

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS  
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS  
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

**Sonata Karaškevičiūtė**

Kūno kultūros ir sporto edukologijos (specializacija – *sporto vadyba*) magistrantūros studijų  
programos studentė

**DIDELIO MEISTRIŠKUMO SPORTININKŲ KARJEROS PEREIGOS  
YPATUMAI IR PROJEKTAVIMO GALIMYBĖS**

Magistro darbas

Darbo vadovė doc. dr. Laimutė Bobrova

Darbas originalus.....Sonata Karaškevičiūtė

(studento parašas)

Šiauliai, 2014

## TURINYS

<b>SANTRAUKA</b> .....	3
<b>SUMMARY</b> .....	4
<b>ĮVADAS</b> .....	5
<b>1. TEORINĖS DIDELIO MEISTRISŪKUMO SPORTININKŲ KARJEROS PROJEKTAVIMO TYRIMO PRIELAIDOS</b> .....	9
1.1. Karjeros samprata .....	9
1.2. Sportininkų karjeros ypatumai .....	15
1.3. Didelio meistriškumo statuso sporte teisinis reglamentavimas .....	17
1.4. Sportininkų karjeros baigties ir pereinimo problemos apibrėžtis .....	20
1.5. Sportinės karjeros projektavimo teorinis – metodologinis konstruktas .....	23
<b>2. TYRIMO METODOLOGIJA IR METODAI</b> .....	27
2.1. Tyrimo metodologija .....	27
2.2. Tyrimo metodika ir organizavimas .....	28
2.3. Socialinė – demografinė tiriamųjų charakteristika .....	29
<b>3. DIDELIO MEISTRISŪKUMO SPORTININKŲ KARJEROS PEREIGOS YPATUMAI IR PROJEKTAVIMO GALIMYBIŲ ĮŽVALGOS: KOKYBINIO TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ IR APTARIMAS</b> .....	31
3.1. Sportinės karjeros pereinimo ypatumų raiška .....	31
3.2. Sportinės karjeros pereinimo projektavimo teorinis – hipotetinis modelis .....	48
<b>IŠVADOS</b> .....	54
<b>DISKUSIJA</b> .....	56
<b>REKOMENDACIJOS</b> .....	57
<b>LITERATŪRA</b> .....	58
<b>PRIEDAI</b> .....	62

## SANTRAUKA

Sportas svarbus socialinis fenomenas, kuris daro didelę įtaką pagrindinėms visuomenės gyvenimo sferoms: žmonių tarpusavio santykiams, darbinei veiklai, visuomeniniams santykiams, taip pat formuoja madą, etines vertybes, žmonių gyvenimo būdą.

K. Kardelis ir F. Motiejūnas (1995), N. B. Stambulova (1999), J. Taylor ir B. C. Ogilvie (2001) ir daugelis kiltų autorių bandė nustatyti lemiamus sportinės karjeros ir jos nutraukimo probleminius periodus.

Sportininko karjera yra daug trumpesnė nei kitos profesinės karjeros, nes daugelis sportininkų baigia savo profesinę veiklą savanoriškai arba priversti įvairių aplinkybių, nesulaukę keturiasdešimties metų. Tyrėjai teigia, kad ryškiausias ir daugiausia nerimo sportininkui keliantis sportinės karjeros etapas yra jos pabaiga (Taylor ir Ogilvie, 2001).

Tyrimo objektas – didelio meistriškumo sportininkų karjeros pereigos projektavimo galimybės.

Tyrimo hipotezė – didelio meistriškumo sportininkų karjeros pereigos kokybė tiesiogiai priklauso nuo atleto individualaus pasirengimo ir racionalaus suvokimo, kad nuoseklus karjeros projektavimas yra būtinas visais jos raidos etapais.

Šio darbo tikslas yra ištirti didelio meistriškumo sportininkų karjeros ypatumus bei numatyti jos pereigos projektavimo galimybes.

Tyrimo metodai: literatūros šaltinių analizė ir apibendrinimas; interviu metodas; statistinė tyrimo duomenų analizė.

Tirtų didelio meistriškumo sportininkų karjeros nutraukimo priežastys: senyvas kaip sportininko amžius, traumas bei sveikatos problemos, šeimos planavimas, motyvacijos sportuoti praradimas, finansinės problemos, kitų galimybių priėmimas.

Karjerą baigę didelio meistriškumo sportininkai pažymėjo, jog įveikiant sportinės karjeros baigtį iškilo tokie sunkumai: susitaikymo su situacija sunkumai, žalingų įpročių problema, nedarbas, nežinomybė ir ateities baimė, o psichologinės – moralinės pagalbos sulaukė iš: tėvų, vyro / žmonos, draugų, sporto komandos, kolektyvo, dalis atletų pagalvos nesulaukė iš nieko.

Tyrimo rezultatai leidžia konstatuoti, kad magistro darbe formuojama hipotezė pasitvirtino.

## SUMMARY

Sport is an important social phenomena, which has an influence on the main society life spheres: relationship between people, working activities, public relations, also form a fashion, ethnic values, people's lifestyle.

K. Kardelis and F. Motiejunas (1995), N. B. Stambulova (1999), J. Taylor and B. C. Ogilvie (2001) and many other authors tried to determine decisive problematic periods of sporting career and its termination.

An athlete's career is shorter than other professional careers, because many athletes finish their professional activity voluntarily or forced by various circumstances, before reaching 40 years. The researchers claim that the most notable athletic career stage which mainly causes anxiety to the athlete is its termination (Taylor and Ogilvie, 2001).

The research object is the designing career transition opportunities of highly skilled athletes.

The research hypothesis – the career transition quality of the highly skilled athletes depends directly on athlete's individual preparation and rational perception, that the consistent career designing is necessary for all development stages.

The aim of the research is to analyze the highly skilled athlete's career peculiarities, also to predict designing possibilities of its transition.

The research methods: analysis of literature sources and summary; interview method; statistical research data analysis.

The career termination causes of the researched highly skilled athletes: elderly for an athlete's age, traumas and health problems, family planning, the loss of motivation to do sports, financial problems, and acceptance of other options.

Highly skilled athletes who finished their career noted that overcoming the athletic career termination aroused such difficulties: reconciliation with a situation, problem of harmful habits, unemployment, uncertainty and fear of future, and psychological – the moral help they received from: parents, husband/wife, friends, sports team, staff, part of the athletes did not receive help.

Research results lead to the conclusion that hypothesis formed in the Master thesis was confirmed.

## IVADAS

**Problema ir aktualumas.** Sportas svarbus socialinis fenomenas, kuris daro didelę įtaką pagrindinėms visuomenės gyvenimo sferoms: žmonių tarpusavio santykiams, darbinei veiklai, visuomeniniams santykiams, taip pat formuoja madą, etines vertybes, žmonių gyvenimo būdą.

Šiuolaikiniai atletai sportui atiduoda visas savo fizines bei protines galias, tačiau sportinė karjera užima tik dalį atleto gyvenimo - pasitraukimas iš jos sukelia daugybę išgyvenimų, kurie gali nulemti tolimesnio gyvenimo eigą.

Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymo pakeitimo nuostatuose (2008) sportininkas apibūdinamas kaip žmogus, sistemingai besitreniruojantis, dalyvaujantis sporto varžybose, siekiantis kuo geresnių sporto rezultatų, nuosekliai didinantis savo sportinį meistriškumą. Tame pačiame dokumente pateikiama ir profesionalaus sportininko sąvoka: sportininkas profesionalas - tai sportininkas, už rengimąsi varžyboms ir dalyvavimą jose gaunantis atlygį iš sporto organizacijos, su kuria jis yra sudaręs sportinės veiklos sutartį.

Sportininkas savo karjeros pradžioje veiklą sieja su pomėgiu, vėliau dėl vis intensyvesnų treniruočių bei nuolat didėjančio krūvio sportinė veikla pasiekia profesionalumo viršūnę. J. Taylor ir B. C. Ogilvie (2001) teigimu, dalyvavimas sporte sąlygoja unikalius išgyvenimus ir emocijas, kurios nėra būdingos didesnei daliai žmonių. Sportas tampa gyvenimo būdu, kuris suformuoja savitą gyvenimo stilių, išreiškiamą išsilavinimo siekimu, šeimyniniais santykiais, psichofizinės sveikatos sutrikimais ir t.t.

K. Kardelis ir F. Motiejūnas (1995), N. B. Stambulova (1999), J. Taylor ir B. C. Ogilvie (2001) ir daugelis kiltų autorių bandė nustatyti lemiamus sportinės karjeros ir jos nutraukimo probleminius periodus, taip pat kūrė modelius, siekdami surasti veiksmingiausius sportinės karjeros pereinimo ir prisitaikymo kitoje veikloje problemų sprendimo būdus.

Karjeros pabaiga yra loginė sportinės veiklos pasekmė (Sinclair ir Orlick, 1993). Pasitraukimas iš sporto sąlygoja įvairius išgyvenimus. Sportininko karjera yra daug trumpesnė nei kitos profesinės karjeros, nes daugelis sportininkų baigia savo profesinę veiklą savanoriškai arba priversti įvairių aplinkybių, nesulaukę keturiasdešimties metų. Tyrėjai teigia, kad ryškiausias ir daugiausiai nerimo sportininkui keliantis sportinės karjeros etapas yra jos pabaiga (Taylor ir Ogilvie, 2001).

Visuomenėje, sparčiai didėjant sporto mokslo reikšmei, nuolat ieškoma efektyviausių būdų žmogaus sveikatos gerinimo bei psichosocialinių problemų sprendimui. Psichologinei krizei sportininkus labiausiai provokuoja negatyvios sportinės karjeros nutraukimo metu iškylančios situacijos. Kokybiškiau integruotis visuomenėje, baigusiems savo karjerą atletams,

leistų prieinama socialinė pagalba.

K. Kardelis ir F. Motiejūnas (1995) nagrinėjo problemas, susijusias su sportinės karjeros pabaiga. Autoriai teigia, kad sporto tyrimuose daugiau gilintasi į veiksnius, sąlygojančius sportinių pasiekimų augimą, kur kas mažiau yra darbų, analizuojančių įvairiapusišką, dažnai prieštaringą sportininko asmenybę bei socialinę aplinką, ypač sportininkų, baigusią sportinę karjerą, socialinės adaptacijos problemas.

Sportinę karjerą baigusią sportininkų karjeros pereinimo ypatumų nagrinėjimas svarbus, dėl kelių priežasčių, kuo ir pasireiškia šio *tyrimo problema*. Didelio meistriškumo sportininkų karjeros pereinimo ir projektavimo tyrimai suteikia galimybę atkreipti dėmesį į šią problemą ir jos svarbą, nes sportininkas yra dažniausiai užmirštas po to, kai pasitraukia iš aktyvios sportinės veiklos. Tuo pačiu minėtos problemos analizė padeda nustatyti ir įvertinti sportinės veiklos nutraukimo priežastis, ieškoti būdų, padedančių sušvelninti karjeros konfliktus, susijusius su jos pereinimo situacijomis. Suvokus ir įvertinus analizuojamos problemos sudėtingumą ir prieštaringumą, atsiranda galimybė ieškoti konkrečių būdų šios problemos sprendimui, išreiškiant ją sportininkų karjeros pereinimo analize ir projektavimo modelių kūrimu.

**Tyrimo objektas** – didelio meistriškumo sportininkų karjeros pereinimo projektavimo galimybės.

**Tyrimo hipotezė** – didelio meistriškumo sportininkų karjeros pereinimo kokybė tiesiogiai priklauso nuo atleto individualaus pasirengimo ir racionalaus suvokimo, kad nuoseklus karjeros projektavimas yra būtinas visais jos raidos etapais.

**Tyrimo tikslas** – ištirti didelio meistriškumo sportininkų karjeros ypatumus bei numatyti jos pereinimo projektavimo galimybes.

**Tyrimo uždaviniai:**

1. Atlikti mokslinės literatūros teorines išvalgas nagrinėjamos problemos aspektais ir pateikti apibendrinančias išvadas.
2. Ištirti didelio meistriškumo sportininkų karjeros pereinimo ypatumus.
3. Teorinės literatūros šaltinių analizės ir tyrimo rezultatų pagrindu sudaryti didelio meistriškumo sportininkų teorinį-hipotetinį sportinės karjeros pereinimo modelį.

**Tyrimo metodai:**

1. Literatūros šaltinių analizė ir apibendrinimas
2. Kokybinis tyrimas - pusiau struktūruoto interviu metodas.
3. Statistinė tyrimo duomenų analizė.

**Tyrimo imtis:** Kokybiniame tyrime apie didelio meistriškumo sportininkų karjeros pereinimo ypatumus ir projektavimo galimybes dalyvavo šeši sportinę karjerą baigę didelio meistriškumo sportininkai. Sudarant tyrimo imtį, dalyviams buvo taikomi kriterijai, užtikrinantys

tiriamųjų požymių įvairovę. Tyrime dalyvavo keturių skirtingų sporto šakų atstovai (tinklinis, dviračių sportas, krepšinis, lengvoji atletika).

**Tyrimo etapai:** darbo rengimas vyko trimis etapais.

Pirmasis etapas. Tyrimo idėjos, objekto, hipotezės, tikslo ir uždavinių formulavimas, mokslinės literatūros analizė, instrumentarijų rengimas.

Antrasis etapas. Kokybinis tyrimas – interviu su tiriamaisiais vyko remiantis iš anksto paruoštais klausimais (1 priedas). Prieš pradėdant interviu tiriamieji buvo supažindinti su tyrimo tema bei tikslu. Buvo garantuotas jų anonimiškumas. Klausimai užduodami eilės seka kaip pateikta klausimyne. Jei reikia, klausimai buvo patikslinami bei užduodami papildomi, taip siekiant kuo tiksliau iširti tiriamąjį objektą.

Trečias etapas. Duomenų analizė, jų interpretavimas, hipotetinio modelio kūrimas ir maketavimas, išvadų formulavimas, tyrimo ataskaitos rengimas.

**Tyrimo metodologija.**

Siekiant atskleisti didelio meistriškumo sportininkų karjeros pereigos ypatumus ir projektavimo galimybes, atliktas kokybinis tyrimas, kuris grindžiamas *fenomenologine filosofija* paremta P. Colaizzi (1978), C. Moustakos (1994), A. Mickūnas, D. Steward (1994) fenomenologijos samprata, apibūdinančia individų patirtis suvokiant fenomeno esmę. A. Juodaitytė (2003), teigia, kad fenomenologinis tyrimas ne tik atskleidžia reikšmių esmę, objekto esmės apraiškas sąmonėje, bet ir leidžia pažinti patį pažinimą, jo proceso subjektyvias reikšmes. Analizuojant kokybinius duomenis pabrėžiamas kuo aiškesnis išgyventų žmonių patirčių konkrečiuose kontekstuose be išankstinių prielaidų duomenų apibūdinimas. Šis metodas padeda nustatyti tiriamojo suvokimą apie išgyvenamą pasaulį, sudaro prielaidas detaliam apibūdinti tiriamojo sąmoningumo turinį ir struktūrą, nes fenomenologija remiasi atviru, refleksiniu požiūriu į tiriamą objektą (Bitinas, Rupšienė, Žydžiūnaitė, 2008).

*Socialinio konstruktyvizmo teorija.* S. Pinker, (2002) ir J. Searle (1995) teigimu socialinio konstruktyvizmo filosofijos pagrindą sudaro socialinės žinios ir žinios apie socialinius reiškinius. Tačiau žmonių, turinčių skirtingą patirtį, problemos ir galimybės skirtingos, jie projektuoja savo gyvenimą ne tik perimdami socialinės aplinkos tradicijas, bet taip pat ir analizuodami savo turimą patirtį. Problemos, kurias patiria, pvz., aukštąjį išsilavinimą turintys sportininkai, labai skiriasi nuo tų, kurie neturi visiškai jokio išsilavinimo.

*Sportinės karjeros baigties teorija* grindžiama daugelio sportininkų nuomone, kad baigti sportinę karjerą, esant sportinės garbės viršūnėje ir turint visuomenės pripažinimą, yra pats geriausias pasirinkimas, laiduojantis sėkmę tolimesniame gyvenime (Stonkus, 2002).

**Darbo naujumas ir reikšmingumas.**

Karjeros planavimas šiuolaikinėje žinių visuomenėje tampa ypač aktualus dėl vis

spartėjančios darbo rinkos poreikių kaitos. Tačiau sportininko karjera yra kur kas trumpesnė negu kitų veiklų karjeros, ir daugelis didelio meistrškumo sportininkų baigia savo profesinę veiklą, vis dar būdami darbingo amžiaus, dėl ko atletams tenka išgyventi ne tik, pasak autorių J. Taylor ir B. C. Ogilvie (2001), ryškiausią ir daugiausiai nerimo keliantį sportinės karjeros pabaigos etapą, bet ir patirti daugybę problemų, adaptuojantis visuomenėje pasitraukus iš sporto.

Tikėtina, kad atliktas tyrimas ir parengtas didelio meistrškumo sportininkų karjeros pereigos projektavimo hipotetinis modelis padės atskleisti pagrindines priežastis, dėl kurių sportininkams tenka nutraukti sportinę karjerą, rasti karjeros pereigos laikotarpio planavimo galimybes, veiksnius lemiančius gerą ar blogą gyvenimo kokybę sportinės karjeros pereigos etape. Pažymėtina ir tai, kad sporto mokslo tyrinėjimuose daugiau gilintasi į veiksnius, sąlygojančius sportinių pasiekimų augimą - kur kas mažiau yra darbų, analizuojančių sportininko karjerą jos pabaigos etape.

**Darbo struktūra:** darbą sudaro santrauka (lietuvių ir anglų kalba), įvadas, 3 skyriai, išvados, diskusija, rekomendacijos, naudotos literatūros sąrašas, priedas. Darbo apimtis 63 puslapiai, jame yra 10 lentelių ir 3 paveikslėliai. Literatūros sąrašą sudaro 56 šaltiniai. Darbo pabaigoje pateikta 1 priedas.



# 1. TEORINĖS DIDELIO SPORTINIO MEISTRISKUMO SPORTININKŲ KARJEROS PROJEKTAVIMO TYRIMO PRIELAIDOS

## 1.1. Karjeros samprata

Karjera, kaip tyrimų objektas, yra itin daugialypė sąvoka. Karjeros reiškinys dažniausiai analizuojamas ir į jį gilinamasi edukologijos, ekonomikos ir kituose socialinių moksluose. Stebimas itin įvairiapusiškas skirtingų mokslininkų požiūris į karjerą leidžia formuoti platų ir integralų požiūrį į šį tyrimų objektą.

Karjeros terminas kildinamas iš lotynų kalbos žodžio *carraria* ir reiškia kelią, kryptį ar veiksmų eigą (Greenhaus, Callanan, 2006; Rosinaitė, 2010, p. 4).

Amerikietis D. E. Superis (1980, p. 289 – 298) vienas pirmųjų paminėjo karjeros terminą, apibrėždamas jį kaip žmogaus gyvenime atliekamų įvairių vaidmenų, darbovietėse užimamų pareigų, pakopų, lygmenų visumą. Karjera, pasak autoriaus, apima penkis pagrindinius socialinius vaidmenis:

1. Besimokantysis (mokykloje);
2. Darbuotojas (darbe);
3. Šeimos narys (šeimoje);
4. Bendruomenės narys (bendruomenėje);
5. Pramogautojas (laisvalaikio metu žmogaus gyvenime).

Esminiai D. E. Superio (1980) teorijos teiginiai, pagrindę daugelį vėlesnių tyrimų ir teorijų, pažymi, kad karjeros darymas yra visą gyvenimą trunkantis procesas, ir, kad asmenybės savivaizdis kinta visą gyvenimą, atsižvelgiant kiekviename jo etape patiriamas įtakas.

Neabejotina, kad karjera žmogaus gyvenime vaidina svarbų vaidmenį, kadangi žmogus pats ją kuria, vertina, ir ne tik nuo tada, kai kartą pasirinko profesiją, bet visą savo darbingą gyvenimą. Karjera yra nuolatinio asmenybės tobulėjimo ir profesinės saviraiškos procesas. Žmogaus karjera priklauso tiek nuo individualių pastangų, asmeninių sugebėjimų, tiek nuo jį supančios, o kartu ir įtakojančios aplinkos kadangi asmuo vysto savo karjerą tiek individualioje tiek socialinėje sferoje.

Mokslinėje literatūroje egzistuoja daugybė skirtingų karjeros apibrėžimų. Šios sąvokos sampratą įvairiais aspektais analizavo ir plėtojo tiek Lietuvos, tiek ir užsienio šalių mokslininkai.

Karjera – įvairių socialiai reikšmingų žmogaus vaidmenų seka, susijusi su saviraiška ir individualiu profesiniu tobulėjimu bei atspindi asmenybės gyvenimo viziją, stilių (Pukelis,

2008).

Karjera reiškia profesinę veiklą, kai individas palaipsniui užima vis aukštesnes pareigas, reikalaujančias didesnio meistriškumo ir atsakomybės bei užtikrinančias didesnę atlyginimą (Lemme, 2003).

