



Building Bridges for
Dual Career Success

Sprievodca kariérou zmenou pre športovcov



Co-funded by
the European Union

Projekt je financovaný Európskou úniou. Uvedené názory a stanoviská sú však výlučne názormi autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odzrkadľovať stanovisko Európskej únie ani Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nenesú žiadnu zodpovednosť.

Kapitola 1: Príprava na život po športovej kariére

Čelíme výzve prechodu: Emocionálna a praktická realita odchodu do dôchodku

Ukončenie kariéry v súťažnom športe je míľnikom, na ktorý je len málo športovcov plne pripravených. Na rozdiel od mnohých povolání je športová kariéra krátka, intenzívna a vyžaduje si úplné nasadenie. Mnohí športovci začínajú trénovať už v mladom veku a svoju identitu a sociálnu štruktúru stavia na športových aktivitách. Keď táto kapitola skončí, či už kvôli zraneniu, veku alebo prirodzenému vývoju, často to so sebou prináša emocionálnu a praktickú neistotu.

Ukončenie športovej kariéry zvyčajne prichádza v najlepších rokoch dospelosti. Kým väčšina ľudí sa vo veku okolo tridsiatky začína usadzovať v dlhodobej kariére, športovci sa často musia vyrovnáť s tým, že začínajú od začiatku. Náhle povaha tohto prechodu môže byť znepokojujúca. Štruktúra, ktorú poskytuje tréning, motivácia zo súťaží a podpora súdržného tímu – to všetko zmizne. Bez riadneho plánovania sa táto medzera môže stať neúnosnou.

Mnohé štúdie preukázali, že športovci sa po ukončení športovej kariéry často potýkajú s pocitom straty identity. Identita „športovca“ sa môže stať natoľko zakorenenou, že keď o ňu prídu, začnú pochybovať o svojom mieste vo svete. Častými sú emocionálne ťažkosti, ako napríklad úzkosť, depresia a dezorientácia, a to najmä u tých, ktorí si vopred nezamysleli, ako bude vyzeráť ich život po ukončení športovej kariéry. Veľkou hrozbou je aj finančná nestabilita, najmä pre tých, ktorí súťažili v športoch s obmedzenými možnosťami sponzorstva alebo príjmov.

Skutočnosť je krutá: len veľmi málo športovcov má pripravený plán prechodu do civilného života. Prieskumy v rámci Európskej únie naznačujú, že až 60 % profesionálnych a poloprofesionálnych športovcov sa cíti nepripravených na život po ukončení športovej kariéry. V mnohých prípadoch vedie absencia kariérneho plánovania k dlhodobej nezamestnanosti alebo nespokojnosti s kariérou po ukončení športovej kariéry. To nielenže ovplyvňuje individuálnu pohodu, ale zároveň vedie k premrhaniu významných mäkkých a tvrdých zručností, ktoré si športovci počas svojej kariéry osvojili.

Kontext EÚ: Prečo sú dvojaké kariéry nevyhnutné

V reakcii na tieto výzvy Európska únia zdôraznila potrebu dvojakých kariér prostredníctvom rôznych politických nástrojov, vrátane usmernení EÚ o dvojakých kariérach športovcov (2012). Koncepcia dvojakých kariér povzbudzuje športovcov, aby sa počas svojej športovej kariéry venovali vzdelávaniu, odbornému vzdelávaniu alebo práci na čiastočný úväzok. Tým sa zabezpečí, že keď športová súťaž skončí, športovci nezačínajú od nuly, ale prechádzajú do ďalšej fázy s doplnkovými kvalifikáciami a skúsenosťami.

Politiky v oblasti dvojitej kariéry zohľadňujú tlaky, ktorým čelia športovci, a ponúkajú štruktúrovaný prístup k udržaniu akademického alebo kariérneho rozmachu popri športe. Krajiny v celej EÚ vyvinuli iniciatívy na podporu tohto modelu. Vo Fínsku napríklad národné športové školy spájajú tréning s akademickým vzdelávaním. Nemecko prevádzkuje sieť centier na podporu dvojitej kariéry, ktoré spájajú športovcov s univerzitami a podnikmi. V Slovinsku Národný olympijský výbor v spolupráci s ministerstvami poskytuje elitným športovcom poradenstvo v oblasti zamestnania.

Tieto iniciatívy dokazujú, že včasné plánovanie nijako neoslabuje športový výkon – naopak, prispieva k celkovému osobnému rozvoju. Športovci, ktorí majú možnosť vnímať sami seba v rôznych rolách aj mimo športu, sú často odolnejší a motivovanejší. Navyše hodnoty a zručnosti, ktoré si osvojujú – disciplína, odolnosť, vodcovské schopnosti – sú presne tie vlastnosti, ktoré hľadajú zamestnávateľia v iných odvetviach.

Ako rozumieť tejto príručke: Čo je to a ako ju používať

Táto príručka bola vytvorená s cieľom slúžiť ako praktický, inšpiratívny a užitočný návod pre športovcov, ktorí sa pripravujú na odchod zo súťažného športu. Nech už stále súťažíte, nedávno ste ukončili kariéru alebo plánujete budúcnosť, tento zdroj vám má pomôcť rozpoznať vaše silné stránky, zorientovať sa v kariérnych možnostiach a s istotou vstúpiť do novej životnej etapy.

Z tejto príručky nemajú prospech len športovci. Tréneri, mentori, funkcionári športových zväzov a rodinní príslušníci zohrávajú všetci kľúčovú úlohu pri formovaní úspešného prechodu. Vďaka pochopeniu súvisiacich výziev a príležitostí môžu títo podporovatelia poskytovať vedenie, povzbudenie a zodpovednosť na každom kroku.

Sprievodca je rozdelený do častí, ktoré odzrkadľujú otázky a potreby, s ktorými sa športovci stretávajú v reálnom živote:

-
- Čo môžem robiť po ukončení kariéry?
- Ako môžem svoje zručnosti zužitkovať v pracovnom prostredí?
- Aké systémy podpory sú k dispozícii?
- Ako môžem plánovať bez toho, aby som obetoval svoj súčasný výkon?
- Kde nájdem nástroje, pracovné listy alebo konkrétne príklady?

Pri odpovediach na tieto otázky každá kapitola kombinuje teoretické rámce, praktické nástroje, osvedčené postupy z Európy a motivačné príbehy. Na konci každej časti sú uvedené podnety na zamyslenie a navrhované aktivity, ktoré pomáhajú prispôbiť si túto skúsenosť.

Športovci sú povzbudzovaní, aby si sprievodcu prečítali postupne alebo sa k jednotlivým častiam vracali podľa potreby. Najúčinnnejším prístupom je vnímať plánovanie kariéry ako súčasť športovej cesty – nie ako niečo, čo treba riešiť až po skončení súťaže.

Systémy podpory: tréneri, mentori, rodiny a kluby

Jedným z kľúčových prvkov rozvoja športovca je existencia podporného systému – trénerov, spoluhráčov, zdravotného personálu a rodiny. Aj pri prechode do civilného života je táto podpora rovnako dôležitá. V mnohých prípadoch však tieto osoby nemusia vedieť, ako pomôcť. Najmä tréneri sú často dôveryhodnými vzormi, ktoré formujú nielen tréning, ale aj charakter a myslenie. Hoci nemusia byť odborníkmi na zamestnanosť alebo kariérne plánovanie, ich úloha pri povzbudzovaní športovcov, aby premýšľali o budúcnosti, sa nedá podceňovať. Jednoduché kroky, ako kladenie otvorených otázok, zdieľanie príbehov bývalých športovcov a odporúčanie workshopov, môžu mať významný vplyv.

Mentori – či už ide o bývalých športovcov, odborníkov z biznisu alebo akademických poradcov – môžu poskytovať ciele podporu. Môžu kontrolovať životopisy, organizovať simulované pohovory alebo zdieľať informácie o rôznych odvetviach. V ideálnom prípade by sa mentorstvo malo začať v záverečnej fáze športovej kariéry, ale nikdy nie je neskoro začať.

Rodiny tiež čelia vlastnej emocionálnej zmene, keď športovec ukončí kariéru. Rodičia a partneri môžu mať ťažkosti s meniacou sa identitou športovca alebo stratou jeho statusu. Rodiny sú však kľúčovým zdrojom emocionálnej opory. Môžu poskytovať povzbudenie, udržiavať otvorenú komunikáciu a oslavovať športovcovu cestu za medailami a súťažami.

Kluby a zväzy nesú tiež inštitucionálnu zodpovednosť. Prostredníctvom propagácie seminárov o dvojakých kariérach, spájania športovcov s akademickými poradcami a začleňovania pravidiel týkajúcich sa prechodu do civilného života do zmlúv so športovcami môžu preukázať dlhodobý záväzok voči blahu športovcov.

Prípadová štúdia: Prechod z pódia do profesie

Aby sme ilustrovali, ako môže úspešný prechod vyzeráť, pozrime sa na príbeh Heleny P., bývalej gymnastky na národnej úrovni z Dánska. Helena, známa svojou disciplínou a vyrovnanosťou pod tlakom, začala študovať psychológiu prostredníctvom online univerzitného programu ešte počas aktívnej súťažnej kariéry. Keď vo veku 27 rokov ukončila kariéru kvôli zraneniu, už mala vysokoškolský titul.

Helena sa zapojila do mentorského programu, ktorý ponúkala jej národná federácia, kde ju spárovali s bývalým olympijským plavcom, ktorý prešiel na kariéru poradcu. Vychádzajúc zo svojich znalostí o psychickej náročnosti vrcholového športu, Helena absolvovala postgraduálne vzdelávanie a teraz pracuje ako športová psychologička s mladými športovcami.

Čo prispelo k úspešnosti jej prechodu? Začala sa pripravovať včas, využívala štruktúrované programy, ktoré jej poskytla federácia, a vybudovala si profesionálnu identitu, ktorá zostala prepojená so športom. Helenina cesta ukazuje, že keď športovci spoznajú svoje hlbšie motivácie a zosúladia ich s praktickým plánovaním, prechod môže byť nielen hladký, ale aj posilňujúci.

Záver

Príprava na život po športovej kariére nie je znakom straty sústredenia – je to prejav dlhodobej vízie. Športovci, ktorí berú svoju budúcnosť do vlastných rúk, hľadajú nové vedomosti a budujú si systémy podpory, majú lepšie predpoklady na to, aby v ďalšej etape svojho života uspeli. Prechod nie je len koniec. Je to začiatok. Táto príručka je tu, aby vás sprevádzala na každom kroku.

Kapitola 2: Sebahodnotenie a prenositeľné zručnosti: Poznajte samých seba

Identifikácia silných stránok a záujmov

Každý športovec je viac než len svoj tréningový režim, medaily alebo súťažné výsledky. Za hranicami športovej arény sa skrýva súbor osobných hodnôt, vášní a talentov, ktoré počas náročnej športovej kariéry často zostávajú nepovšimnuté. Táto kapitola vás vyzýva, aby ste sa na chvíľu zastavili, zamysleli sa nad sebou a začali cestu transformácie tým, že si uvedomíte, kým ste mimo športu.

Sebahodnotenie je základom každej úspešnej zmeny kariéry. Športovci často vyjadrujú obavy z toho, že nevedia, v čom sú „dobrí“ mimo svojej disciplíny. V každom športovcovi sa však skrýva bohatá mozaika záujmov a schopností, ktoré čakajú na to, až ich objaví a premení na nové možnosti.

Začnite tým, že sa zamyslíte nad tým, čo vás naplňa energiou mimo súťaží:

Aké aktivity vás bavia, keď netrénujete alebo nesúťažíte?

- Existujú témy, ktoré vás prirodzene zaujímajú – napríklad podnikanie, vzdelávanie, médiá alebo dizajn?
- Baví vás pomáhať druhým, riešiť problémy alebo viesť skupiny? Kedy ste sa
- cítili najviac nažive alebo naplnení mimo športu?
-

Mnohí športovci sú prekvapení, keď objavujú vášne, ktoré nikdy naplno nepreskúmali – tréning detí, rozprávanie príbehov, dobrovoľníctvo, organizovanie podujatí alebo mentorovanie iných. Včasné zistenie týchto záujmov pomáha formovať budúcu kariérnu dráhu, ktorá je v súlade s osobným poslaním a životným štýlom.

Odporúčaná vizuálna pomôcka: Koláčový graf alebo diagram s názvom „Moja identita mimo športu“, ktorý športovcom umožní rozvrhnúť svoj súčasný čas a energiu a znázorniť ideálnu rovnováhu medzi rôznymi oblasťami záujmov (napr. vzdelávanie, koníčky, vzťahy, tvorivé aktivity atď.).

Zoznam prenositeľných zručností

Hoci športovci nemusia mať za sebou roky formálnych pracovných skúseností, prostredníctvom športu si vybudovali výnimočný rozsah mäkkých a tvrdých zručností. Tieto kompetencie sú nielen platné, ale aj veľmi žiaduce takmer v každom profesionálnom prostredí.

Kľúčové prenosné zručnosti zo športu zahŕňajú:

- Time management: Vyváženie tréningu, cestovania, stravovania a odpočinku si vyžaduje dôkladné plánovanie.
Disciplína: Prítomnosť, sústredenosť a dodržiavanie dlhodobých rutín budujú spoľahlivosť.
- Tímová práca: Pochopenie úloh, spolupráca a dôvera k spoluhráčom sú nevyhnutné v každom odvetví.
- Vodcovstvo: V rámci tímov sa často vynárajú kapitáni, motivátori a neformálni vzory.
Prispôsobivosť: Športovci sa musia prispôbiť zraneniam, zmenám pravidiel, novým trénerom alebo neočakávaným udalostiam.
- Komunikácia: Jasné verbálne a neverbálne signály sú kľúčové počas zápasov a v šatniach.
Odolnosť: Prekonávanie prehier, neúspechov a kritiky rozvíja mentálnu odolnosť.
- Orientácia na cieľ: Každý športovec pracuje na dosiahnutí krátkodobých a dlhodobých výkonnostných cieľov.
- Výkon pod tlakom: Ovládanie nervozity a podávanie výkonov v strese sú v športe každodennou rutinou.
-

Napriek tomu, že tieto zručnosti majú, mnohí športovci ich v žiadostiach o zamestnanie podceňujú. Uvedomenie si týchto vlastností a ich pomenovanie je prvým krokom k tomu, aby ich začali vnímať ako svoje prednosti.

Navrhovaná vizuálna pomôcka: Tabuľka „Športová zručnosť → Zručnosť na pracovisku“, v ktorej sú uvedené správanie športovcov (napr. ranný tréning) a ich prepojenie s vlastnosťami, ako je dochvilnosť, dôslednosť alebo zodpovednosť.

Preklad športových zručností pre zamestnávateľov

Pre mnohých športovcov je najťažšou časťou prechodu vyjadrenie svojej športovej cesty profesionálnym jazykom. Žiadosti o zamestnanie, životopisy a pohovory sa často zdajú cudzie – ale nemusia byť.

Zamestnávatelia chápú pojem „vedenie“, nie však nutne „kapitán tímu“. Rozumejú krízovému riadeniu, nie však „získaniu zlatej medaily po zranení“. Vašou úlohou je formulovať svoje skúsenosti tak, aby im zamestnávatelia porozumeli.

Tipy na efektívny preklad:

- Vyhnite sa žargónu: Nahradzte termíny špecifické pre súťaže termínmi vhodnými pre obchodné prostredie.
- Použite metódu STAR: Situácia, Úloha, Akcia, Výsledok – aplikujte ju na svoje športové skúsenosti. Zameriavajte sa na výsledky: Čo ste dosiahli vďaka svojej disciplíne, vodcovským schopnostiam alebo prispôsobivosti?
- Ak je to možné, kvantifikujte úspech: „Trénoval som 5x týždenne počas 4 rokov“, „Viedol som 12-členný tím“ atď.
- Zdôraznite osobnostné vlastnosti: čestnosť, zodpovednosť, schopnosť vystupovať na verejnosti atď.

Príklady:

- Predtým: „Zúčastnil som sa 10 celoštátnych súťaží.“
- Po: „Vďaka súťaži na národnej úrovni som si osvojil disciplínu, schopnosť stanovovať si ciele a logistické plánovanie.“
- Predtým: „Kapitán tímu počas 3 rokov.“
- Po: „Viedol vysoko výkonný tím, riešil konflikty a motivoval kolegov pod tlakom súťaže.“

Navrhovaná vizualizácia: Časť životopisu, kde sú vedľa seba uvedené „športový jazyk“ a „profesionálny preklad“.

Záznam osobných a športových úspechov

Zaznamenávanie úspechov je účinný spôsob, ktorý posilňuje sebavedomie a poskytuje podklady pre prihlášky, pohovory a rozhovory s mentorom. Mnohí športovci časom na svoje úspechy zabúdajú alebo ich význam bagatelizujú. Prehľadný záznam úspechov vám pomôže udržať vaše skúsenosti na očiach a zachovať ich relevantnosť.

Čo by mal obsahovať:

Kľúčové míľniky: medaily, výbery, turnaje, tituly

Prekážky: prekonanie zranení, zosúladenie školy a športu, zotavenie sa z prehry Úlohy v tíme:

- vedenie, mentorstvo, organizovanie ciest alebo podujatí Prínos mimo ihriska: dobrovoľnícke
- trénovanie, vystúpenia na podujatiach, trénovanie mladších športovcov
- Príbehy o charakterových vlastnostiach: keď ste preukázali odolnosť, odvahu, iniciatívu alebo
- emocionálnu inteligenciu
-

K každému z nich napíšte, čo sa stalo, čo ste sa naučili a ako môžete tieto poznatky využiť v iných situáciách.

