

Na konec sportovní kariéry se tradičně pohlíží jako na náhlou a okamžitou událost, s rizikem vážných emočních důsledků a krize identity.

Průměrná délka kariéry hráče v NFL v USA je 3,5 roku. Kariéra profesionálního sportovce průměrně končí kolem 33 let věku. U fyzicky náročných sportů může kariéra skončit už kolem 28. roku. Další zneklidňující skutečností je to, že 78 % hráčů NFL a 60 % hráčů NBA do 5 let po odchodu z profesionálního sportu končí v bankrotu, rozvedou se nebo jsou bez práce. Na základě těchto statistik si musíte položit otázky:

- **CO CÍTÍTE, KDYŽ UVAŽUJETE O TOM, ŽE BUDETE MUSET PŘEJÍT OD SPORTU K NĚČEMU JINÉMU?**
- **MÁTE STRATEGII PRO KONFRONTOVÁNÍ NEZDRAVÉHO MÝŠLENÍ A POCITŮ?**
- **NA KOHO VE SVÉM ŽIVOTĚ SE MŮŽETE NATOLIK SPOLEHNOUT, ABYSTE MU MOHLI UPŘÍMNĚ ŘÍCT, CO SE VE VÁS ODEHRÁVÁ?**

Potenciální emoční důsledky

Přechod od sportu do běžného života může být doprovázen následujícími projevy nesprávného přizpůsobení se:

- Emoční nepohoda (charakterizovaná extrémní nespokojeností se sebou a životem, pocity deprese a bezmoci, frustrace a zklamání).
- Sociální dezorientace (jako pocity izolace, pocit nedostatku podpory, ztráta společenského postavení).
- Narušené vnímání sebe samého (vše přesahující pocity ztráty, ztráta identity).

Tipy pro ty, kteří již z vrcholového sportu odešli

Stále rostoucí počet studií ukazuje, že přechod není nezbytně náhlé „odříznutí“ s traumatizujícími důsledky pro ty, kteří ze sportu odešli. Pokud jste schopni projít tímto procesem v postupných krocích, pocity nepřizpůsobení budou slabší. Rozvíjejte si pocity jako zvědavost (zkoumáním nových možností) a úleva (od sportu, který už není zdrojem motivace), což vám může usnadnit odchod z vrcholového sportu.

TIPY PRO ŽIVOT

1. *Jakých aspektů svého sportu si ceníte natolik, abyste je přenesli do jiných životních aktivit?*
2. *Jak váš sport naplňuje pocit osobního bezpečí a významu? Jak se můžete tvořivě snažit naplnit tyto potřeby, i když nebudete již dál vrcholově sportovat?*

KLÍČOVÉ PRINCIPY PRO SPORTOVCE

Povolání a kariéra: Život po skončení kariéry

Tipy pro ty, kteří s vrcholovým sportem ještě neskončili

- Pokud to bude možné, kariéru ukončete z vlastního rozhodnutí. Pocit, že máte nad odchodem kontrolu, je mnohem silnější, když kariéru ukončíte z vlastního rozhodnutí, než když budete nuceni odejít, navíc to má pozitivní vliv na strategie přizpůsobení se.
- Budte připraveni a plánujte si budoucnost během celé sportovní kariéry. Příprava vám umožní počítat se scénářem ukončení kariéry a minimalizuje pocit ztráty, který by se jinak mohl objevit.
- Snažte se rozvíjet si identitu založenou na mnoha věcech, ne jen podloženou vaším úspěchem ve sportu, ale také společenskými vztahy, zkušenostmi a úspěchy mimo sport.
- Rozvíjejte si vstřícnou podpůrnou síť, která vám dá povzbuzení do procesu přechodu a silný a spolehlivý základ. Přátelství a společenskou angažovanost rozvíjejte během celé kariéry.

*„Sportovci umírají dvakrát!
Poprvé, když skončí se
sportovní kariérou.“*

*–Daniel Prodan, bývalý rumunský
profesionální fotbalista*

DALŠÍ ZDROJE INFORMACÍ (V ANGLIČTINĚ):

www.zoneofexcellence.ca/Journal/Issue13/Life_After_Sport.pdf

www.olympic.org/Documents/elite_athletes/TRANSITION_TRANSITION_ADJUSTMENTSTMENT.pdf