Karjera – visą gyvenimą trunkanti asmeniui ir visuomenei reikšmingų asmens mokymosi, saviraiškos ir darbo patirčių seka (Profesinio orientavimo tvarkos aprašas).

Karjera yra asmens patiriamų su darbu susijusių vaidmenų ir veiklų seka (Arnold, 1997).

Minima karjeros samprata reikšminga dėl su ja susijusių elementų (Schuler, 1995):

1. Karjeros proceso metu išryškinama karjeros proceso ir valdymo galimybė;
2. Karjeros, kaip tam tikrų elementų seka, leidžia numatyti sėkmės ir nesėkmės tikimybę ir galimybę išvengti realių pavojų;

3. Karjeros periodas – nuo žmogaus rengimosi karjerai iki pensinio amžiaus, suskirstant karjeros procesą į stadijas (ši skirstymą pagrindžiant įvairiomis žmogaus raidos stadijų teorijomis);

4. Karjera apima įvairias individo veiklas, jo požiūrius, interesus, nuostatas, žinias ir mokėjimus;

5. Karjeros procese išskiriami objektyvūs (darbo užmokestis) ir subjektyvūs (sėkmės jausmas) aspektai (Stanišauskienė, 2004).

Dažnai literatūroje karjeros sąvoka išskiriama skirtingomis karjeros sampratomis (Petkevičiūtė, 2006):

1. Karjera – *pasiekimas*. Karjeros samprata daugiausiai taikoma pasiekimams darbe.
2. Karjera – *profesija*. Karjeros samprata daugiausiai taikoma, kai vienos profesijos yra prestižiškesnės už kitas.

3. Karjera – *nuolatinio darbo nuosekli tėsa*. Karjeros samprata daugiausiai taikoma, kai visi dirbantys žmonės turi darbo istoriją – karjerą.

4. Karjera – *viso gyvenimo įvairių vaidmenų seka*.

Kaip matome, karjera neabejotinai yra vienas iš kasdieninio gyvenimo elementų. Jos siekiame kasdieninio gyvenimo tikrovėje, kur yra konstruojamas jos teorinis ir ikiteorinis suvokimas. R. A. Jangas ir L. Valachas (Young, Valach, 1996), žvelgdami iš socialinio konstrukcionizmo perspektyvos, karjerą apibūdina kaip „visus liečiantį konstrukta“ (angl. *Overarching construct*) (p. 364). Žvelgiant iš socialinio konstrukcionizmo pozicijų, *karjera* suprantama kaip socialinis konstruktas, kuris yra konstruojamas:

1. Per veikėjo sąveiką su socialine aplinka;
2. Judant laike ir erdvėje;

### 3. Sujungiant dabartį ir praeitį, įkūnijant tęstinumo idėją (Rosinaitė, 2010, p. 44).

Dabartinis darbo rinkos pasaulis ir darbo rinkos kaita bei technologiniai, ekonominiai, socialiniai ir globaliniai pokyčiai iš esmės keičia karjeros sampratą ir asmens karjeros planavimą. Ankščiau karjeros valdymo subjektu dažniau būdavo organizacija, o šiandieną vis plačiau kalbama apie paties individo valdomą asmeninę karjerą (Petkevičiūtė, 2006). Autorė pažymi, kad žmogaus asmeninė karjera yra labai individuali, pažindama save, suvokdama savo norus ir poreikius, asmenybė gali daug sėkmingiau dirbti, kurti, bendrauti ir apskritai gyventi.

Plačiaja prasme karjeros samprata aiškinama kaip darbo proceso (Lindstrom, 1995; Salvendi, 1991) ir darbo turinio (Hachman, Oldham, 1994) tikslingas atlikimas, asmeniui vykdant tam tikras darbo užduotis, atliekant tam tikras funkcijas. H. Gardneris (1983); R. Sternbergas (1985) nurodo, kad profesinės karjeros siaurąja prasme samprata apima asmens profesijos pasirinkimą ir karjeros planavimo strategijas: individo gebėjimus, vertybes, interesus. Darbo vertybės atspindi asmenines vertybes. Planuojant profesinę karjerą, konstruojama darbo vertybių sistema, kuri padeda pasirinkti darbą, padaro jį prasmingesnį, tikslingesnį (Valackienė, 2003, p. 112).

Anot R. Kučinskienės (2003), kiekvieno asmens karjera yra unikali. Svarbiausias vaidmuo ir atsakomybė už karjerą tenka pačiam individui. Neįmanoma planuoti kito žmogaus karjeros, nes tik pats individas žino savo lūkesčius, viltis, troškimus ir siekius.

A. Sakalas, A. Šalčius (1997) tiesiogiai nagrinėja ir išskiria pagrindinius veiksnius, turinčius įtakos karjeros raidai. Pagrindiniais išoriniais karjeros veiksniais laikoma socialinių institutų – šeimos, mokyklos, įmonės / organizacijos ir visuomenės bei ekonomikos įtaka (padėtis darbo rinkoje ir jos kaitos tendencijos, bendras ekonominis išsivystymas ir kt.), o pagrindiniais vidiniais veiksniais įvardijami asmenybės išsilavinimas ir kvalifikacija, tikslai, lūkesčiai ir įvairios nuostatos (statuso, garbės ir pan. atžvilgiais).

Pagal pateiktus duomenis (1 lentelė) matome, kad V. G. Zunker (1998) karjeros raidos pakopų ypatumus apibūdina nuo individo gimimo, kai dar vaikas vystosi, o vaiko poreikiai, interesai, nuostatos ir polinkiai siejami su profesijos pasirinkimu ateityje, iki pat senatvės.

**Karjeros raidos pakopos (Zunker 1998, p. 32).**

(pagal R. Kučinskienė, 2003).

<b>Periodas</b>	<b>Amžius</b>	<b>Charakteristikos</b>
<b>Augimo</b>	Nuo gimimo iki 14 – 15 metų	Vaikai fiziškai ir psichiškai vystosi. Tuo pagrindu susiformavęs savivaizdis (polinkiai, nuostatos, interesai, poreikiai) ateityje lems profesijos pasirinkimą.
<b>Tyrinėjimo</b>	14 – 15 metai	Susipažįsta su profesijomis. Ankstyvoje (fantazijų) fazėje pasirinkimai dar yra nerealistiški ir susiję su žaidimais. Bandomosios fazės metu pasirinkimas siaurinamas, tačiau savęs ir profesijų pažinimas dar yra nepakankamas. Šio periodo pabaigoje individas susiaurina galimų pasirinkimo alternatyvų skaičių iki realistiškesnio tikslo, atitinkančio tikslesnį savęs ir pasaulio vaizdą.
<b>Integravimosi</b>	25 – 44 metai	Individas jau veikia realiose darbo situacijose, ir yra išbandęs, kas yra tinkama ir kas ne. Pasirinkta profesija, kurioje veikiant pasitenkinimo tikimybė laikoma didžiausia.
<b>Įsitvirtinimo</b>	45 – 64 metai	Tęstinis prisitaikymo procesas, siekiant maksimizuoti savo darbo poziciją ir pasitenkinimą teikiančius jos aspektus bei mažinti netenkinančius aspektus. Priešpensinis laikotarpis, kai individai dažniau siekia tenkinti bent minimalius dar reikalavimus.
<b>Silpnėjimo</b>	65 ir daugiau metų	Būdingas sumažėjęs produktyvumas. Periodo pabaigoje – išėjimas į pensiją.

Siekiant sėkmingo karjeros vystymo, išskyla tinkamų individo nuostatų ir elgsenos reikšmė. Išskiriami penki karjeros raidos uždavinių ypatumai (1 lentelė).

**Karjeros raidos uždaviniai** (Zunker 1998, p. 32).  
(pagal R. Kučinskienė, 2003).

<b>Uždaviniai</b>	<b>Amžius</b>	<b>Charakteristikos</b>
<b>Skaidrinimas</b>	14 – 18	Pažintinis procesas, kurio metu formuojamas profesinis tikslas, paremtas išteklių žinojimu, atsitiktinumų, interesų, vertybių reikšmės supratimu ir to įtaka pageidaujamos profesijos siekimo planavimui.
<b>Konkretinimas</b>	18 – 21	Perėjimas prie pirmumo teikimo tam tikrai konkrečiai profesijai.
<b>Įgyvendinimas</b>	18 – 21	Profesinis rengimas ir įsidarbinimas.
<b>Stabilizavimasis</b>	18 – 21	Pasirinktos karjeros tinkamumo patvirtinimas darbe ir gabumų atsiskleidimas įsitikinant pasirinktos karjeros tinkamumu.
<b>Įsitvirtinimas</b>	35 ir daugiau	Įsitvirtinimas karjeroje (likimas, statusas, viršenybė).

Karjeros planavimas prasideda nuo gimimo ir tęsiasi per visą žmogaus gyvenimą. Jei karjeros raidos procese dėl subjektyvių ar objektyvių priežasčių individui nepavyksta įgyvendinti karjeros raidos uždavinių, tai gali turėti įtakos priimant neracionalius karjeros sprendimus. Karjeros planavimas (career planning) – tai nuoseklus asmens pažintinės ir profesinės veiklos sprendimų išdėstymas laike siekiant profesinio tobulėjimo tikslų bei numatant būtinus išteklius ir aplinkybes (Laužackas, 2005).

K. Pukelis (2003) vienas iš pirmųjų karjeros projektavimo sąvoką įtraukė į mokslinę vartoseną, apibrėžė kaip nuolatinės žmogaus pastangas išvelgti darbo rinkos kaitos tendencijas ir prognozuojamų pokyčių kontekste tirti, planuoti ir įgyvendinti savo profesinės veiklos tobulinimo procesus, siekiant išlikti nuolat kintančioje darbo rinkoje bei įprasinti savo gyvenimą.

Karjeros projektavimas – kaip visą gyvenimą trunkantis procesas šiuolaikinėje žinių visuomenėje, tampa ypač aktualus dėl daugelio priežasčių. Pirmą, darbo rinkos poreikių kaita darosi vis spartesnė. Žmonėms vis dažniau tenka keisti veiklos pobūdį. Svarbu tampa ne tik išlikti, bet ir būti konkurencingam bei sėkmingam darbo rinkoje. Kita vertus, žmogaus profesinis pašaukimas, t. y. gabumai tam tikrai veiklai, išlieka pastovūs ir nekintantys. Taigi labai svarbu jau jaunystėje pasirinkti tokią profesiją, kuri labiausiai atitiktų prigimtinių profesinių pašaukimą. Rinkos ekonomika grįstoje žinių visuomenėje tai ne tik pats svarbiausias, bet ir pats

sudėtingiausias uždavinys. Antra, sparti darbo rinkos poreikių kaita bei žinių tapimas esmine sėkmės sąlyga, konkurencija grįstoje rinkos ekonomikoje kelia naujus reikalavimus ir jos subjektų gebėjimams gauti tokių žinių, kurios leistų, kaip minėta, ne tik išlikti, bet ir laimėti konkurencinę kovą (Pukelis, 2003).

Pasak K. Pukelio (2003), karjeros projektavimo, kaip visą gyvenimą trunkančio proceso struktūra, susideda iš dviejų pagrindinių procesų:

1. Ugdymo karjerai;
2. Karjeros planavimo.

Vienu populiariausiu yra laikomas *Karjeros projektavimo struktūros modelis* (Pukelis, 2003, p. 69), kuriuo remiantis autorius nurodo, kad pagrindinis karjeros projektavimo, ugdymo karjerai ir karjeros planavimo procesų skirtumas yra tas, kad karjeros projektavimas apima dar ir profesinės karjeros tyrimų duomenų, kurie reikalingi planuojant ir realizuojant šiuos procesus konsultavimo būdu. „Karjeros projektavimas laikomas vienu svarbiausių mokymosi visą gyvenimą politikos įgyvendinimo elementu“ (Pukelis, Navickienė, 2010, p. 59).

Suaugusio žmogaus karjeros projektavimas sutampa su karjeros planavimo procesu, kurio tikslas padėti žmogui siekti horizontalios arba/ir vertikalios karjeros aukštumų pasirinktos profesijos srityje. Karjeros planavimas turi prasidėti jau profesinio rengimo institucijoje, kur padedama moksleiviui arba studentui suvokti darbo rinkos poreikius ir kaitos tendencijas bei perspektyvas jo pasirinktoje profesinėje srityje, planuoti savo būsimą specialybę ir specializaciją, mokymosi ar studijų procesus, įgyti karjeros planavimo žinių bei gebėjimų, didinančių jo galimybes įsidarbinti, siekti karjeros aukštumų ir prasmingo profesinio gyvenimo kelio.

Karjeros projekto suaugusiesiems tikslas – padėti jau pasirinkusiems profesiją žmonėms padaryti teisingą karjeros sprendimą, kuri būtų nukreipta į jų individualias karjeros aspiracijas ir objektyvias karjeros galimybes konkrečioje profesijoje iš tam tikros laiko perspektyvos (Pukelis, 2003).

Karjera ir darbas yra kiekvieno asmens biografijos dalis. Kiekvieną darbą atlieka konkreti asmenybė, individualiai reaguojanti į darbo reikalavimus. Darbo pasaulis labai įvairus, todėl kiekvienas turi atsakyti sau, ar darbas tenkina jo poreikius, ar atitinka gebėjimus, ar šiandien reikalingas (Petkevičiūtė, 2006).

Literatūroje pateikiamos įvairios ir labai skirtingos karjeros sampratos, ir tai rodo, kad kiekvienas individas ją suvokia skirtingai, tačiau esmė lieka ta pati. Apibendrinus mokslininkų pateiktas karjeros sampratas, galima daryti išvadą, kad karjera – tai su mokymusi, darbu susijusios patirties procesas, įgalinantis asmenybės augimą viso jo gyvenimo kontekste.

## 1.2. Sportininkų karjeros ypatumai

Didelio meistriškumo sportininką S. Valasevičius (2004) apibūdina kaip žmogū, kurio pagrindinis užsiėmimas yra sportinė veikla. Sporto populiarumas ir sportininko socialinės rolės prestižiškumas daro šią profesiją pripažįstama ir gerbiama visame pasaulyje, o sportininko statusą visuomenėje iliustruoja sporto pasaulyje susiformavę tam tikri socialiniai laipteliai. Kuo sportiniai pasiekimai aukštesni arba reikšmingesni, tuo reikšmingesnė ir labiau pasisekusi yra atleto karjera. Tačiau, kad ir kokia svarbi žmogui būtų sportinė veikla, ji sudaro tik dalį gyvenimo - sportinė karjera turi pradžią ir aiškią pabaigą.

Analizuodami sportininkų karjeros ypatumus, pirmiausia pateikiame kelių skirtingų autorių sportinės karjeros sąvokos apibrėžimus.

Sportinė karjera – tai sportinė veikla, siekiant geriausių rezultatų arba pergalių (Stambulova, 1999; Fisher, 2001), (Malinauskas, 2010, p., 57).

Sportinių terminų žodyne (2002, p., 228) pateiktas sportininko karjeros apibrėžimas: „*Sportininko karjera* - sportinė karjera ir sportininko veikla, laimėjimai, gyvenimo kokybė baigus aktyviai sportuoti“, - dažniausiai vartojamas literatūroje.

Taip pat sportinę karjerą galima nusakyti kaip daugiametę sportinę veiklą, nukreiptą į didelius pasiekimus ir susijusią su nuolatine sportininko saviraiška vienoje ar keliose sporto šakose (Stambulova, 1999). S. Stonkus (2002) sportininko karjerą įvardina kaip atleto karjerą jam sportuojant ir baigus aktyviai sportuoti. Tai - jo gyvenimo kokybė, išsimokslinimas, intelektas, sukuriantys gerovę jam, jo šeimai, visuomenei.

Daugelio sportininkų sportinė karjera prasideda ankstyvoje vaikystėje ir tęsiasi, priklausomai nuo sporto šakos specifikos, 10 – 20 metų, retais atvejais ir daugiau. N. B. Stambulova (1999) daug dėmesio skyrė sportinės karjeros problemų tyrimui. Autorės nuomone, aktyviai sportuodami atletai praeina gyvenimo kelią – suformuoja žmogaus asmenybės ir individualumo kaip subjekto istoriją. Socializacijos metu vyksta ir asmenybės psichinių savybių formavimasis – kryptingumo, charakterio, gabumų, tobulėja savo temperamento valdymas. Tačiau minėta autorė pastebėjo galimus sportinės karjeros kritinius taškus:

1. Karjeros pradžia;
2. Perėjimas į aukštesnį lygį;
3. Pasiiektų rezultatų išlaikymas;
4. Rezultatų prastėjimas;
5. Pasiruošimas pasitraukti iš sporto;
6. Sportinės karjeros pabaiga;

## 7. Adaptacija baigus sportinę karjerą.

Kiekviename kritiniame taške sportininkas susiduria su socialinėmis, psichologinėmis problemomis. Pablogėjus rezultatams, atsiranda nepageidaujamos emocinės problemos, nerimas dėl savo gebėjimų, o vėliau dėl persiorientavimo į kitą gyvenimo kokybę, baigus sportinę karjerą. Deja dažniausiai sportininkui jo sportinė karjera yra tiek svarbi, kad jis sunkiai suvokia save kitokiame kontekste.

Sportininko karjera – tai profesionali sportinė veikla, kurios tikslas kiek įmanoma išugdyti sportininko gebėjimus, sudarant geriausias materialias ir technines sąlygas, taikant veiksmingiausias sportinio rengimo priemones bei metodus. Taip parengti sportininkai arba komandos gali sėkmingai varžytis svarbiausiose tarptautinėse varžybose (Sporto terminų žodynas, 1996).

Paprastai karjeros ontogenezę sudaro 4 etapai:

1. Rengimasis (*būdingas sportinės veiklos, rungties pasirinkimas - paprastai pasirenkama jaunystėje*);
2. Startas (*būdinga asmeninės veiklos pradžia ir adaptacija*);
3. Kulminacija (*aukščiausi sportiniai pasiekimai ir laimėjimai*);
4. Finišas (*būdingas pasirengimas baigti sportinę karjerą, apie ką nuolat primena prastėjantys sportiniai rezultatai* (Ananjev, 1970).

Galimi du požiūriai į sportinę karjerą:

1. Siauras, kai koncentruojamasi vien tik į sportą (pasiekimai, rekordai, titulai);
2. Platesnis požiūris, kai atsižvelgiama į asmens vystymąsi ir sėkmingą adaptaciją bei integraciją į visuomenę (Eurathlon, 2004).

Šiame darbe remiamasi platesniu požiūriu į sportininko karjerą, kurią apima visas asmens vystymasis, sėkminga adaptacija visais asmeninės karjeros tarpsniais, bei integracija į visuomenę karjeros metu ir jos pereigos etape.

Atsižvelgiant į tai, kad sportininko karjera, priešingai negu kitų darbinių veiklų, yra gana trumpa ir aktyviai sportuoti baigiama dar esant darbingo amžiaus, atletams labai sunku pradėti naują, su sportu nesusijusią darbinę veiklą, nes labai dažnai trukdo žinių ir įgūdžių stoka bei perdėtas sportininko identifikavimasis su savimi, kaip sportininku. Tai sąlygoja, kad šiems žmonėms pasitraukimas iš aktyvios sportinės veiklos yra labai reikšmingas įvykis, kurį atletai suvokia kaip netektį. Akivaizdu, kad išgyvenant tokius neigiamus jausmus iškyla didelė grėsmė sėkmingai integracijai į darbo rinką pasitraukus iš didžiojo sporto.



### 1.3. Didelio meistriškumo statuso sporte teisinis reglamentavimas

Sporto terminų žodyne (2002, p., 560) sportinis meistriškumas apibūdinamas kaip judesių menas; sportininko ugdymo sudarant specialias judėjimo aktyvumo sąlygas rezultatas. Autorius teigia, kad sportinis meistriškumas priklauso nuo organizmo funkcinio pajėgumo, gebėjimo pakelti tokius varžybų krūvius, kurie leistų įgyti fizinį parengtumą, reikalingą siekiant pačių geriausių sportinių rezultatų. Antrasis apibrėžimas sportinį meistriškumą įvardija kaip gebėjimą tobulinti įgūdžius ir juos gerai, tikslingai taikyti sportinėje kovoje. Didelio meistriškumo sportininkas savo pasirodymą varžybose vertina pagal pasiektą konkretų rezultatą, o ne pagal tai, laimėjo ar pralaimėjo.

Lietuvos respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymo pakeitimo dokumente (2008) didelis sportinis meistriškumas apibrėžiamas kaip sportininko ugdymo sudarant specialias sąlygas rezultatas – gebėjimas pakelti tokius pratybų ir varžybų krūvius, kurie leistų įgyti fizinį, techninį, taktinį ir psichologinį parengtumą, reikalingą siekiant pačių geriausių sporto rezultatų. Dauguma autorių (Rakitinas, 2005; Liaugminas ir Ivaškienė, 2003; Vaičeliūnas, 2007) didelio meistriškumo sportininkus nusako kaip sporto šakų, kuriose pastarieji varžosi, lyderius nacionaliniu lygmeniu, Olimpiadų, Europos bei pasaulio čempionatų dalyvius bei prizininkus t.y., kaip atstovaujamos sporto šakos stipriausius sportininkus.