Odporúčaná vizuálna pomôcka: Šablóna denníka „Moje najdôležitejšie momenty“ s podnetmi a voľným priestorom na voľné zápisky.

Stanovovanie cieľov po ukončení športovej kariéry

Športovci sú zvyknutí stanovovať si výkonnostné ciele, ale stanovovanie životných cieľov je niečo iné. Táto časť vás povzbudzuje k zamysleniu sa nad tým, čo chcete od svojho života po skončení športovej kariéry a ako by sa dal úspech predefinovať nad rámec medailí a rebríčkov.

Otázky na zamyslenie:

- Aký životný štýl preferujete (štruktúrovaný, flexibilný, viazaný na konkrétne miesto, na diaľku)?
- Aký význam má pre vás príjem v porovnaní s dosahom alebo zmyslom vašej práce?
- Zaujíma vás práca s ľuďmi, systémami, technológiami alebo nápadmi?
- Ako bude vyzeráť úspech o 10 rokov: vlastné podnikanie? Šťastná rodina? Pomoc druhým?

Táto vízia vytvára vodiacou hviezdou, ktorá usmerňuje kariérne rozhodnutia. Športovci, ktorí si stanovujú zmysluplné ciele po ukončení športovej kariéry, sú viac naklonení k tomu, aby podnikali proaktívne kroky a zostali sústredení aj počas náročných prechodných období.

Navrhovaná vizualizácia: Návrh vizuálnej tabule alebo pyramída cieľov zobrazujúca dlhodobé ciele, krátkodobé kroky a kľúčové zdroje/podporu.

Tlačiteľný pracovný list: Hodnotenie zručností a záujmov športovca:

Hodnotenie zručností a záujmov športovca

ČASŤ 1: Zoznam zručností

Ohodnotte svoju úroveň od 1 (nízka) do 5 (vysoká). Uveďte konkrétny športový príklad.

Tímová práca 1/5

Príklad: _____

Vodcovstvo 1/5

Príklad: _____

Riadenie času 1/5

Príklad: _____

Disciplína 1/5

Príklad: _____

Odolnosť 1/5

Príklad: _____

Komunikácia 1/5

Príklad: _____

Strategické myslenie 1/5

Príklad: _____

Riešenie problémov 1/5

Príklad: _____

Moje 3 najsilnejšie zručnosti:

1. _____
2. _____
3. _____

ČASŤ 2: Oblasť záujmu

Ohodnoťte svoj záujem na stupnici od 1 (nízky) do 5 (vysoký). Pridajte poznámky, ak je to relevantné.

Vzdelávanie a odborná príprava 1/5

Poznámky: _____

Médiá a komunikácia 1/5

Poznámky: _____

Technológie 1/5

Poznámky: _____

Podnikanie a manažment 1/5

Poznámky: _____

Rozvoj športu 1/5

Poznámky: _____

Zdravie a wellness 1/5

Poznámky: _____

Podnikanie 1/5

Poznámky: _____

Sociálna práca / sektor mimovládnych organizácií 1/5

Poznámky: _____

ČASŤ 3: Zosúladenie kariéry

Najdôležitejšia zručnosť: _____

Hlavný záujem: _____

Možná kariérna dráha: _____

Osobnosť a pracovný štýl:

- ☐ Samostatne
- ☐ V tíme
- ☐ Vedúce pozície
- ☐ Podporné úlohy
- ☐ Praktická práca
- ☐ Strategické / plánovacie úlohy
- ☐ Rýchlo sa meniace prostredie
- ☐ Štruktúrované prostredia

ČASŤ 4: Ďalšie kroky Plán akcie

- ☐ Aktualizácia životopisu
- ☐ Preskúmajte 3 kariérne cesty
- ☐ Absolvujte online kurz
- ☐ Kontaktujte mentora
- ☐ Dobrovoľníctvo / stáž
- ☐ Stáž
- ☐ Zlepšite si digitálne zručnosti

Môj prvý krok: _____

Termín: _____

Infografika: Od športu k pracovnému prostrediu

Vytvorte grafické znázornenie toho, ako sa typické športové zručnosti prenášajú do pracovného prostredia. Príklady:

Vedenie → projektový manažér, vedúci tímu, pedagóg

Strategické myslenie → obchodný analytik, plánovač predaja

Odolnosť → zdravotnícky pracovník, personál v pohostinstve, zákaznícky servis

Komunikácia → marketing, public relations, koučing

Rozloženie: Začnite s centrálnou ikonou športovca a prepojte z nej vyžarujúce cesty so sektormi/rolami, pričom pre každý z nich použijete ikony.

Prípadová štúdia: Od atletiky k technológiám – využitie športových zručností

Julien bol belgický šprintér na národnej úrovni. Potom, čo tesne nepostúpil na olympiádu, cítil sa stratený. Nemal vysokoškolské vzdelanie, mal len málo pracovných skúseností a žiadny jasný plán. Začal sa zaujímať o online kurzy a nadchol sa pre dizajn užívateľského zážitku (UX).

Uvedomil si, že jeho zmysel pre detail, vytrvalosť a pochopenie výkonnostných prostredí môžu byť v oblasti technológií cenné. Prostredníctvom programu prechodu zo športu absolvoval Julien digitálny bootcamp a vytvoril si portfólio. Zamestnal ho startup zameraný na wellness aplikácie, kde sa jeho poznatky ako športovca stali kľúčovým prínosom.

Julienov príbeh ukazuje, ako sebareflexia a pretransformovanie zručností umožnili naplňujúcu druhú kariéru.

Záver

Táto kapitola pomáha športovcom objaviť, zdokumentovať a uvedomiť si svoju hodnotu aj mimo športového ihriska. Vďaka identifikácii svojich záujmov, vymenovaniu dosiahnutých úspechov a preloženiu svojich zručností do jazyka zamestnávateľov môžu športovci prevziať kontrolu nad svojou budúcnosťou. Nástroje v tejto časti slúžia ako odrazový mostík pre dôkladnejšie plánovanie, sebavedomejšie uchádzanie sa o prácu a jasnejšie smerovanie.

Kapitola 3: Objavovanie kariéry a stanovovanie cieľov

Nájdenie smeru mimo športu

Odchod zo športu, či už očakávaný alebo náhly, so sebou prináša pocit straty, ale aj množstvo príležitostí. Pre mnohých športovcov táto fáza znamená prvýkrát za roky – alebo dokonca desaťročia – situáciu, keď musia čeliť otvorenej otázke: „Čo ďalej?“ Odpoveď nie je vždy zrejmá. Hoci disciplína, odhodlanie a mentálna odolnosť vybudované počas rokov súťaží môžu poskytnúť výnimočný základ pre druhú kariéru, identifikácia a orientácia na tejto novej ceste si vyžaduje cielené úsilie. Toto úsilie začína prieskumom.

Pri hľadaní kariérnej cesty nejde o to, nájsť tú jednu dokonalú odpoveď. Je to skôr proces, v ktorom znovu objavujete, kým ste mimo súťažného prostredia, a zosúladíte svoje záujmy, hodnoty a silné stránky so zmysluplnými kariérnymi smermi. Niektorí športovci zistia, že sa ich záujmy časom menia, najmä keď už požiadavky elitného tréningu nezaberajú celý ich každodenný život. Iní zistia, že tú istú motiváciu, ktorá poháňala ich športovú dráhu, môžu nasmerovať do podnikania, vzdelávania, verejnej služby alebo tvorivých činností. To, čo spája všetky úspešné prechody, je ochota klásť dôležité otázky, hodnotiť možnosti a stanovovať si ciele.

Na podporu tohto procesu táto kapitola predstavuje nástroje, prípadové štúdie a rámce na sebareflexiu, ktoré sú špeciálne navrhnuté pre športovcov. Predstavuje bežné smery kariéry po ukončení športovej kariéry, ako je zamestnanie, ďalšie vzdelávanie a podnikanie, a vysvetľuje, ako zhodnotiť, ktorá cesta – alebo kombinácia ciest – najlepšie zodpovedá vašej identite po ukončení športovej kariéry. Kapitola tiež ponúka štruktúrované modely stanovovania cieľov, vrátane rámca SMART, a zdôrazňuje dôležitosť mentorstva a plánovania v krátkodobom aj dlhodobom horizonte.

Zmena kariéry nie je reakcia na núdzovú situáciu. Je to pokračovanie vášho životného príbehu. V mnohých ohľadoch je to prvá príležitosť, ako si svoju ďalšiu kapitolu napísať úplne podľa vlastnej vôle. Nasledujúce stránky vám pomôžu s istotou sa ujať tejto úlohy autora.

Objavovanie možností: Otvorte svoju myseľ tomu, čo príde ďalej

Športovci často pristupujú k premýšľaniu o kariére so zmiešanými pocitmi úzkosti a predpokladov. Niektorí veria, že už musia vedieť, čo chcú robiť, zatiaľ čo iní sa obávajú, že začínajú od nuly. Pravda je taká, že nezačínate od nuly. Začínate na základe svojich skúseností – len v novej oblasti.

V tomto procese môžu pomôcť digitálne nástroje. Platformy na hľadanie vhodnej kariéry, ako je portál EURES EÚ, program Athlete365 Career+, a nástroje ako Hollandov kód (RIASEC) alebo hodnotenie silných stránok VIA, môžu odhaliť nové oblasti, ktoré sú v súlade s osobnosťou, hodnotami a záujmami. Hoci tieto zdroje neposkytujú definitívne odpovede, môžu byť zdrojom inšpirácie a poskytnúť štruktúru v počiatočných fázach hľadania.

Toto obdobie je tiež vhodným časom na nadviazanie kontaktov s odborníkmi mimo vášho športu. Rozhovor s priateľom, ktorý pracuje v oblasti podnikania, školstva, zdravotníctva alebo digitálnych médií, vám môže otvoriť oči pre nové možnosti. Ak je to možné, skúste stráviť nejaký čas pri niekom, kto zastáva pozíciu, ktorá vás zaujíma, alebo sa prihláste ako dobrovoľník do organizácie, kde môžete uplatniť svoje zručnosti v novom prostredí. Tieto skúsenosti, aj keď krátkodobé, môžu potvrdiť alebo spochybniť vaše predpoklady o určitých kariérnych dráhach a pomôcť vám zúžiť výber smerovania.

Vizuálny návrh: Myšlienková mapa „Kariérny horizont“ zobrazujúca rôznorodé cesty, ktoré sú k dispozícii športovcom, prepojené s rôznymi záujmami, ako je mentoring, stratégia, technológia, kreativita a zdravie.

Výber správnej cesty: vzdelávanie, zamestnanie alebo podnikanie?

Akonáhle začnete zisťovať, čo vás zaujíma, pravdepodobne narazíte na tri hlavné smery: ďalšie vzdelávanie, okamžité zamestnanie alebo podnikanie. Tieto možnosti sa navzájom nevyklučujú. Mnohí športovci sa v priebehu svojej transformácie venujú dvom, alebo dokonca všetkým trom smerom. Vzdelávanie ponúka príležitosť formálne rozvíjať nové vedomosti, ktoré sú často potrebné pre technické povolania, ako je fyzioterapia, poradenstvo alebo analýza údajov. Môže to zahŕňať návrat na univerzitu, absolvovanie online certifikátu alebo účasť na krátkodobom odbornom vzdelávaní. Pre niektorých poskytuje vzdelávanie štruktúru a zmysel v počiatočných fázach prechodu. Pre iných je to strategická investícia do dlhodobej zamestnateľnosti.

Zamestnanie môže byť prirodzenou voľbou, najmä v odvetviach, kde sa vysoko cenia mäkké zručnosti športovcov – vodcovstvo, komunikácia, tímová práca, odolnosť. Pozície na vstupnej úrovni v manažmente, logistike, vzťahoch so zákazníkmi, marketingu alebo neziskových organizáciách môžu poskytnúť platformu pre rýchle učenie a postup. Športovci často vynikajú v prostrediach zameraných na výkon, kde sa ich schopnosť stanovovať ciele, prispôbovať sa pod tlakom a spolupracovať ukazuje ako neoceniteľná.

Podnikanie oslovuje tých, ktorí majú jasnú víziu, produkt alebo službu, ktorú môžu ponúknuť. Niektorí športovci zakladajú tréningové akadémie alebo poradenské firmy; iní začínajú podnikáť v oblasti módy, wellnessu alebo médií. Podnikanie ponúka slobodu a flexibilitu, vyžaduje však aj ochotu riskovať, plánovanie a podnikateľský cit. V celej Európe je k dispozícii podpora vo forme inkubátorov, grantov a mentorských sietí šitých na mieru športovcom alebo začínajúcim zakladateľom firiem.

Od sna k smeru: Stanovenie cieľov, ktoré fungujú

Preskúmavanie prirodzene vedie k plánovaniu. Rovnako ako športovci používajú tréningové plány na prípravu na súťaže, aj prechod na novú kariéru si vyžaduje stanovenie cieľov a zodpovednosť. Jedným z najúčinnějších modelov pre tento proces je rámec SMART – ciele, ktoré sú špecifické, merateľné, dosiahnuteľné, relevantné a časovo ohraničené.

Napríklad namiesto toho, aby ste povedali: „Chcem pracovať v oblasti technológií“, by SMART cieľ mohol znieť takto: „Do októbra sa prihlásiť na základný kurz UX dizajnu a do troch mesiacov ho úspešne absolvovať.“ Takýto cieľ premieňa nejasné nádeje na konkrétne kroky. Pomáha tiež budovať dynamiku, sebavedomie a pocit pokroku, čo je pre duševné zdravie v prechodnom období kľúčové.

Medzi krátkodobé ciele môže patriť zistenie informácií o konkrétnej profesii, aktualizácia životopisu alebo účasť na veľtrhu práce. Dlhodobé ciele sa môžu zameriavať na dokončenie štúdia, založenie vlastného podnikania alebo prechod do vedúcej pozície. Oba typy cieľov sú dôležité. Krátkodobé úspechy vás motivujú, zatiaľ čo dlhodobé smerovanie vám dáva zmysel.

Stanovovanie cieľov vám tiež umožňuje porovnávať svoj rozvoj. Vede si písomný alebo digitálny záznam o svojich cieľoch a štvrťročne ich prehodnocuj. Oslavuj pokrok a v prípade potreby upravuj časové rámce. Rovnako ako sa sezóna žiadneho športovca neodohráva presne podľa plánu, aj tvoja kariérna cesta môže zahŕňať odbočky. Dôležité je neustále napredovať.

Vizuálny návrh: Šablóna „Sledovanie kariérneho postupu“ v štýle školenia so stĺpcami pre cieľ, termín, prvý krok a aktuálny stav.

Sila mentorstva: Rady od tých, ktorí to už zažili

Mentorstvo zohráva kľúčovú úlohu v úspešných prechodoch. Mentor môže byť odrazovou doskou, zástancom a zdrojom praktických rád. Či už je to bývalý športovec, profesionál v odbore, ktorý obdivujete, alebo dôveryhodný učiteľ či priateľ, mentor poskytuje perspektívu, ktorá urýchľuje rast.

Športovcov povzbudzujeme, aby si aktívne hľadali mentorov. Zčať sa dá jednoduchou správou: „Zaujímam sa o kariéru po skončení športovej kariéry a obdivujem to, čo ste dosiahli – mohli by sme sa stretnúť na krátky rozhovor?“ Mnohí ľudia radi poskytnú podporu, ak ich oslovíte s rešpektom.

Tréneri, federácie a programy na rozvoj športovcov môžu pomôcť uľahčiť mentorstvo. Niektorí dokonca organizujú štruktúrované systémy spájania mentorov a športovcov. Bez ohľadu na to, ako mentorstvo začína, dôležitý je vzťah: pravidelná komunikácia, úprimnosť a otvorenosť voči spätnej väzbe.

Okrem individuálnych mentorov môžu podporu a pocit spolupatričnosti poskytovať aj komunity rovesníkov – napríklad online fóra, skupiny absolventov alebo workshopy zamerané na prechod. Prechod je ľahší, keď na to nie ste sami.

Vizuálny návrh: Diagram znázorňujúci cyklus mentor-mentee s fázami ako „začať“, „preskúmať“, „reflektovať“ a „rásť“.

Nástroje na preskúmanie: Pracovné listy a plánovacie príručky

Aby sme športovcom pomohli prevziať zodpovednosť za svoju cestu, táto kapitola obsahuje nástroje na vytlačenie. Patria medzi ne pracovný list na brainstorming kariéry, plánovač cieľov SMART a časová os krátkodobých a dlhodobých cieľov. Športovcov povzbudzujeme, aby tieto pracovné listy vyplnili sami alebo s podporou trénera či mentora. Zapisovanie úvah, nápadov a krokov pomáha ujasniť si myšlienky a premeniť možnosti na smer.

Príklady otázok v pracovnom liste:

Aké sú tri povolania, ktoré ťa zaujímajú, a prečo? Ktoré mákché zručnosti zo športu najradšej využívaš? Ako by vyzeral úspech o rok?

Príbeh zo skutočného života: Lena a jej cesta viacerými smermi

Lena, profesionálna volejbalistka z Rakúska, začala o svojom ďalšom kroku uvažovať už dva roky pred ukončením kariéry. Keďže si nebola istá, ktorým smerom sa má vydať, venovala sa súčasne viacerým záujmom. Zapisala sa na čiastočné štúdium psychológie, začala dobrovoľníčiť v miestnom centre pre mládež a absolvovala online kurz digitálneho marketingu.

