujejo tudi spremenljivke, ki se nanašajo na zaključevanje športne kariere. Posameznica je kariero končala na podlagi lastne odločitve. Kariero je zaključila zaradi prezahtevnosti treningov in usklajevanja s šolskimi obveznostmi, pa tudi zaradi slabih odnosov v klubu. Ni se razumela s trenerjem, imela je občutek, da jo le-ta zapostavlja. Tudi starši so bili s trenerji v nenehnih sporih, kar je vplivalo na slabo vzdušje na treningih in na nerazumevanje s sotekmovalkami. Prav odnosi kluba in trenerjev do tekmovalk se posameznici zdijo tudi največje slabosti športnega življenja. Odločitev o koncu kariere

je prijatelj in pomembne druge presenetila, saj še niso pričakovali njenega zaključka kariere, ker je dosegala vidne športne rezultate. Po koncu kariere se je njen šolski uspeh izboljšal, po končani kariere pa ne sodeluje več v športnem življenju, kar je najbrž posledica slabih odnosov med njo, starši in trenerjem.

Četrty klaster, *netežavna prilagoditev na pošportno življenje*, ne vsebuje nobene spremenljivke, ki bi se nanašala na konec kariere. Klaster vsebuje spremenljivke, ki kažejo na začetek in aktivno kariero posameznice ter na počutje po koncu kariere. Posameznica se je s športom začela ukvarjati na pobudo strokovnjakov, ki so iskali za šport nadarjene otroke. Starši so jo pri tem vzpodbujali in veliko financirali v njen športni razvoj. Vedno so ji kupovali kvalitetno opremo, plačevali priznane trenerje in financirali večino tekmovanj na mednarodna tekmovanja. Mlada športnica je dosegala dobre rezultate in se ne spomni neuspehov na svoji športni poti. Kot prednosti športnega življenja uvršča pridobitev delovnih navad in navajanje na red. Po koncu kariere se ne srečuje s težavami in ne pogrša nekdanjega načina življenja. Svoj delovni dan si je zapolnila s stvarmi, ki jih rada počne. Veliko se druží s prijatelji, za kar ji je med kariero zmanjkovalo časa. Ukvarja se tudi s svojimi hobiji, kot so kolesarjenje, rolanje in druge rekreativne oblike športa. Še vedno je aktivna na športnem področju, saj svoje izkušnje kot vaditelj prenaša na mlajše.

V peti klaster, *pozitivni vidiki športne kariere in njenega zaključka*, se povezujejo spremenljivke, ki kažejo pozitivne poglede na športno kariero in tudi na njen zaključek. Posameznica se je s športom začela ukvarjati na lastno željo. Kljub temu, da je bilo prostega časa in časa za učenje zelo malo, v šoli nikoli ni imela težav. Imela je status športnika in vedno je bila deležna razumevanja s strani učiteljev in sošolcev. Nikoli se ji ni zdelo, da se zaradi pogostih treningov razlikuje od svojih vrstnikov. Starši so jo na športni poti podpirali in vzpodbujali, veliko ji je pomenilo tudi dejstvo, da so jo vedno spremljali na domačih tekmah. Odnosi med starši, trenerjem in športnico so bili vedno solidni. V klaster se združujejo spremenljivke, ki poudarjajo prednosti športnega življenja. Med te sodijo potovanja, spoznavanje novih ljudi in njihovih običajev, doživetja in izkušnje na pripravah in tekmovanjih. Mlada športnica navaja, da ji ni bilo nikoli žal, da se je ukvarjala s športom, in da zaradi tega zagotovo ni ničesar zamudila v otroštvu. Za zaključek kariere se je odločila sama, po koncu pa si je privoščila oddih.

Šesti klaster sem imenovala *motivacijski vidiki konca športne kariere*. V tem klastru se nahaja največ spremenljivk o zaključku kariere in organizaciji pošportnega življenja. Združujejo se tudi spremenljivke, ki se nanašajo na vpliv uspehov in neuspehov na nadaljnjo športno pot. Posameznica navaja, da uspehi pomenijo za mladega športnika motivacijo za nadaljnje treninge in predstavljajo nov izziv. Meni, da so uspehi nagrada za vloženi trud in potrditev dobrega dela. Posameznica se je v času aktivne kariere večinoma družila s prijatelji iz športa. Kot največjo slabost športnega življenja navaja napor in pogoste poškodbe.