Lietuvoje gali būti mokamos Vyriausybės nustatyto dydžio valstybės stipendijos Olimpinių ir parolimpinių sporto šakų didelio meistriškumo sportininkams, kurie rengiasi tarptautinėms varžyboms ir atstovauja jose Lietuvai - tai numatyta Lietuvos kūno kultūros ir sporto pakeitimo įstatyme (2008) 22 straipsnyje. Tame pačiame įstatyme teigiama, kad didelio meistriškumo sportininkams ir kitiems rinktinių nariams už sporto laimėjimus gali būti skiriamos Vyriausybės nustatyto dydžio premijos, kurios mokamos iš valstybės biudžeto lėšų, skirtų Kūno kultūros ir sporto departamentui. I. Butautas ir R. Čepaitienė (2006) mokslinėje publikacijoje rašo apie tai, kad Lietuvai, dar esant Tarybų sąjungos sudėtyje, žmonės negalėjo užsiimti profesionaliu sportu, nes jis buvo paskelbtas kapitalizmo atributu. Sportininkai būdavo fiktyviai įrašomi į studentų sąrašus arba „įdarbinami“ ir gaudavo darbininko ar tarnautojo atlyginimą. Tačiau pabaigus sportinę karjerą sportininkas būdavo paliekamas likimo valiai, be patirties, be specifinių žinių ne sporto srityje.

S. Valasevičiaus (2004) teigimu, juridinis faktas, iš kurio atsiranda teisinis profesionaliojo sportininko statusas, yra sportinės veiklos sutarties (kontrakto) pasirašymas. Sportinės veiklos sutartis (Lietuvos kūno kultūros ir sporto pakeitimo įstatymas, 2008) apibrėžiama kaip sutartis, nustatanti susitariančių šalių teises ir pareigas. Sutartis laikoma sudaryta, kai šalys susitaria dėl

visų esminių sąlygų. LR darbo kodekso (2002) straipsnyje nurodyta, kad sutartis yra darbuotojo, šiuo atveju profesionaliojo sportininko ir darbdavio, t. y., sporto organizacijos susitarimas, kuriuo darbuotojas įsipareigoja dirbti tam tikros profesijos, specialybės kvalifikacijos darbą arba eiti tam tikras pareigas, paklusdamas darbovietėje nustatyta tvarka. Darbdavys įsipareigoja suteikti darbuotojui sutartyje nustatytą darbą, mokėti darbuotojui sulygtą darbo užmokestį ir užtikrinti darbo sąlygas, nustatytas darbo įstatymais, kitais norminiais teisės aktais (Valasevičius, 2004).

Sportinės veiklos sutartyje turi būti nurodoma:

1. Sporto organizacija, kurioje sportininkas atlieka savo veiklą
2. Sportininko profesionalo asmens tapatybę patvirtinantys duomenys;
3. Šalių teisės ir pareigos;
4. Sportininko profesionalo įsipareigojimai laikytis sporto organizacijos, tos sporto šakos federacijos ir tarptautinių federacijų, kurioms priklauso sporto organizacija, nustatytų taisyklių ir kitų nuostatų;
5. Sportininko profesionalo atlygis už sportinę veiklą;
6. Sportininko profesionalo privalomojo sveikatos draudimo sąlygos;
7. Pasirengimo varžyboms ir varžybų metu sportininko profesionalo sveikatai padarytos žalos atlyginimo tvarka;
8. Sportininko profesionalo teisė į poilsį;
9. Sutarties galiojimo laikas;
10. Šalių atsakomybė už sutartyje nurodytų įsipareigojimų nevykdymą;
11. Sutarties įsigaliojimo ir nutraukimo sąlygos;
12. Nepilnamečio sportininko profesionalo mokymosi sąlygos;
13. Kitos sąlygos.

Galiojančia ir tikra laikoma tik rašytinė sutartis, kurią pasirašius, įgyjamas sportininko profesionalo statusas. Sutartys gali būti sudaromos su sportininkais, jiems ne įgyjant sportininko profesionalo statuso. Tokiu atveju sutartims taikomos sportinės veiklos sutarčių sudarymo sąlygos, išskyrus numatytas 2 ir 5 punktuose (Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymo pakeitimo įstatymas, 2008).

Sportininkai sudarę sportinės veiklos sutartis, užsiimti kita sutartyje nenurodyta veikla gali tik tuo atveju, jeigu jiems leidžia sporto organizacijos, su kuriomis sudaryti kontraktai. Asmuo gali dalyvauti kitos sporto šakos varžybose, jeigu tai pažymėta sportinės veiklos sutartyje, o dalyvauti tos pačios sporto šakos varžybose – negali. Tai prieštarauja LR darbo kodekse numatytai galimybei darbuotojui sudaryti kelias darbo sutartis. Darbo kodekse nurodyta, kad darbo sutartis paprastai sudaroma neapibrėžtam laikui. Sportinė veikla yra pastovaus

pobūdžio, todėl sportinės veiklos sutartis turėtų būti neterminuota, nes terminuotą darbo sutartį sudaryti neleidžia LR darbo kodekso 109 str. 2 dalis, nurodanti, kad negalima sudaryti terminuotos sutarties, jeigu darbas yra pastovaus pobūdžio, išskyrus atvejus, kai tai numato įstatymas ar kolektyvinės darbo sutartys.

#### 1.4. Sportininkų karjeros baigties ir pereigos problemos apibrėžtis

Sportininkų karjeros baigties ir pereigos problemos dar tik pradėdamos nagrinėti Lietuvoje, tačiau jau daug rašoma apie tai, kaip profesionalūs ir aukšto meistriškumo sportininkai prisitaiko prie kitokio gyvenimo, ypač apie sunkumus, su kuriais sportininkai susiduria po sportinės karjeros nutraukimo. Tai tik įrodo būtinybę analizuoti šią sritį kuo išsamiau. Neįvardinta problema dar nereiškia, kad jos nėra. Sportas turi pradžią ir pabaigą, teigia psichologė A. Žemaitytė (2006), autorė taip pat rašo, kad kiekviena pradžia yra sunki, o apie pabaigą dažniausiai visai nekalbama – atseit, kiekvienas iš mūsų individualus, kiekvienas skirtingai sprendžia problemas ir bando įveikti susidariusias situacijas. Taip yra dėl to, kad sportinės karjeros užbaigimo problemos nepatenka į rengiamų sporto programų turinį. Gerai suvokiama, kaip ugdyti olimpiečius, bet nutyliama apie jų pasitraukimą iš sporto.

Sunku nesutikti, jog kiekvieno sportininko gyvenime ateina laikas, kai dėl tam tikrų priežasčių sportinę karjerą tenka nutraukti. Visos sportininko karjeros metu sporto administratoriai, treneriai, sporto psichologai ir kiti specialistai stengiasi maksimaliai pagerinti sportininko veiklą varžybose, tačiau, kai tik sportininkas pasitraukia iš sporto, jie savo dėmesį nukreipia į kitus, dalyvaujančius varžybose sportininkus. Tampa neįdomu, kas atsitinka sportininkui baigusiam sportinę karjerą. Buvęs sportininkas ignoruojamas, vienu iš svarbiausių jo gyvenimo periodų, kai jis turi imtis kitokios karjeros ir keisti gyvenimo stilių. Tyrimai rodo (Žemaitytė, 2006, p., 9), kad atsisveikindamas su didžiuoju sportu kiekvienam sportininkui sukelia liūdesį, tuštumos jausmą, netikrumą. Kažkur dingsta vyravęs karjeros laikais džiaugsmas, laimės bei pusiausvyros jausmas. Net ir dėl savo žingsnio tvirtai apsisprendę sportininkai ir tie, kuriems karjera dėl įvairių priežasčių buvo tapusi kančia, išgyvena ilgalaikę emocinę krizę.

Beveik pusė (48%) karjerą baigusių sportininkų teigia turėję iš naujo prisitaikyti prie gyvenimo, ši dalis beveik padvigubėja (83%), jei sportinė karjera nutraukta ne savo noru. „Ne savo noru – tai reiškia dėl santykių, sveikatos ar finansinių problemų. Šie sportininkai jaučiasi per anksti palikę sporto areną, išnaudoję ne visas galimybes, padarę ne viską, ką galėję, ir buvę priversti pasitraukti iš didžiojo sporto. Jie visiškai nepatenkinti savo sporto karjeros nutraukimu, mano, kad tai įvyko per anksti (Žemaitytė, 2006., p. 9).

Nors problema atsirado labai seniai, tačiau karjeros pereiga sporto psichologų dėmesio sulaukė tik prieš kelis dešimtmečius. Moksliskai itin išsamiai šią problemą tyrinėja tokie autoriai kaip J. Taylor ir B. C. Ogilvie (2001).

Tyrinėti karjeros pereigos poreikius aukšto meistriškumo sportininkams sunku dėl daugelio priežasčių. Visų pirma todėl, kad sporto psichologai ir konsultantai nedaug bendrauja su

sportininkais jų sportinės karjeros metu ir dar mažiau bendrauja, arba visai nebendrauja po karjeros nutraukimo. Dėl to specialistams sunku įvertinti, kokių paslaugų ar pagalbos gali reikėti aukšto meistriškumo sportininkams, dėl ko karjeros keitimo problema išlieka nespręsta. Taip pat problemų sprendimui kelių užkerta patys treneriai, bei sporto vadybininkai, manydami, kad tokios diskusijos atitraukia sportininko dėmesį nuo laimėjimo. Tik visai neseniai JAV Olimpinis komitetas ir kitos organizacijos pradėjo kurti nepertraukiamos karjeros konsultavimo programas, prieinamas visiems olimpinio lygmens sportininkams. Į tai sureagavo ir kitos sportinės asociacijos, pradėdamos teikti karjeros konsultavimo paslaugas savo nariams. Tačiau problemos išlieka dėl daugelio priežasčių, tarp kurių yra ta, kad turėtos nepaprastai didelės sportininkų algos sukuria klaidingą saugumo jausmą, teigia J. Taylor ir B. C. Ogilvie (2001).

N. B. Stambulova (1999) teigia, kad laiku nepastebėjus ir neužkirtus kelio ar neišsprendus jau iškilusių krizių, sportininkas gali būti priverstas baigti sportinę karjerą. Ypač pavojinga, jeigu nesusidorojama su paskutiniuosiomis trimis krizėmis (pasiruošimas pasitraukimui iš sporto, sportinės karjeros pabaiga ir adaptacija baigus sportinę karjerą). Šių krizių pasekmės gali būti kur kas skaudesnės tiek pačiam sportininkui, tiek jį supantiems artimiesiems. Sportininkui gali tekti susidurti su emocinėmis problemomis, tokiomis kaip neurozė, nepageidaujamomis vertybių transformacijomis, įvairiomis asmenybės degradavimo formomis (alkoholizmas, narkomanija, nusikaltimai ir kitomis).

Priklausomai nuo priežasčių, sąlygojančių pasitraukimą iš sporto, yra skiriamas savanoriška ir priverstinė karjeros baigtis. Karjeros baigtį sąlygojančių veiksnių modelis pateiktas 1 paveiksle.



1. pav. Sportinės karjeros baigtį lemiančių veiksnių modelis (Taylor, Ogilvie, 2001).

J. Taylor ir B. C. Ogilvie (2001), teigia, kad sportinės karjeros baigtį lemia amžius, sportininko neįtraukimas į komandą, traumos pasekmės arba laisvas pasirinkimas nutraukti karjerą. Kiekviena iš šių priežasčių ar kelių veiksnių suma gali lemti sportinės karjeros baigtį.

Analizuodami J. Taylor ir B. C. Ogilvie (2001) įvardintas sportinės karjeros baigtį lemiančias priežastis matome, kad priverstinių priežasčių (amžius, traumos, ligos, nepatekimas į komandą) yra kur kas daugiau negu savanoriškų (laisvas pasirinkimas nutraukti karjerą) priežasčių. Čia ir susiduriame su N. B. Stambulovos (1999) minėtomis paskutiniosiomis krizėmis (pasiruošimas pasitraukimui iš sporto, sportinės karjeros pabaiga ir adaptacija baigus sportinę karjerą). Galbūt, galima numatyti tokias pasitraukimo priežastis ir pasiruošti iš anksto pasitraukti iš sporto, sėkmingai planuoti sportinės karjeros pabaigą ir adaptuotis visuomenėje, pasitraukus iš aktyvios sportinės veiklos, tačiau išlieka dvi labai dažnos pasitraukimo priežastys, kurių suplanuoti neįmanoma - tai traumos ir ligos.

## 1.5. Sportinės karjeros projektavimo teorinis - metodologinis konstruktas

Sportinė karjera – sudėtingas daugiamatis tyrimų objektas (Stambulova, 1997). Todėl tiriant sportinę karjerą, susiduriama su įvairiomis problemomis. R. Malinauskas (2010), išskiria šias:

1. Netolygus įvairių jos etapų tyrimas – buvo tiriami tik didelio meistriškumo sportininkai;
2. Reti sportinės karjeros pradžios ir pabaigos etapų tyrimai;
3. Tyrimų fragmentiškumas.

Sportininko karjerą galima būtų nagrinėti kaip „kondensuotą/suspaustąjį modelį“ arba kaip kažkieno gyvenimo atkarpos „miniatiūrinį kursą“. Raidos psichologijoje gyvenimo atkarpa yra apibūdinama skirtingais psichologiniais modeliais. Tai neišvengiama, kadangi kiekvienas tyrimo objektas yra skirtingas. Kiekvienas modelis atskleidžia tik vieną gyvenimo atkarpos pusę ar aspektą, tačiau šių modelių grupė leidžia sukurti žymiai išsamesnį objekto aprašymą/vaizdą. Taigi sporto karjera gali būti aprašoma/apibūdinama iš skirtingų taškų, remiantis skirtingais sporto karjeros modeliais (Stambulova, 2001).

Sportinė karjera – įvairialypis fenomenas, kurio pažinimui reikalingi įvairių mokslų konstruojami karjeros pažinimo modeliai, teikiantys metodologinį pagrindimą modeliuoti karjeros vystymą šiuolaikinėmis sąlygomis. Čia galima išskirti *sintetinį* konstruktą, kuris remiasi objektyvia ir subjektyvia charakteristikomis, jos būtinos, kad aprašyti sporto karjerą, kaip visumą (Stambulova, 1997). *Analitinis* konstruktas į sportinę karjerą siūlo žvelgti į ją kaip į vystymą, besitęsiantį laike, t. y. kaip į daugiametę sportinę veiklą pasižyminčią tam tikrais etapais ir krizėmis (Stambulova, 1999). *Sisteminis požiūris į sportinę karjerą*, apimantis sistemos elementus ir stebintis jų veiklą, tiriantis to sąveikos padarinius ir jų kitimą laike (De Rosnay, 1979). *Konceptualusis* sportinės karjeros konstruktas, kuriame yra apimti visi sportininkų poreikiai nuo jų karjeros pereigos pradžios iki galutinių pasekmių (Taylor, Ogilvie, 1994).

*Sintetinis konstruktas*. Kai į sportinę karjerą žvelgiama kaip į visumą elementų, pagrindinė problema – skirti esminius sportinės karjeros požymius, kad šių požymių kompleksas padėtų susidaryti išsamų tiriamo reiškinių vaizdą. Šio konstrukto pagrindas paremtas penkių pagrindų koncepcija, kurią sudaro tyrimo objektas ir jo keturios objektyvios charakteristikos: laikas; erdvė; informacija; energija ir substrato sąvoka, kuri vienija šias keturias sąvokas. Tai gali būti interpretuojama kaip sintetinio konstrukto kūrimo pagrindas. R. Malinauskas (2010) išskiria keturis objektyvius požymius, apibūdinančius sportinę karjerą kaip visumą:

1. Sportinės karjeros trukmė (laiko požymis);
2. Diferenciacija ir koncentracija (erdvės požymis);
3. Laimėjimų lygis (informacijos požymis);
4. Sportinės karjeros kaina (energijos požymis).

E. Vonžodienė (2006), tyrimo objektu pasirinkdama sportinę karjerą, objektyviomis charakteristikomis išskiria:

1. Sporto karjeros trukmė ir amžiaus ribos (kiek metų sportuoja, kada pradėta sportuoti, kulminacija ir finišas);
2. Sporto karjeros specializacija ir generalizacija / realizacija (sporto įvykių įsisavinimas per visą sportinę karjerą);
3. Pasiekimų lygis (sporto rezultatai „naudingi“ sportinei karjerai);
4. Sporto karjeros „kaina“ (laiko, energijos, sveikatos ir kt. sąnaudos).

Apibendrinant galima teigti, kad sportinės karjeros sintetinį konstruktą sudaro keturi ankščiau minėti objektyvūs požymiai, kuriuos papildo du subjektyvūs: pasitenkinimas sportine karjera; sportinės karjeros sėkmingumas.

*Analitinis* konstruktas. Šis požiūris į sportinę karjerą žvelgia kaip į daugiametę sportinę veiklą, kuri pasižymi tam tikrais etapais ir krizėmis. R. Malinauskas (2010) daugiametės sportinės karjeros laikotarpius suskirstė taip:

1. Preliminarus sportinis pasirengimas;
2. Sportinės specializacijos pradžia;
3. Stipresnė orientacija į tam tikrą pasirinktą sporto šaką;
4. Sportinis tobulėjimas: pirmųjų didelių laimėjimų sritis; geriausių galimybių sritis; aukštų sportinių rezultatų sritis.

R. Malinausko (2010) teigimu, ši klasifikacija atskleidžia, kaip tampa didelio meistriškumo sportininku. Pasak minėto autoriaus bet kurią sportinę karjerą apibūdina ši laikotarpių struktūra: pasirengimas; pradmė; kulminacija; baigmė.

Labai panašiai sporto karjerą į kelias stadijas dalina užsienio mokslininkai;

1. Karjera dalijama į 4 stadijas: pasiruošimas; startas; kulminacija; finišas (Aniev, 1968).
2. Karjera dalijama taip pat į 4 stadijas: išanginė stadija; sporto specializacijos pradžia; pasirinkto sporto intensyvus treniravimasis; sporto tobulumas, remiantis sporto rezultatais (pirmojo pasisekimo zona, optimalių galimybių zona, ir palaikomų rezultatų zona (Philin, 1987; Stambulova, 2001).

Apibendrinant rezultatus, gali būti atsiskleidžiami pereinamieji laikotarpiai, kuriuos savo tyrime išskyrė E. Vonžodienė (2006):



1. Sporto specializacijos pradžia;
2. Pasirinkto sporto intensyvaus treniravimosi pereinamasis laikotarpis;
3. Aukštų pasiekimų ir suaugusiųjų sporto pereinamasis laikotarpis;
4. Perėjimas iš mėgėjiško į profesionalų sportą;
5. Nuo kulminacijos perėjimas į sporto karjeros pabaigą;
6. Sportinės karjeros pabaiga ir perėjimas į kitos profesijos karjerą.

Klasifikacijos dar gali būti grindžiamos sporto lygiais:

1. Mėgėjų sportas – tai sportas sveikatos palaikymui arba siekimas rezultatų, už kuriuos negaunamas kontraktinis atlyginimas;

2. Didysis – sportinė veikla, kurios tikslas – siekti pačių geriausių rezultatų, ir kiek įmanoma išugdyti sportininko gebėjimus, sudarant geriausias materialines ir technines sąlygas, naudojant veiksmingiausias sportinio rengimo priemones ir metodus;

3. Profesionalų sportas – sportinė veikla, kurios pagrindinis tikslas siekti pačių geriausių rezultatų, už kuriuos būtų gaunamas kuo didesnis materialus atlyginimas ( kai santykiai tarp klubų savininkų ir sportininkų yra komerciniai).

R. Malinauskas (2010), pasiūlęs tokią klasifikaciją pagrįsti sporto lygiais, pateikia dar vieną struktūrą, kuri grindžiama amžiumi: vaikai; jaunučiai; jaunieji; jaunuoliai; suaugusieji.

Nors šios klasifikacijos, grindžiamos aiškiais kriterijais ir gali būti analizuojamos laiko atžvilgiu, tačiau jos nėra labai populiaros.

Visų minėtų autorių pateikti analitinio požiūrio laikotarpiai labai panašūs ir atskleidžia reikšmingiausių sportinės karjeros etapų ribas. Sportininkams pereinant iš vienos sportinės karjeros fazės į kitą, tenka išgyventi kritinius laikotarpius. Raidos psichologijoje tokie pereinamieji laikotarpiai vadinami amžiaus krizėmis (Žukauskienė, 2002), o pedagogikoje – netobulais laikotarpiais (Juodaitytė, 2003; Malinauskas, 2010, p. 68).