Postupom času Lena objavila svoju vášeň pre koučing a mentálnu prípravu. S podporou svojho mentora – bývalého športovca, ktorý teraz pracuje v oblasti firemného vzdelávania – si vybudovala profil koučky a začala viesť workshopy pre stredoškolské tímy. Nakoniec spojila svoju lásku k športu, vzdelávaniu a psychológii do pozície konzultantky pre rozvoj mládeže na plný úväzok. Jej príbeh ilustruje, že neexistuje jediná cesta, ktorou by sa dalo ísť. Dôležité je začať, zostať zvedavý a budovať na tom, čo je najdôležitejšie.

Kapitola 4: Príležitosti v oblasti vzdelávania a rozvoja zručností pre športovcov v prechodnom období

Pokračovanie vo vzdelávaní je kľúčové pri prechode zo športovej kariéry do civilného života. Športová kariéra je často krátkodobá a každý športovec sa nakoniec musí vyrovnáť s odchodom do dôchodku – niekedy skôr, ako sa očakávalo, kvôli zraneniu alebo iným faktorom (cdaa.org.au). Štúdie potvrdzujú, že športovci, ktorí si vopred naplánujú život po športovej kariére, zvyčajne zvládajú túto zmenu s väčšou emocionálnou a psychickou pripravenosťou (cdaa.org.au). Vzdelanie je v tomto plánovaní mocným nástrojom. Získanie akademických alebo odborných kvalifikácií pred alebo počas športovej kariéry výrazne zvyšuje šance na nájdenie naplňujúcej práce po ukončení kariéry uniglobalunion.org. V skutočnosti rozsiahly prieskum bývalých hráčov z rôznych športov potvrdil, že „vzdelanie je dôležité pre život po ukončení športovej kariéry“, keďže kvalifikácie získané popri športe priamo pomáhajú športovcom zabezpečiť si zamestnanie, keď zavesia kopačky na klinec uniglobalunion.org. Vzdelávať sa popri súťažení nie je ľahké, ale prináša to hmatateľné výhody: výskumy ukazujú, že to nebráni športovým výkonom a pripravuje športovcov na budúcnosť bez toho, aby to znížilo ich športový úspech uniglobalunion.org. Z dlhodobého hľadiska môže ďalšie vzdelávanie zmierniť problémy s identitou, s ktorými sa mnohí športovci stretávajú, keď prestanú súťažiť, tým, že im poskytne nové ciele a pocit pokroku aj mimo športovej arény.

Význam ďalšieho vzdelávania pri prechode športovcov do civilného života

Pre výkonnostného športovca môže byť predstava „života po športe“ vzdialená alebo dokonca nepríjemná. Včasná príprava prostredníctvom vzdelávania je však jedným z najúčinnějších spôsobov, ako zabezpečiť hladší prechod. Zapájanie sa do vzdelávania pomáha športovcom rozvíjať komplexnejšiu identitu – dopĺňa fyzickú zdatnosť v športe o intelektuálny rast. Tento dvojitý rozvoj je široko podporovaný ako súčasť prístupu „dvojitej kariéry“, čo znamená, že športovci rozvíjajú športovú aj akademickú/profesionálnu dráhu mdpi.com. Prínosy dvojitej kariéry sú dobre zdokumentované. Športovci, ktorí investujú čas do vzdelávania popri tréningu, majú zdravotné výhody (vyváženejší životný štýl a menej stresu), osobný rozvoj (životné zručnosti, silnejšia identita a lepšia sebakontrola), sociálne prínosy (širšie sociálne siete a podpora mimo športu) a, čo je kľúčové, ľahšie sa prispôbujú odchodu do dôchodku (menšia kríza identity, kratšie adaptačné obdobie) ec.europa.eu. Okrem toho ďalšie vzdelávanie výrazne zlepšuje vyhliadky na budúce zamestnanie, čo vedie k vyššej zamestnateľnosti a prístupu k lepším pracovným miestam ec.europa.eu.

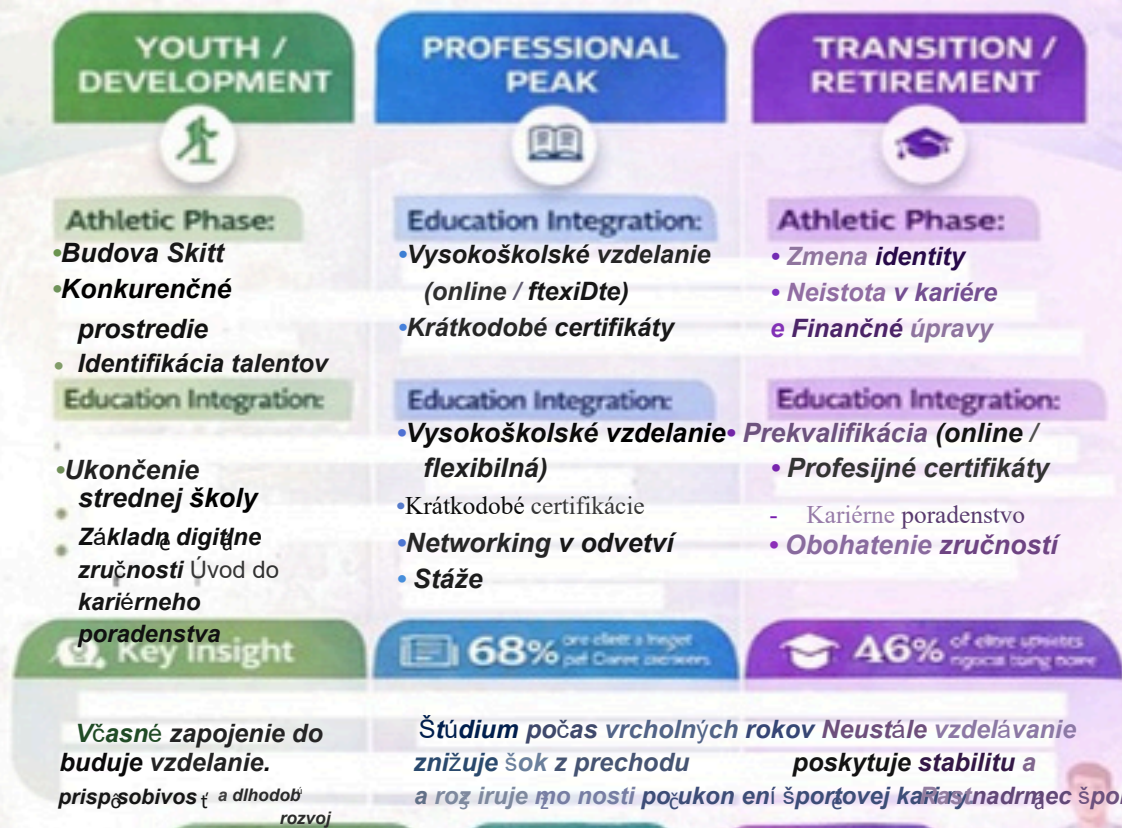
Je dôležité si uvedomiť, že len nepatrná časť športovcov sa môže až do staroby spoliehať výlučne na príjmy zo športu. Športová kariéra je krátka; mnohým špičkovým športovcom trvá menej ako desať rokov. Väčšina športovcov, dokonca aj olympionikov, nezarába ako superhviezdy a po skončení športovej kariéry sa musí „spoliehať“ na inú prácu studyinternational.com. Zarážajúca štatistika z vysokoškolského športu ukazuje, že menej ako 2 % vysokoškolských športovcov v USA postúpi do profesionálnych líg – drvivá väčšina bude potrebovať inú kariéru. Ani medzi tými, ktorí sa dostanú na olympiádu alebo do najvyšších líg, nie je zaručená finančná stabilita: jeden prieskum EÚ zistil, že viac ako štvrtina olympijských nádejí žije z menej ako 15 000 eur ročne, čo znamená, že mnohí si privyrábajú, aby si mohli financovať tréning. Vzdelanie je preto záchrannou sieťou a odrazovým mostíkom. Pripravuje športovcov na platené zamestnanie a nové záľuby po skončení súťažnej kariéry, čím znižuje riziko „voľného pádu“ po skončení športovej kariéry, ktorý niektorí zažívajú, keď utíchne povzbudzovanie studyinternational.com.

Okrem toho môže vzdelávanie prispieť k zlepšeniu psychickej pohody športovca počas prechodného obdobia. Plánovanie odchodu do dôchodku prostredníctvom štúdia alebo prípravy na nové povolanie prináša pocit kontroly a istoty ohľadom budúcnosti. Športovci, ktorí investovali do vzdelávania, zvyčajne pociťujú menej úzkosti po ukončení kariéry (cdaa.org.au). Majú ďalší cieľ, ktorému sa môžu venovať, čo zmierňuje stratu identity spojenú so športovou kariérou. Naopak, tí, ktorí zanedbávajú akúkoľvek formu vzdelávania alebo rozvoja zručností, sa po skončení športovej kariéry môžu cítiť stratení alebo nedostatočne pripravení na „skutočný svet“. Intenzívne zameranie na tréning často znamená obmedzené pracovné skúsenosti; bez vzdelania alebo odborných zručností môže športovec po ukončení kariéry čeliť obmedzeným príležitostiam a ekonomickej neistote mdpi.com. Ďalšie vzdelávanie túto situáciu zmierňuje tým, že športovcom poskytuje vedomosti, kvalifikáciu a sebavedomie potrebné na to, aby sa mohli pustiť do nových úloh. Prínosom je to aj pre spoločnosť a dokonca aj pre samotný šport – vzdelaní športovci sa stávajú vzormi, ktoré demonštrujú hodnotu vzdelávania a excelentnosti aj mimo ihrca europa.eu. Ich príklady môžu inšpirovať mladých ľudí, aby zostali v škole a prelomili stereotyp, že športovci sú „len“ dobrí v športe.

V praxi športové inštitúcie čoraz viac podporujú vzdelávanie počas športovej kariéry. Mnohé tímy a národné športové organizácie dnes podporujú alebo dokonca vyžadujú programy kariérneho rozvoja. Napríklad Národná ragbyová liga v Austrálii zamestnáva kariérnych koučov pre každý klub, aby vedli hráčov v oblasti vzdelávania a plánovania kariéry popri súťažiach (competitioncdaa.org.au). Podobne program Athlete365 Medzinárodného olympijského výboru a rôzne národné olympijské výbory ponúkajú workshopy zamerané na prechod do civilného života, pričom zdôrazňujú, že vzdelávanie a plánovanie by mali začať včas, a nie až na rozlúčkovej oslave. Posolstvo je jasné: čím skôr sa športovec začne venovať ďalšiemu vzdelávaniu, tým lepšie bude pripravený na nevyhnutný prechod do civilného života.

ŽIVOTNÝ CYKLUS KARIÉRY ŠPORTOVCA

Výkonnosť, vzdelávanie a hmnjg-ferez istota



CONTINUING EDUCATION AT EVERY STAGE TRANSFORMS SHORT-TERM SUCCESS INTO LONG-TERM SECURITY.

V každej fáze športovej kariéry slúži vzdelávanie ako bezpečnostná poistka a príležitosť na rast príležitosť.



Formálne a neformálne vzdelávacie cesty

Keď hovoríme o vzdelávaní športovcov v prechodnom období, nemyslíme tým len formálne vzdelanie. Vzdelávacie cesty môžu byť formálne alebo neformálne a obe sú cenné. Formálne vzdelávanie zahŕňa štruktúrované programy, ktoré vedú k uznávaným kvalifikáciám – napríklad ukončenie strednej školy, získanie bakalárskeho alebo magisterského titulu na univerzite, absolvovanie odborného vzdelávania alebo získanie odborných certifikátov a licencií. Tieto poskytujú kvalifikáciu, ktorú zamestnávateľia chápu a ktorá je často nevyhnutná pre určité kariéry. Mnohí športovci si volia formálne štúdium v odboroch, ako sú športová veda, obchod, komunikácia alebo akýkoľvek iný odbor, ktorý vzbudí ich záujem. Niektorí tak robia popri súťažení – zapíšu sa na štúdium popri práci alebo mimo sezóny – a iní sa vrátia na univerzitu, keď ich športová kariéra skončí. Napríklad mnohí olympionici sa po získaní medailí vrátili na univerzitu. Tenisová legenda Venus Williamsová sa počas svojej kariéry zapísala do online programu v odbore podnikania a vyjadrila svoj cieľ získať nakoniec titul MBA (tesu.edu). Jej láska k učeniu ukazuje, že formálne vzdelávanie sa dá začleniť do športového životného štýlu, najmä vďaka flexibilným online možnostiam.

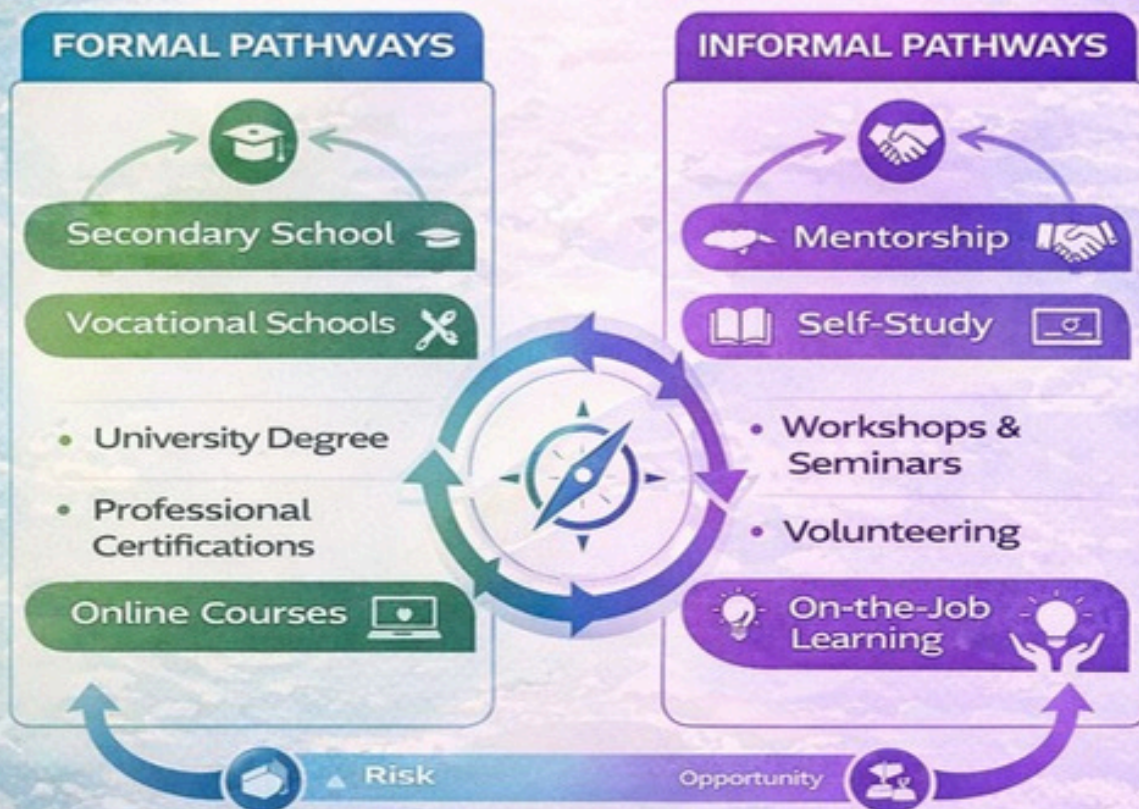
Rovnako dôležité sú neformálne spôsoby vzdelávania. Ide o netradičné formy rozvoja zručností a získavania vedomostí, ktoré nevedú k získaniu akademického titulu. Športovci sa často učia neformálne, bez toho, aby si to uvedomovali – napríklad prostredníctvom mentorstva, workshopov, samostudia alebo skúseností získaných priamo v praxi. Športovec môže sprevádzať trénera alebo odborníka z biznisu, absolvovať online kurz zo záujmu (napríklad na naučenie sa nového jazyka alebo základov programovania) alebo sa zúčastňovať seminárov a networkingových podujatí. Tieto skúsenosti síce nemusia viesť k získaniu diplomu, ale budujú praktické zručnosti a poznatky, ktoré sú nesmierne užitočné. Niektoré výskumy týkajúce sa bývalých hráčov dokonca naznačujú, že neformálne mentorstvo a plánovanie pred odchodom do dôchodku sú silnými prediktormi ďalšieho vzdelávania v dôchodku (retirementscholarshare.temple.edu). Inými slovami, neformálne mentorstvo alebo usmerňovanie môže u športovca vyvolať motiváciu naďalej sa vzdelávať.