Svojo kariero je zaključila zaradi naveličanosti nad monotonimi treningi, delno pa daje prednost šoli. To svojo odločitev je doživljala v redu, brez težav in ne pogrša

nekdanjega načina življenja. Večina pomembnih drugih je njeno odločitev o koncu kariere spoštovala, nekateri pa so jo vseeno še želeli prepričati, naj še vztraja. Kmalu po koncu kariere se je preusmerila v drug šport, ki pa ni tako naporen, kot je bil prvotni, tudi prostega časa je več. Zato se je izboljšalo družabno življenje, v šoli pa so ocene boljše.

Zaključki

V študiji je sodelovalo le 20 bivših vrhunskih mladih športnic, zato rezultatov ne moremo posploševati. Vendar kljub temu rezultati kažejo na nekatere značilnosti poteka in konca športne kariere mladih slovenskih športnic.

Informacije o tem, kako poteka kariera mladih slovenskih športnic, kakšen je potek zgodnjega zaključevanja športne kariere, kateri dejavniki vplivajo na konec kariere in kakšen je proces prilagajanja na pošportno življenje, so lahko pomembne tudi za prakso. Služijo lahko kot smernice za vse strokovnjake s športnega področja, ki se ukvarjajo z mladimi športniki. Morda bo prav poznavanje vzrokov za konec športne kariere pripomoglo k temu, da bodo mladi športniki ostali aktivni in bodo vztrajali tudi v članskih vrstah.

Literatura

- Alfermann, D. (1995). Karriereverlauf und Karriereende im Leistungssport [*Sports career and the end of sports career*]. *LSB* 36(2), 1–22.
- Alfermann, D. in Gross, A. (1998). Erleben und Bewältigen des Karriereendes im Hochleistungssport [*Experiencing and coping with the end of elite sports career*]. *Leistungssport*, 28(2), 45–48.
- Cahill, B. R. in Pearl, A. J. (1993). *Intensive participation in children's sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cecić Erpič, S. (1998). *Spremljanje razvoja življenjskih struktur in življenjskega zadovoljstva v zgodnji odraslosti: Primerjava med bivšimi vrhunskimi športniki in nešportniki [Monitoring the development of life structures and life satisfaction in early adulthood: A comparison between former elite sportsmen and normal population]*. Neobjavljeno magistrsko delo [Unpublished MA thesis], Univerza v Ljubljani, Ljubljana, Slovenija.
- Cecić Erpič, S. (2000). *Konec vrhunske športne kariere in napoved prilagoditve na pošportno življenje [Ending the elite sports career and predicting the adjustment to life after sport]*. Neobjavljena doktorska disertacija [Unpublished doctoral dissertation], Univerza v Ljubljani, Ljubljana, Slovenija.
- Cecić Erpič, S. (2002). *Konec športne kariere: Razvojno psihološki in športno psihološki vidiki [The end of sports career: Developmental psychological and sports psychological aspects]*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Hahn, E. (1982). *Kindertraining: Probleme, Trainingstheorie, Praxis. [Youth sport:*

- Problems, theory, practice*]. München, Wien, Zürich: BLV Sportwissen.
- Holz, P. (1988). Probleme des Ausstiegs von Jugendlichen aus dem Leistungssport [*Problem of ending the elite sports career in youth sport*]. *Leistungssport* 18(1), 5–10.
- Kaminski, G., Mayer, R. in Ruoff, B. A. (1984). *Kinder und Jugendliche im Hochleistungssport* [*Intensive participation in children's and youth sport*]. Schorndorf: Hoffman.
- Kreim, G. in Mayer, R. (1985). Abbruch der sportlichen karriere im Jugendalter [*Ending the elite sports career in youth sport*]. *Sportwissenschaft*, 15(4), 398–409.
- Šturm, J., Petrovič, K. in Strel, J. (1990). Šport mladih kot izziv sedanjosti in vizija prihodnosti [Sport of the young as a challenge for today and a vision of the future]. V: *Šport mladih / IV. kongres športnih pedagogov Jugoslavije in I. mednarodni simpozij, Ljubljana-Bled, Jugoslavia, 3.-5.10.1990* [IV. Congress of Sports Pedagogues of Yugoslavia and I. International Symposium] (str. 1–12). Ljubljana: s. n.
- Tušak, M. (2001). *Psihologija športa mladih* [*Sports psychology of young people*]. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- Wylleman, P. in De Knop, P. (2000). Transitions in Youth Sport: A Developmental Perspective on Parental Involvement. V D. Lavalley in P. Wylleman, P. (ur.), *Career transitions in sport: International Perspectives* (str. 143–160). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Würth, S., Lee, M. J. in Alferman, D. (2004). Parental involvement and athletes' career in youth sport. *Psychology of sport and Exercise*, 5(1), 21–33.