*Sisteminis* konstruktas. Šio požiūrio esmę atskleidžia šie teiginiai:

1. Sisteminis požiūris – visuma metodų, kuriuos pasitelkus tiriamasis objektas apibūdinamas kaip sistema;

2. Sisteminis požiūris – tai skaidymo ir jungimo vienovė, kai vyrauja jungimas;

3. Sisteminis požiūris apima tiriamo objekto sudėties (komponentų rinkinio), struktūros (ryšių tarp komponentų) ir funkcijos (sistemos ryšio su aplinka) tyrimą;

4. Sisteminio tyrimo metu taikoma analizė ir sintezė. Atliekant analizę, sistema išskiriama iš aplinkos, nagrinėjama jos sudėtis, funkcijos, savybės. Sintezės rezultatas – sistemos modelio sukūrimas, jo kaitos laike apibūdinimas.

5. Skiriami šie sisteminio požiūrio variantai: kompleksinis, struktūrinis ir vientisas;

6. Sudarant psichologinės sistemos konstrukta, būtina apibrėžti jos tyrimo principus ir kriterijus. Pasirinktus skirtingus sistemos kūrimo kriterijus ir principus, galima susikurti skirtingus tos pačios sistemos modelius (Malinauskas, 2010).

Neabejotinai labai didelį indėlį padarė mokslininkai, sukurdami sportinės karjeros modelius, kuriais remiantis galime įsigilinti į esmines karjeros baigimo problemas ir sumažinti galimos krizės stadijas, o sėkmės atveju net ir išvengti jų. Sudarinėjamų konstrukto pagalba mėginama išskirti pagrindinius bruožus, kurie atsiranda baigus sportinę karjerą, ir dažnai nulemia sportininko tolimesnio gyvenimo eigą ir jo kokybę.

Kiekvienas konstruktas atskleidžia tik vieną gyvenimo atkarpos pusę ar aspektą, tačiau šių konstrukto grupė leidžia sukurti žymiai išsamesnį objekto aprašymą / vaizdą. Sportinės karjeros tyrinėtoja N. B. Stambulova (2001) teigia, kad, remiantis skirtingais karjeros konstruktais, sporto karjera gali būti parašoma / apibūdinama iš atskirų požiūrio taškų.

## 2. TYRIMO METODOLOGIJA IR METODAI

### 2.1. Tyrimo metodologija

Metodologija – tai tam tikro socialinio reiškinių (fenomeno) nagrinėjimas pasirinktos mokslinės teorijos plotmėje, kuri savo ruožtu turi savo principus, metodus bei filosofinę reiškinių traktuotę. Plačiausia prasme metodologija reiškia bendriausius mokslinio pažinimo principus, mokslinės procedūros logiką (Prakapas, Butvilas, 2011). Atliekant šį tyrimą, vadovautasi šiais principais:

Tyrimo teoriniu ir metodologiniu pagrindu pasirinktos šios teorijos:

**1. Fenomenologijos teorija** yra viena įtakingiausių XX amžiaus filosofinių srovių, kurios atsiradimas siejamas su E. Husserlio „Loginiais tyrinėjimais“ (1901), kurie laikomi fenomenologinių tyrinėjimų pradžia (Gudaitytė, 2011). Siekiant atskleisti didelio meistriškumo sportininkų karjeros pereinimo ypatumus ir projektavimo galimybes, atliktas kokybinis tyrimas, kuris grindžiamas fenomenologine filosofija paremta P. Colaizzi (1978), C. Moustakos (1994), A. Mickūnas, D. Steward (1994) fenomenologijos samprata, apibūdinančia individų patirtis suvokiant fenomeno esmę. Fenomenologinis tyrimo metodas pasirinktas, siekiant aprašyti žmogaus patirtis, išanalizuoti, kokias prasmes jie suteikia savo kasdienybei. Pasak A. Mickūno ir D. Steward (1994), fenomenologinis metodas reikalauja grįžti savo išvalgas ne tradicinėmis teorijomis – ar filosofinėmis, ar mokslinėmis, o tiesiogine išvalga į pačius fenomenus, nes fenomenas yra tiesioginis patyrimas, išlaisvintas iš visų teorinių prielaidų ir interpretacijų. A. Juodaitytė (2003), teigia, kad fenomenologinis tyrimas ne tik atskleidžia reikšmių esmę, objekto esmės apraiškas sąmonėje, bet ir leidžia pažinti patį pažinimą, jo proceso subjektyvias reikšmes. Fenomenologija laikoma deskriptyvia disciplina, - ji nekelia sau tikslo ką nors įrodyti, bet stengiasi aprašyti reiškinių tokį, koks jis pats pasirodo (Gudaitytė, 2011). Mokslinės fenomenologijos tikslas – aprašyti bendras ar panašias kitų patirtis (Norlyk, 2010). Analizuojant kokybinius duomenis pabrėžiamas kuo aiškesnis išgyventų žmonių patirčių konkrečiuose kontekstuose be išankstinių prielaidų duomenų apibūdinimas. Šis metodas padeda nustatyti tiriamojo suvokimą apie išgyvenamą pasaulį, sudaro prielaidas detaliam apibūdinti tiriamojo sąmoningumo turinį ir struktūrą, nes fenomenologija remiasi atviru, refleksiniu požiūriu į tiriamą objektą (Bitinas, Rupšienė, Žydžiūnaitė, 2008).

**2. Socialinio konstruktyvizmo teorija.** Siekiant identifikuoti didelio meistriškumo

sportininkų karjeros pereigos problemas, nepakanka konstruoti faktą, kad atletai ne visuomet gali sėkmingai integruotis visuomenėje už sporto industrijos ribų. S. Pinker, (2002) ir J. Searle (1995) teigimu socialinio konstruktyvizmo filosofijos pagrindą sudaro socialinės žinios ir žinios apie socialinius reiškinius. Tačiau žmonių, turinčių skirtingą patirtį, problemos ir galimybės skirtingos, jie projektuoja savo gyvenimą ne tik perimdami socialinės aplinkos tradicijas, bet taip pat ir analizuodami savo turimą patirtį. Problemos, kurias patiria, pvz., aukštąjį išsilavinimą turintys sportininkai, labai skiriasi nuo tų, kurie neturi visiškai jokio išsilavinimo. Socialinio konstruktyvizmo požiūriu, nėra objektyvios realybės: subjektyvi realybė atsispindi socialiniuose vaizdiniuose, kurie kuria naują realybę (Saraga, 1998), šis principas XX amžiuje grindžiamas tuo, kad žinojimą „projektuoja“ žmonės laisvuose, savarankiškuose ar minimaliai priverstiniuose procesuose prigimtinėmis ar mokymosi pastangomis (Jakutyte, 2012).

**3. Sportinės karjeros baigties teorija** grindžiama daugelio sportininkų nuomone, kad baigti sportinę karjerą, esant sportinės garbės viršūnėje ir turint visuomenės pripažinimą, yra pats geriausias pasirinkimas, laiduojantis sėkmę tolimesniame gyvenime (Stonkus, 2002). Sportininkų apsisprendimas nutraukti sportinę karjerą savo noru yra viena iš dažniausiai pasitaikančių sportinės karjeros pabaigos priežasčių. Nors dažnai sportininkai baigia karjerą dėl asmeninių, socialinių ar kitų su sportu nesusijusių priežasčių, tačiau apsisprendimą, savanoriškai pasitraukti gali įtakoti sportininko suvokimas, jog visi sportiniai tikslai pasiekti ir tolimesnė sportinė veikla nebeteikia malonumo. Atleto apsisprendimas baigti sportinę karjerą esant garbės viršūnėje užtikrina, tai, jog sporto visuomenė jį prisimins kaip puikų sportininką, išsaugos jo autoritetą ir padės išlaikyti pasitikėjimą savimi, kas itin svarbu ieškant kito socialinio vaidmens, kuriame būtų galima sėkmingai save realizuoti ir siekti naujų tikslų.

## **2.2. Tyrimo metodika ir organizavimas**

Siekiant išsiaiškinti didelio meistriškumo sportininkų karjeros projektavimo galimybes, buvo pasirinktas kokybinis (sportinę karjerą baigusių, didelio meistriškumo sportininkų, apklausa – pusiau struktūruoto interviu) tyrimo metodas.

Kokybinis tyrimas – tai giluminis vienos nedidelės socialinės realybės pjūvis, kai detalčiai ir nestruktūruotai, bet sistemingai renkamos žinios apie reiškinį ar individą (Stainback, 1988; Girdzijauskienė, 2006, 7p.). D. T. Griffie (2005) pusiau struktūruotą interviu apibrėžia kaip pokalbį pagal iš anksto paruoštus klausimus, tačiau tyrėjas visuomet turi būti pasirengęs išplėsti pasakojimo temas. Kaip teigia T. Wengrafas (2004), interviu turi būti labai gerai parengtas, kad

jis būtų pusiau struktūruotas. Pagrindinis pusiau struktūruoto interviu, atliekant kokybinį tyrimą, bruožas yra tas, kad tyrėjas, prieš pradėdamas interviu, turi labai aiškų klausimų sąrašą, tačiau visuomet yra pasiruošęs improvizuoti (Girdzijauskienė, 2006-24 p.). Pusiau struktūruotas interviu, anot J. Loafland ir L. H. Loafland (1984), yra labai intensyvus, jo metu nuvargsta ir tyrėjas, ir respondentas, tačiau tinkamai atliktas suteikia didžiulį kiekį duomenų. (Girdzijauskienė, 2006 – 27 p.).

Šiame tyrime siekta užtikrinti gautų rezultatų anonimiškumą, naudojant rengiamame magistro darbe tik apibendrintus duomenis, tuo pačiu, nepažeidžiant tyrime dalyvavusių asmenų privatumo ir konfidencialumo. Tyrimo duomenys buvo rinkti atsižvelgiant į tyrimo tikslą ir uždavinius, laikantis visų sąžiningumo principų.

*Tyrimo organizavimas.* Interviu su tiriamaisiais vyko pagal paruoštus klausimus (1 priedas). Prieš pradėdamas interviu, tiriamieji buvo supažindinti su tyrimo tema bei tikslu. Klausimai užduoti eilės seka, kaip pateikta klausimyne. Esant būtinybei, klausimai buvo patikslinami bei užduodami papildomi, taip siekiant kuo tiksliau ištirti tiriamąjį objektą.

### **2.3. Socialinė – demografinė tiriamųjų charakteristika**

Kokybiniame tyrime apie didelio meistriškumo sportininkų karjeros pereinimo ypatumus ir projektavimo galimybes dalyvavo šeši sportinę karjerą baigę didelio meistriškumo sportininkai. Sudarant tyrimo imtį, dalyviams buvo taikomi kriterijai, užtikrinantys tiriamųjų požymių įvairovę. Tyrime dalyvavo keturių skirtingų sporto šakų atstovai (tinklinis, dviračių sportas, krepšinis, lengvoji atletika). Jauniausiam respondentui 26 metai, vyriausiam – 56 metai. Tyrime dalyvavo keturios moterys ir du vyrai, keturi komandinių sporto šakų atstovai ir du individualios sporto šakos sportininkai. Duomenys pateikti 3 lentelėje.

**Socialinė-demografinė tiriamųjų charakteristika**

<b>Nr.</b>	<b>Lytis</b>	<b>Amžius</b>	<b>Sporto šaka</b>
<b>R1</b>	Moteris	26 metai	Tinklinis
<b>R2</b>	Vyras	37 metai	Dviračių sportas
<b>R3</b>	Moteris	42 metai	Tinklinis
<b>R4</b>	Moteris	48 metai	Krepšinis
<b>R5</b>	Vyras	54 metai	Krepšinis
<b>R6</b>	Moteris	56 metai	Lengvoji atletika

### **3. DIDELIO MEISTRISKUMO SPORTININKŲ KARJEROS PEREIGOS YPATUMAI IR PROJEKTAVIMO GALIMYBIŲ IŽVALGOS: KOKYBINIO TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ IR APTARIMAS**

#### **3.1. Sportinės karjeros pereigos ypatumų raiška**

Daugelio sportininkų sportinė karjera prasideda dar ankstyvoje vaikystėje. N. B. Stambulova (1999) daug dėmesio skyrė sportinės karjeros problemų tyrinėjimui, autorės nuomone, atletai aktyviai sportuodami praeina gyvenimo kelią – suformuoja žmogaus asmenybės ir individualumo kaip subjekto istoriją. Žmogaus tapimas asmenybe turi pavadinimą socializacija. Tai procesai, kuriems priklauso, iš vienos pusės, visuomeninio ir kultūrinio patyrimo įsisavinimas, gyvenimo normų ir taisyklių visuomenėje per žmogaus socialinių funkcijų (rolių) atlikimą ir gyvenimo patirties gavimą, o iš kitos pusės – asmenybės psichologinių savybių formavimas (tikslingumas, charakteris, gebėjimai ir kt.) ir jo psichikos visumoje. Tačiau minėta autorė pastebėjo galimus septynis sportinės karjeros kritinius taškus (karjeros pradžia, perėjimas į aukštesnį lygį, pasiektų rezultatų išlaikymas, rezultatų prastėjimas, pasiruošimas pasitraukti iš sporto, sportinės karjeros pabaiga, adaptacija baigus sportinę karjerą). Pirmasis etapas, kuriame sportininkas galimai susiduria su socialinėmis, psichologinėmis problemomis yra jo karjeros pradžia. Neabejotinai tai vienas svarbiausių etapų ne tik atleto sportinėje karjeroje, bet taip pat vienas reikšmingiausių jo gyvenime. Tam, kad išvengtų galimų karjeros pradžios krizių, būtini kuo išsamesni šio sportinės karjeros etapo tyrinėjimai.

Gauti ir apibendrinti pusiau struktūruoto interviu rezultatai sudarė galimybę išanalizuoti didelio meistriskumo sportininkų karjeros pereigos ypatumus bei projektavimo galimybes. Pirmiausia paaiškėjo motyvai, įtakojantys asmenį pasirinkti sportininko karjerą (4 lentelė).

**Motyvai, nulėmę sportinės karjeros pasirinkimą (kategorija ir subkategorijos)**

Kategorija	Subkategorija	Prasminiai teiginiai	Teiginių skaičius
<b>Sportinės karjeros pasirinkimo motyvai</b>	<i>Atsitiktinumas</i>	<...> norėjau lankyti krepšinį, ėjau į krepšinio treniruotę ir ne į tą aukštą pataikiau ir paskui pasilikau <...>; <...> aplamai sporte atsidūriau atsitiktinai <...>.	2
	<i>Mokytojų paskatinimas</i>	<...> buvau pastebėtas savo mokytojų kūno kultūros <...>; <...> bėgom maratoną ir mokytojai tuo metu pastebėjo <...>; <...> kai dar mokykloje mokiausi buvau pastebėta <...>.	7
	<i>Tėvų paskatinimas</i>	<...> tėtis buvo tinklinio treneris, tad brolis ir aš pradėjome taip pat sportuoti <...>; <...> kaip ir mano tėtis <...>; <...> tėvai buvo tie žmonės, kurie visada primindavo, kad reikia sportuoti <...>; <...> tėvai labiausiai skatino sportuoti <...>; <...> pirma tėtis, jis viską planavo ir rūpinosi manimi, norėjo, kad sportuočiau <...>; <...> tėtis, tai jis buvo mano kaip ir asmeninis agentas ir pastūmėjo sportuoti <...>; <...> tėvai nuolat ragino sportuoti <...>.	3
	<i>Sporto šakos populiarumas</i>	<...> sporto šaką pasirinkau žinoma pagal populiarumą <...>; <...> nulėmė to vieno sportininko ir sporto šakos populiarumas, pasirenkant sporto šaką <...>.	2
	<i>Sportininko autoritetas</i>	<...> buvo toks krepšininkas <...>; <...> mūsų mokykloje mokėsi ir aš matydavau jį sportuojantį, žavėdavaisi jo pasiekimais <...>; <...> paprasčiausiai nulėmė to sportininko ir sporto šakos populiarumas, jo laimėjimai pasirenkant sporto šaką <...>.	3

Didelio meistriškumo sportininkų karjeros pradžią išreiškia kategorija **Sportinės karjeros pasirinkimo motyvai**. Šią kategoriją pirmiausiai charakterizuoja subkategorija *Atsitiktinumas*, reiškianti, kad sportininkas savo karjerą pradėjo neplanuotai (tai patvirtina tokie teiginiai: „<...> norėjau lankyti krepšinį, ėjau į krepšinio treniruotę ir ne į tą aukštą pataikiau ir paskui pasilikau <...>; <...> aplamai sporte atsidūriau atsitiktinai <...>“).

Subkategorijos *Mokytojų paskatinimas* teiginiai parodo, kad tiriamieji savo sportininko karjerą pradėjo paskatinti savo mokytojų, tai reiškia, kad jie buvo pastebėti mokyklose dėl savo išskirtinai gerų gebėjimų ir lyginant su bendraamžiais gerų sportinių rezultatų. Neretai vaikus sportuoti ir siekti aukštų sportinių rezultatų skatina tėvai, tai charakterizuoja subkategorija *Tėvų paskatinimas* (tai patvirtinantis teiginys: „<...> Tėtis buvo tinklinio treneris, tad brolis ir aš



*pradėjome taip pat sportuoti <...>“).*

*Sporto šakos populiarumas ir Sportininko autoritetas* - tai subkategorijos parodančios, kad sportininkai dar ankstyvoje vaikystėje, matydami populiarius sportininkus ir žavėdamiesi tam tikra sporto šaka, sieja savo ateitį su didžiuoju sportu. Tačiau nors daugelis jaunųjų sportininkų svajoja tapti profesionaliais sportininkais, sėkmė nusišypso tik mažai jų daliai, teigia J. Coakley (2001).

Karjeros pereigos metu sportininkai gali patirti daugybę psichologinių, socialinių, finansinių ir su darbu susijusių pokyčių. Tų pokyčių gausa ir tai, kaip juos sportininkas suvokia, gali nulemti adaptacijos kokybę, kai jie meta sportinę veiklą (Taylor ir Ogilvie, 2001).

Sportininkų adaptacijos vyksmas ir kokybė gali priklausyti nuo sportininkų lavėjimo per visą sportinę karjerą. Ši patirtis gali nulemti jų savivoką, santykius su kitais sportininkais, ir visa tai gali atsiliiepti jų sporto metimo procesams. Amerikiečių praktikai D. E. Super (1962) ir D. B. Larson (2001) teigia, kad siekiant karjeros reikia ne tik bazinio išsilavinimo, patirties ar įgūdžių, bet taip pat reikia asmeninių sugebėjimų atpažinti bei atrasti sau tinkamą veiklą ir gyvenimo tėkmėje, atsižvelgiant į rinkos poreikius, gebėti prisitaikyti prie esamų aplinkybių. Minėti autoriai mano, kad kiekvienas jaunas žmogus privalo suvokti pagrindines nuostatas: gebėti atsakyti už save ir planuoti savo ateitį; gebėti naudotis rinkos informacija; keičiantis esminei darbo rinkos situacijai, gebėti laiku reaguoti ir lanksčiai prisitaikyti (Doveiko, 2010, p. 33 – 34). Labai dažnai didelio meistriškumo sportininkai kryptingai siekia rezultatų tobulumo, o tai slepia psichologinius ir socialinius pavojus, nes tai išsiskiria sportininko sąmonėje nuo pat ankstyvos vaikystės. Nors tobulumo siekimas yra vertingas tikslas, jis apriboja sportininko asmenybės vystymąsi, teigia J. Taylor ir B. C. Ogilvie, (2001). Dauguma sporto programų vis dar teikia pirmenybę laimėjimui ir trumpalaikiai sportinei sėkmei, o visapusiškas ilgalaikis sportininko asmenybės socialinis vystymasis lieka mažiau svarbus. Todėl itin reikšmingas sportininko asmenybei tampa išsilavinimas, nors ir labai sunku studijas suderinti su aktyvia sportine veikla, tačiau sportininkas įgyja ne tik specialybę, bet taip pat ir praturtina savo asmenybę. Platesnė socializacija gali padėti išvengti daugelio problemų, kurios išrinka pasitraukimo iš didžiojo sporto procese.

Pusiau struktūruoto interviu teiginių turinyje atsiskleidžia atletų sportinės karjeros raida dermėje su išsilavinimo siekiais (5 lentelė).