Vyvažovanie športu s formálnym vzdelávaním je náročné, no dnes existuje viac podpory než kedykoľvek predtým. Flexibilné a dištančné vzdelávacie programy sa výrazne rozšírili, aby vyhovovali potrebám študentov-športovcov. Mnohé univerzity dnes ponúkajú online kurzy alebo kombinované (blended) vzdelávanie, ktoré si športovci môžu prispôbiť podľa tréningov a súťaží. Usmernenia Európskej únie pre duálnu kariéru zdôrazňujú kľúčovú úlohu flexibilného poskytovania vzdelávania – vrátane dištančného štúdia – pri napĺňaní potrieb športovcov. Napríklad niektoré univerzity v Európe umožňujú elitným športovcom upravené rozvrhy, prístup k online prednáškam alebo predĺžené termíny počas súťažnej sezóny. Tento druh flexibility umožňuje športovcom zostať zapísaní na štúdiu a napredovať akademicky aj vtedy, keď je ich športový program veľmi náročný. Existujú dokonca špecializované stredné školy a vysoké školy pre športovcov, ako aj akreditované online stredné školy, napríklad US Performance Academy (USPA), ktoré poskytujú prispôbené učebné plány pre mladých športovcov, ktorí potrebujú trénovať počas bežných školských hodín. Tieto formálne mechanizmy dokazujú, že športová kariéra a vzdelávanie môžu existovať súčasne, ak sú správne nastavené podmienky. Okrem toho môžu byť odborné a certifikačné programy atraktívnou formálnou cestou, najmä pre športovcov, ktorí uprednostňujú praktické učenie pred akademickým štúdiom. Kurzy v oblastiach ako trénerské certifikácie, osobný tréning, športový manažment alebo remeselné zručnosti (napr. stolárstvo, gastronómia) je často možné absolvovať popri inom programe. Poskytujú športovcom konkrétne zručnosti využiteľné na trhu práce. Niektoré športové federácie spolupracujú so vzdelávacími inštitúciami a ponúkajú takéto programy svojim členom. Napríklad národný športový inštitút môže organizovať trénerské kurzy pre športovcov na konci kariéry, ktoré vedú k získaniu akreditovanej trénerskej licencie – tá sa následne stáva vstupenkou do kariéry trénera po ukončení súťažnej činnosti. Ide o formálne vzdelávanie v tom zmysle, že má štruktúrovaný obsah a certifikáciu, no často je kratšie a viac prakticky zamerané než vysokoškolské štúdium. Neformálne vzdelávanie môže byť naopak také jednoduché ako čítanie a samovzdelávanie. Mnohí športovci si vytvárajú návyk čítať o témach, ktoré ich zaujímajú – či už ide o podnikanie, psychológiu alebo inú vášeň – počas cestovania a vo voľnom čase. Iní využívajú svoje postavenie na nadväzovanie kontaktov s ľuďmi z odvetví, ktoré ich zaujímajú. Športovec môže osloviť podnikateľa alebo bývalého športovca, ktorý sa stal podnikateľom, a požiadať ho o radu (neformálne mentorstvo). Niektorí sa zapájajú do workshopov alebo programov pre prechod kariéry športovcov organizovaných hráčskymi asociáciami alebo neziskovými organizáciami. Napríklad workshopy zamerané na písanie životopisu alebo budovanie kontaktov, ktoré ponúkajú kariérne služby pre športovcov, síce nemusia poskytovať certifikát, no odovzdávajú kľúčové znalosti potrebné pri hľadaní práce. Športovci sa učia aj navzájom; rozhovor v šatni so starším spoluhráčom, ktorý si založil podnik alebo sa vrátil do školy, môže mladšiemu športovcovi otvoriť oči a ukázať nové možnosti.

Stojí za zmienku, že historicky športová kultúra nie vždy podporovala neformálne vzdelávanie alebo rozvoj mäkkých zručností, no to sa mení. Prehľad výskumov o rozvoji hráčov zistil len málo údajov o tom, že by sa športovci počas svojej kariéry zapájali do tréningov mäkkých zručností a osobnostného rozvoja – pravdepodobne preto, že dôraz bol úzko zameraný na výkon. Dnes si však čoraz viac športovcov a trénerov uvedomuje, že rozvoj „celej osobnosti“ vedie k lepším dlhodobým výsledkom. Tímy si najímajú trénerov životných zručností a hráčske asociácie ponúkajú programy zamerané na všetko od finančnej gramotnosti až po verejné vystupovanie (čo sú príklady neformálneho vzdelávania). Tento kultúrny posun znamená, že súčasní športovci majú viac možností vzdelávať sa mimo ihriska než predchádzajúce generácie. Pre športovca, ktorý prechádza do novej životnej etapy, je kľúčové kombinovať tieto prístupy podľa vlastných potrieb. Niektorí sa môžu venovať formálnemu štúdiu (na plný úväzok alebo rozloženému na viac rokov) a zároveň využívať neformálne vzdelávanie (napríklad budovanie kontaktov v odvetví, o ktoré majú záujem). Iní, ktorí nemajú sklon k tradičnému štúdiu, sa môžu zamerať na kratšie certifikačné kurzy a získať množstvo praktických skúseností alebo mentorstvo, aby si vybudovali kariéru. Neexistuje jediná správna cesta – vzdelávanie a rozvoj zručností môžu byť vysoko individualizované. Spoločným princípom je neustály rast a získavanie vedomostí v akejkoľvek forme. Celoživotní študenti, ktorí využívajú formálne aj neformálne príležitosti, budú najlepšie pripravení orientovať sa na dnešnom trhu práce.

LEARNING PATHWAYS FOR ATHLETES:

Education Beyond the Classroom



Education is not a single road: athletes can develop through diverse, interlocking paths.

Education is not a single road: athletes can develop through diverse, interlocking paths.

Digitálne zručnosti a pripravenosť na budúcnosť

V modernom svete sú digitálne zručnosti prakticky základnou požiadavkou pre väčšinu kariér. Keď športovci prechádzajú zo športu do inej oblasti, rozvoj digitálnej gramotnosti a technických znalostí môže výrazne rozšíriť ich možnosti. Žijeme v ére, kde sú podnikanie, vzdelávanie a dokonca aj šport úzko prepojené s technológiami – od marketingu na sociálnych sieťach cez dátovú analytiku až po platformy pre prácu na diaľku. Pre bývalého športovca, ktorý vstupuje na trh práce (alebo začína podnikáť), je schopnosť pracovať s digitálnymi nástrojmi rovnako dôležitá ako tradičné zručnosti. Mnohí športovci zistia, že počas svojej športovej kariéry nemali toľko príležitostí zoznámiť sa s kancelárskym softvérom, profesionálnou e-mailovou komunikáciou alebo novými technologickými trendmi, jednoducho preto, že ich život bol naplnený tréningom a súťažami. To môže spôsobiť, že moderný pracovný trh sa spočiatku zdá náročný. Dobrou správou však je, že športovci sa dokážu rýchlo učiť a prispôbovať – stačí si spomenúť, ako rýchlo sa naučia novú hernú taktiku alebo techniku. Ak túto disciplínu aplikujú na rozvoj digitálnych zručností, môžu rýchlo dobehnúť zameškané a dokonca vyniknúť. Medzi zručnosti pripravené na budúcnosť patrí základná práca s počítačom, znalosť kancelárskych nástrojov (napr. tabuľky, prezentačné programy), schopnosť profesionálnej online komunikácie a pokročilejšie kompetencie podľa záujmu – ako napríklad programovanie, digitálny marketing či analýza dát. V súčasnosti existujú programy zamerané priamo na vybavenie športovcov týmito digitálnymi zručnosťami pripravenými na budúcnosť. Napríklad Digital Skills Authority spustila program „Elite Sports Scholarships: Second Life“, ktorý poskytuje školenia a certifikácie v oblasti digitálneho podnikania, marketingu a podnikateľstva, určené pre vrcholových športovcov. Tieto programy „posilňujú športovcov zručnosťami pripravenými na budúcnosť, ktoré podporujú rozvoj duálnej kariéry, budovanie osobnej značky a prechod po ukončení športovej kariéry“. Takéto iniciatívy vychádzajú z toho, že športovci často disponujú silnou osobnou značkou a líderským potenciálom, ktoré možno ešte viac rozvinúť pomocou digitálnych znalostí. Napríklad znalosť marketingu na sociálnych sieťach alebo e-commerce môže športovcovi pomôcť speňažiť svoju značku alebo rozbehnúť online podnikanie. Pochopenie kyberbezpečnosti alebo programovania môže otvoriť dvere k technologickým kariéram pre tých, ktorých to zaujíma. Aj keď sa bývalý športovec nevydá čisto technologickou cestou, digitálna gramotnosť mu pomôže prakticky v každom odbore – či už ide o prácu so zdravotníckym softvérom ako fyzioterapeut alebo analýzu výkonnostných dát ako tréner. Pripravenosť na budúcnosť však nie je len o technických zručnostiach; ide aj o nastavenie mysle, ktoré umožňuje prispôbovať sa novým technológiám a meniacemu sa pracovnému trhu. Koncept „zamestnania na celý život“ postupne mizne – väčšina ľudí mení kariéru viackrát a neustále sa učí nové nástroje. Športovci, ktorí končia kariéru napríklad vo veku 30 alebo 35 rokov, majú pred sebou ešte viac ako 30 rokov pracovného života, počas ktorého sa technológie výrazne zmenia. Preto je rozvoj schopnosti neustáleho digitálneho učenia kľúčový. Môže to zahŕňať absolvovanie online kurzov (mnohé platformy ponúkajú bezplatné alebo cenovo dostupné kurzy programovania, digitálneho marketingu, grafického dizajnu a podobne), získanie uznávaných certifikátov alebo jednoducho skúšanie nových aplikácií a softvéru na budovanie sebavedomia.

Športové organizácie a hráčske asociácie čoraz častejšie začleňujú digitálne vzdelávanie do podpory kariéry športovcov. Napríklad existujú online platformy pre prechod športovcov do novej kariéry, ktoré zahŕňajú e-learningové moduly zamerané na technologické zručnosti. Online platforma Athlete365 od Medzinárodného olympijského výboru ponúka kurzy z oblastí ako podnikanie, ale aj základy financií a technológií pre športovcov z celého sveta. V jednom prípade britská školiaca spoločnosť vytvorila bezplatný kurz špeciálne pre bývalých športovcov zameraný na digitálny marketing (napríklad SEO, sociálne siete a e-mailový marketing) – čím reagovala na to, že tieto zručnosti môžu športovcom pomôcť buď pri vlastnej propagácii, alebo pri získaní vstupných pracovných pozícií v marketingu. Na strane firiem začali niektoré technologické spoločnosti spolupracovať so športovými organizáciami a ponúkať bývalým hráčom stáže alebo učňovské programy, pretože veria, že vlastnosti športovcov (sústredenie, odolnosť, schopnosť rýchlo sa učiť) z nich robia skvelých zamestnancov, ak dostanú správne technické školenie. Dokonca aj veľké firmy ako EY (Ernst & Young) majú globálne programy pre prechod športovcov do novej kariéry, ktoré zahŕňajú rozvoj technologických zručností ako súčasť prípravy na prácu v biznise. Aby boli športovci skutočne pripravení na budúcnosť, mali by si osvojiť aj koncept budovania osobnej značky a vytvárania kontaktov v digitálnom priestore. Mnohí športovci už počas kariéry používajú sociálne siete; po jej ukončení ich môžu využiť nielen na udržiavanie popularity, ale aj na networking a vzdelávanie. Platformy ako LinkedIn môžu byť veľmi užitočné na nadväzovanie kontaktov s potenciálnymi mentormi alebo zamestnávateľmi a na prezentáciu športových úspechov aj nových kvalifikácií. Schopnosť prezentovať sa online a efektívne využívať digitálne siete je sama o sebe dôležitou zručnosťou, ktorá môže výrazne urýchliť začiatok novej kariéry. Na záver možno povedať, že digitálna gramotnosť je pre športovca prechádzajúceho do novej kariéry nevyhnutnou kompetenciou. Tí, ktorí investujú čas do zlepšovania svojich technologických zručností – či už ide o základnú prácu s počítačom alebo pokročilejšie témy – zistia, že sú sebavedomejší a konkurencieschopnejší na trhu práce. Svoju disciplínu môžu preniesť do učenia sa práce s novým softvérom rovnako, ako sa kedysi učili nové tréningové postupy. Prijatie technológií zároveň otvára flexibilné kariérne možnosti (napríklad práca na diaľku alebo online podnikanie), ktoré môžu byť pre športovcov zvyknutých na samostatný režim veľmi atraktívne. Svet sa mení rýchlo, no s dostatočnou zvedavosťou a úsilím môžu športovci túto digitálnu transformáciu využiť vo svoj prospech namiesto toho, aby za ňou zaostávali.

Myslenie celozivotného vzdelávania a stratégie Azda najdôležitejšou „zručnosťou“, ktorú si športovec môže osvojiť pre prechod do novej kariéry, je celkové nastavenie mysle na celoživotné vzdelávanie. Športovci nie sú nováčikmi v učení – každý deň na tréningu zdokonaľujú techniky, študujú taktiky a analyzujú súperov. Rovnaké nastavenie rastu, ktoré poháňa športový výkon, možno využiť aj pri intelektuálnom a kariérnom rozvoji. Prijatť celoživotné vzdelávanie ako základnú hodnotu znamená uvedomiť si, že osobný rozvoj sa nekončí v určitom veku ani po ukončení školy; naopak, človek neustále hľadá nové poznatky, prispôsobuje sa novým prostrediam a skúša nové výzvy. Prečo je takéto nastavenie mysle pre športovcov také silné? Po prvé, pomáha predchádzať pocitu stagnácie alebo straty zmyslu, ktorý sa môže objaviť po ukončení športovej kariéry. Ak sa vnímate ako celoživotný študent, potom koniec súťažného športu predstavuje len začiatok novej cesty učenia. Môže to byť dokonca vzrušujúce – príležitosť venovať sa záujmom, ktoré ste počas športovej kariéry museli odložiť. Športovci s týmto prístupom často vnímajú prechod podobne ako prípravu na novú súťaž: stanovujú si vzdelávacie ciele, trénujú nové zručnosti a sledujú svoj pokrok. Príkladom je olympionik Hugues Fabrice Zango z Burkiny Faso. Po zisku prvej olympijskej medaily pre svoju krajinu v trojskoku sa intenzívne venoval štúdiu – získal magisterský titul a následne doktorát z elektrotechniky vo Francúzsku. Po ukončení štúdia povedal: „Mal som pocit, že som ešte nedokončil svoje učenie, že sa ešte mám čo naučiť... Preto som sa rozhodol pokračovať ďalej, aby som sa mohol učiť aj naďalej.“ Tento výrok dokonale vystihuje ducha celoživotného vzdelávania: aj na vrchole úspechu existuje túžba ďalej sa zlepšovať a objavovať. Zango tak dnes disponuje nielen športovým, ale aj akademickým dedičstvom a zároveň si vytvoril pevný základ pre kariéru v inžinierstve, keď sa rozhodne ukončiť športovú činnosť. Stratégie na podporu celoživotného vzdelávania počas prechodu môžu byť veľmi praktické. Jednou z nich je stanovovanie si vzdelávacích cieľov popri športových alebo kariérnych cieľoch. Napríklad športovec si môže stanoviť cieľ prečítať určitý počet kníh, dokončiť kurz alebo sa naučiť novú zručnosť (napríklad jazyk či programovanie) v priebehu roka. Ak sa k týmto cieľom pristupuje s rovnakou vážnosťou ako k športovým cieľom – s plánom a pravidelným úsilím – výsledky môžu byť veľmi dobré. Mnohí úspešní športovci si dokonca plánujú čas na učenie do svojho denného režimu. Počas dlhých letov alebo cestovania na súťaže namiesto sledovania filmov pracujú na štúdiu alebo počúvajú vzdelávacie podcasty. Ide o to, aby sa učenie stalo prirodzeným návykom.

Riadenie času je prirodzene kľúčové. Športovci v období prechodu môžu mať zrazu oveľa viac voľného času (keď už nemajú na programe dvojfázové tréningy), no jeho produktívne využitie môže byť výzvou. Vytvorenie štruktúrovaného režimu, ktorý zahŕňa bloky venované učeniu, môže výrazne pomôcť. Napríklad venovať dopoludnia štúdiu alebo online kurzom, podobne ako sa predtým venovali tréningu. To prináša nový pocit rutiny a pokroku. Niektorí bývalí športovci považujú za užitočné zapísať sa na workshopy alebo kurzy ďalšieho vzdelávania krátko po ukončení kariéry, aby si udržali tempo a pocit spolupatričnosti. Byť súčasťou triedy alebo online skupiny poskytuje sociálnu podporu a zodpovednosť – niečo, na čo sú športovci zvyknutí z tímového prostredia – v kontexte učenia. Ďalšou stratégiou je prijať rolu začiatočníka. To môže byť psychologicky náročné pre elitných športovcov, ktorí boli na vrchole svojho výkonu; začať niečo nové znamená byť spočiatku „len priemerný“ alebo dokonca zápasit' s problémami. No uvedomenie si, že každý šampión bol kedysi začiatočníkom, pomáha prekonať zášah do éga. Plavec, ktorý sa začne učiť programovať, sa môže spočiatku cítiť stratený, ale ak k tomu pristúpi so zvedavosťou a pokorou a bude oslavovať malé pokroky, stane sa to obohacujúcou skúsenosťou. Mnohí športovci dokonca nachádzajú radosť v objavovaní nových talentov alebo záujmov, na ktoré predtým nemali čas – rozširuje to ich identitu. Myslenie celoživotného vzdelávania to nevníma ako hrozbu („nejde mi to, nikdy som to nerobil“), ale ako príležitosť („môžem sa to naučiť tak, ako som sa naučil plávať“). Mentorstvo je ďalším dôležitým prvkom celoživotného vzdelávania. Hľadanie mentorov v oblastiach záujmu môže urýchliť učenie a poskytnúť cenné usmernenie. Pre športovca v prechodnom období je rozumné vytvoriť si osobnú „radu poradcov“ pre ďalšiu etapu života: ľudí, ktorí mu môžu radiť, učiť ho a možno aj otvoriť nové príležitosti. Môžu to byť bývalí športovci, ktorí už úspešne prešli týmto obdobím (a môžu sa podeliť o svoje skúsenosti), alebo odborníci z oblasti, o ktorú má športovec záujem. Mnohí bývalí hráči hovoria, že kontakt s tými, ktorí ukončili kariéru skôr, im veľmi pomohol – poskytuje to perspektívu aj praktické rady. Odborníci dokonca odporúčajú využívať bývalých športovcov ako vzory a mentorov, ktorí dokážu odovzdať skúsenosti a „výhodu spätného pohľadu“ súčasným športovcom. Tento typ mentorstva predstavuje formu neformálneho vzdelávania, ktorá podporuje hodnoty neustáleho rozvoja. Užitočné je aj pravidelné sebahodnotenie, ktoré je kľúčovou súčasťou celoživotného učenia. Športovci sú zvyknutí analyzovať svoje výkony, sledovať záznamy a identifikovať oblasti na zlepšenie. V živote po športe môže pravidelné hodnotenie vlastného pokroku a zručností pomôcť nasmerovať ďalšie vzdelávanie. Športovec si môže položiť otázky: „Aké zručnosti mi chýbajú pre kariéru, ktorú chcem? Ako ich môžem získať?“ a následne hľadať spôsoby, ako na tom pracovať. Tento reflexívny návyk udržiava cyklus učenia v pohybe: učiť sa, aplikovať, reflektovať, upravovať a znovu sa učiť – veľmi podobne ako cyklus tréningu a súťaženia.

