

SPORTINĖS KARJEROS BAIGTIES IR GYVENIMO PO JOS ANALIZĖ

Milda Treigienė, Saulius Šukys

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

ANOTACIJA

Sportinės karjeros baigtis daugumai atletų asocijuojasi su gyvenimo etapo pabaiga. Sportininkai, kurie iš sporto pasitraukia savo noru, dažniausiai šį įvykį priima kaip savaime suprantamą reiškinį, ir toliau gyvenimas klostosi jų pačių pasirinkta kryptimi. Visgi atletams, kurie yra priversti pasitraukti iš sporto, šis įvykis suteikia ir daug neigiamų emocijų. Priverstinis pasitraukimas iš sporto dažniausiai yra susijęs su patiriamomis traumomis, kurios taip pat gali koreguoti tolesnį gyvenimą. Šios apžvalgos tikslas – išskirti pagrindines sportinės karjeros baigties priežastis ir jų įtaką sportininkų tolesniame gyvenime.

Raktažodžiai: sportinė karjera, karjeros baigtis, gyvenimas po sporto.

IVADAS

Dalyvavimas sportinėje veikloje, ypač kuomet siekiama geriausių rezultatų, reikalauja labai didelių tiek fiziniu, tiek emocinių, tiek ir dvasinių pastangų. Be to, sportinė karjera ne tik leidžia patirti pergalių džiaugsmą bei pralaimėjimų nusivylimus, bet užima ir didžiąją dalį kasdienio gyvenimo. Visgi vėliau ar anksčiau sportinė karjera baigiasi ir neišvengimai reikia pasitraukti iš sportinės veiklos. Tai susiję su nepaprastai svarbiais pokyčiais, ir dažnai būtent tai yra ignoruojama (Knights et al., 2016).

Tyrimo problema. Taigi pasitraukimas iš sporto sudėtingas ir psichologiškai sunkus etapas. Žvelgiant istoriškai, karjeros nutraukimas apibūdinamas kaip traumuojantis gyvenimo įvykis (Stambulova, 2009). Šis sporto karjeros įvykis yra reikšmingai susijęs su laukiamais gyvenimo pokyčiais ir dažnai reikalauja naujos orientacijos į save, ypač elito sportininkams, kurie didžiąją savo laiko dalį iki šiol buvo paskyrę rengimuisi varžyboms ir dalyvavimui jose.

Ištirtumo laipsnis. Sukaupti moksliniai duomenys atskleidžia, kad sportinės karjeros baigtis ir pereinamasis laikotarpis iki gyvenimo be sporto susijęs su daugeliu pokyčių sportininko gyvenime (Knights et al., 2016). Šie pokyčiai susiję tiek su tolesnės profesinės veiklos paieškomis, finansinėmis ir socialinėmis problemomis, kurios kartu veikia ir šeimos santykius. Kartu galimos ir įvairios psichologinės problemos, kurios gali paskatinti įvairių neleistinų preparatų vartojimą. Be to, kuomet tenka baigti sportinę karjerą, sportininkams gali tekti susidurti su tapatybės ir savęs vertinimo problemomis (Mcknight et al., 2009; Marin-Urquiza et al., 2018; Sanders, Stevinson, 2017).

Naujumas. Galima teigti, kad sportininkų pasirengimas karjeros baigčiai, jos pabaiga yra aktualūs tiek socialiniais, tiek ir moksliniais klausimais. Be to, ne mažiau lieka aktualus ir sportininkų gyvenimas baigus sportinę karjerą. Visgi tenka konstatuoti, kad mūsų šalyje mokslinės diskusijos, o ypač mokslinių tyrimų, šiais klausimais labai pasigendama. Mokslinėje literatūroje gilintasi į profesionalaus sportininko teisinį statusą (Valasevičius, 2004), o pavieniai tyrimai gilinantis į sportinės karjeros fenomeną (Karaškevičiūtė, Bobrova, 2015), taip pat iškelia šių klausimų sudėtingumą ir aktualumą.

Todėl mokslinių tyrimų apie karjeros baigtį ir sportininkų gyvenimo ypatumus jai pasibaigus analizė aktuali tiek išryškinant esmines problemas, tiek skatinant naujus mokslinius tyrimus.

Tyrimo tikslas. Šiuo tyrimu kėlėme tikslą išanalizuoti ir apibendrinti mokslinius duomenis apie sportininkų karjeros baigtį ir gyvenimą jai pasibaigus.