## Sportinės karjeros raida dermėje su išsilavinimo siekiais (kategorija ir subkategorijos)

Kategorija	Subkategorija	Prasminiai teiginiai	Teiginių skaičius
<b>Sportinės karjeros raida dermėje su išsilavinimo siekimu</b>	<i>Sportavimas vidurinėje mokykloje</i>	<...> vidurinėje mokykloje jau sportavau <...>; <...> sportavau vidurinėje mokykloje <...>; <...> jau vidurinėje mokykloje sportavau labai daug <...>; <...> sportavau vidurinėje mokykloje ir baigiau besportuodama <...>; <...> kai dar mokykloje mokiausi tai ir sportavau <...>; <...> sportavau mokykloje, po to baigiau ir toliau sportavau <...>.	6
	<i>Armijoje</i>	<...> išėjau į armiją, o ten sportavau <...>; <...> žaidžiau už sporto klubą armijos <...>; <...> grįžęs po armijos toliau sportavau <...>.	3
	<i>Sportinės karjeros tęstinumas universitete</i>	<...> sportuodamas tuo pat metu baigiau universitetą <...>; <...> įstojau į kūno kultūros institutą, baigiau bakalauro studijas <...>; <...> stojau į kūno kultūros akademiją ir baigiau <...>.	3
	<i>Nebaigtas aukštasis išsilavinimas</i>	<...> buvau pradėjęs studijuoti, vėliau mečiau, buvo per sunku suderinti su sportu <...>; <...> mečiau visą universitetą, nepavyko suderinti su treniruotėmis <...>; <...> dabar taip du nebaigti aukštieji <...>; <...> mokiausi iš pradžių, bet nebaigiau, nes neliko laiko nuo treniruočių <...>; <...> pradėjau mokytis universitete, bet taip ir nebaigiau niekada dėl sportinės karjeros <...>.	5

Kategoriją **Sportinės karjeros raida dermėje su išsilavinimo siekiais** pirmiausiai charakterizuoja subkategorija *Sportavimas vidurinėje mokykloje*, reiškianti, kad apklaustieji didelio meistriskumo sportininkai pradėjo sportuoti jau mokykloje ir įgijo vidurinį išsilavinimą.

Subkategorija *Armija* reiškia, kad didelio meistriskumo sportininkai, išėję į armiją, tuo pat metu intensyviai sportavo, žaidė armijos sporto klubuose, įgydami galimybę derinti privalomąją tarnybą su aktyvia sportine veikla (tai patvirtina tokie teiginiai: „išėjau į armiją, o ten sportavau <...>“; „žaidžiau už sporto klubą armijos <...>“; „grįžęs po armijos toliau sportavau <...>“).

Universitetinių studijų periodas – tai vienas iš svarbiausių žmogaus asmenybinio augimo, realaus jo tapimo asmenybe etapų. Pasak K. Miškinis (2000) ir P. Tamošauskas (2002) tai kelio į savarankiško suaugusiųjų gyvenimo tarpsnį pradžia, charakterizuojama eilės specifinių procesų, sąlygojamų tiek akademinės veiklos, tiek ir socialinės aplinkos ypatumų. Sėkminga adaptacija

aukštojoje mokykloje gali lemti asmens požiūrį į save, savo galimybes, kitus žmones, pasirinktą profesiją bei gyvenimo tikslus (Vismantienė, 1999), (Bobrova, 2009. p., 24). Todėl aukštasis išsilavinimas svarbus didelio meistriškumo sportininkų gyvenime, ne vien todėl, kad įgyti profesiją, bet taip pat formuotą teigiamą požiūrį į save, savo gebėjimus ir galimybes, profesiją ir gyvenimo prioritetus.

Subkategorijos *Sportinės karjeros tęstinumas universitete* turinys rodo, kad didelio meistriškumo sportininkai turi galimybę studijuoti universitete, įgyti aukštąjį išsilavinimą, ir tai suderinti su didžiuoju sportu, tačiau pažymėtina, kad tai padaryti yra labai sunku ir neretai atletams nepavyksta. Tai įrodo subkategorija *Nebaigtas aukštasis išsilavinimas*, (kuria iliustruoja šie teiginiai: „<...> buvau pradėjęs studijuoti, vėliau mečiau, buvo per sunku suderinti su sportu <...>“; „<...> mečiau universitetą, nepavyko suderinti su treniruotėmis <...>“; „<...> dabar taip du nebaigti aukštieji <...>“; „<...> mokiausi iš pradžių, bet nebaigiau, nes neliko laiko nuo treniruočių <...>“; „<...> pradėjau mokytis universitete, bet taip ir nebaigiau niekada <...>“.

Sportinė karjera – tik vienas epizodas sportininko gyvenime, kuris plėtojamas paraleliai su kitais – asmeniniu gyvenimu, studijomis, neretai darbu ir t.t. Todėl svarbu gebėti siekti ne tik užsibrėžtų sportinių tikslų, tačiau taip pat derinti ir logiškai planuoti visas asmens gyvenimo sritis taip, kad nė viena jų nepakenktų kitai. Stichiškai karjerą pasiekti sudėtinga, todėl būtina ją planuoti ir valdyti. Karjeros valdymas kaip visą gyvenimą trunkantis procesas, žinių visuomenėje tampa ypač aktualus dėl darbo rinkos kaitos (Albrektaitė, 2007. p., 5). Sportininkui tenka dvigubas uždavinys, ne tik išsilaikyti nuolat tobulėjančioje darbo rinkoje, ypatingai jeigu profesinė veikla nesisieja su sporto sritimi, bet ir siekti maksimalių sportinių rezultatų. Kaip tik, dėl ypatingai sunkiai derinamos situacijos sportininkai neretai pasirenka nedirbti kito darbo ir atsiduoda visas savo jėgas bei laiką - sportui.

## Sportinės karjeros ir darbo dermė (kategorija ir subkategorijos)

Kategorija	Subkategorija	Prasminiai teiginiai	Teiginių skaičius
Sportinės karjeros ir profesinės veiklos dermė	<i>Darbas sporto sektoriuje</i>	<...> sportavau, mokiausi ir po to tapau trenere tinklinio <...>; <...> dirbau trenere sporto mokykloje <...>; <...> darbe kaip treneriai ir kartu sportininkei buvo sunku suderinti <...>; <...> toliau dirbau sporto sektoriuje <...>; <...> sportuodama pradėjau dirbti trenere <...>; <...> nusprendžiau dirbti trenere <...>; <...> aš dar sportuodama palaipsniui išiliejau į tą sporto sektorių ir ten dirbau <...>; <...> įsidarinau sporto klube padėjėja trenerio <...>; <...> esu moterų krepšinio komandos ir trenerio asistentė <...>; <...> klubo vadybininke dirbu <...>.	10
	<i>Darbas ne sporto sektoriuje</i>	<...> kai sportavau dirbau kaip elektrikas <...>; <...> sportuodamas dar ir dirbau, dėjau signalizacijos sistemas <...>; <...> dirbau vidaus reikalų sistemoje <...>; <...> buvom pakviesti, berods septyni, krepšininkai dirbti į policijos komisariatą <...>; <...> pakvietė mane į tą policiją, davė darbą <...>.	5
	<i>Sportavimas nedirbant kito darbo</i>	<...> pinigai buvo geri, tiesiog žaist reikėjo, apie kitus darbus ir negalvojau <...>; <...> kur gavau, kaip sakant atitinkamą kontraktą, atlygį ir sportavau, man dirbti nebereikėjo <...>; <...> nebuvo to, kad tuo pačiu metu sportuot ir dar kažką daryčiau, užteko to ką uždirbau iš sporto <...>; <...> sportuojant nebuvo laiko, todėl ir nedirbau <...>.	4

*Sportinės karjeros ir profesinės veiklos dermė* kategoriją atspindi subkategorijos *Darbas sporto srityje*, *darbas ne sporto srityje* ir *Sportavimas nedirbant kito darbo*.

Subkategorijos *Darbas sporto srityje* ir *Darbas ne sporto srityje* akcentuoja, kad didelio meistriškumo sportininkams pavyko suderinti sportinę veiklą su profesine veikla ir sėkmingai integruotis į darbo rinką esant sportinės karjeros eigoje.

Subkategorija *Sportavimas, nedirbant kito darbo* išreiškiama tyrime dalyvavusių didelio meistriškumo sportininkų pozicija sportinės karjeros ir darbo dermės atžvilgiu.. Informantai teigė, kad vienintelis jų darbas buvo sportas, jog uždirbamų pinigų iš šios srities užteko ir kad tuo metu net negalvojo apie kitą profesinę veiklą, taip pat, pasak tiriamųjų, tam jie neturėjo laiko (tai patvirtina tokie teiginiai: „<...> pinigai buvo geri, tiesiog žaist reikėjo, apie kitus darbus ir negalvojau <...>“; „<...> kur gavau, kaip sakant atitinkamą kontraktą, atlygį ir sportavau, man

dirbti neberekėjo <...>“; „<...> nebuvo to, kad tuo pačiu metu sportuot ir dar kažką daryčiau, užteko to ką uždirbau iš sporto <...>“; „<...> sportuojant nebuvo laiko, todėl ir nedirbau <...>“).

Sportininko adaptaciją baigus sportinę karjerą veikia ir sportininko socioekonominė padėtis. Sportininkai, kurie finansiškai priklauso nuo sportavimo ir turi ne daug kitų darbinių įgūdžių arba kurių finansiniai resursai nedideli, sportinės karjeros nutraukimą traktuoja kaip grėsmę ir nelaimę.

7 lentelė

**Sportinė karjeros pereinimo projektavimas / neprojektavimas (kategorija ir subkategorijos)**

Kategorija	Subkategorija	Prasminiai teiginiai	Teiginių skaičius
<b>Sportinės karjeros projektavimas / neprojektavimas</b>	<i>Karjeros baigties suvokimas</i>	<...> Pradedi galvoti, kad vis tiek kažkada baigsis karjera kaip sportininkės <...>; <...> kiekvienas sportininkas, vis tiek atėjus laikui, tam tikram laikotarpiui jisai supranta, kad laikas palikti profesionalųjį sportą <...>; <...> taip, galvojau, kad mano sportinė karjera vieną dieną baigsis <...>; <...> galvojau, kad baigsis mano karjera sporte <...>; <...> suvokiau, kad dar sportuojant reikia galvoti ir apie tolimesnę ateitį, kai karjera pasibaigs <...>.	5
	<i>Ateities baigus sportinę karjerą planavimas</i>	<...> pradėjau galvoti kuo galėčiau užsiimti ir ėmiau planuoti <...>; <...> buvo toks laikotarpis apmąstymams ir naujų tikslų kėlimui <...>; <...> galvoji ką čia toliau daryti, kaip viską suplanuoti, kad geriau būtų <...>; <...> planavau, žinoma savo ateitį <...>; <...> suvokiau, kad tikslai labai svarbu gyvenime <...>; <...> buvo man aišku, ką veiksiu kai pasitraukiau iš komandos <...>; <...> planavau, žinoma ir dabar planuoju <...>; <...> tai prieš traumą tai galvojau ir kūriau ateities planus <...>; <...> supratau, kad reikėtų gal, kokią tai amatai įgauti, planavau savo ateitį <...>.	9
	<i>Karjeros savaiminė seka (neplanavimas)</i>	<...> niekada apie tokius dalykus negalvoji, sportuoji ir nesusimastai <...>; <...> ne, niekada negalvoji kaip baigsis ir ką toliau darysiu <...>; <...> ne, toli į ateitį negalvojau, tiesiog sportavau, dariau tik tai ką geriausiai moku <...>; <...> aš tai nelabai galvojau tada apie savo ateitį <...>; <...> viskas pas mane kažkaip savaime taip gaudavosi, nieko neplanavau <...>; <...> kažkaip savaime viskas taip susidėliodavo <...>.	6

Karjeros projektavimas yra itin atsakingas procesas, kuris turi didelę įtaką atleto gyvenimo gerovei, jo ateities vizijoms. Didelio meistrškumo sportininkų karjeros pereigos projektavimas prasmę įgyja tuomet, kai sportinė karjera nuo pat jos pradžios yra sąmoningai ir atsakingai planuojama, kai kryptingai ir nuosekliai projektuojamas kiekvienas karjeros etapas. Tačiau šiandien ne visi didelio meistrškumo sportininko profesiją pasirinkusieji geba tinkamai įvertinti savo veiklos galimybes ir sėkmingai projektuoti.

Kategorija **Karjeros pereigos projektavimas / neprojektavimas** ir ją patvirtinančios subkategorijos *Karjeros baigties suvokimas* ir *Ateities baigus sportinę karjerą planavimas* rodo, kad didelio meistrškumo sportininkai suvokia, kad sportinė karjera pasibaigs ir galvoja apie savo ateitį, baigus sportinę karjerą, taip pat planuoja karjeros pereigos laikotarpį.

Tiriamųjų atsakymų analizė išryškino kategoriją **Karjeros pereigos projektavimas / neprojektavimas** paaiškinančią subkategoriją *Karjeros savaiminė seka (neplanuojama)*. Ją patvirtinantys teiginiai rodo, kad karjerą baigę didelio meistrškumo sportininkai negalvoja apie savo ateitį, pasitraukus iš sporto, ir neplanuoja karjeros pereigos laikotarpio („<...> niekada apie tokius dalykus negalvoji, sportuoji ir nesusimastai <...>“; „<...> ne, niekada negalvoji kaip baigsis ir ką toliau darysiu <...>“; „<...> ne, toli į ateitį negalvojau, tiesiog sportavau, dariau tik tai ką geriausiai moku <...>“; „<...> aš tai nelabai galvojau tada apie savo ateitį <...>“; „<...> viskas pas mane kažkaip savaimė taip gaudavosi, nieko neplanavau <...>“; „<...> kažkaip savaimė viskas taip susidėliodavo <...>“).

Didelio meistrškumo sportininkų asmeninės patirties refleksija apie pasibaigusios sportinę karjeros nutraukimo priežastis atsispindi 8 lentelėje.

Sportinės karjeros baigties priežastys (*kategorija ir subkategorijos*)

Kategorija	Subkategorija	Prasminiai teiginiai	Teiginių skaičius
<b>Sportinės karjeros baigties priežastys</b>	<i>Amžius</i>	<...> pačioj pabaigoj jau tempi tą karjerą ir taip ilgus metus <...>; <...> aš gan ilgai užbaiginėjau, sulaukiau tokio amžiaus kai mano buvusios kolegės senai buvo pasitraukusios iš komandos <...>; <...> kokius penkis metus va šitaip tempiau, kol ilgiau nebegalėjau, per sena buvau <...>; <...> tempiau tą pabaigą taip ilgai kiek tik galėjau, bet amžius toliau nebeleido tęsti <...>.	4
	<i>Traumos ir sveikatos problemos</i>	<...> pirma priežastis pasitraukti iš sporto ir buvo tos traumos pas mane <...>; <...> padaro pirmiausiai tai traumos savo, kad reikia pasitraukti <...>; <...> pradėdi jausti pasekmes sporto, kai būna, kad jau jauti, kad per sunku sportuoti <...>; <...> sveikata nebeleido toliau sportuoti <...>; <...> turėjau labai didelę galvos traumą, po kurios nebegaliu daugiau tęsti savo sporto <...>; <...> gavau kelio traumą, po to teko nutraukti visas treniruotes <...>; <...> nebegalėjau daugiau sportuoti dėl patirtų traumų <...>; <...> po savo traumos negalėjau nieko daugiau veikti <...>; <...> gavo traumą prieš pat varžybinių sezoną, teko ilgam pasitraukti, po to ir nesugrįžau <...>.	9
	<i>Šeimos planavimas</i>	<...> dėl šeimos pasirinkau nutraukti savo aktyvią veiklą kaip sportininkės <...>; <...> norėjau vaikų todėl teko rinktis tarp sporto <...>; <...> kai pastojau ir pasitraukiau iškart iš didžiojo sporto <...>; <...> galėjau sau leisti kurti šeimą ir kartu sportuoti, todėl pasirinkau <...>.	4
	<i>Motyvacijos praradimas</i>	<...> pasidarė nebe malonumas, o buvo jau kančia sportuoti, nesinorėjo <...>; <...> tai kam save kankinti pagalvojau, nebuvo jokio noro toliau sportuoti <...>.	2
	<i>Finansinės problemos</i>	<...> sportas, jis nebuvo mano pragyvenimo šaltinis <...>; <...> aš iš sporto neuždirbau užtektinai pinigų, man tai nebuvo pragyvenimo šaltinis <...>.	2
	<i>Kitos galimybės</i>	<...> davė darbą, geras sąlygas sportuoti tiek, kad ne be profesionaliai, todėl pasitraukiau iš didžiojo sporto <...>; <...> pasitraukiau iš didžiojo sporto, aš tiesiog pasinaudojau ta galimybe sportuoti savo malonumui <...>.	2

Didelio meistriškumo *Sportinės karjeros baigties priežastys* kategoriją apibūdina šios

subkategorijos: *Amžius*; *Traumos ir sveikatos problemos*; *Šeimos planavimas*; *Motyvacijos praradimas*; *Finansinės problemos*; *Kitos galimybės*.

Subkategorijos *Amžius* teiginių turinys byloja apie amžiaus įtaka karjeros nutraukimui, atlieka psichologinį ir socialinį vaidmenį, ir tai atsiliepia ir jauniems, ir vyresniems sportininkams, rašo J. Taylor ir B. C. Ogilvie (2001). Informantas pasakoja apie tai, kaip sunku pasitraukti dėl to, kad nežinai, kas tavęs laukia ateityje: „<...> *ne kiek sunku atsisveikinti, bet kiek sunku, nes turi eiti į nežinomybę, nes tu kaip praktiškai tai tu nebežinai kas tavęs laukia <...>*“. Amžius turi ir socialinį elementą, „senstantys“ sportininkai, pradėdami pasirodyti prasčiau, gali būti blogai vertinami sirgalių, administracijos, žiniasklaidos ir kitų sportininkų. Dar sunkiau išgyventi šį periodą tuomet, kai sportininkai mato, kaip pasitraukia jų kolegos ir tai, kaip jie sunkiai išgyvena, matydami, kaip juos vertina ir jų gaili bei užjaučia aplinkiniai, paprasčiausiai nenori tokio likimo ir sau „<...> *mano daug komandos draugiu, kurios buvo daug vyresnės už mane, aš mačiau kaip jos išeidinėja iš to sporto ir mačiau kaip tai yra sunku, bijojau sau tokio likimo <...>*“.

Subkategorija *Traumos ir sveikatos problemos* priverčia sportininką ilgam pasitraukti iš aktyvios sportinės veiklos, net ir patiems geriausiems atletams tampa sunku varžytis su nuolat tobulėjančiais varžovais, o neretai tampa staigia bei neplanuota karjeros nutraukimo priežastimi. J. Taylor ir B. C. Ogilvie, (2001) atlikti tyrimai rodo, kad net 14 – 32 % tirtų sportininkų metė sportą dėl traumų. Be to, sunkios traumos gali turėti ir psichologinių pasekmių, pvz., baimė, nerimas, savivertės praradimas. Traumos turi pasekmių ir tada, kai sportininkai renkasi savo tolesnę karjerą. Informantė pasidalino savo patirtimi apie sunkią sportinę traumą, kurios padariniai lydi ją visą gyvenimą, „<...> *dabar ir nedarbingumą dalinį turiu <...>*“, „<...> *o dabar net gatvių negali šluot, nes dalinis nedarbingumas <...>*“. Neretai buvę aukšto meistriškumo sportininkai tampa neįgaliais, teigia J. Taylor ir B. C. Ogilvie (2001). Fizinė negalia sukelia buvusiam sportininkui sunkumus įsidarbinti ne tik dėl fizinio neįgalumo, bet taip pat tampa ir daugelio psichologinių bei emocinių problemų priežastimi. Traumos apriboja sportininkų tolimesnės karjeros galimybes. Subkategorijos *Traumos ir sveikatos problemos* teiginiai parodo, kad apklaustųjų, sportinę karjerą baigusių sportininkų, apsisprendimui pasitraukti iš aktyvios sportinės veiklos traumas turėjo didelės įtakos ir taip pat, jog dėl traumų atletai tęsti karjeros negalėjo iš viso.

Subkategorijos *Šeimos planavimas* turinį nusako sąvoka *motinystė*, rodanti, kad viena iš sportinės karjeros nutraukimo priežasčių yra didelio meistriškumo sportininkų apsisprendimas kurti šeimą: „<...> *dėl šeimos <...>*“, „<...> *kai pastojau ir pasitraukiau iškart iš didžiojo sporto <...>*“. J. Taylor ir B. C. Ogilvie, (2001) šią priežastį nurodo, kaip nedažnai pasitaikančią. Tačiau



neabejotinai su amžiumi kinta sportininkų vertybės, išauga poreikis kurti šeimą, prioritetu tampa šeima ir draugai, o ne kelionės ir laimėjimai.

Subkategorijos *Motyvacijos praradimas* turinys reiškia, kad sportinę karjerą baigę didelio meistriškumo sportininkai, suvokia galimą motyvacijos sportui lygio žemėjimą karjeros eigoje. Galimai tam įtakos turi jau minėtos patirtos traumos, kurios sportininko, kaip profesionalo, karjerą stipriai apsunkina. Šios subkategorijos – *motyvacijos praradimas* teiginiai: „<...> pasidarė nebe malonumas, o buvo jau kančia sportuoti, nesinorėjo <...>“; „<...> tai kam save kankinti pagalvojau, nebuvo jokio noro toliau sportuoti <...>“, parodo, kad sportininkas praranda ankščiau patirtą treniruočių, varžymosi ir aktyvios sportinės fizinės veiklos teikiama džiaugsmą ir malonumą. Sportininkų motyvacijos mažėjimo priežastimi galimai tampa ir po patirtų traumų išgyvenamas ilgas reabilitacinis procesas, ką ir įrodo informantės išsakyta patirtis, jog „<...> buvo jau kančia eiti į treniruotes, sportuoti nesinorėjo, po to gydytis, vaikščiot, mankštos, ten masažai, visokie vaistai <...>“.