Rozvíjanie rastového myslenia (pojem z práce psychologičky Carol Dweckovej, ktorý znamená presvedčenie, že schopnosti možno rozvíjať prostredníctvom úsilia a vytrvalosti) je obzvlášť dôležité. Športovci často prirodzene uplatňujú rastové myslenie v športe; jeho prenesenie do štúdia alebo kariéry znamená vnímať výzvy ako príležitosti na zlepšenie, a nie ako definitívne zlyhanie. Napríklad ak je kurz alebo nová práca náročná, rastové myslenie pomáha športovcovi vytrvať a pristupovať k tomu podobne, ako keby rozvíjal nový „sval“. Myslenie celoživotného vzdelávania zároveň podporuje proaktívnosť a zvedavosť. Namiesto čakania na príležitosti sa športovci učia aktívne ich vyhľadávať. Môže to znamenať aj skúmanie oblastí, ktoré nesúvisia s ich doterajšou športovou kariérou. Existujú inšpiratívne príklady športovcov, ktorí sa rozvíjali aj intelektuálne: napríklad Rachael Gunn, olympijská breakdancerka z Austrálie, ktorá má zároveň doktorát a pôsobí ako univerzitná lektorka. Svoju akademickú vášeň (kultúrne štúdiá) rozvíjala popri športovej kariére. Jej príbeh ukazuje, že je možné vyniknúť v dvoch veľmi odlišných oblastiach vďaka odhodlaniu a láske k učeniu. Aj po skončení súťažnej kariéry jej vzdelávacia cesta pokračuje ako výskumníčky a pedagogičky. V podstate myslenie celoživotného vzdelávania premieňa koniec športovej kariéry na začiatok novej cesty rastu. Nahrádza obavy typu „Čo teraz?“ nadšením „Čo sa naučím ďalej?“. Osvojením si myšlienky, že človek sa môže neustále rozvíjať, sa športovci pripravujú nielen na samotný prechod, ale aj na všetky ďalšie zmeny v živote. Zostávajú prispôsobiví, odolní a zaujímaví aj dlho po tom, čo skončia na stupňoch víťazov. Možno najdôležitejšie je, že celoživotné vzdelávanie môže znovu priniesť pocit zmyslu. Mnohí bývalí športovci nachádzajú nový druh naplnenia vo vzdelávaní alebo osvojovaní si novej zručnosti – stáva sa to novým „ihriskom“, kde môžu uplatniť svoju súťaživosť a túžbu po dokonalosti.

LIFELONG LEARNING CYCLE

The Athlete's Growth Mindset Beyond Sport



Continuous growth. Continuous ascent.

The same discipline that built your athletic career
builds your professional future.

Príklady štipendií, mentorovacích programov a podporných schém

Športovci v prechodnom období nemusia kráčať cestou vzdelávania sami. V celej Európe aj vo svete existuje množstvo štipendií, mentorovacích programov a podporných schém, ktoré sú navrhnuté tak, aby pomohli športovcom rozvíjať zručnosti a pokračovať vo vzdelávaní počas alebo po ich športovej kariére. Tieto programy zahŕňajú finančnú pomoc, štruktúrované vzdelávacie programy aj individuálne poradenstvo. Nižšie uvádzame niektoré významné príklady a spôsob ich fungovania, ktoré ukazujú ekosystém podpory dostupný pre športovcov-študentov. Športové štipendiá: Mnohé krajiny majú štipendijné programy zamerané špecificky na študentov-športovcov alebo športovcov v prechodnom období. Tieto štipendiá často poskytujú finančnú podporu, aby si športovci mohli dovoliť školné a súvisiace náklady popri kombinovaní športu a štúdia. Podľa prieskumov EÚ väčšina členských štátov ponúka športové štipendiá na podporu vysokoškolského štúdia športovcov popri ich športových ambíciách. Cieľom je zmierniť finančné zaťaženie a motivovať športovcov, aby vynikali nielen v športe, ale aj v štúdiu. Zdroj a výška týchto štipendií sa líšia – niektoré poskytujú vlády alebo olympijské výbory, iné univerzity či súkromní sponzori – no stali sa „nevyhnutnými“ pre umožnenie duálnej kariéry športovcov. Dobrým príkladom je program Talented Athlete Scholarship Scheme (TASS) vo Veľkej Británii, ktorý funguje od roku 2004. TASS je určený pre športovcov vo veku od 16 rokov, ktorí dosahujú elitnú úroveň a zároveň študujú. Funguje prostredníctvom celoštátnej siete univerzít a vysokých škôl. Štipendiá TASS neposkytujú len finančnú podporu, ale aj balík služieb: pokrývajú niektoré náklady, ako cestovanie na súťaže, tréningové výdavky či koučing, a zároveň zabezpečujú prístup k športovej vede, fyzioterapii a poradenstvu v oblasti životného štýlu alebo štúdia. Inými slovami, TASS si uvedomuje, že podpora vzdelávania športovca nespočíva len v úhrade školného – ide aj o zabezpečenie celkového zázemia (tréningové podmienky, flexibilný rozvrh a pod.), aby zvládol kombináciu oboch oblastí. Mnohí britskí športovci, ktorí získali olympijské medaily alebo sa stali profesionálmi, boli počas štúdia príjemcami tohto programu. Ďalší príklad: Univerzita v Lisabone v Portugalsku ponúka každoročné štipendium (približne 400 €) študentom, ktorí dosahujú úspechy v štúdiu aj športe, pričom udeľuje tituly ako „univerzitný šampión“ tým, ktorí splnia stanovené kritériá. Tento typ štipendia odmeňuje vyváženú excelentnosť a verejne uznáva, že úspech v škole aj v športe súčasne si zaslúži ocenenie. V Spojených štátoch NCAA (riadiaci orgán univerzitného športu) poskytuje postgraduálne štipendiá – jednorazový príspevok (približne 10 000 dolárov) pre študentov-športovcov, ktorí vynikali akademicky aj športovo, aby mohli pokračovať v ďalšom štúdiu. To zdôrazňuje, že po skončení športovej kariéry počas štúdia je vzdelanie prioritou.

Programy mentorstva a kariérneho koučingu: Okrem finančnej podpory programy mentorstva spájajú športovcov so skúsenými odborníkmi alebo bývalými športovcami, ktorí ich vedú v ich rozvoji. Jednou z iniciatív na európskej úrovni je program EU Athletes Career Programme, ktorý zahŕňa sieť „Dual Career“ a projekt PROlead. V spolupráci s rôznymi športovými federáciami a s podporou financovania z programu Erasmus+ tieto programy poskytujú workshopy a individuálne mentorstvo, ktoré pomáha športovcom budovať životné zručnosti a plánovať ich kariéru. Projekt PROlead sa zameriava na rozvoj líderských zručností u športovcov a dokonca ich pripravuje na to, aby sa stali mentormi pre svojich rovesníkov. Zahŕňa kurzy a workshopy zamerané na leadership a manažment a obsahuje aj praktické stáže v športových organizáciách. Tým, že sa športovci učia viesť a mentorovať, sa nielen pripravujú na budúce kariérne pozície (napríklad v manažmente alebo trénerstve), ale zároveň vytvárajú cyklus podpory, v ktorom môžu sami mentorovať mladších športovcov – čo predstavuje silný odkaz. Národné športové organizácie taktiež realizujú programy pre prechod do novej kariéry, ktoré kladú dôraz na mentorstvo. Napríklad program Athlete Career Programme (ACP) od Medzinárodného olympijského výboru, realizovaný v spolupráci so skupinou Adecco, ponúka kariérne poradenstvo a mentorstvo olympijským športovcom po celom svete. Organizujú fóra, kde bývalí športovci zdieľajú svoje príbehy a rady (peer mentoring), a prepájajú aktívnych športovcov s kariérnymi koučmi. V Austrálii program Elite Athlete Education Network (EAEN) prepája univerzity a športové inštitúcie, aby športovci mali prístup k akademickým aj športovým mentorom pri zvládaní duálnej kariéry. V Spojených štátoch organizácie ako Athletes Soul a The Trust (pre hráčov NFL) poskytujú prechodových koučov alebo mentorov bezplatne odchádzajúcim športovcom. Títo mentori pomáhajú so všetkým – od emocionálneho zvládania až po vytvorenie vzdelávacieho plánu. Obzvlášť povzbudzujúcou praxou je, keď bývalí športovci pôsobia ako mentori pre ďalšiu generáciu. Môžu poskytnúť nielen morálnu podporu, ale aj konkrétne rady: „Toto by som si prial urobiť počas štúdia“ alebo „Takto som využil svoju sieť kontaktov na získanie práce po ukončení kariéry.“ Ako už bolo spomenuté, využívanie bývalých hráčov ako vzorov a mentorov je silno odporúčané odborníkmi na kariérny rozvoj. Niektoré hráčske asociácie to formalizujú vytváraním vlastných mentorovacích programov. Napríklad národná hráčska únia môže mať skupinu bývalých športovcov vyškolených v mentorských technikách, pričom každý z nich je priradený k niekoľkým aktívnym športovcom blížiacim sa ku koncu kariéry. Mentori pomáhajú identifikovať prenositeľné zručnosti, objavovať záujmy a podporujú mentee v hľadaní kurzov alebo vzdelávacích príležitostí. Podporné programy v oblasti kariéry a vzdelávania: Ide o širšie programy, ktoré môžu kombinovať financovanie, mentorstvo a možnosti vzdelávania. V Španielsku existuje program PROAD (Programa de Atención al Deportista), čo je komplexná služba podpory športovcov zameraná na vzdelávanie a kariérne poradenstvo pre profesionálnych športovcov. Výskum medzi účastníkmi programu PROAD ukázal, že dosahovali vyššiu úroveň vzdelania než športovci, ktorí program nevyužívali, a zároveň uvádzali vysokú spokojnosť s poskytovanou podporou. Poradcovia programu PROAD pracujú so športovcami

individuálne na vytváraní vzdelávacích plánov, koordinujú s univerzitami alebo zamestnávateľmi flexibilné podmienky a pomáhajú aj s vecami ako stáže či písanie životopisu.

V Kanade program Game Plan (spolupráca medzi Kanadským olympijským výborom, Sport Canada a Kanadským paralympijským výborom) poskytuje komplexné riešenie pre prechod športovcov do novej kariéry. Game Plan ponúka moduly zamerané na sebazpoznanie, plánovanie kariéry, prípravu životopisu a na pracovný pohovor, networking a dokonca aj zdroje v oblasti duševného zdravia pre športovcov končiacich kariéru. Každý kanadský športový inštitút má poradcu programu Game Plan, ktorý sa stretáva so športovcami a pomáha im vytvárať individuálne akčné plány pre vzdelávanie alebo pripravenosť na pracovný trh. Ide o modelový program, ktorý je často uvádzaný ako príklad na medzinárodnej úrovni, a ukazuje, ako dobre financovaný kariérny program môže priniesť významný rozdiel. Ďalším inovatívnym programom je Life After Performance Sport (LAPS), ktorý síce vznikol v Spojenom kráľovstve (napriek názvu „Australia“), no pôsobí široko a pomáha prepájať športovcov s pracovnými príležitosťami. LAPS organizuje workshopy a networkingové podujatia na rozvoj zručností športovcov a zároveň ich spája so zamestnávateľmi. Prevádzkujú aj bezplatnú pracovnú databázu s ponukami pracovných miest určených špeciálne pre ľudí so športovými vlastnosťami. Služby LAPS využilo už viac ako 6 000 športovcov pri prechode do novej kariéry, čo ukazuje veľký dopyt po takomto type podpory. LAPS ukazuje, ako môže aj súkromný sektor priamo pomáhať prepojiť športovcov s pracovným trhom. Na úrovni Európskej únie financovanie z programu Erasmus+ Sport umožnilo vznik mnohých projektov duálnej kariéry. Napríklad projekt SAME (Student Athletes Mobility in Europe) sa zameriava na uľahčenie študijných výmenných pobytov pre športovcov, aby mohli študovať v zahraničí bez narušenia tréningu – ide o prispôsobené výmenné programy, ktoré zohľadňujú športové rozvrhy. Existujú aj projekty Erasmus+ zamerané na rozvoj podnikateľských zručností športovcov (učia ich, ako začať podnikat') a na tvorbu príručiek osvedčených postupov v oblasti duálnej kariéry, ktoré zdieľajú know-how medzi krajinami. Tieto iniciatívy často vytvárajú návody, rámce a dokonca aj politické odporúčania na zlepšenie podmienok pre športovcov v duálnej kariére vo všetkých členských štátoch. Finančné podporné schémy: Okrem štipendií niektoré krajiny poskytujú širšiu finančnú pomoc na vzdelávanie a rekvalifikáciu športovcov. Napríklad v Rakúsku program Sporthilfe (športová pomoc) podporuje stovky športovcov finančne a jedným z jeho cieľov je aj financovanie ich vzdelávania alebo odborného výcviku. V Nemecku nadácia Sport Aid podobne poskytuje finančné príspevky tisícom športovcov, čím nepriamo podporuje ich možnosť štúdia (rozpočet je čiastočne financovaný z darov a lotérií). Tieto programy nie sú priamo štipendiami, ale všeobecnou podporou športovcov, ktorú môžu využiť na osobný rozvoj. Okrem toho niektoré krajiny odmeňujú olympijských medailistov grantmi na vzdelávanie alebo fondmi na celoživotné vzdelávanie, čím uznávajú ich prínos a motivujú ich investovať do vlastného rozvoja po skončení kariéry.

Na záver možno povedať, že existuje bohatá škála podpory pre vzdelávanie a rozvoj zručností športovcov. Od štruktúrovaných programov ako TASS, PROAD, Game Plan a PROlead až po mentorovacie siete a štipendijné fondy – športovci majú mnoho možností, na ktoré sa môžu obrátiť. Je dôležité, aby športovci a ich podporné tímy (tréneri, rodina, agenti) aktívne vyhľadávali tieto príležitosti. Niekedy už samotné uvedomenie si, že existujú, môže priniesť veľkú úľavu – pochopenie, že „nemusím to zvládnuť sám/sama“. Kombinácia finančnej pomoci, mentorstva a cieleného vzdelávania môže výrazne uľahčiť prechod na druhú kariéru. Športovci by mali byť povzbudzovaní, aby tieto zdroje využívali už včas, dokonca ešte počas aktívnej kariéry, a postupne sa tak pripravovali na úspech po ukončení športovej činnosti.

Sprievodca zdrojmi podpory pre športovcov

PROGRAM / INICIATÍVA	ČO PONÚKA	KDE K TOMU ZÍSKAŤ PRÍSTUP
TASS (UK)	Podpora rovnováhy medzi vzdelávaním a športom	Národné športové zväzy
PROAD (Španielsko)	Poradenstvo pri prechode na kariéru	Španielsky olympijský výbor
Erasmus+ projekty	Vzdelávacia mobilita a rozvoj zručností	Platformy EÚ
Národné olympijské výbory	Kariérne poradenstvo a workshopy	Podľa konkrétnej krajiny
Univerzitné jednotky pre duálnu kariéru	Flexibilné študijné možnosti	Partnerské univerzity

Prípadové štúdie úspechu športovcov prostredníctvom vzdelávania

Nič nevystihuje hodnotu vzdelania pri prechode športovca lepšie než skutočné príbehy zo života. Naprieč rôznymi športmi a krajinami nespočetné množstvo športovcov využilo možnosti vzdelávania na vybudovanie úspešnej druhej kariéry alebo vlastných projektov. Tieto prípadové štúdie slúžia ako inšpirácia a dôkaz, že investícia do vzdelania sa vypláca. Nižšie uvádzame niekoľko takýchto úspešných príbehov

Malaika Mihambo (Nemecko) – olympijská víťazka v skoku do diaľky a študentka Mihambo získala zlatú medailu v skoku do diaľky žien na olympijských hrách Tokio 2020 a striebro na Paríž 2024, čím sa zaradila medzi najlepšie atlétky sveta. Napriek tomu, že dosahovala športové úspechy, nezanevrela na akademickú dráhu. Študovala bakalársky odbor politológia na Univerzite v Mannheime vďaka športovému štipendiu a jej schopnosť skombinovať šport a štúdium jej v roku 2014 priniesla ocenenie ako „Držiteľka športového štipendia roka“ v Nemecku. Neprestala ani tam a zapísala sa na magisterské štúdium v oblasti environmentálnych vied na Univerzite v Hagene, pričom zároveň pokračovala vo svojej športovej kariére. Jej akademická činnosť súvisí s jej osobným záujmom o sociálne a environmentálne otázky – dokonca založila charitatívnu organizáciu, ktorá pomáha deťom získať prístup k športu. Príbeh Mihambo ukazuje, že aj na najvyššej úrovni športu je možné študovať a rozvíjať sa vo vzdelaní. Sama často hovorí, že štúdium jej poskytovalo mentálny oddych od tlaku súťaženia a pripravilo ju na život po športovej kariére. Podľa najnovších informácií je na dobrej ceste dokončiť magisterské štúdium, čo dokazuje, že olympijská šampiónka môže byť zároveň oddanou študentkou. Jej plánom je využiť svoje vzdelanie na ovplyvňovanie environmentálnej politiky a rozvoja mládeže po ukončení skokanskej kariéry, čím chce prepojiť svoju popularitu a vedomosti na pozitívny vplyv.