Tyrimo objektas. Karjeros baigtis.

METODIKA

Tyrimo turinys ir tyrimo metodų pasirinkimo pagrindimas bei apibūdinimas. Sportinės karjeros „saulėlydis“. Visą sportinę karjerą galima suskirstyti tarsi į kelis etapus, kurie skirtinguose literatūros šaltiniuose pateikiami nevienodai. Pavyzdžiui, N. Stambulova (2009) pastebėjo galimus sportinės karjeros kritinius taškus ir išskiria tokius etapus: karjeros pradžia; perėjimas į aukštesnį lygį; pasiektų rezultatų išlaikymas; rezultatų prastėjimas; pasirengimas trauktis iš sporto; sportinės karjeros pabaiga; adaptacija baigus sportinę karjerą. Kiti mokslininkai (Torregrosa et al., 2004) sportinę karjerą suskirsto į tris stambius etapus, kuriuos įvardija taip: susipažinimo-mokymosi etapas; pagrindinės sportinės veiklos etapas; sportinės karjeros baigties numatymo etapas. Pastarieji trys stambesni ir apima anksčiau N. Stambulovos (2009) minėtus, tad straipsnyje vadovaujamasi M. Torregrosa'os ir kt. (2004) pateiktais etapais.

Tyrimo metodų pasirinkimo pagrindimas. Tyrimas grindžiamas sisteminiu požiūriu į sportininkų karjeros baigtį ir gyvenimą jai pasibaigus. Rezultatui pasiekti buvo analizuojama mokslinė literatūra ir atlikta ankstesnių mokslinių tyrimų metaanalizė.

TYRIMO REZULTATAI IR APTARIMAS

Rezultatai. Pirmas sportinės karjeros etapas, kuris įvardijamas kaip susipažinimo-mokymosi etapas apima sportininkų atėjimą į sportą, jų įsitraukimą į sportą ir savo gyvenimo siejimą su juo. Mokslininkai M. Torregrosa'as ir kt. (2004), G. Kerr'is ir A. Dacyshyn'as (2000) savo darbuose teigia, kad jų apklausti sportininkai, pradėję sportinę karjerą, pirmiausia išsikėlė sau tikslus – tapti elito sportininkais ir siekti puikių rezultatų. Šių tyrimų metu buvo atliekami interviu su karjerą baigusiomis gimnastėmis (Kerr, Dacyshyn, 2000) ir šiuo metu vis dar aktyviai sportuojančiais įvairių sporto šakų olimpiečiais (Torregrosa et al., 2004). Sportinės karjeros pradžioje visi minėti sportininkai apie karjeros pabaigą negalvojo ir jai nesirengė. Pradėję sportuoti, visą dėmesį apklaustieji teikė treniruotėms, susipažinimui su sporto šakos specifika, rengimuisi ir dalyvavimui varžybose. Jie nuosekliai siekė savo tikslų.

Antras karjeros etapas – tai sportininkų karjeros aukštumų laikotarpis, kai sportininkai daugiausia laiko skiria treniruotėms ir dalyvavimui varžybose, dauguma apklaustųjų jau yra pasiekę savo anksčiau išsikeltus tikslus. Šiuo etapu jau atsiranda mintys apie sportinės karjeros baigtį, tačiau jos yra lydimos nežinios. Šis etapas, priklausomai nuo sporto šakos specifikos, būna skirtingais gyvenimo metais. Pavyzdžiui, gimnastai pradeda sportuoti pakankamai jauni, tad jų sportinės karjeros pikas dažniausiai būna 15–17 metų amžiaus, kai tuo tarpu komandinių sporto šakų – daug vėliau. Tiek individualiose, tiek komandinėse sporto šakose kai kurios sportininkės karjeros baigtį sieja su nėštumu (Kerr, Dacyshyn, 2000; Torregrosa et al., 2004).