Subkategorijoje *Finansinės problemos* išryškėjo – finansiniai sunkumai, rodantys, kad viena iš profesionalios sportinės karjeros nutraukimo priežasčių gali būti nepakankamas uždarbis, gaunamas iš sportinės veiklos. Tikėtina, jog su šia problema dažniau susiduria nepopuliarių ir mažiau finansuojamų sporto šakų sportininkai. Minėtos subkategorijos teiginys rodo, kad ateina laikas, kai atletas turi pasirinkti - tęsti ar nutraukti savo profesionalę sportinę karjerą.

Subkategorijos *Kitos galimybės* turinys aiškiai atskleidžia dar vieną tyrimo metu paaiškėjusią sportinės karjeros nutraukimo priežastį, t.y., kai sportininkas gauną kito darbo pasiūlymą ir sąmoningai apsisprendžia jį priimti ar ne. Subkategorijos *Kitos galimybės* teiginys - „<...> davė darbą, geras sąlygas sportuoti tiek, kad ne be profesionaliai, todėl pasitraukiau iš didžiojo sporto <...>“; „<...> pasitraukiau iš didžiojo sporto, aš tiesiog pasinaudojau ta galimybe sportuoti savo malonumui <...>“, parodo, kad sportininkui buvo pateiktas darbo pasiūlymas, išsaugojant galimybę toliau sportuoti, nors ir nebe profesionaliai.

Laisvas pasirinkimas - tai dažnai ignoruojama sportinės karjeros nutraukimo priežastis, nors, anot, J. Taylor ir B. C. Ogilvie, (2001) atliktų tyrimų, gana dažna ir labiausiai pageidaujama karjeros nutraukimo priežastis (nes ji visiškai kontroliuojama paties sportininko). Dažnai sportininkai pasirenka kitą kelią dėl asmeninių, socialinių ir sportinių priežasčių - tokiu atveju jie nori pasukti kita gyvenimo ir karjeros kryptimi. Tai, manytume, lemia jų vertybių dinamiškumas, motyvacijos, troškimų, tikslų ir interesų kaita. Keisdami karjeros kryptį, sportininkai gali daugiau laiko skirti savo šeimai ir draugams, išreikšti save naujose socialinėse erdvėse. Tuo pačiu neprarandama galimybė siekti ir su sportu susijusių tikslų.

**Psichologinė – moralinė pagalba, įveikiant karjeros baigties sunkumus (kategorija ir subkategorijos)**

Kategorija	Subkategorija	Prasminiai teiginiai	Teiginių skaičius
<b>Psichologinė – moralinė pagalba</b>	<i>Tėvai</i>	<...> kai pasitraukiau iš sporto man labiausiai tai šeima padėjo <...>; <...> visada daug padėjo mano šeima <...>; <...> mama žinoma visada taip pat palaikė ir kai treniravausi ir dar kai sportavau <...>; <...> šeimą, kuri mane palaikė visada labai vertinau, ypatingai metus sportą <...>; <...> žinoma mama labai daug padėjo kai pasitraukiau iš sporto <...>; <...> kaip visą laiką daugiausiai tai tėvai padėjo ir palaikė <...>.	6
	<i>Vyras / žmona</i>	<...> vyras didelė parama buvo visada, labai palaikė <...>; <...> vyras didelė parama buvo man pasitraukus iš didžiojo sporto <...>; <...> žmona mane palaikė ypač tada kai mečiau sportą <...>.	3
	<i>Draugai</i>	<...> turėjau gerų draugų, jie mane palaikė tuo sunkiausiu momentu <...>; <...> tai draugių įtaka buvo didžiausia, palaikė mane kai teko mesti viską <...>.	2
	<i>Sporto komanda, kolektyvas</i>	<...> išties būdavo ir tų rėmėjų požiūris ir trenerio ir komandos gydytojo, visi palaikė <...>; <...> kai pasitraukiau tai buvo iš kolegų įtaka ir palaikymas didžiausias <...>; <...> treneriai viską sutvarkė ir visada mane rėmė, net kai mečiau sportuoti <...>; <...> kai pasitraukiau iš didžiojo sporto man niekas nepadėjo labiau kaip matyti tas moteris, jos mane palaikė labiausiai <...>.	4
	<i>Niekas nepadėjo</i>	<...> dėmesio buvo mažiausiai kreipiama ir iš trenerio, ir iš federacijos, nieko nebuvo, niekam neįdomu, niekas man nepadėjo <...>; <...> nebuvo tokių žmonių, kurie būtų man padėję kai pasitraukiau iš sporto, o to tikrai, kad reikėjo <...>; <...> bet tokių profesionalų, kad padėtų spręst situaciją nebuvo, iškart pasitraukiau iš sporto be jokių išangų ir nepadėjo niekas <...>.	3

Baigdami sportinę karjerą sportininkai dažnai patiria dramatiškus pokyčius, socialiniame ir profesiniame gyvenime. Atletai psichologiškai ir socialiai panyra į sporto pasaulį, ir dauguma jų draugų bei pažįstamų būna taip pat iš sportinės aplinkos. Tokiu būdu sportininkų socialinė parama dažnai priklauso nuo jų pasirodymo ir dalyvavimo sporte. Kai baigiasi sportininkų

karjera, jie jau nebebūna integrali komandos ar organizacijos dalis. Ir socialinė parama, kurios sulaukdavo anksčiau, jiems jau lyg ir nepriklauso. J. Taylor ir B. C. Ogilvie, (2001) teigia, jog tai karjeros pereigoje itin sunku psichologiniu požiūriu. Dėl izoliuoto savo socialinio identiteto ir alternatyvios socialinės paramos nebuvimo jie tampa izoliuoti, vieniši, be socialinės paramos ir dėl to labai nelaimingi. Minėtų autorių atlikti tyrimai rodo, kad sportininkai, kurie sulaukia daug paramos iš šeimos ir draugų, lengviau pakelia karjeros baigties sunkumus, o tie, kurie turėjo daug problemų, teigė, kad buvo palikti likimo valiai, ir jie išreiškė norą, kad kas nors jiems padėtų.

Kategoriją *Psichologinė – moralinė pagalba* konkretina subkategorija *Tėvai*. Sportinę karjerą baigę didelio meistriškumo sportininkai prisimena, kad pereigos laikotarpiu ir baigus aktyviai sportuoti labiausiai padėjo ir palaikė jų tėvai.

Kita minėtą kategoriją paaiškinanti subkategorija – *Vyras / žmona* – reiškia, kad baigus sportinę karjerą, atletus palaikė vyras (tai patvirtina tokie teiginiai: „<...> vyras didelė parama buvo visada, labai palaikė <...>“; „<...> vyras didelė parama buvo man pasitraukus iš didžiojo sporto <...>“). Arba žmona, ką įrodo toks tiriamojo atsakymas - „<...> žmona mane palaikė ypač tada kai mečiau sportą <...>“. Pokalbio turinio analizėje išaiškėjo subkategorijos *Draugai* ir *Sporto komanda, Kolektyvas*, kas parodo, kad didelio meistriškumo sportininkus, baigus aktyvią fizinę veiklą, palaikė draugai, komandos draugai ir kolektyvas.

Analizuojant tyrimo dalyvių teiginių turinį, išryškėjo didelio meistriškumo sportininkų išsakyta patirtis, jog jiems, pasitraukus iš didžiojo sporto, niekas nepadėjo. Tai suformavo subkategoriją *niekas nepadėjo*, nors tiriamųjų teigimu pagalba buvo itin reikalinga, ką geriausia charakterizuoja teiginys: „<...> nebuvo tokių žmonių, kurie būtų man padėję kai pasitraukiau iš sporto, o to tikrai, kad reikėjo <...>“.

Analizuojant didelio meistriškumo karjerą baigusią sportininkų atsakymus apie psichologinę – moralinę pagalbą įveikiant karjeros baigties problemas galima teigti, kad šį gyvenimo periodą padeda išgyventi artimiausi aplinkos žmonės, t. y.: tėvai; vyras arba žmona; draugai; komandos kolektyvas, tačiau yra ir tokių sportininkų, kuriems šį patiriamą dramatišką jų gyvenimo laikotarpį tenka išgyventi vieniems, nors pastarieji ir jautė poreikį, jog jiems kas nors padėtų.

Sunkumai baigus sportinę karjerą (*kategorija ir subkategorijos*)

Kategorija	Subkategorija	Prasminiai teiginiai	Teiginių skaičius
Sunkumai baigus sportinę karjerą	<i>Vidinio susitaikymo su situacija sunkumai</i>	<...> sunkiausia buvo tai tas vidinis susitaikymas, kad viskas baigta <...>; <...> buvo sunkiausia viduj apsiprasti su tuo, kad jau nebesportuoji <...>; <...> sunkiausia su savimi susitaikyti, susitarti ir apsiprasti su mintimi, kad baigta <...>; <...> pasitraukusi iš sporto suvoki, kad po to nieko nelieka, viduj tuščia <...>; <...> viskas su laiku taip ir nurimo, susitaikiau su pokyčiais <...>; <...> pasitraukus iš sporto suvokiau, kad tiesiog lieki vienas iš esmės su tuo savo gyvenimu ir nebemoki tvarkytis <...>.	6
	<i>Žalingi įpročiai</i>	<...> susiduri su problemomis dėl alkoholio <...>; <...> buvo sunkus laikas, ėmiau gerti, vėliau ir kai ką daugiau išbandžiau <...>; <...> tai, kad daugeliui manau taip, iš pradžių šventi, jog pasitraukei, o po to suvoki, kad tos šventės kasdien <...>.	3
	<i>Nedarbas</i>	<...> susidūriau su nedarbingumu, pinigų trūkumu, nepritekliais <...>; <...> tiesiog neturėjau darbo, nieko nemokėjau daugiau <...>; <...> dirbti Lietuvoj už vietinį atlyginimą skaitau, kad yra neoru, išvažiavau <...>; <...> dabar ir nedarbingumą dalinį turiu <...>; <...> darbą buvo sunku rasti <...>.	5
	<i>Nežinomybė, ateities baimė</i>	<...> sunku, nes turi eiti į nežinomybę <...>; <...> tu nebežinai kas tavęs laukia <...>; <...> baisu, nes suvoki, kad nebeturi nieko <...>; <...> pagrindinė sunkumų priežastis buvo, tai informacijos trūkumas, toks neužtikrintumas, daug nežinomybės <...>; <...> nebežinai kur dėtis, bijai to kas bus <...>; <...> viskas dingsta, nebeturi nieko, nežinai nuo ko pradėt, ko imtis <...>; <...> turi viską pradėt nuo to pat nulio <...>.	7

Nelaiminga sportinės karjeros pabaiga gali būti labai pavojinga ir griauanti. J. Taylor ir B. C. Ogilvie, (2001) atliktų tyrimų metu išaiškėjo, kad apie trečdalis didelio meistriskumo sportininkų turi rimtų problemų, kai pasigenda socialinių sporto aspektų, netenka atitinkamo spaudimo ir finansų. Minėtų autorių pateikti duomenys rodo apie sportininkų polinkį piktnaudžiauti alkoholiu ir medikamentais, nusikalstamą veiklą, ryškų nerimą, aštrią depresiją ir kitas emocines problemas. Manoma, kad šių problemų priežastis – per didelės gyvenimo investicijos į sportą ir per didelis pasiaukojimas sportui, mažiau dėmesio skiriant kitoms sritims.

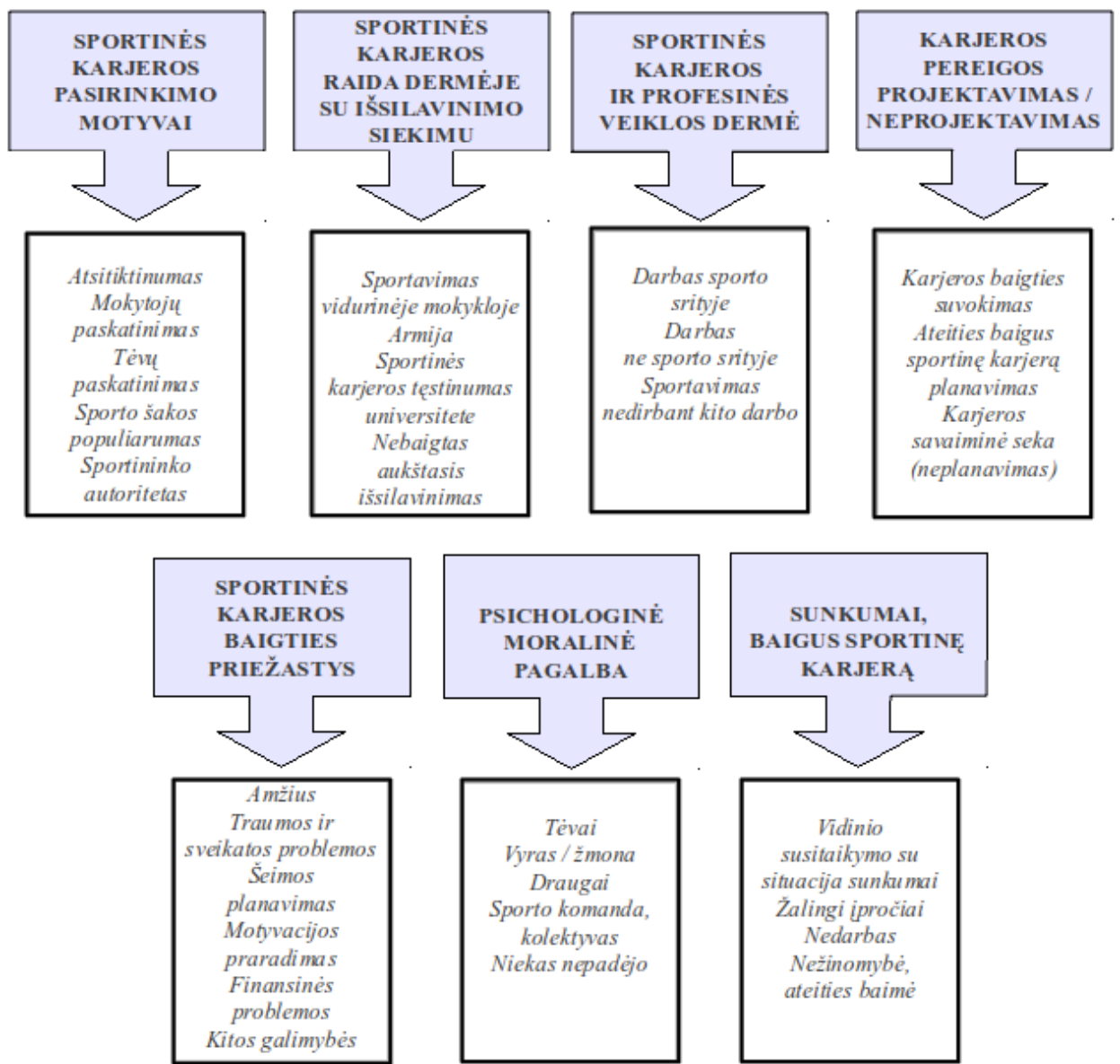
Analizuojant tyrimo dalyvių sunkumus, baigus sportinę karjerą, išryškėjo kategorija

**Sunkumai, baigus sportinę karjerą**, kurią pirmiausia atspindi subkategorija *Vidinio susitaikymo su situacija sunkumai*, kurioje didelio meistriškumo sportininkai išsako, kas buvo sunkiausia ir su kokiais vidiniais sunkumais teko susidurti, baigus sportinę karjerą („<...> sunkiausia su savimi susitaikyti, susitarti ir apsiprasti su mintimi, kad baigta <...>“). Kita minėta kategoriją paaškinanti subkategorija yra *Žalingi įpročiai*, kuri reiškia, kad tyrime dalyvavę karjerą baigę sportininkai susidūrė su žalingų įpročių problemomis („<...> susiduri su problemomis dėl alkoholio <...>“; „<...> buvo sunkus laikas, ėmiau gerti, vėliau ir kai ką daugiau išbandžiau <...>“).

Subkategorijos *Nedarbas* turinyje akcentuojama, kad didelio meistriškumo sportininkai, baigę sportinę karjerą, susiduria su darbo neturėjimo ir negalėjimo jo susirasti sunkumais (šiuos sunkumus iliustruoja teiginiai: „<...> susidūriau su nedarbingumu, pinigų trūkumu, nepriteklumi <...>“; „<...> tiesiog neturėjau darbo, nieko nemokėjau daugiau <...>“; „<...> darbą buvo sunku rasti <...>“).

Subkategorijoje *Nežinomybė, ateities baimė* išreiškiami didelio meistriškumo sportininkų sunkumai, baigus sportinę karjerą, susiję su ateities baime ir nežinomybe to, kas bus ateityje jausmu („<...> sunku, nes turi eiti į nežinomybę <...>“; „<...> tu nebežinai kas tavęs laukia <...>“; „<...> pagrindinė sunkumų priežastis buvo, tai informacijos trūkumas, toks neužtikrintumas, daug nežinomybės <...>“; „<...> viskas dingsta, nebeturi nieko, nežinai nuo ko pradėt, ko imtis <...>“).

Pusiau struktūruoto interviu pagalba, laipsniškai teikiant klausimus, gautas realus pasirinkto tyrimo požiūrio įgyvendinimas, apibrėžiamas sudėtingų karjeros pereigos veiksmių sąveika, išreikšta kategorijomis ir jas atspindinčiomis subkategorijomis (2 pav.).



2 pav. Karjeros pereigos veiksnių sąveika

*Apibendrinimas.* Teorinių išvalgų ir kokybinio tyrimo rezultatų pagrindu karjeros pereigą galima apibūdinti kaip sudėtingą, įvairius sunkumus sukeliančių veiksnių sąveiką. Nesvarbu, ar tie sunkumai yra vidiniai, finansiniai, socialiniai, psichologiniai ar fiziniai, visi jie gali sukelti daug problemų, sportininkams baigus sportinę karjerą.

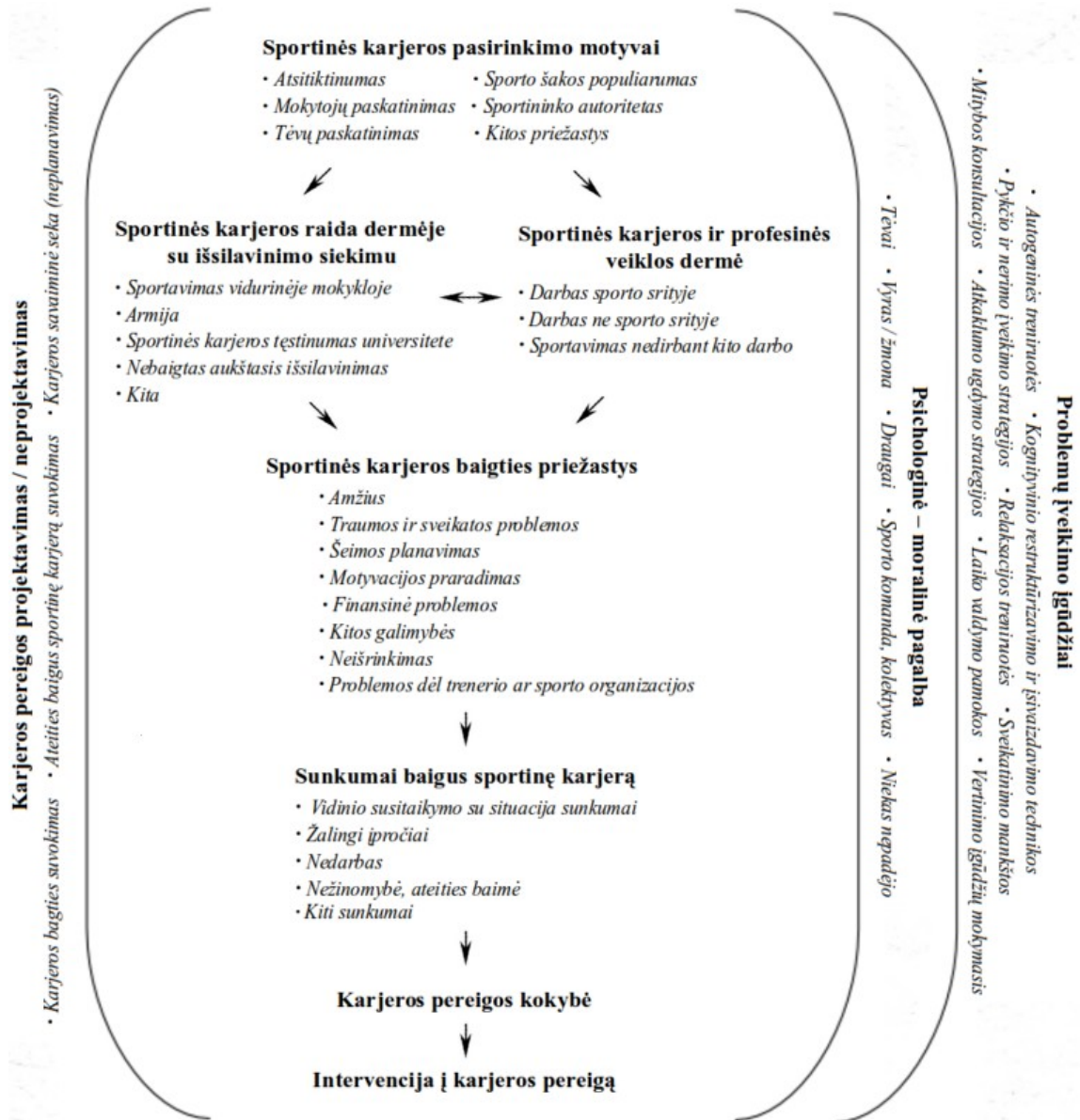
Svarbiausia psichologinė problema, susijusi su sportininko karjeros pereiga, yra jo savivertės, susijusios su sportiniu dalyvavimu ir sportiniais pasiekimais, lygmuo. Jei sportininkas yra pasinėres į sportinę veiklą ir atstūmęs visas kitas veiklas, tai jo asmeninį identitetą sudarys išimtinai tik sportinės veiklos aspektai. Tokie sportininkai, baigę sportinę karjerą, dažniausiai nejaučia savo vertės, jie neturi progų dalyvauti sporte. Tačiau sportininkai, kurie siekdami didelių sportinių rezultatų, sugebėjo, daugiau ar mažiau, užsiimti ir kita darbine veikla, t. y., integruotis

ir į kitas socialines erdves, karjeros pereigos laikotarpį išgyvena kur kas lengviau ir gali sėkmingai realizuoti savo tikslus su sportu nesusijusioje veikloje. J. Taylor ir B. C. Ogilvie, (2001) teigia, kad sportininkai, kurie neproporcingai visą save investuoja į sportą, gali būti vadinami „vienadimensiniais“ žmonėmis, nes jų savivoka neperžengia jų sportinės veiklos ribų. Tokie sportininkai praktiškai turi labai mažai galimybių pajusti kitos, su sportu nesusijusios, veiklos prasmę ir saviraišką joje. Sportininkai su pernelyg išreikštais sportiniais identitetais yra mažiau pasirengę karjerai, jų karjeros ir išsilavinimo planai riboti, ir jie į sporto karjeros baigtį žiūri tik kaip į didžiulę netektį, kurios neįmanoma atitaisyti. Tokia situacija sukelia grėsmę atletų sveikatai, bandant įveikti karjeros pereigos etapą.