Hugues Fabrice Zango (Burkina Faso) – trojskokan a držiteľ doktorátu Zango sa zapísal do histórie tým, že získal vôbec prvú olympijskú medailu pre Burkina Faso (bronz v trojskoku na hrách Tokio 2020). No aj popri tréningu na svetovej úrovni (je aj majstrom sveta v hale z roku 2022) dosahoval výnimočné výsledky aj v akademickej oblasti. Získal magisterský titul v odbore elektronika a elektrická energia vo Francúzsku, po ktorom získal aj doktorát z elektrotechniky. Je pozoruhodné, že svoju doktorandskú prácu zvládal popri elitnom športovom tréningu – čo je dôkazom jeho výnimočného time managementu a odhodlania. Zango hovoril o tom, ako mu štúdium inžinierstva poskytlo život aj mimo atletickej dráhy a pocit istoty do budúcnosti. Jeho výrok: „Keď som získal diplom, mal som pocit, že som ešte neskončil s učením... preto som sa rozhodol pokračovať ďalej,“ je dôkazom jeho túžby po vedomostiach. Doktorandské štúdium absolvoval na Univerzite v Artois vo Francúzsku, a to aj napriek tomu, že pokračoval v medzinárodných súťažiach. Dnes, s doktorátom v ruke, predstavuje Zango príklad toho, že možno dosiahnuť vrchol v športe aj v akademickej oblasti súčasne. Keď sa rozhodne ukončiť svoju športovú kariéru, má jasnú cestu k práci inžiniera alebo výskumníka. Jeho úspech zároveň upriamil pozornosť na možnosti pre športovcov z menších alebo menej finančne podporovaných krajín – vzdelanie môže byť veľkým vyrovnávacím faktorom a umožniť športovcom prekonať finančné obmedzenia športu. V jeho rodnej krajine je vnímaný nielen ako športový hrdina, ale aj ako vzor akademickej excelentnosti. .

Aitana Bonmatí (Španielsko) – svetová futbalistka a študentka magisterského štúdia Bonmatí je hviezdou ženského futbalu (soccer), keďže so Španielskom vyhrala Majstrovstvá sveta FIFA žien 2023 a získala Zlatú loptu ako najlepšia hráčka turnaja. Vo veku iba 25 rokov získala aj prestížnu cenu Ballon d'Or Féminin a je považovaná za jednu z najlepších stredopoliarok na svete. Obdivuhodné je, že Bonmatí kladie dôraz aj na vzdelanie popri svojej futbalovej kariére. Dokončila bakalárske štúdium v odbore vedy o telesnej výchove a športe a v súčasnosti študuje magisterský program v oblasti športového manažmentu na Johan Cruyff Institute. Táto inštitúcia (založená legendárnym holandským hráčom) sa špecializuje na športový manažment pre športovcov a profesionálov v športe, čo Bonmatí umožňuje prepojiť jej skúsenosti z ihriska so štúdiom športového riadenia a administratívy. Často hovorí, že štúdium jej dáva pocit napredovania aj mimo ihriska a pripravuje ju na budúcu možnú kariéru v riadení športovej organizácie alebo akadémie. Kombinovať špičkový futbal – s jeho náročnými tréningami, cestovaním a mediálnymi povinnosťami – s magisterským štúdiom je náročné, no Bonmatí pripisuje svoj úspech dôkladnému time managementu a podpore svojho klubu a mentorov. Jej príbeh ukazuje, že aj v tímových športoch s celoročným programom je pokračovanie vo vzdelávaní možné s odhodlaním a správnym systémom podpory. Slúži ako motivácia pre mladších hráčov a vyvracia mýtus, že si človek musí vybrať medzi športom a školou – ukazuje, že sa dá vyniknúť v oboch oblastiach.

Rachael Gunn (Austrália) – breakdancerka a univerzitná lektorka Rachael „Raygun“ Gunn reprezentovala Austráliu v disciplíne Breaking (breakdance) na olympijských hrách Paríž 2024, kde išlo o nový olympijský šport. Hoci nezískala medailu, vynikla v inom smere – v akademickej oblasti. Gunn získala doktorát z kultúrnych štúdií na Macquarie University a pôsobí ako univerzitná lektorka. Jej doktorandský výskum sa venoval rodovej problematike v kultúre breakdancu, čím prepojila svoje akademické záujmy s vášňou pre tanec. V podstate premenila svoj šport na predmet vedeckého výskumu, čo je fascinujúci spôsob prepojenia dvoch svetov. V čase, keď breaking debutoval na olympiáde, už bola Dr. Gunn – pravdepodobne jedna z najviac akademicky kvalifikovaných súťažiacich vo svojom športe. Jej prechod zo športovkyne na akademičku bol takmer plynulý, pretože rozvíjala obe kariéry súčasne. Dnes, po ukončení súťažnej kariéry, učí na univerzite a pokračuje vo výskume, pričom využíva svoj jedinečný pohľad bývalej elitnej tanečnice. Jej cesta je inšpiratívna najmä pre športovcov v menej tradičných športoch alebo športoch, ktoré nemusia poskytovať dlhodobé profesionálne uplatnenie – ukazuje, ako môže vysokoškolské vzdelanie otvoriť úplne novú profesionálnu cestu, ktorá zároveň rešpektuje športovú vášeň. Tieto príbehy sú len niektoré z mnohých: existujú aj ďalšie, napríklad Michelle Kwan (USA), šampiónka v krasokorčuľovaní, ktorá pokračovala v štúdiu na Fletcher School na Tufts University a začala diplomatickú kariéru; Vincent Kompany (Belgicko), elitný futbalista, ktorý získal MBA popri kapitánovaní Manchester City a neskôr sa stal trénerom; alebo Chaunté Lowe (USA), olympijská výškarka, ktorá sa stala učiteľkou. Každý z týchto príbehov potvrdzuje rovnaké posolstvo – investovanie do vzdelania a zručností sa vypláca, často mimoriadnym spôsobom.

Pre každého športovca sa definícia „úspechu prostredníctvom vzdelania“ môže líšiť. Môže znamenať získanie vysnívanej práce v novom odbore, založenie vlastného podnikania, zmysluplný prínos pre spoločnosť alebo jednoducho dosiahnutie osobného naplnenia a sebavedomia mimo športu. Spoločným menovateľom je však to, že vzdelanie umožňuje športovcom predstaviť si a naplniť život aj mimo športu. Rozširuje ich identitu (nie ste len plavec – môžete byť aj inžinierom, podnikateľom alebo trénerom s titulom) a poskytuje istotu v momente, keď potlesk utíchne. Ako kedysi povedal Apolo Ohno (americký olympijský rýchlokorčuliar), olympijská kariéra vás dostane na vrchol a potom vás „zhodí z útesu“, keď skončí – no vzdelanie a nové zručnosti môžu vytvoriť padák alebo most cez tento pád a premeniť ho na ďalší krok vpred. Športovci, ktorí čítajú tieto prípadové štúdie, by sa mali cítiť povzbudení: ak to dokázali títo šampióni, dokážete to aj vy. Hoci nie každý získa doktorát alebo vyhrá majstrovstvá sveta, princíp neustáleho učenia sa platí univerzálne. Vaša športová kariéra už dokázala vašu schopnosť tvrdej práce a vytrvalosti. Aplikovanie týchto vlastností na vzdelávanie môže priniesť výnimočné výsledky. Nechajte sa inšpirovať týmito príbehmi a zamyslite sa nad tým, ako by mohol vyzerat' váš vlastný úspešný príbeh s pomocou vzdelania a rozvoja zručností. Vizualný návrh Táto časť by mohla byť doplnená o súbor profilových kariet alebo mini-galériu spomínaných športovcov, kde by bol zobrazený ich obrázok (alebo ikona) a stručné body o ich športe a vzdelaní (napr. „Zango – olympijský medailista a PhD v inžinierstve“). Alternatívne by mohla byť použitá mapa sveta, kde by boli jednotliví športovci označení spolu s krátkym popisom, čím by sa zdôraznilo, že ide o globálny trend – športovci v Európe, Afrike, Amerike aj Oceánii nachádzajú úspech aj vo vzdelaní. Táto vizuálna oslava „športovcov- študentov“ by urobila príbeh ešte viac motivujúcim a prístupným. Praktické nástroje: pracovné listy a plánovacie šablóny Na pretvorenie všetkých týchto rád do praxe táto kapitola (alebo sprievodná príloha) poskytuje tlačiteľné pracovné listy a plánovacie šablóny pre športovcov. Tieto nástroje sú navrhnuté tak, aby boli praktické, zrozumiteľné a motivujúce – pomáhajú aplikovať koncepty vzdelávania a rozvoja zručností priamo do vášho života. Predstavte si ich ako „tréningové plány“ pre váš rozvoj mimo športu. Tak ako sledujete tréningový plán na zlepšenie výkonu, môžete tieto šablóny použiť na systematické zlepšovanie svojej kariérnej pripravenosti a vedomostí.

Tu sú niektoré kľúčové pracovné listy a ako ich používať: Pracovný list na skúmanie kariéry (Career Exploration Worksheet): Táto šablóna vám pomôže premýšľať o možných kariérnych záujmoch a postupne ich zužovať. Obsahuje otázky zamerané na identifikáciu vašich vášní, hodnôt a silných stránok. Napríklad sa vás môže pýtať: „Ktoré predmety alebo aktivity vás vždy zaujímali mimo športu?“ a „Ktoré aspekty vášho športu (leadership, analytické myslenie, kondícia, verejné vystupovanie) by sa mohli preniesť do práce?“ Zapísaním si týchto odpovedí začnete prepájať svoje športové skúsenosti s možnými kariérnymi smermi. Pracovný list vás tiež vedie k preskúmaniu aspoň troch kariérnych možností – a k uvedeniu vzdelania alebo zručností potrebných pre každú z nich. Takto si môžete uvedomiť, aké ďalšie vzdelanie budete potrebovať (napríklad certifikát alebo titul). Šablóna plánovania vzdelávania (Education Planning Template): Keď už máte predstavu o tom, čo by ste chceli robiť, táto plánovacia tabuľka vám pomôže naplánovať jednotlivé kroky. Ide v podstate o váš osobný „vzdelávací plán“. Obsahuje stĺpce ako:

- „Cieľ (napr. ukončiť bakalárske štúdium v odbore X alebo získať trénerskú licenciu)“
- „Kroky na dosiahnutie cieľa (kurzy, prihlášky, ľudia, ktorých treba osloviť)“
- „Časový harmonogram (termíny)“
- „Potrebné zdroje/podpora“

Vyplnením tejto šablóny si vytvoríte štruktúrovaný plán podobný tréningovému programu. Napríklad, ak je vaším cieľom dokončiť určitý diplom, kroky môžu zahŕňať: výskum programov, prihlásenie sa do stanoveného termínu, pravidelné denné štúdium a vyhľadanie tútora alebo mentora. Časový plán vás drží zodpovednými (napr. začať budúci semester a skončiť do roku 2026). Existuje aj časť na identifikáciu zdrojov – napríklad: „opýtať sa športovej federácie na stipendium“ alebo „využiť sieť absolventov športovcov na nájdenie študijného partnera“. Táto šablóna robí veľké ciele menej ohromujúcimi tým, že ich rozdeľuje na menšie, uskutočniteľné kroky. Inventár zručností a ich prenosu (Skills Inventory and Transfer Worksheet): Športovci si často neuvedomujú, koľko zručností si osvojili vďaka športu. Tento pracovný list obsahuje tabuľku, kde na jednej strane uvediete zručnosti a vlastnosti získané v športe (napr. tímová práca, disciplína, time management, leadership, zvládanie stresu, stanovovanie cieľov) a na druhej strane uvediete príklad, ako sa dajú využiť v práci alebo v štúdiu. Napríklad: „Tímová práca – kapitán štafety“ → „Schopnosť spolupracovať v skupinových projektoch alebo v pracovnom tíme“

- „Výkon pod tlakom počas súťaží“ → „Zvládanie stresu a práca pod časovým tlakom“

Keď si to zapíšete, ľahšie tieto zručnosti využijete v životopise alebo na pohovore. Tento pracovný list zároveň obsahuje priestor na identifikáciu chýbajúcich zručností – vecí, ktoré ste v športe nemali možnosť rozvíjať. Napríklad si môžete uvedomiť, že ste nikdy nepracovali s Excelom alebo nerobili formálnu prezentáciu – a tieto oblasti si môžete doplniť prostredníctvom kurzov alebo online výučby. Táto aktivita zvyšuje sebavedomie tým, že ukazuje, že už máte silný základ prenositeľných zručností, a zároveň vám pomáha určiť, ktoré nové zručnosti si potrebujete osvojiť.

Tu sú niektoré kľúčové pracovné listy a ako ich používať:

Pracovný list na skúmanie kariéry (Career Exploration Worksheet):

Táto šablóna vám pomôže premýšľať o možných kariérnych záujmoch a postupne ich zužovať. Obsahuje otázky zamerané na identifikáciu vašich vášní, hodnôt a silných stránok. Napríklad:

- „Ktoré predmety alebo aktivity vás vždy zaujímali mimo športu?“
- „Ktoré aspekty vášho športu (leadership, analytické myslenie, kondícia, verejné vystupovanie) by sa mohli preniesť do práce?“

Zapísaním odpovedí začnete prepájať svoje športové skúsenosti s možnými kariérnymi smermi. Pracovný list vás zároveň vedie k preskúmaniu aspoň troch kariérnych možností a k identifikácii vzdelania alebo zručností potrebných pre každú z nich. Takto si uvedomíte, aké ďalšie vzdelanie alebo kvalifikáciu budete potrebovať (napr. certifikát alebo titul). Šablóna plánovania vzdelávania (Education Planning Template): Keď už máte predstavu o tom, čo by ste chceli robiť, táto šablóna vám pomôže naplánovať konkrétne kroky. Ide o váš osobný „vzdelávací plán“. Obsahuje stĺpce ako:

- Cieľ (napr. ukončiť bakalárske štúdium alebo získať trénerskú licenciu)
- Kroky na dosiahnutie cieľa (kurzy, prihlášky, konzultácie)
- Časový harmonogram (termíny)
- Potrebné zdroje/podpora

Vyplnením šablóny si vytvoríte štruktúrovaný plán podobný tréningovému programu. Napríklad: výber študijného programu, podanie prihlášky, pravidelné štúdium, hľadanie mentora. Časový plán vás udrží zodpovednými (napr. začať budúci semester a skončiť do roku 2026). Dôležitou súčasťou je aj identifikácia zdrojov, napríklad:

- „Opýtať sa športovej federácie na štipendium“
- „Využiť sieť športovcov na nájdenie študijného partnera“

Táto šablóna rozdeľuje veľké ciele na menšie, zvládnuteľné kroky, čím znižuje pocit preťaženia.

Inventár zručností a ich prenosu (Skills Inventory and Transfer Worksheet):

Športovci si často neuvedomujú, koľko zručností si vyvinuli vďaka športu. Tento pracovný list obsahuje tabuľku, kde:

- na jednej strane uvediete svoje športové zručnosti (napr. tímová práca, disciplína, time management, leadership, zvládanie stresu, stanovovanie cieľov),
- na druhej strane uvediete, ako sa tieto zručnosti dajú využiť v práci alebo štúdiu.

Príklady:

- Tímová práca – kapitán tímu → schopnosť pracovať v skupine
- Výkon pod tlakom → zvládanie stresu a práca pod termínmi
- Zápis pomáha lepšie tieto zručnosti formulovať do životopisu alebo na pohovore.

Pracovný list zároveň umožňuje identifikovať chýbajúce zručnosti, napríklad:

- práca s Excelom
- prezentačné zručnosti

Tieto oblasti potom môžete rozvíjať prostredníctvom kurzov alebo online vzdelávania.

Táto aktivita posilňuje sebavedomie, pretože ukazuje, že už máte silný základ prenositeľných zručností, a zároveň pomáha určiť, aké nové zručnosti si potrebujete osvojiť.