Trečias ir tiriamąja tema pats svarbiausias sportinės karjeros etapas apibūdinamas kaip sporto karjeros pabaiga. Tai yra laikotarpis, kai tenka pasitraukti iš sporto. Kai kuriose komandinėse sporto šakose sportinės karjeros baigtis vyksta pamažu, t. y. planuojama, taip būna ypač gerą atlygį gaunančių sportininkų gretose. Moterys sportininkės šiuo etapu apie asmeninio gyvenimo priežastis, skatinančias baigti sportinę karjerą kalba daugiau nei vyrai, jos dažnai tiesiog jaučia spaudimą palikti sportą dėl motinystės ir dėl to, kad yra „pernelyg senos“. Tiriant elito sportininkus, buvo išskirta 10 įvairių priežasčių, dėl kurių sportininkai baigia savo karjerą. Viename iš tyrimų buvo išskirtos tokios trys pagrindinės karjeros baigimo priežastys: motyvacijos praradimas; sveikatos problemos arba traumas; su šeima susijusios įvairios problemos. Moterys atletės šeimynines priežastis išskyrė dažniau nei vyrai (Moesch, 2013). Mokslininkai G. Kerr'is ir A. Dacyshyn'as (2000) savo tyrimu išskiria tokias sportinės karjeros baigimo priežastis: nuovargį nuo įtempto treniruočių ir varžybų grafiko; neturėjimą asmeninio gyvenimo; nuovargį dėl nuolatinio svorio ir kūno išvaizdos rūpinimosi. Komandinių šakų sportininkai įvardija šias pasitraukimo iš sporto priežastis: neatrinkimą (nepatekimą) į šalies stiprias komandas ar į nacionalinę rinktinę, traumą ir sportinių rezultatų blogėjimą (Hadiyan, Cosh, 2019). Galima išskirti dar vieną, svarbią sportinės karjeros baigimo priežastį – amžių. Pasak Z. Mannes'o ir bendraautorių (2018), sportininko amžius turi didelę įtaką pasitraukimui iš sporto, ir čia lemia tiek psichologiniai, tiek fiziologiniai ypatumai. Sporto šakose, kai elito sportininku tampama jau paauglystėje (įvairios gimnastikos rūšys), lytinės brandos metu vykstantys fiziologiniai pakitimai gali ne skatinti kūno motorinius gebėjimus, bet kaip tik stabdyti, ir tai gali lemti sportinės karjeros baigtį. Su amžiumi susiję sunkumai pastebimi ir tarp vyresnių sportininkų. Kultivuojant tokias sporto šakas, kaip bėgimas, krepšinis, futbolas ir kt., didelio meistriškumo sportininkais galima tapti perkopus 25 metų amžių ir vėliau, o tas, kuriose reikalingas vikrumas, greitis ir koordinacija, atletų gebėjimas varžytis dažnai tiesiogiai susijęs su jų gebėjimu išlaikyti savo fizines ypatybes reikiamos formos. Net ir elito sportininkų neaplenkia natūralūs organizmo senėjimo procesai, kurie taip pat neigiamai veikia sportinius rezultatus ir dažnai tampa pasitraukimo iš didžiojo sporto priežastimi.

Rezultatų aptarimas. Taigi galima teigti, kad pagrindinės ir dažniausiai minimos sportinės karjeros baigimo priežastys yra traumas ir su sveikata susijusios problemos, toliau būtų amžius ir su šeima ar jos planavimu susijusios problemos. Verta paminėti, kad sportinės karjeros baigimo priežastys stipriai veikia atletų gyvenimą po sporto ir visą pereinamąjį laikotarpį. Jei iš sportinės veiklos sportininkai pasitraukia savo noru, jie šį įvyki laiko kaip savaime suprantamą, nenukenčia jų tolesnis požiūris į gyvenimą ir jie nesusiduria su dideliu stresu ar baimės jausmu, nenukenčia jų pasitikėjimas savimi. Visgi sportininkai, kurie buvo priversti savo sportinę karjerą baigti dėl tam tikrų priežasčių (pvz., dėl traumas), šį etapą išgyvena labai skausmingai, ir tai jiems sukelia pyktį ar net depresiją.

Gyvenimas po sportinės karjeros baigties. Analizuojamoje literatūroje aptinkama nemažai tyrimų apie didelio meistriškumo sportininkų gyvenimą po sportinės karjeros baigties. Galima išskirti keletą gyvenimo būdų po sportinės karjeros baigties. Keletą iš jų apžvelgsime. Pasak F. Zhang'o ir bendraautorių (2013), 65% Kinijos sportininkų, baigę savo sportinę karjerą, pasirinko mokslus kolegijose. Šiems autoriams pritaria ir M. Torregrosa'as su bendraautoriais (2004), kurių tyrimas

atskleidė, kad po sportinės karjeros baigties dauguma apklaustųjų priėmė sprendimą mokytis aukštosiose mokyklose – beveik visi iš jų studijuoja su sportu susijusius dalykus. Visgi būtų verta paanalizuoti ir pačią sportinės karjeros baigtį, t. y. kokia ji buvo – savanoriška ar priverstina, nes nuo to priklauso ir atletų tolesnis gyvenimo kelias. Tad analizuojant mokslinę literatūrą apie pačią sportinės karjeros baigtį, apie laikotarpį, kai tenka atsisveikinti su sportu ir tolesnį atletų gyvenimą, savo tyrimu išskirsime tokius kriterijus: sportinės karjeros baigtis savo noru; priverstinis sportinės karjeros baigimas.