Didelio meistriškumo sportininkų karjeros baigtis siejasi su statuso praradimu, įvairūs socialiniai identitetai gali veikti jų adaptaciją karjeros pereigos procese. Dauguma sportininkų save apibūdina pagal savo užimamą statusą. Dėl to, baigę karjerą sportininkai nėra tikri dėl savo vertingumo ir jaučia poreikį vėl užsitarnauti viešą pripažinimą. Be to, jei sportininkų socializacija vyko ribotoje sportinėje aplinkoje, tai ir jų socialinis vaidmuo ribotas. Tai reiškia, kad sportininkai pripažįsta tik tuos socialinius vaidmenis, kurie susiję su sportu, ir jie sugeba sąveikauti tik su panašiais asmenimis siauroje sporto srityje (Taylor ir Ogilvie, 2001). Dėl to atletams sunku prisiimti kitus vaidmenis, kai jie aktyviai nebesportuoja. Galima teigti ir tai, kad sportininkams, kuriems pavyksta integruotis į darbo rinką ir socializuotis kitoje veikloje, būdingas visapusiškas socialinis identitetas, kuriame daug dėmesio skiriama mokymuisi, profesijai, šeimai, draugystei, sėkmingesnei adaptacijai socialiniame gyvenime.

### 3.2. Sportinės karjeros pereigos projektavimo teorinis – hipotetinis modelis

Atlikus kokybinį tyrimą ir išanalizavus duomenis apie didelio meistriškumo sportininkų karjeros pradžią, raidą, pereigos laikotarpį ir jos pabaigą, atsirado reali galimybė konstruoti karjeros pereigos projektavimo teorinį – hipotetinį modelį (3 pav.).



3 pav. Sportinės karjeros pereigos projektavimo teorinis – hipotetinis modelis

Sportinės karjeros pereigos projektavimo teorinio – hipotetinio modelio struktūros turinį sudaro šios dimensijos: *sportinės karjeros pasirinkimo motyvai*; *Sportinės karjeros raida dermėje su išsilavinimo siekimu*; *Sportinės karjeros ir profesinės veiklos dermė*; *Sportinės*



*karjeros baigties priežastys; Sunkumai baigus sportinę karjerą; Karjeros pereigos kokybė; Intervencija į karjeros .. pereigą; Karjeros projektavimas / neprojektavimas; Problemų įveikimo įgūdžiai.*

### ***Sportinės karjeros pasirinkimo motyvai.***

Motyvacija yra vienas pagrindinių bet kurios tikslingos veiklos, elgesio, veiksmų skatinimas, kuri sukelia įvairūs motyvai, teigia R. Želvys (2001), tuo remiantis motyvavimas yra žmogaus aktyvumą skatinantis ir jo veiklos kryptį lemiantis veiksnys.

Atlikus tyrimo duomenų analizę išryškėjo penki pagrindiniai sportinės veiklos pasirinkimo motyvai:

- 1. Atsitiktinumas;*
- 2. Mokytojų paskatinimas;*
- 3. Tėvų paskatinimas;*
- 4. Sporto šakos populiarumas;*
- 5. Sportininko autoritetas.*

Tačiau neabejotinai kiekvieno atleto sportininko karjeros pasirinkimo motyvai yra individualūs ir gali būti labai įvairūs, todėl tikslinga kuriamame hipotetinio sportinės karjeros pereigos projektavimo teorinio modelio pirmoje pakopoje - Sportinės karjeros pasirinkimo motyvai pridėti dar vieną skiltį, t. y., *kitos priežastys*, kuri atveria galimybę buvimui kitų galimų pasirinkimo motyvų.

### ***Sportinės karjeros raida dermėje su išsilavinimo siekimu.***

- 1. Sportavimas vidurinėje mokykloje;*
- 2. Armija;*
- 3. Sportinės karjeros tęstinumas universitete;*
- 4. Nebaigtas aukštasis išsilavinimas;*
- 5. Kita.*

Prancūzijoje yra rengiami karjerą bebaigiantys atletai jų pokarjerinei veiklai, tai vyksta kai kurioms profesionalioms lygoms (krepšinio, futbolo ir kitos) organizuojant ir vykdant kasmetinius mokomuosius kursus. Didelio meistriškumo sportininkai karjeros klausimais konsultuojami taip pat ir Vokietijoje. Dvidešimtyje Vokietijos Olimpino rėmimo centrų sportininkai gali konsultotis karjeros planavimo, finansiniais, įsidarbinimo, persikvalifikavimo ar specialybės įgijimo bei kitais aktualiais klausimais. Šiuose centruose yra rengiami seminarai sportininkams karjeros planavimo bei panašiomis aktualiomis temomis (Europos parlamentas, 2004). Europos komisijos studijos (2004) duomenimis Vokietijos sportininkai karjeros metu gali įsidarbinti viešajame sektoriuje, o kartu ir siekti karjeros jame pabaigę aktyviai sportuoti

(Sukockas 2009. p., 36 – 37).

Deja Lietuvoje sportuojantys ar sportinę karjerą baigę sportininkai nėra skatinami įgyti aukštąjį išsilavinimą ar kitą specialybę suteikiantį išsilavinimą. Tik LR kūno kultūros ir sporto įstatymo (2008) 35 straipsnyje, reglamentuojančiame sportinės veiklos sutarties sudarymą, pabrėžiama, kad sudarant kontraktą su profesionaliuoju nepilnamečiu sportininku, turi būti nurodomos mokymosi sąlygos, taip sudarant sąlygas įgyti bent jau vidurinį išsilavinimą. Tačiau teisės aktu, reglamentuojančių sportinę karjerą baigusių sportininkų išsilavinimo įgijimo galimybes Lietuvoje paprasčiausiai nėra (Sukockas 2009, p., 37).

Todėl įgyti ar neįgyti aukštąjį išsilavinimą yra individualus paties sportininko pasirinkimas, žinoma atsižvelgiant į esamas aplinkybes (pavyks ar nepavyks suderinti studijas su aktyvia fizine veikla).

### ***Sportinės karjeros ir profesinės veiklos dermė.***

Aktyviai sportuodami ir būdami pačioje sportinės karjeros viršūnėje retai kada sportininkai susimasto apie tai ką jie veiks sportinei karjerai pasibaigus. Juo labiau, kad nei treneriai nei sporto vadovai nėra suinteresuoti skatinti tokius ateities vizijos kūrimo planus, pastariesiems kur kas aktualiau reikalauti iš sportininkų visą savo dėmesį koncentruoti į varžybas ir rezultatų siekimą (Bailie, 1992). Tačiau esamos problemos ignoravimas tikrai jos neišsprendžia, galbūt tik kiek atidedą tolimesniam laikui. Todėl sportininkui labai svarbu galvoti ir planuoti savo ateitį ir projektuoti profesinę karjerą kitoje srityje, pasitraukus iš didžiojo sporto. Neabejotina, kad sportininko profesija unikali yra todėl, kad sportinė karjera išugdo reikiamas savybes darbe teigia P. Bailie (1992), tačiau deja, bet labai dažnai nutinka taip, kad sportininkai apie jas nežino. Tokios savybės kaip optimalus darbo atlikimas esant spaudimui, sėkmingas komunikavimas su komandos nariais siekiant bendrų tikslų, kritikos priėmimas ir jos efektyvus panaudojimas, tvirtas laikymasis griežtos darbotvarkės ir varžymasis yra būdingos daugeliui sportininkų.

*1. Darbas sporto srityje;*

*2. Darbas ne sporto srityje;*

*3. Sportavimas nedirbant kito darbo.*

### ***Sportinės karjeros baigties priežastys.***

Teorinių įžvalgų ir kokybinio tyrimo rezultatų pagrindu išskiriamos šios sportinės karjeros baigties priežastys, darančios tiesioginę įtaką psichologinėms, socialinėms ir fizinėms problemoms, kurios veikia karjeros pereigą:

*1. Amžius.* Prastesnis pasirodymas dėl senyvo amžiaus dėl natūralaus fizinio nusidėvėjimo. Tiek jaunesniems tiek ir vyresniems sportininkams, amžiaus įtaka karjeros

nutraukimui atlieka didelį psichologinį ir socialinį vaidmenį.

2. *Traumos ir sveikatos problemos.* Priverčia sportininką ilgam pasitraukti iš aktyvios sportinės veiklos, to pasekoje net ir patiemis geriausiems atletams tampa sunku varžytis su nuolat tobulėjančiais varžovais, o neretai tampa staigia bei neplanuota karjeros nutraukimo priežastimi.

3. *Šeimos planavimas.* Bėgant metams natūraliai palaipsniui keičiasi sportininkų vertybės, išauga poreikis daugiau laiko praleisti su draugais, šeima.

4. *Motyvacijos praradimas.* Su amžiumi sportininkai palaipsniui praranda motyvaciją treniruotėms ir laimėjimams.

5. *Finansinės problemos.*

6. *Kitos galimybės.* Pozityviausia sportinės karjeros nutraukimo priežastis, nes ją kontroliuoja pats sportininkas iš anksto ją planuodamas ir sudarydamas savo sprendimų seką laisvo pasitraukimo link, atletas pats nori pasukti kita gyvenimo kryptimi sąmoningai apsisprenddamas.

7. *Neišrinkimas.* Tai atrankos procesas pasitaikantis visuose varžybinio sporto lygiuose. Didžiojo sporto prioritetas – laimėjimas, todėl atrenkami tik perspektyviausi sportininkai o tie, kurie neatitinka keliamų reikalavimų yra atmetami (J. Taylor ir B. C. Ogilvie, 2001).

8. *Problemos dėl trenerio ar sporto organizacijos.* Dar viena karjeros nutraukimo priežastis, kurią autoriai J. Taylor ir B. C. Ogilvie, (2001) įvardija kaip retai pasitaikančią.

### ***Sunkumai baigus sportinę karjerą***

Deja tačiau šiuolaikiniame sporte, ypatingai didelio meistriškumo lygmenį, nėra pakankamai kreipiamas dėmesys į harmoningą ir visapusišką sportininko asmenybės ugdymą. Akivaizdu, kad pagrindinis sporto, kaip sportinės kovos, tikslas yra maksimalus laimėjimas, ką sąlygoja išoriniai motyvai (apdovanojimai, kontraktai, statusas ir t.t.) (Šukys, 2002).

Aktyviai sportuojantiems treniruotės, stovyklos, varžybos ir kitos išvykos yra kasdienybė. Todėl sportininkui sunku atsisveikinti su didžiuoju sportu ne tik dėl sportininko statuso, šlovės praradimo, tačiau taip pat nemažiau sunku užpildyti laiką praleistą treniruojantis ir dalyvaujant varžybose, kita veikla. Dėl turėjimo daug laisvo laiko, vidinių konfliktų, ir žinoma ateities baimės, atletas išgyvena daugybę negatyvių jausmų, kurie neretai paskatina neigiamo pobūdžio veikas. L. I. Lubyševa (2001) sportinės karjeros baigimą ir perėjimą į kitą karjerą įvardija kaip patį sunkiausią sportininkams etapą, kuris sukelia daugybę sunkumų. Atlikus kokybinį tyrimą paaiškėjo šie didelio meistriškumo sportininkų sunkumai pasitraukus iš aktyvios sportinės veiklos:

1. *Vidinio susitaikymo su situacija sunkumai;*

2. *Žalingi įpročiai;*

3. *Nedarbas;*
4. *Nežinomybė, ateities baimė;*
5. *Kiti sunkumai.*

#### ***Karjeros pereigos kokybė.***

Pagal J. Taylor ir B. C. Ogilvie (2001) galima daryti prielaidą, kad sportininkų adaptacijos kokybė tiesiogiai priklauso nuo visų iki karjeros baigimo etapų kokybės. Tai ar karjeros pereiga bus teigiama ar neigiamai lemia anksčiau aprašytų faktorių kokybė.

#### ***Intervencija į karjeros pereigą.***

Vienas svarbiausių tikslų sportininkų karjeros pereigos procese – išlaikyti savivertės jausmą ir atrasti save kitoje darbinėje veikloje. J. Taylor ir B. C. Ogilvie (2001) autorių manymu sporto psichologai galėtų padėti sportininkams kurti pageidaujamą nesportinį identitetą ir patirti vertės ir savivertės jausmus savo naujoje autokonceptijoje, įveikti bet kokią emocinę krizę, kylančią dėl sporto metimo, susidoroti su stresu, kai tenka atsisveikinti su sportu. Taip pat sportininkams turi būti parodoma, kad sportinio meistriškumo įgūdžiai gali būti efektyviai naudojami veikti kliūtims naujoje jų karjeroje ir gyvenime. Minėti autoriai pasiūlė trijų pakopų terapinį procesą, kuris susideda iš: klausymo / konfrontacijos, kognityvinės terapijos ir profesinio orientavimo.

Norint sušvelninti sportinės karjeros baigties konfliktą, siūloma ugdyti sportininkų asmenines savybes, kurios galėtų keisti sportininkų pasiekimų motyvaciją kitomis nuostatomis, tokiomis, kaip sportinė veikla – ne vien aukštų rezultatų siekimas, bet ir sėkmingos būsimos profesinės veiklos prielaida (Kardelis, Motiejūnas 1995).

#### ***Karjeros projektavimas / neprojektavimas.***

Karjeros projektavimas yra svarbus žmogaus, kaip asmens, vertės ir orumo suvokimo bei asmenybės saviaktualizacijos, saviraiškos, visiško savo gebėjimų ir nuolatinio tobulėjimo, vidinio asmeninio potyrio per profesinę veiklą atskleidimo veiksnys (Danilevičius, 2008. p., 110), todėl itin svarbu, kad sportininkas suvoktų būtinumą projektuoti ir planuoti ne tik karjeros pereigos laikotarpį, tačiau taip pat ir visą sportinę karjerą, neabejotinai ir naują karjerą pasitraukus iš aktyvios fizinės veiklos.

1. *Karjeros baigties suvokimas;*
2. *Ateities baigus sportinę karjerą planavimas;*
3. *Karjeros savaiminė seka (neplanavimas).*

#### ***Problemų įveikimo įgūdžiai.***

Sportininko adaptacijos sunkumus, karjeros pereigos metu, gali palengvinti problemų įveikimo įgūdžiai. Patiriami dramatiški pokyčiai asmeniniame, socialiniame ir profesiniame

gyvenime veikia baigiančių sportinę karjerą atletų suvokimą, emocijas ir elgesį. Taigi karjeros pereigos kokybė tiesiogiai priklauso nuo to, kaip sportininkai reaguoja į šiuos pokyčius. Surasti kitų interesų, rasti kitą malonų užsiėmimą, artimų draugų, kaip ir išlaikyti draugystes su buvusiais kolegomis, sportininkams gali padėti efektyvios problemų įveikimo strategijos, kurias pasiūlė J. Taylor ir B. C. Ogilvie (2001):

1. *Autogeninės treniruotės;*
2. *Kognityvinio restruktūrizavimo ir įsivaizdavimo technikos;*
3. *Pykčio ir nerimo įveikimo strategijos;*
4. *Relaksacijos treniruotės;*
5. *Sveikatingumo mankštos;*
6. *Mitybos konsultacijos;*
7. *Atkaklumo ugdymo strategijos;*
8. *Laiko valdymo pamokos;*
9. *Vertinimo įgūdžių mokymasis.*

#### ***Psichologinė – moralinė pagalba***

Baigę sportinę karjerą sportininkai nepriklauso buvusiai sporto komandai ar organizacijai, taigi nutinka taip, kad pasitraukdami atletai netenka ir socialinės paramos iš kolegų. Socialinės paramos trūkumas minimas kaip faktorius, kurį sportininkai baigę aktyvią fizinę veiklą, apibūdina kaip sunkumą adaptacijai ir integracijai gyvenimui pasitraukus iš sporto (Sinclair, Orlick, 1993). Analizuojant atlikto tyrimo duomenis paaiškėjo, kad visgi yra sportininkų, kurie sulaukė palaikymo ir paramos iš buvusių kolegų ir komandos draugų, tačiau yra ir tokių sportininkų, kurie nurodė, jog jiems nepadėjo niekas. J. Taylor ir B. C. Ogilvie (2001) atlikti tyrimai rodo, kad sportininkai, kuriuos, baigus sportininko karjerą, parėmė šeima ir draugai lengviau prisitaikė prie naujų gyvenimo aplinkybių. Tuo tarpu, tie sportininkai, kurie sunkiai adaptavosi baigę sportinę karjerą, teigia, kad pradiniam adaptacijos etape buvo vieniši ir norėjo, kad jiems kas nors padėtų.

Apibendrinant tai, kas išdėstyta anksčiau, galima teigti, kad didelio meistriškumo sportininkų karjeros pereigos kokybės teorinis – hipotetinis modelis susideda iš visų atleto karjeros etapų (nuo sportinės karjeros pasirinkimo motyvų iki sportinės karjeros nutraukimo).

## IŠVADOS

### **1. Išvados grindžiamos teorinių įžvalgų analizės pagrindu:**

1.1. Didelio meistriškumo sportininkų karjeros pereigos etapas sudėtingas tyrimų objektas, kartu tai įvairialypis fenomenas, kurio pažinimui reikalingi įvairių mokslų konstruojami sportinės karjeros pereigos pažinimo modeliai, teikiantys metodologinį pagrindimą modeliuoti sportinės karjeros pereigos vyksmą.

1.2. Daugiausiai tyrinėjama adaptacijos procesai, baigus sportinę karjerą, tačiau nepakankamai analizuojama karjeros pereigos projektavimo klausimas, kaip visą sportinę karjerą trunkantis procesas.

1.3. Teorinės įžvalgos leidžia teigti, kad karjerą baigusių didelio meistriškumo sportininkų karjeros pereigos etapas reikalauja gilesnės analizės.

### **2. Išvados grindžiamos kokybinio tyrimo rezultatų pagrindu:**

2.1. Didelio meistriškumo karjerą baigusių sportininkų dominuojantys sportinės karjeros pasirinkimo motyvai – mokytojų ir tėvų paskatinimas, kiek rečiau pasitaikantys pasirinkimą nulemiantys veiksniai: atsitiktinumas; sporto šakos populiarumas bei sportininko autoritetas.

2.2. Tirti didelio meistriškumo sportininkai sportuodami mokėsi vidurinėje mokykloje, tarnavo armijoje, studijavo universitete, tačiau dalis atletų nebaigė studijų universitete, nes nepavyko suderinti studijų su aktyvia fizine veikla.