Jednou zo šablón je osobná SWOT analýza (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) prispôbena pre športovcov v období prechodu. V tejto analýze si uvediete svoje:

- vnútorné silné stránky (Strengths) – napr. „súťaživý, dobrý rečník“
- slabé stránky (Weaknesses) – napr. „žiadne formálne pracovné skúsenosti, sklon odkladať školské povinnosti“
- externé príležitosti (Opportunities) – napr. „dostupné štipendium, ponuka mentora, rastúci športový priemysel“
- hrozby (Threats) – napr. „ekonomický pokles, potreba okamžitého príjmu, chýbajúci titul“

Tento strategický pohľad, bežný v podnikateľskom plánovaní, pomáha objasniť, kam zamerať svoje úsilie. Napríklad: ak je hrozbou potreba rýchleho príjmu, môžete zvážiť krátke kurzy, ktoré vás pripraví na prácu v priebehu niekoľkých mesiacov namiesto niekoľkoročného štúdia. Ak je príležitosťou štipendium, prioritným cieľom bude jeho získanie. SWOT analýza môže nadväzovať na váš plán vzdelávania tým, že zvýrazní kľúčové oblasti, na ktoré sa treba sústrediť. Ďalším nástrojom je šablóna na tvorbu životopisu (CV/Resume Builder Template) špeciálne navrhnutá pre športovcov. Pomáha vám premeniť vaše športové úspechy do jazyka, ktorému rozumejú zamestnávateľia. Obsahuje sekcie ako:

- Profil (Profile Summary) – niekoľko viet o vás, napríklad: disciplinovaný bývalý profesionálny športovec prechádzajúci do [cieľového odboru] so silnými stránkami v tímovej práci a leadershipu
- Športové skúsenosti – nielen výsledky („vyhral/a som X titulov“), ale aj zručnosti:
 - „Kapitán tímu s 20 členmi – rozvinuté líderské schopnosti a koordinácia tímu“
 - „Riadenie náročného tréningového a súťažného rozvrhu – výborný time management a stanovovanie cieľov“

Vyplnením tejto šablóny si vytvoríte silný životopis, ktorý ukazuje váš jedinečný profil. Obsahuje aj priestor pre: vzdelanie, certifikáty, dobrovoľnícku činnosť, komunitné aktivity. Aj keď ste doteraz nemali tradičné zamestnanie, táto šablóna vám ukáže, že máte čo ponúknuť, a pripraví vás na podávanie žiadostí o pracovné príležitosti s väčším sebavedomím. Tieto nástroje sú navrhnuté tak, aby boli praktické a jednoduché na používanie. Často využívajú športové prirovnania (napr. „game plan“ – herný plán, alebo mentor ako „tréner“), aby bol proces prirodzený a zrozumiteľný. Sú tiež určené na tlač – môžete si ich vyplniť, mať ich na stene alebo v zošite a sledovať svoj pokrok. Mnohí športovci oceňujú, že mať vizuálny plán znižuje stres z neznámeho – je to ako vidieť trasu maratónu ešte predtým, než začnete bežať. Viete, kde sú jednotlivé míľniky. Odporúčame tieto pracovné listy používať pravidelne. Aktualizujte ich podľa toho, ako sa menia vaše ciele – sú to „živé“ dokumenty. Napríklad:

- ak získate štipendium, aktualizujte svoj plán vzdelávania
- ak získate novú zručnosť alebo certifikát, doplňte ju do svojho zoznamu zručností a životopisu

Pristupujte k nim podobne, ako pristupujete k športovým tréningovým záznamom alebo osobným rekordom – sledujte svoj progres a rozvíjajte sa

Career Exploration Worksheet

This worksheet helps you brainstorm and narrow down potential career interests. Reflect honestly and write detailed answers.

SECTION 1: PASSIONS & INTERESTS

- 1 What subjects or activities have always interested you outside of sport?

- 2 What topics do you enjoy learning about in your free time?

SECTION 2: VALUES & MOTIVATION

- 3 What matters most to you in a future career? (e.g. stability, impact, income, flexibility)

- 4 What kind of work environment suits you best?

SECTION 3: TRANSFERABLE STRENGTHS FROM SPORT

- 5 Which aspects of your sport did you enjoy most? (leadership, analytics, fitness, public speaking, strategy, etc.)

- 6 Which strengths from sport could translate into a job?

SECTION 4: CAREER RESEARCH

Research at least THREE potential careers of interest and complete the table below:

CAREER FIELD	WHY IT INTERESTS ME	EDUCATION/SKILLS REQUIRED	ADDITIONAL LEARNING NEEDED

SECTION 5: NEXT STEPS

What further learning might you need? (certification, degree, online course, internship)

What is your first action step?

This exercise shows the strong foundation of skills you already have and clarifies the new skills you want to target next.

Education Planning Template

Use this template to map out your personal education roadmap. Break large goals into structured, actionable steps — just like a training program.

SECTION 1: MAIN EDUCATION GOAL

Goal (e.g., finish bachelor's degree, obtain coaching license, complete certification):

SECTION 2: ACTION PLAN

GOAL / MILESTONE	STEPS TO ACHIEVE	TIMELINE / TARGET DATE	RESOURCES
1 _____	_____	_____	_____
2 _____	_____	_____	_____
3 _____	_____	_____	_____
4 _____	_____	_____	_____

SECTION 3: DETAILED STEP BREAKDOWN

Example breakdown for one goal:

- Research programs by: _____
- Submit applications by: _____
- Enroll in courses by: _____
- Schedule weekly study time (days/hours): _____
- Identify mentor/tutor: _____

SECTION 4: RESOURCE IDENTIFICATION

Possible financial support (grants, scholarships, federation funding):

- Research programs by: _____
- Enroll in courses by: _____
- Schedule weekly study time (days/hours): _____

SECTION 5: ACCOUNTABILITY & REVIEW

Start Date: _____ Target Completion Date: _____

Monthly Progress Check Notes:

This exercise shows the strong foundation of skills you already have and clarifies the new skills you want to target next.

Skills Inventory and Transfer Worksheet

This worksheet helps you identify the skills you developed through sport and translate them into education and workplace contexts.

TRANSFERABLE SKILLS FROM SPORT

List the skills or qualities you developed in sport and describe how each can be applied in a job or education setting.

SKILL / QUALITY FROM SPORT	SPORT EXAMPLE (What You Did)	HOW IT TRANSFERS TO WORK / EDUCATION
Teamwork		
Leadership		
Discipline		
Time Management		
Stress Management		
Goal-Setting		
Strategic Thinking		

PERFORMANCE UNDER PRESSURE

Example: Performed under pressure in championships → Able to stay calm and focused under deadlines

My example: _____

SKILL GAPS & DEVELOPMENT AREAS

Identify skills you may need to develop for your future career (e.g., Excel, public speaking, formal presentations, digital tools).

SKILL TO DEVELOP	WHY IT MATTERS	HOW I WILL DEVELOP IT

This exercise shows the strong foundation of skills you already have and clarifies the new skills you want to target next.

TIME MANAGEMENT SCHEDULE

Plan Your Week • Organize Your Learning • Balance Your Activities

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Sunday
6 AM						
7 AM						
8 AM						
9 AM						
10 AM						
11 AM						
12 PM						

WEEKLY REFLECTION	
What went well this week? 	What do I need to adjust?

WEEKLY REFLECTION	
What went well this week? 	What do I need to adjust?

GOAL-SETTING & REFLECTION JOURNAL

"Always continue to learn. Never stop trying to better yourself." - Hugues Fabrice Zango

At the START of the Month	MONTHLY GOAL
This Month's Learning Goal:	
Commit to a clear, specific goal you'd like to achieve by month's end.	

MONTH-END REFLECTION	
Did I meet my goal? Why or why not?	What did I learn about myself this month?
What challenges did I face?	What's my next learning goal?

Zapojením sa do týchto plánovacích šablón preberáte aktívnu úlohu vo svojom prechode, namiesto toho, aby ste boli len pasívnym pozorovateľom. Je povzbudzujúce vidieť svoj plán na papieri a postupne si odškrtnávať splnené ciele (podobne ako je uspokojujúce dosiahnuť nový osobný rekord v športe). A nezabúdajte, že tieto nástroje sú flexibilné – môžete si ich prispôbiť podľa svojich potrieb. Konečným cieľom je pomôcť vám zorganizovať vaše úsilie, udržať smerovanie a oslavovať pokrok na vašej ceste vo vzdelávaní a rozvoji zručností. Záver Prechod zo športovej kariéry do ďalšej životnej fázy je bezpochyby výzvou, ale zároveň aj príležitosťou – šancou znovu sa definovať, uplatniť nadobudnuté silné stránky novým spôsobom a sledovať sny, ktoré možno boli odložené. Vzdelanie a rozvoj zručností sú kľúčom k odomknutiu tejto príležitosti. Vytvárajú most medzi identitou „športovec“ a tým, čo príde potom – či už „študent“, „profesionál“, „podnikateľ“, alebo postupne všetky tieto role. Pokračovaním v učení sa športovci neustále rozvíjajú, namiesto toho, aby ich príbeh skončil posledným hvizdom ich posledného zápasu. V tejto kapitole sme sa venovali tomu, prečo je pokračovanie vo vzdelávaní dôležité, ako ho možno realizovať formálnymi aj neformálnymi spôsobmi, významu digitálnych zručností v modernej dobe a mindsetu potrebnému na prijatie celoživotného učenia sa. Pozreli sme sa na reálne programy aj skutočné príbehy ľudí – čo dokazuje, že podpora existuje a úspech je reálny. Zároveň sme poskytli konkrétne nástroje, ktoré vám pomôžu prevziať kontrolu nad vlastným rozvojom. Ak si máte odnieť jednu hlavnú myšlienku, je to táto: ste viac než len váš šport a máte schopnosť uspieť aj v nových oblastiach. Disciplína, odolnosť a odhodlanie, ktoré ste si vybudovali v športe, vám dávajú náskok v škole aj v pracovnom živote. Zamestnávateľia si tieto vlastnosti veľmi cenia – výskumy dokonca ukazujú, že bývalí športovci sa často stávajú lídrami a efektívnymi tímovými hráčmi v spoločnostiach. Kombinácia týchto prirodzených schopností s novými znalosťami a kvalifikáciami je víťazná kombinácia. Zvážte aj širší dopad. Keď sa športovci venujú vzdelávaniu, stávajú sa zároveň ambasádormi významu učenia sa. Mladí fanúšikovia vidia, že ich vzory si cenia školu a osobný rozvoj, čo ich môže inšpirovať robiť to isté. Vzdelaní športovci často pokračujú v službe svojej komunite – napríklad ako učitelia, tréneri alebo v iných profesiách – čím ešte viac znásobujú pozitívny vplyv športu. Spoločnosť aj šport profitujú zo športovcov, ktorí sú „dvojití šampióni“ – šampióni na ihrisku aj šampióni v celoživotnom vzdelávaní.

Vaša športová kariéra vás naučila prekonávať prekážky, zvládať tlak a zostať oddaný svojim cieľom. Teraz, keď stojíte na pomyselní križovatke prechodu do ďalšej životnej etapy, využite tieto skúsenosti. Stanovte si vzdelávací cieľ rovnako, ako by ste si stanovili cieľ na získanie titulu. Trénujte svoju myseľ tak, ako ste trénovali svoje telo – krok za krokom. Hľadajte „trénerov“ a spoluhráčov na tejto novej ceste – učiteľov, mentorov či spolužiakov. Na ceste sa objavujú prekážky (možno sa vám matematika bude zdať rovnako náročná ako vyčerpávajúci tréning!), ale nezabúdajte, že ste už prekonali mnohé výzvy. Každá zvládnutá hodina, každý osvojený skill je víťazstvom sám o sebe. Rovnako ako v športe, nezabúdajte si proces užívať. Učenie môže byť mimoriadne naplňujúce – mnohí športovci nachádzajú nový zdroj radosti v objavovaní talentov mimo ihriska, či už ide o radosť z riešenia komplexných problémov, uspokojenie z pomoci iným v novej role alebo nadšenie zo začiatku vlastného podnikania. Prijmite to. Nezačínate od nuly – začínate so skúsenosťami. Na záver možno povedať, že možnosti vzdelávania a rozvoja zručností pre športovcov sú široké a dostupné. Táto kapitola vám poskytla sprievodcu – od vysvetlení a príkladov až po pracovné listy a vizuálne nástroje – ktorý vám pomôže tieto možnosti efektívne využiť. Vyzbrojení týmito vedomosťami a rovnakou odhodlanosťou, ktorá vás viedla k úspechu v športe, ste na dobrej ceste k úspešnému a naplnenému životu aj po skončení športovej kariéry. Otočte stránku, urobte ďalší krok a nezabúdajte: „vzdelávacia hra“ je hra, ktorú môžete určite vyhrať.

Kapitola 5: Ako sa zorientovať na trhu práce – od športovca k profesionálovi

Úvod: Výzva a význam prechodu na novú kariéru Ukončenie športovej kariéry je viac než len zavesenie dresu na klinec – ide o veľkú životnú zmenu, ktorá môže vyviešť z rovnováhy aj tých najúspešnejších športovcov. Po celé roky je identita športovca, jeho denný režim aj sociálne prostredie úplne späté so športom. Keď zaznie záverečný hvizd, mnohí čelia znepokojujúcej otázke: „Čo teraz?“ Je bežné zažívať pocit straty, smútku alebo úzkosti, najmä ak ukončenie kariéry neprišlo podľa vlastných predstáv. Štatistiky z profesionálneho športu sú pritom varujúce: napríklad sa odhaduje, že približne 60 % hráčov NBA a 78 % hráčov NFL čelí v priebehu niekoľkých rokov po ukončení kariéry vážnym finančným alebo osobným problémom. To poukazuje na to, že nepripravenosť na život po športe môže viesť k reálnym ťažkostiam. Okrem financií môže strata štruktúry a adrenalínu zo súťaženia vytvoriť prázdnotu; mnohí bývalí športovci uvádzajú, že majú pocit, akoby sa ich „celá existencia zastavila“, keď sa ich športová kariéra skončila. Napriek tomu je tento prechod nevyhnutný – a to nielen preto, že väčšinu ľudí čaká po vrchole športovej kariéry ešte polovica života. Včasné plánovanie kariéry po športe prináša preukázateľné výhody: výskumy ukazujú, že priemerná kariéra elitného športovca trvá len približne 3,5 roka. Športovci, ktorí sa na ukončenie kariéry pripravujú, zvládajú prechod jednoduchšie, zažívajú kratšie obdobia neistoty, lepšiu psychickú pohodu a vyššiu spokojnosť so životom po športe. Jedna štúdia dokonca zistila, že športovci, ktorí si plánujú odchod do dôchodku s predstihom, majú väčšiu pravdepodobnosť úspechu aj počas svojej športovej kariéry – čím sa vyvracia mýtus, že sústredenie sa na život po športe je „rozptyľovanie“. Inými slovami, aktívny prístup k ďalšej životnej etape je zároveň faktorom zvyšujúcim výkon aj formou ochrany do budúcnosti. Ako sa hovorí: „Neodchádzaj od niečoho, ale odchádzaj k niečomu.“ Mať nový cieľ alebo kariéru, ku ktorej smeruješ, môže premeniť koniec športovej kariéry na vzrušujúci začiatok namiesto existenčnej krízy. Táto kapitola ti poslúži ako komplexný sprievodca, ktorý ti pomôže zorientovať sa v tomto novom začiatku. Preskúmame, ako pochopiť dnešný pracovný trh a identifikovať vhodné kariérne smerovania, ako pretaviť tvoje jedinečné športové úspechy do profesionálnych kvalít v životopise a ako zvládnuť hľadanie práce – od budovania kontaktov a LinkedInu až po prípravu na pohovor a ďalšie kroky. Nájdeš tu aj rady, ako sa prispôbiť kultúre pracovného prostredia (ktorá sa výrazne líši od športovej šatne), ako budovať svoju osobnú značku a ako využiť podporné programy určené pre športovcov. Počas celej kapitoly uvádzame aj prípadové štúdie bývalých športovcov (z Európy aj z iných častí sveta), ktorí úspešne zvládli tento prechod, čím dokazujú, že život po športe môže byť naplnený a plný príležitostí. Na konci tejto kapitoly by si sa mal/a cítiť motivovanejší/ia a lepšie pripravený/á na cestu od športovca k pracujúcemu profesionálovi.

Vizuálny návrh: Možno by tu mohla byť infografika, ktorá znázorňuje „životný cyklus športovca“ – na jednej strane krátku športovú kariéru a na druhej oveľa dlhšiu kariéru po jej ukončení. Zdôraznila by, prečo je plánovanie tej druhej také dôležité. Môže obsahovať štatistiky, ako je priemerná dĺžka kariéry či percento športovcov čeliacich problémom po jej ukončení, aby sa myšlienka rýchlo a jasne odovzdala. Pochopenie moderného trhu práce – trendy a výzvy pre športovcov Vstup na trh práce môže pôsobiť ako príchod do cudzej krajiny bez mapy – prostredie je rozsiahle a neustále sa mení. Preto je dôležité sa v ňom zorientovať. Na dnešnom trhu práce (polovica 20. rokov 21. storočia) formuje spôsob práce niekoľko trendov: Práca na diaľku a hybridná práca: Pandémia COVID-19 urýchlila prechod na flexibilné formy práce. Mnoho zamestnávateľov dnes ponúka hybridný režim alebo plne vzdialené pozície. To znamená, že pri hľadaní práce nemusíš byť obmedzený/á len na svoju lokalitu – môžeš pracovať pre firmu v inom meste alebo krajine. Na druhej strane to prináša aj väčšiu konkurenciu (keďže sa hlásia uchádzači z celého sveta) a vyžaduje si zručnosti v digitálnej komunikácii. Gig ekonomika a zmluvná práca: Nie všetky pracovné pozície sú klasické „od deviatej do piatej“. V mnohých odvetviach sú bežné projektové kontrakty, freelancing či krátkodobé spolupráce. To môže byť príležitosť vyskúšať si rôzne oblasti alebo získať skúsenosti prostredníctvom stáží a učňovských programov. Napríklad niektorí športovci po ukončení kariéry absolvujú krátkodobé stáže alebo konzultačné projekty vo firmách (často cez špeciálne programy pre športovcov). Bud' otvorený/á týmito možnosťami ako medzikrokom. Dopyt po mäkkých zručnostiach (soft skills): Moderné pracovné prostredie často kladie rovnaký dôraz na medziľudské a líderské zručnosti ako na odborné znalosti. Tímová práca, komunikácia, odolnosť voči tlaku – to všetko sú schopnosti, ktoré si si vybudoval/a v športe a ktoré sú veľmi žiadané naprieč odvetvami. (O tom, ako ich zdôrazniť v životopise, si povieme neskôr.) V mnohých oblastiach je dôležitá aj schopnosť prispôbiť sa a neustále sa učiť, keďže technológie a postupy sa rýchlo menia. Meniace sa odvetvia: Je užitočné vedieť, ktoré sektory rastú. Napríklad technológie a digitálne služby naďalej expandujú (vznikajú pracovné miesta v IT, dátovej analytike, digitálnom marketingu a pod.), rozvíja sa aj zdravotníctvo a wellness sektor a rastie aj oblasť športového biznisu (napr. športové technologické startupy, fitness aplikácie či výživové spoločnosti). Naopak, tradičné odvetvia ako výroba sa môžu znižovať alebo meniť v dôsledku automatizácie. Sleduj trendy v oblastiach, ktoré ťa zaujímajú – kde sú pracovné príležitosti a aké zručnosti sú tam potrebné?