Sportinės karjeros baigtis savo noru. Mokslininkai A. Marin-Urquiza'as ir kt. (2018) atliko tyrimą, kurio pagrindinis aspektas buvo palyginti dvi grupes – sportuojančius ir jau sportinę karjerą baigusius parolimpiečius. Antra grupė buvo suskirstyta į du pogrupius – tai sportininkai, kurie karjerą baigė savo noru ir kurie buvo priversti tai padaryti dėl vienų ar kitų priežasčių. Pagrindinės išvados analizuojant sportininkų grupę, kurie iš sporto pasitraukė savo noru, atskleidžia, kad šių atletų savigarbos jausmas yra kur kas didesnis, lyginant juos su priverstinai baigusiais. Tokias išvadas padarė ir daug išsamiau aprašo mokslininkai G. Kerr'is ir A. Dacyshyn'as (2000), kurie tyrė karjerą baigusias didelio meistriškumo gimnastes. Tarp tiriamųjų tik dvi gimnastės pažymėjo, kad jos karjerą baigė savo noru ir dėl šio įvykio nejaučia jokių didesnių pokyčių savo tolesniame gyvenime. Savanoriškas sportinės karjeros baigimas lėmė ir didesnę pasitikėjimo savimi lygį, lyginant šiuos duomenis su priverstinai baigusiuoju.

Sportinės karjeros baigtį galima apžvelgti ir per atletinio tapatumo prizmę. Mokslininkas P. Yao'as (2018) savo tyrimu pažymi, kad atletinis tapatumas gali priklausyti nuo sportininkų lygio. Kuo atleto meistriškumas didesnis jam dalyvaujant tarptautinėse varžybose, tuo jo atletinis tapatumas didesnis, lyginant su neprofesionaliai sportuojančiais. Vadinasi, kuo sportininkas yra arčiau elito lygio, tuo svarbesnis susitapatinimas su sportiniu vaidmeniu. Šis sportinio vaidmens įspūdis gali būti susijęs su didesniu fiziniu lavinimu, didesne konkurencija, dalyvavimu svarbiose varžybose ir kelionėmis. Verta pažymėti, kad sportininkai, kurie iš sporto pasitraukė savo noru, nors prieš tai turėjo didelį atletinį tapatumą, jiems tai nesutrukdė pilnai ir greitai socializuotis tolesniame gyvenime (Marin-Urquiza et al., 2018). Šie sportininkai ir toliau išlaiko didesnę atletinį tapatumą, tačiau jų neištinka depresija ar didesnis stresas, lyginant su priverstinai karjerą baigusiais atletais.

Sportinės karjeros priverstinis baigimas. Nagrinėjant mokslinę literatūrą apie priežastis, lemiančias priverstinį pasitraukimą iš sporto, galima teigti, kad tokį įvykį labiausiai lemia traumas, sportininkų amžius arba nesutarimai su treneriu ar su tam tikromis sporto institucijomis. Priverstinis sportinės karjeros baigimas (pvz., trauma) yra susijęs su didesnėmis trumpalaikėmis ir ilgalaikėmis problemomis pereinamuoju laikotarpiu po sporto, nei tai atsitinka savanoriškai išėjus iš sporto (Ronkainen et al., 2016). Priverstinis sportinės karjeros baigimas yra laikomas labiausiai varginančia ir nerimą keliančia problema (Short, 2004). Tokiu būdu sportą palikę atletai dažniausiai susiduria su atletinio tapatumo mažėjimu, neigiamų išgyvenimų atsiradimu ir gyvenimo kontrolės praradimu.