2.3. Didžioji dalis tyrime dalyvavusių karjerą baigusių sportininkų sportuodami dirbo kitus darbus (sporto sektoriuje ir ne sporto sektoriuje) ir pasitraukę iš aktyvios fizinės veiklos jau turėjo darbą bei darbinės patirties. Tačiau kai kurie atletai sportinės karjeros metu nedirbo jokio kito darbo.

2.4. Dalis didelio meistriškumo sportininkų teigė, jog suvokia tai, jog sportinė karjera yra ne visą gyvenimą besitęsiant, ir vieną dieną pasibaigs, taip pat pažymėjo, jog planuoja savo ateitį pasitraukus iš didžiojo sporto. Tačiau tarp informantų buvo ir tokių sportininkų, kurie teigė, jog neplanavo savo ateities ir būdami savo sportinės karjeros viršūnėje negalvojo apie jos baigtį.

2.5. Tirtų didelio meistriškumo sportininkų karjeros nutraukimo priežastys: senyvas (kaip sportininko) amžius, traumas bei sveikatos problemos, šeimos planavimas, motyvacijos sportuoti praradimas, finansinės problemos, kitų galimybių priėmimas.

2.6. Karjerą baigę didelio meistriškumo sportininkai pažymėjo, jog įveikiant sportinės karjeros baigtį, iškilo tokie sunkumai: susitaikymo su situacija sunkumai, žalingų įpročių problema, nedarbas, nežinomybė ir ateities baimė, o psichologinės – moralinės pagalbos sulaukė

iš: tėvų, vyro / žmonos, draugų, sporto komandos, kolektyvo, dalis atletų pagalvos nesulaukė iš nieko.

**3. Apibendrinanti išvada.** Tyrimo rezultatai leidžia konstatuoti, kad magistro darbe formuojama hipotezė, teigianti, jog didelio meistriškumo sportininkų karjeros pereigos kokybė tiesiogiai priklauso nuo atleto individualaus pasirengimo ir racionalaus suvokimo, kad nuoseklus karjeros projektavimas yra būtinas visais jos raidos etapais, pasitvirtino.

## DISKUSIJA

Teorinės išvalgos leidžia teigti, kad šiuolaikinis pasaulis, teikia daugybę galimybių didelio meistriskumo sportininko asmenybės saviraiškai, kita vertus įpareigoja kiekvieną atletą atsakingai planuoti savo sportinę karjerą. Nuo to, kaip savo karjerą projektuos sportininkas, kokią vietą jame skirs profesinei veiklai ir išsilavinimui, labai priklausys ir sportinės karjeros pereigos etapo raidos kokybė. Tai visų pirma ir pagrindžia didelio meistriskumo sportininkų karjeros pereigos projektavimo tyrimų svarbumą.

Šiame tyrime ypatingas dėmesys skiriamas sportinės karjeros nutraukimo priežasčių problemai, nes nuo to tiesiogiai priklauso, ar atletas baigė sportinę karjerą laisva valia ar buvo priverstas tam tikrų aplinkybių ir pasitraukė ne savo noru, o nuo to taip pat tiesiogiai priklauso ir karjeros pereigos etapo kokybė. Būtent todėl didelio meistriskumo sportininkų karjeros nutraukimo priežasčių tyrimai karjeros pereigos projektavimo kontekste tampa itin aktualūs.

Didelio meistriskumo sportininko, kaip subjekto, adaptacija baigus aktyviai sportuoti, pasižymi sunkumų baigus sportinę karjerą individualumu ir specifiskumu, ir yra tiesiogiai priklausoma nuo psichologinės – moralinės pagalbos, kurios sulaukiama / nesulaukiama reikiamu momentu, įveikiant karjeros baigties sunkumus. Tai parodė mūsų tyrimas, būtent vidinio susitaikymo su situacija bei nežinomybė ir ateities baimė, sunkumai dominuoja pasitraukus iš aktyvios fizinės veiklos. Atkreiptinas dėmesys į tai, kad ne visi tyrime dalyvavę didelio meistriskumo sportininkai yra įgiję aukštąjį ir / ar universitetinį išsilavinimą, turi kitos darbinės patirties, galbūt dėl šių priežasčių ne visi atletai pajėgia atrasti pusiausvyrą tarp savo siekių ir išsikeltų tikslų ir egzistuojančios rinkos pasiūlos bei realių galimybių, planuojant profesinę ateitį po pasitraukimo iš aktyvios fizinės veiklos.

Atliktas tyrimas turi realią ateities perspektyvą ir teikia teorinį – metodologinį pagrindimą tolimesniems sportininkų karjeros pereigos tyrimams: teorinių ir empirinių tyrimų pagrindu sukurtą hipotetinį – teorinį sportinės karjeros pereigos projektavimo modelį tikslinga patikrinti ir įvertinti papildomais tyrimais, nustatant atletų karjeros projektavimo galimybes, tendencijas bei efektyvumą.

Tikslinga bei itin aktualu ateityje atlikti plačius ir gilius didelio meistriskumo sportininkų karjeros pereigos fenomeno tyrinėjimus teikiant interviu, pusiau struktūruoto interviu, giluminio interviu, biografinį metodą, dienoraščių analizę, pokalbius su tyrimo dalyviais ir kt. tyrimo metodus, kurie sudarytų galimybę atskleisti naujas analizuojamo fenomeno išraiškas, patikslinti ir neabejotinai papildyti karjeros pereigos projekto tipologiją.



## REKOMENDACIJOS

1. Įsteigti organizaciją – Lietuvos sportininkų karjeros konsultavimo bei projektavimo centrą, kuris rūpintųsi didelio meistriškumo sportininkų karjeros projektavimo klausimais: organizuotų bei rengtų seminarus, konferencijas, kursus ir kitokio pobūdžio mokymus sportinės karjeros projektavimo, karjeros pereigos projektavimo bei sportinės karjeros baigties tematika didelio meistriškumo sportininkams. Ši organizacija taip pat konsultuotų sportininkus aukštojo ar rinkos reikalavimus atitinkančio išsilavinimo klausimais.

2. Reikalinga duomenų bazė, kur būtų kaupiama surinkta informacija apie didelio meistriškumo sportininkų asmeninius sportinės karjeros, sportinės karjeros pereigos bei karjeros baigus aktyvią fizinę veiklą projektus, vėliau naudojantis sukurtomis IT technologijomis galimi įvairūs didelės apimties duomenų apdorojimo tyrimai. Galbūt taip būtų galima nustatyti ypatumus ir padėti jaunam žmogui atrasti save naujoje perspektyvoje po sporto metimo.

3. Tikslinga pagalvoti apie specialųjį fondą, kuriame būtų kaupiamos sportininkų lėšos sukūrimas prie Lietuvos Kūno kultūros ir sporto departamento, ar kitos glaudžiai su sportu susijusios institucijos tam, kad sportinę karjerą baigę asmenys galėtų gauti pašalpas / pensijas ar vienkartinės išmokas karjeros baigties metu.

4. Valstybės sporto vadovams, Švietimo ir mokslo ministerijai, Lietuvos Mokslų Tarybai būtina ne tik atsižvelgti į susiklosčiusią situaciją ir iškelti esamą ir jau išsisknijusią problemą į prioritetinių analizuojamų klausimų gretas, bendradarbiauti su visų sporto šakų federacijomis, sporto organizacijomis, klubais ir kt., tačiau taip pat komunikuojant tarpusavyje organizuoti, remti bei stiprinti sportininkų karjeros projektavimo galimybių perspektyvas, tai ne moralinė atsakomybė, o pareiga ir neabejotinai valstybės garbės reikalas viso pasaulio sporto akyse.

## LITERATŪRA

1. Albrektaite D. (2007). *Sisteminio karjeros valdymo modelio taikymas projektuojant kaimo plėtros administratorių karjerą. Lietuvos žemės ūkio universitetas*. [Žiūrėta 2014 04 11]. Prieiga per internetą: <<file:///tmp/623-1265-1-SM.pdf>>.
2. Arnold J. (1997). *Managing Careers. Into the 21st Century*. 28 – 231 psl. Reprinted: British Library
3. Bailie P. (1992). *Career transition in elite and professional athletes: A study of individuals in their preparation for and adjustment to retirement from competitive sports*. Unpublished doctoral dissertation. Virginia: Commonwealth University. Richmond, VA.
4. Bitinas B., Rupšienė L., Žydžiūnaitė V. (2008). *Kokybinių tyrimų metodologija*. Vadovėlis vadybos ir administravimo studentams. Klaipėda: Jokužio leidykla – spaustuvė.
5. Bobrova L. (2009). *Būsimų kūno kultūros pedagogų psichosocialinės adaptacijos ypatumai gyvenimo stiliaus kaitos kontekste*. Socialiniai mokslai. Jaunųjų mokslininkų darbai. 1 (22).
6. Butautas I., Čepaitienė R. (2006). Mus vienija alus ir pergalė? Arba sportas lietuviškoji tapatybė. *Lietuvos istorijos. Mokslo darbai*. 17. 2006, 97 – 112.
7. Coakley J. (2001). *Sport in Society: Issues and Controversies*. 7 Th Ed. New York, NY: McGraw-Hill.
8. Colaizzi P. (1978). Psychological research as phenomenologist views. In R. Valle, M. Kings (eds). *Existential – phenomenological alternatives for psychology*. Oxford: Oxfor University Press.
9. Danilevičius E. (2008). *Karjeros projektavimo ir karjeros planavimo ugdymo edukologinės prielaidos*. Pedagogika. 92.
10. Doveiko A. (2010). *Moters policininkės profesijos pasirinkimas ir karjeros galimybės*. Magistro darbas. Vilnius: VPU.
11. Girdzijauskienė S. (2006). *Kokybinis interviu*. Metodiniai nurodymai. Vilnius: VU specialiosios psichologijos laboratorija.
12. Gudaitytė B. (2011). *Teorija ir praktika: fenomenologinė M. Merleau-Ponty juslinio suvokimo samprata ir hermeneutinė H. G. Gadamero patyrimo interpretacija*. Vytauto Didžiojo universitetas. [Žiūrėta 2014 02 11]. Prieiga per internetą: <[http://litlogos.eu/L68/Logos68\\_006\\_021\\_Gudaityte.pdf](http://litlogos.eu/L68/Logos68_006_021_Gudaityte.pdf)>
13. Jakutyte K. (2012). Nevyriausybinų organizacijų veiklą įgyvendinimas e. dalyvavimo aspektu. *Viešoji politika ir administravimas*. [Žiūrėta 2014 02 11]. Prieiga per internetą: <[file:///tmp/010\\_Jakutyte.pdf](file:///tmp/010_Jakutyte.pdf)>

14. Juodaitytė A. (2003). *Vaikystės fenomenas: socialinis – edukacinis aspektas*. Šiauliai: VšĮ ŠU leidykla.
15. Kardelis K., Motiejūnas F. (1995). *Socialiniai sporto aspektai*. Socialiniai mokslai. Sociologija, 2 (3), p.98 – 100.
16. Kučinskienė R. (2003). *Ugdymo karjerai metodologija*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
17. Laužackas, R., Lydeka, Z. (1998). Socioedukologinis profesinio rengimo kaitos Lietuvos įvertinimas. *Filosofija ir sociologija*, 2, 84 - 891. Kaunas: Vytauto Didžiojo universiteto leidykla.
18. Laužackas, R. (2005). *Profesinio rengimo terminų aiškinamasis žodynas*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universiteto leidykla.
19. Laužackas, R. (2005). *Profesinio rengimo metodologija*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universiteto leidykla.
20. Lemme B. H. (2003). *Suaugusiojo raida*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
21. Liaugminas A., Ivaškienė V. (2003). *Skirtingo meistriškumo Lietuvos šidokan karatė sportininkų varžybose dažniausiai atliekami technikos veiksmai*. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas. 3(48).
22. *Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymo pakeitimo įstatymas* [interaktyvus]. (2008). Vilnius. [Žiūrėta 2014 02 11]. Prieiga per internetą: <[http://www.biathlonltu.com/uploads/file\\_manager/downloads/Lietuvos\\_respublikos\\_kuno\\_kulturos\\_ir\\_sporto\\_istatymo\\_pakeitimo\\_istatymas.pdf](http://www.biathlonltu.com/uploads/file_manager/downloads/Lietuvos_respublikos_kuno_kulturos_ir_sporto_istatymo_pakeitimo_istatymas.pdf)>
23. LR darbo kodeksas. (2002). *Valstybės žinios*, 74-2262.
24. Malinauskas R. (2010). *Taikomoji sporto psichologija*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
25. Mickūnas A., Stewart D. (1994). Fenomenologinė filosofija. Vilnius: Baltos lankos.
26. Moustakas C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. Thousand Oaks, California: Sage.
27. Rakitinas E. (2005). *Didelio meistriškumo penkiakovininkų rengimas keturmečiu olimpinio ciklu*. Magistro baigiamasis darbas. Vilnius: VPU.
28. Petkevičiūtė N. (2006). *Karjeros valdymas: asmeninė individualioji perspektyva*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universiteto leidykla.
29. Pinker S. (2002). *The Blank Slate: The Modern Denial of Human Nature*. Penguin Books. In Bilbokaitė I. (2010). Mokytojų reputacijos ir įvaizdžio raiška: mokinių asociatyvinio vertinimo aspektas. *Mokslas ir edukaciniai procesai*. 1 (210). T. II. P. 20 – 27.

30. *Profesinio orientavimo tvarkos aprašas*. [interaktyvus]. (2012). Patvirtintas LR švietimo ir mokslo ministro ir LR socialinės apsaugos ir darbo ministro 2012 m. liepos 4 d. įsakymu Nr. V-1090/A1-314. [Žiūrėta 2014 02 11]. Prieiga per internetą: <<file:///tmp/profesinio%20orientavimo%20vykdymo%20tvarkos%20apra%C5%A1as%202012-1.pdf>>
31. Pukelis, K. (2003). Karjeros projektavimo gebėjimai žinių visuomenėje: Nauji iššūkiai profesiniam konsultavimui ir karjeros planavimui. *Profesinis regimas: tyrimai ir realijos*. 6, p. 66-75. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
32. Pukelis K. (2008). *Profesinio informavimo ir konsultavimo darbo vadovas*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas. [Žiūrėta 2014 03 12]. Prieiga per internetą: <[http://uks.lmnc.lt/images/Dokumentai/1%20Profesinio%20informavimo%20ir%20konsultavimo%20darbo%20vadovas\\_%20I%20dalis.pdf](http://uks.lmnc.lt/images/Dokumentai/1%20Profesinio%20informavimo%20ir%20konsultavimo%20darbo%20vadovas_%20I%20dalis.pdf)>
33. Pukelis K., Navickienė L. (2010). Karjeros konsultantų rengimas: poreikiai, problemos, perspektyvos. *Pedagogika* 97:59. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
34. Rosinaitė V. (2010). *Karjeros sampratos konstravimas Lietuvoje*. Daktaro disertacija. Socialiniai mokslai, sociologija. Vilnius. [Žiūrėta 2014 03 11]. Prieiga per internetą: <[http://vddb.laba.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2010~D\\_20100517\\_160656-53919/DS.005.01.ETD](http://vddb.laba.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2010~D_20100517_160656-53919/DS.005.01.ETD)>
35. Sakalas A., Šalčius A. (1997). *Karjeros valdymas: mokomoji knyga*. Kaunas: Technologija.
36. Saraga E. (1998). *Embodying the Social: Constructions of Difference*. London: Routledge.
37. Searle J. (1995). The Construction of Social Reality. New York: Free Press. In Bilbokaitė I. (2010). Mokytojų reputacijos ir įvaizdžio raiška: mokinių asociatyvinio vertinimo aspektas. *Mokslas ir edukaciniai procesai*. 1 (210). T. II. P. 20 – 27.
38. Sinclair D. A., Orlick T. (1993). *Positive transitions from high-performance sport*. *The Sport Psychologist*, 7, 138-150.
39. Stambulova N. B. (2001). Theoretical and applied issues of sports career. *Socialiniai mokslai*, 3,45-53.
40. Stanišauskienė V. (2004). *Rengimosi karjerai proceso socioedukaciniai pagrindai*. Kaunas: Technologija.
41. Stonkus S. (1996). Sporto terminų žodynas. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
42. Stonkus S. (1999). Sporto terminų žodynas. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
43. Stonkus S. (2002). Sporto terminų žodynas. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
44. Sukockas V. (2009). *Sportinę karjerą baigusiu sportininkų socialinio aprūpinimo ypatumai Lietuvoje*. Magistro darbas. Kaunas.

45. Super D. E. (1980). *The life-span, life-space approach to career development*. Journal of Vocational Behavior, 13.
46. Šukys S. (2002). *Socialiniai, moraliniai sporto sociologijos aspektai*. Kaunas: LKKA
47. Taylor, J., Ogilvie, B.C. (2001). Career termination among athletes. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. 4 rd. Ed ., 429 – 496. Mountain View, CA: Mayfield.
48. Vaičeliūnas V. (2007). *Žolės riedulininkų meistriškumą determinuojantys veiksniai*. Magistro baigiamasis darbas. Šiauliai: ŠU.
49. Valackienė A. (2003). Profesinę karjerą sąlygojantys veiksniai: subjektyvus vertinimas. *Profesinis rengimas: tyrimai ir realijos*. 7: 110-126.
50. Valasevičius S. (2004). Profesionaliojo sportininko teisinis statusas Lietuvoje. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. 2 (52), 85 – 90.
51. Vonžodienė E. (2006). Sportinės karjeros baigtis: jos priežastys ir sportinio identiteto reikšmė buvusių sportininkų prisitaikymui prie gyvenimo kaitos. *Magistro baigiamasis darbas*. Kaunas. [Žiūrėta 2014 02 11]. Prieiga per internetą: <[http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2006~D\\_20060517\\_110804-74259/DS.005.0.02.ETD.>](http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2006~D_20060517_110804-74259/DS.005.0.02.ETD.>)
52. Želvys R. (2001). *Švietimo vadybos pagrindai*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
53. Žemaitytė A. (2006). Diena po sportinės karjeros. *Treneris*. 2006. III. 9. Vilnius.
54. Лубышева Л. И. (2001). Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности. *Теория и практика физической культуры*. 4, 11 – 15.
55. Стамбулова Н. Б. (1987). *Возрастные психологические особенности школьников и их учет в процессе физического воспитания*. Ленинград.
56. Стамбулова Н. Б. (1999). *Психология спортивной карьеры*. Санкт – Петербург: Центр карьеры.

# **PRIEDAI**

Gerb, Respondente,

**Instrukcinis – motyvacinis blokas.**

**Tyrimo tikslas** - išanalizuoti didelio meistriškumo sportininkų karjeros pereigos ypatumus bei projektavimo galimybes.

**Apklausa yra ANONIMINĖ! Užtikrinamas Jūsų pateiktos informacijos konfidencialumas. Bus skelbiami tik apibendrinti tyrimo duomenys.**

**Demografinis blokas.**

Lytis  
Amžius  
Sporto šaka

**Diagnostinis blokas.**

<b>Eil. Nr.</b>	<b>Kategorija</b>	<b>Klausimas / teiginys</b>
<b>1.</b>	<b>Karjeros planavimas</b>	Kaip prasidėjo Jūsų sportinė karjera? Prisiminkite save kai buvote sportinės karjeros viršūnėje, ar tada galvojote, kad ji kažkada baigsis? Ar planavote savo ateitį baigus sportinę karjerą?
<b>2.</b>	<b>Išsilavinimas</b>	Ar įgijote išsilavinimą (mokslo institucijų išduodamas kvalifikacinis laipsnis, specialybė ir panašiai) karjeros metu?
<b>3.</b>	<b>Darbas</b>	Ar sportinės karjeros metu užsiėmėte kita darbine veikla?
<b>4.</b>	<b>Pasitraukimo iš sporto priežastys</b>	Dėl kokių priežasčių Jūs pasitraukėte iš didžiojo sporto?
<b>5.</b>	<b>Karjeros nepertraukiamumas</b>	Ar sportinės karjeros metu lankėte kokius nors kursus, mokymus, konferencijas, susijusius su karjeros planavimu? Kaip Jūs suprantate karjeros nepertraukiamumą?
<b>6.</b>	<b>Pereigos laikotarpis</b>	Kaip suprantate karjeros pereigos laikotarpį?
<b>7.</b>	<b>Draudimas</b>	Ar sportinės karjeros metu buvote draudžiamas koku nors socialiniu draudimu, teikiančiu Jums naudos baigus aktyviai sportuoti?
<b>8.</b>	<b>Socialinė aplinka</b>	Kiek Jūsų karjeros pereigos laikotarpiu įtakos turėjo socialinė aplinka: kolegos; draugai; šeima?
<b>9.</b>	<b>Sunkumai</b>	Su kokiais sunkumais susidūrėte baigus sportinę karjerą?

**Dėkoju už nuoširdžius atsakymus ir skirtą laiką!**