IŠVADOS IR PERSPEKTYVOS

1. Analizuojant mokslinę literatūrą, kurioje pagrindinis dėmesys skiriamas atletinio tapatumo tyrimams, aptinkame, kad kuo didesnis sportininkų atletinis tapatumas, kuo jie stipriau susitapatinę

su sportu, tuo pasitraukimas iš sporto jiems yra sunkesnis. Šiems sportininkams dažniau pasireiškia depresija, krenta jų pasitikėjimas savimi (Marin-Urquiza et al., 2018). Atletinio tapatumo stiprumas susijęs ir su prisitaikymu su gyvenimu po sporto. Kuo atleto tapatumas didesnis baigiant karjerą, tuo jam sunkiau prisitaikyti prie gyvenimo be sporto, ir šis perėjimo procesas užtrunka ilgesnį laiką (Park et al., 2013).

Nagrinėjant pasitraukimo iš sporto priežastis pagal sporto šakos pobūdį, galima išskirti ir gyvenimo kontrolės praradimą arba negebėjimą jo valdyti. Kai kurių individualių šakų sportininkai (pvz., elito gimnastės) teigia, kad didžiąją dalį iki šiol jų buvusio gyvenimo valdė treneris (Kerr, Dacyshyn, 2000). Trenerio įtaką jų gyvenime buvo labai didelė, nes jis sudarydavo treniruočių ir varžybų planus, kontroliuodavo jų dienos režimą (poilsį, mitybą, net bendravimą su draugais). Tad pasitraukus iš sporto ir atėjus laikui, kai pačiam tenka viską spręsti, dažnai atletai to negeba padaryti savarankiškai.

2. Nemaža trenerio įtaka pastebima ir komandinių šakų sportininkų gyvenime. Tik šiuo atveju trenerio įtaka susijusi su neigiamais išgyvenimais. Treneriai dažnai sprendžia, kas bus įtraukti į nacionalines rinktines, kas atstovaus klubui ar šaliai tarptautinėse varžybose. Ir dažnai atletai, kurie yra vyresnio amžiaus, trenerio sprendimu yra paliekami antrame plane, ir dėl šio sprendimo jie jaučiasi esantys „per seni“. Tai dar viena priežastis, kuri lemia pasitraukimą iš sporto, nors to daryti jie dar nenori (Torregrosa et al., 2004; Zhang et al., 2013). Analizuojant trenerio ir sporto organizacijų įtaką verta paminėti mokslininko M. Hatamleh'o (2013) tyrimų išvadas. Tyrimo metu buvo apklausiami Jordanijos sportininkai, kurie nesutarimą su treneriu ir sporto klubu ar federacija įvardija kaip pagrindines sportinės karjeros baigimo priežastis. Analizuojant tyrimo duomenis, dauguma sportininkų teigia, kad jų sportinės karjeros baigtį lėmė trenerio ar sporto federacijų sprendimai. Šios institucijos tarsi priverčia sportininką palikti sportą, nesudarydamos tinkamų sąlygų dalyvauti varžybose ar rengtis joms. Atletai, nesusitaikantys su neteisybe, palieka sportą, nors to dar nenorėtų daryti savo noru.

3. Išnagrinėję mokslinę literatūrą pastebime, kad sportininko pasitraukimas iš sporto yra rimtas ir daug pokyčių gyvenime atnešantis įvykis. Nesvarbu, ar sportininkas pasitraukia iš sporto savanoriškai ar priverstinai, manome, kad tokiam žingsniui atletai turėtų būti rengiami iš anksto. Sporto pasaulyje jau neabejojama psichologinio rengimo svarba, tad dalį šio rengimo galėtų užimti ir rengimasis sporto karjeros pabaigai. Toks rengimas, manome, galėtų palengvinti patį pasitraukimą iš sporto, o vėliau ir gyvenimą po šio įvykio.

LITERATŪRA

1. Hadiyan, H., Cosh, S. (2019). Level of physical and motor fitness post retirement and maintenance of athletic identity within active retired athletes. *Journal of Loss and Trauma*, 24 (1), 84–95. <https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1540206>
2. Hatamleh, M. R. (2013). The life transitions of high performance athletes retirement from sport. *European Scientific Journal*, 9 (11), 336–353.
3. Karaškevičiūtė, S., Bobrova, L. (2015). Didelio meistriškumo sportininkų karjeros konstruktas ir jo daugiamatiškumo raiška. *Studies in Modern Society*, 6 (1), 108–118.
4. Kerr, G., Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of Applied*

- Sport Psychology*, 12 (2), 115–133. <https://doi.org/10.1080/10413200008404218>
5. Knights, S., Sherry, E., Ruddock-Hudson, M. (2016). Investigating elite end-of-athletic-career transition: A systematic review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28 (3), 291–308. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1128992>
 6. Mannes, Z. L., Burrell, L. E., Ferguson, E. G. et al. (2018). Prevalence and correlates of psychological distress among retired elite athletes: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 0 (0), 1–30. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2018.1469162>
 7. Marin-Urquiza, A., Ferreira, J. P., Van Biesen, D. (2018). Athletic identity and self-esteem among active and retired Paralympic athletes. *European Journal of Sport Science*, 18 (6), 861–871. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1462854>
 8. Mcknight, K., Bernes, K., Gunn, T. et al. (2009). Life after sport: Athletic career transition and transferable skills. *Journal of Excellence*, 13, 63–77.
 9. Moesch, K. (2013). Reasons for career termination in Danish elite athletes: Investigating gender differences and the time-point as potential correlates. *Sport Science Review*, 21 (5–6), 49–68. <https://doi.org/10.2478/v10237-012-0018-2>
 10. Park, S., Lavallee, D., Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6 (1), 22–53. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>
 11. Ronkainen, N. J., Watkins, I., Ryba, T. V. (2016). What can gender tell us about the pre-retirement experiences of elite distance runners in Finland?: A thematic narrative analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 37–45. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.003>
 12. Sanders, G., Stevinson, C. (2017). Associations between retirement reasons, chronic pain, athletic identity, and depressive symptoms among former professional footballers. *European Journal of Sport Science*, 17 (10), 1311–1318. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1371795>
 13. Short, S. E. (2004). “What ever happened to ...” The effects of career termination from the National Football League. *Athletic Insight The Online Journal of Sport Psychology*, 6 (3), 47–66.
 14. Stambulova, N. B. (2009). *Transitions of Athletes*. New York: Routledge. P. 395–412.
 15. Torregrosa, M., Boixadós, M., Valiente, L., Cruz, J. (2004). Elite athletes' image of retirement: The way to relocation in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5 (1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00052-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00052-3)
 16. Valasevičius S. (2004). Profesionaliojo sportininko teisinis statusas Lietuvoje. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (52), 85–90.
 17. Yao, P. (2018). Former athletes' lifestyle and self-definition changes after retirement from sports. *Journal of Sport and Health Science Available online 5 September 2018*, 4–11. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.08.006>
 18. Zhang, F., Andrade, F. C. D., Qiu, J. et al. (2013). Career transitions and social mobility among Chinese elite athletes. *Asian Journal of Exercise & Sports Science*, 10 (2), 24–35. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=94819608&site=ehost-live>

CRITICAL ANALYSIS OF ATHLETE RETIREMENT FROM SPORT

Milda Treigienė, Saulius Šukys

Lithuanian Sports University, Kaunas, Lithuania

ABSTRACT

Object of the analysis. Investigation problem. Athletes' retirement from sports activities and their life after the end of their sports career is relevant in scientific, practical and social terms. The purpose of this study was to provide an overview of scientific studies on athletes' retirement from sport and how it relates to their life after their carrier in sports.

Research methods. The analysis of scientific literature revealed that the main reasons for athletes to finish their careers in sports were trauma, health-related problems or age. Retirement can also be associated with family or family planning. Sports career termination is discussed in two ways, when one retires from sport voluntarily and when one is forced to do so. Voluntary retirement for athletes is usually a planned event and thus most often it does not have a negative impact on their future life. These athletes tend to choose a family over their sports carriers, continue their education or go to work in sports related sectors. Another important factor is athletic identity. Athletes with strong athletic identity during their sports careers tend to have better social life after their retirement. These athletes also tend to have a strong athletic identity after their careers, thus they are less likely to experience stress or depressive symptoms due to their sports career termination. Forced retirement from sports career is usually due to career-ending injuries. Such career outcome is associated with greater short-term and long-term problems in the post-sport transition period. Since athletic careers are strongly controlled by others, the unforeseen outcomes of an unexpected sports career termination results in negative consequences that are related to increased personal responsibility for their further actions. This becomes a greater problem for those athletes that have a higher level of athletic identity as it results in anxiety and depression. Therefore, forced retirement from a sports career is considered to be the most troublesome and worrying problem in the field.

Outcomes and conclusions An examination of research literature focused on athlete's retirement suggests that termination of a sports career is an important event the consequences of which depend on whether it ends by own choice or not. Since the planned retirement from the sports career is less challenging, it is important to help athletes prepare for this stage of their lives. Additionally, it is crucial to focus all efforts on creating a support system for athletes who were forced to end their athletic careers.

Keywords: athletic carrier, retirement, life after sport.