Akým špecifickým výzvam môžeš čeliť ako športovec pri vstupe na trh práce? Tu je niekoľko najčastejších a tipy, ako ich prekonať: „Nikdy som nemal/a ‘skutočnú prácu’.“ Mnohí športovci sa obávajú, že zamestnávateľi sa pozrú na ich životopis a povedia: „Kde sú pracovné skúsenosti?“ Je pravda, že z hľadiska formálneho zamestnania môžeš byť na juniorskej úrovni, najmä ak si odložil/a alebo vynechal/a klasickú kariéru. Nezabúdaj však: tvoja športová kariéra JE skúsenosť – len má netradičnú formu. Pravdepodobne si si rozvinul/a schopnosti ako líderstvo, time manažment, tímová spolupráca či stanovovanie cieľov viac než mnohí tvoji rovesníci. Kľúčom je vedieť tieto skúsenosti „preložiť“ do jazyka pracovného trhu (viac v ďalšej časti). Niektorí športovci si v životopise vytvárajú sekciu „Športové skúsenosti“ alebo uvádzajú svoju športovú kariéru priamo ako pracovnú skúsenosť, opísanú pracovnou terminológiou. Napríklad namiesto jednoduchého „Profesionálny cyklista, 2015–2022“ môžeš napísať: „Profesionálny cyklista (tím XYZ) – preukázaná disciplína, každodenné nasadenie a tímová spolupráca prostredníctvom tréningu približne 30 hodín týždenne, spolupráce s medzinárodným tímom a trénermi a dosiahnutia umiestnenia v top 5 svetového rebríčka.“ Takto zamestnávateľ lepšie pochopí tvoje skúsenosti. Nedostatok formálneho vzdelania alebo certifikátov: Ak si sa stal/a profesionálom v mladom veku alebo si sa sústredil/a výlučne na šport, možno si nedokončil/a štúdium alebo odborné vzdelanie, ktoré niektoré pracovné pozície vyžadujú. To môže byť prekážka, ale nie neprekonateľná. Po prvé, mnohí zamestnávateľi sú ochotní upustiť od prísnych požiadaviek na titul, ak vieš preukázať relevantné zručnosti alebo líderské skúsenosti. Po druhé, ak máš možnosť, zváž doplnenie vzdelania – napríklad online kurzy alebo externé štúdium v oblasti, ktorá ťa zaujíma, ideálne ešte pred ukončením kariéry. Športovci, ktorí sa vzdelávajú popri športe, sa zvyčajne úspešnejšie začlenia do pracovného prostredia. Ak si blízko dokončenia štúdia, snaž sa ho dokončiť. Ak nie, existujú kratšie certifikáty (napr. projektový manažment, trénerstvo, IT), ktoré môžu posilniť tvoju kvalifikáciu. Dobrá správa je, že schopnosť učiť sa a prijímať vedenie už máš – presne to znamená byť „trénerovateľný“ športovec – takže formálne zručnosti si vieš doplniť. Neznalosť procesu hľadania práce: Ako športovec si možno nikdy nepísal/a profesionálny životopis, neabsolvoval/a pracovný pohovor alebo nebudoval/a sieť kontaktov mimo športového prostredia. Tento proces – posielanie žiadostí, písanie motivačných listov, pohovory – môže pôsobiť náročne, keď je nový. Je to však zručnosť, ktorú sa dá naučiť, podobne ako šport. Táto príručka ti pomôže so základmi písania životopisu, networkingu a prípravy na pohovor. Jedna užitočná rada je pristupovať k hľadaniu práce ako k tréningu: priprav si informácie o firmách (súperi), precvičuj odpovede na pohovory (zručnosti) a neočakávaj úspech pri každej príležitosti – niekedy príde odmietnutie (prehra), ale z neho sa poučíš a zlepíš do ďalšieho pokusu. Ak je to možné, vyhľadaj mentora alebo kariérneho poradcu (mnohé programy pre športovcov ich ponúkajú), ktorý ťa prevedie jednotlivými krokmi. Pamätaj, že aj skúsení profesionáli považujú hľadanie práce za náročné – nie si v tom sám/sama.

- Stereotypy a predsudky: Žiaľ, niektorí zamestnávateľia majú o športovcoch stereotypné predstavy
- – napríklad že „športovci nie sú intelektuálne zdatní“, „športovci sú rozmazané hviezdy“ alebo naopak „zamestnám športovca len ako reprezentatívnu tvár, ale nedám mu serióznú rolu“. Buď pripravený/á tieto predstavy vyvrátiť svojou profesionalitou a prípravou. Na pohovor príd' načas (presnosť je silnou stránkou športovcov!), vhodne oblečený/á a dôkladne pripravený/á – s
- prehľadom o firme. Zdôrazni konkrétne príklady svojej pracovitosti, schopnosti rýchlo sa učiť a tímovej spolupráce, aby si vyvrátil/a predstavy o egocentrizme. Zároveň poukáž aj na svoje študijné alebo dobrovoľnícke aktivity, aby bolo zrejmé, že si všestranná osobnosť. Na druhej strane môžeš využiť aj pozitívne stereotypy vo svoj prospech: mnohí zamestnávateľia
- predpokladajú, že športovci sú disciplinovaní a súťaživí – podlož tieto vlastnosti konkrétnymi príkladmi. Ako poznamenal jeden kariérny poradca: „Športovci majú disciplínu, systém, odhodlanie, vytrvalosť... množstvo prenositeľných zručností pre pracovné prostredie.“ Ukáž, že nie si len bývalý športovec, ale motivovaný kandidát pripravený priniesť hodnotu. Pocit začínať „od nuly“ (emocionálne): Psychicky môže byť náročné prejsť z pozície experta vo svojom športe na
- začiatočníka v novej oblasti. Môže ti chýbať pocit, že si na vrchole – zrazu si opäť nováčik. Priprav
- sa na pokornú, ale zároveň obohacujúcu skúsenosť. Pripomeň si, že už si raz zvládol/a náročnú cestu učenia (keď si začínal/a so športom). Rovnaká vytrvalosť platí aj tu. Zamestnávateľia ťa môžu prijať na juniorskú pozíciu, aj keď máš viac rokov alebo si bol/a úspešný/á v športe – a to je v poriadku. Buď otvorený/á učeniu sa aj od mladších kolegov. Práca s vlastným egom je súčasťou
- tohto prechodu. Mnohí športovci to napokon vnímajú pozitívne – po intenzívnom tlaku vrcholového športu prichádza príležitosť učiť sa nové veci a rásť iným spôsobom. A tvoja súťaživosť ti pravdepodobne pomôže rýchlo napredovať, keď sa zorientuješ. Pochopenie týchto skutočností je prvým krokom. Trh práce sa môže zdať ako nové ihrisko, no ty už máš silné stránky, ktoré doň prinášaš. So správnym prístupom (a podporou) dokážeš premeniť vlastnosti športovca –
- disciplínu, sústredenie a odolnosť – na víťaznú kombináciu pre svoju novú kariéru.

Preskúmanie kariérnych oblastí otvorených pre športovcov: športové aj mimošportové možnosti

Jedným z najzaujímavejších zistení na tejto ceste je, že máš viac kariérnych možností, než si možno myslíš. Športovci si počas rokov tvrdej práce budujú široké spektrum zručností (líderstvo, tímová spolupráca, vytrvalosť a pod.), ktoré ich môžu nasmerovať do rôznych odvetví. V tejto časti si predstavíme rôzne kariérne oblasti – niektoré ťa udržia blízko športu a iné ťa môžu zaviesť do úplne nových sfér. Je to príležitosť zamyslieť sa, ktorá cesta by ťa mohla dlhodobo naplňovať. 1.

Zotrvanie vo svete športu (športovo orientované kariéry) Je prirodzené, že mnohí športovci po ukončení kariéry inklinujú k práci, ktorá ich udrží v kontakte so športom. Tvoje skúsenosti a vášeň sú tu veľmi cenné. Tu je niekoľko možností:

Trénerstvo a rozvoj hráčov: Najzrejmou cestou je trénerstvo. Od mládežníckych akadémií až po profesionálne tímy – skúsení športovci sa môžu stať výbornými trénermi alebo inštruktormi. Tvoje osobné skúsenosti s tým, čo je potrebné na dosiahnutie úspechu, sú veľkou výhodou. Môže to znamenať získanie trénerských licencií a začatie na primeranej úrovni (niektorí začínajú s mládežníckymi tímami, iní ako asistenti trénera v profesionálnych kluboch). Vedenie a podpora mladšej generácie môže byť veľmi naplňujúca – zostávaš súčasťou športu a odovzdávaš svoje taktické aj motivačné schopnosti ďalej. Mnohí olympionici a profesionáli sa stali trénermi; napríklad v plávaní či atletike je bežné, že bývalí medailisti trénujú národné tímy.

Športová administratíva a manažment: Každá krajina má športové federácie, olympijské výbory, hráčske asociácie a kluby, ktoré potrebujú schopných manažérov a administrátorov. Bývalí športovci môžu pracovať ako športoví koordinátori, manažéri programov, športoví riaditelia na univerzitách alebo dokonca športoví diplomati. Napríklad Francúzsky olympijský výbor spustil program „Parcours Ambition Internationale“, ktorý pripravuje športovcov a športových funkcionárov na medzinárodné riadiace pozície – od roku 2013 pripravil približne 250 ľudí, pričom mnohí absolventi dnes zastávajú významné pozície v medzinárodných športových organizáciách. Podobne aj komisia športovcov pri MOV a rôzne národné výbory zamestnávajú bývalých športovcov na riadenie programov alebo komunikáciu s partnermi. Ak ťa zaujíma riadenie, politika alebo organizačná stránka športu, môže byť táto cesta vhodná. Niekedy si vyžaduje aj doplňujúce vzdelanie (napr. manažment športu alebo líderské programy). Napríklad UEFA ponúka program Management Masters, ktorý pomáha bývalým hráčom prejsť do manažérskych pozícií vo futbale.

Športové médiá a vysielanie:

- Baví ťa vystupovať pred kamerou alebo analyzovať hru? Mnohí bývalí športovci si budujú kariéru v médiách ako komentátori, analytici alebo športoví novinári. Tvoje meno a interné znalosti ti dodávajú dôveryhodnosť u publika. Európske športové kanály sú plné bývalých hráčov – napríklad futbalisti sa často stávajú televíznymi expertmi na staniciach ako BBC, Sky alebo beIN Sports. Niektorí športovci vedú podcasty alebo píšú články, kde zdieľajú svoje skúsenosti. Ak máš dobré komunikačné schopnosti alebo si ich chceš rozvíjať, mediálna cesta ti umožní zostať „na očiach“. Treba však počítať s konkurenciou – často je potrebné začať v menších médiách (lokálne stanice, hostovania, online platformy) a postupne si budovať skúsenosti. Ak ťa to láka, zväž aj mediálne tréningy. Športová veda, zdravie a fitness: Počas kariéry si si pravdepodobne osvojil/a veľa poznatkov o tréningu, výžive, prevencii zranení, fyzioterapii či športovej psychológii. Niektorí športovci sa rozhodnú tieto skúsenosti premeniť na profesiu.
-

Môže to znamenať návrat do školy alebo získanie certifikátov v oblastiach ako fyzioterapia, kondičné trénerstvo, výživa alebo fitness trénerstvo. Bývalí športovci majú v týchto oblastiach často výhodu – klienti im viac dôverujú, pretože majú reálne skúsenosti. Napríklad bývalý atlét sa môže stať fyzioterapeutom špecializujúcim sa na športové zranenia, alebo bývalý futbalista môže otvoriť tréningové centrum pre mládež. Sektor zdravia a wellness rýchlo rastie a oceňuje praktické skúsenosti – tvoje roky tréningu a práce s vlastným telom sú veľmi cenné (aj keď formálne vzdelanie je zvyčajne potrebné). Športový marketing a manažment podujatí: Šport je aj veľký biznis – zahŕňa podujatia, sponzoring, marketing produktov a mnoho ďalšieho. Bývalí športovci často prechádzajú na obchodnú stránku športu: pracujú v marketingových agentúrach, športových značkách alebo pri organizovaní podujatí.

- Môžeš sa podieľať na plánovaní veľkých súťaží, spravovaní vzťahov so sponzormi a značkami alebo pôsobiť ako ambasádor. Napríklad môžeš pomáhať firmám vytvárať marketingové kampane vďaka tomu, že rozumieš športovcom aj fanúšikom.

V rámci niektorých firemných programov (napr. iniciatíva spoločnosti Allianz na zamestnávanie športovcov) bývalí športovci pracujú na pozíciách v marketingu, predaji či produktovom manažmente. To ukazuje, že firmy oceňujú ich schopnosť porozumieť športovému prostrediu a publiku.

- Rozhodcovstvo a technické športové pozície:

Niektorí športovci využívajú svoje skúsenosti ako rozhodcovia, arbitri alebo technickí delegáti vo svojom športe. Iní pôsobia ako odborní konzultanti – napríklad pomáhajú športovým značkám vyvíjať lepšie vybavenie (napr. bývalý lyžiar spolupracujúci s výrobcom lyží).

- Ak ťa baví technická stránka športu alebo chceš prispieť k jeho férovosti a kvalite, ide o špecifické, ale dôležité kariérne cesty.
-

2. Vstup do nových oblastí (mimo športu) Tvoja ďalšia životná etapa môže byť úplne mimo športu – a to je úplne v poriadku. Mnohí športovci nachádzajú veľký úspech aj spokojnosť v „druhej kariére“, ktorá má so športom len málo spoločného. Nepodceňuj, ako dobre sa tvoje športové zručnosti dajú preniesť aj do týchto oblastí: Biznis a firemné prostredie: Bývalí športovci často vynikajú v biznise – prinášajú súťaživosť a orientáciu na ciele, ktoré tímy veľmi oceňujú. Niektoré personálne agentúry dokonca cielene vyhľadávajú bývalých športovcov na pozície v predaji, manažmente alebo práci s klientmi práve kvôli týmto vlastnostiam. Medzi dobre platené oblasti pre bývalých športovcov patria napríklad manažérske pozície (marketingový manažér, projektový manažér, operačný manažér) alebo analytické role (napr. finančný analytik). Zručnosti zo športu – ako zvládanie tlaku či tímová spolupráca – sa výborne hodia napríklad do predaja alebo rozvoja obchodu. Súťaživý obchodník, ktorý sa nebojí neúspechu a stále ide za víťazstvom, je pre firmu veľkým prínosom. Predaj sa často považuje za prirodzenú cestu pre športovcov (ber to ako súťaž o zákazníkov). Rovnako aj líderské pozície sú vhodné – vieš motivovať tím a ísť príkladom. V Európe existujú aj programy zamerané na zamestnávanie športovcov. Napríklad spoločnosť Allianz zamestnala desiatky bývalých olympionikov a paralympionikov v oblastiach ako HR, financie či marketing v krajinách ako Francúzsko, Spojené kráľovstvo či Turecko. Títo ľudia pracujú ako analytici, špecialisti alebo produktoví manažéri a úspešne prenášajú disciplínu zo športu do pracovného výkonu. Záver: Neboj sa uchádzať o trainee programy alebo juniorskú prácu v oblastiach ako financie, konzulting, technológie či retail manažment. Tvoje zázemie ťa môže odlíšiť – no je dôležité osvojiť si aj základy a terminológiu daného odvetvia. Podnikanie: Mnohí športovci majú podnikateľského ducha – ved' roky si v podstate „riadil/a vlastnú kariéru“. Podľa údajov z LinkedInu si približne 10 % bývalých športovcov založí vlastný biznis. Podnikanie môže mať rôzne podoby – od malej lokálnej prevádzky (napr. fitness centrum, športová akadémia, kaviareň) až po startup v oblasti technológií či iného sektora. Športovci často disponujú silnou sieťou kontaktov a osobnou značkou, čo môže byť veľká výhoda pri rozbehu podnikania. Môžeš napríklad využiť svoje meno a vášeň na vytvorenie vlastnej značky (športové oblečenie, výživové doplnky) alebo služby (tréningové kempy). Firmy založené olympijskými víťazmi nie sú ničím výnimočným – stačí sa pozrieť na množstvo značiek, reštaurácií či startupov, ktoré založili bývalí športovci. Podnikanie však prináša aj výzvy – vyžaduje dobrý plán a ochotu naučiť sa nové zručnosti (napr. účtovníctvo, marketing). Mnohí športovci preto spolupracujú so skúsenými podnikateľmi alebo absolvujú kurzy zamerané na biznis. Tvoja odolnosť a vytrvalosť zo športu sú v tomto smere veľkou výhodou – schopnosť riešiť problémy a orientácia na cieľ ti pomôžu pri budovaní firmy. Ak ťa láka byť „sám sebe šéfom“, zváž účasť v inkubátoroch alebo podnikateľských programoch pre športovcov (niektoré zväzy či olympijské výbory ich ponúkajú).

Vzdelávanie a akademická sféra:

- Niektorí športovci sa vracajú k štúdiu – buď aby dokončili vzdelanie, ktoré si odložili, alebo aby sa venovali úplne novým odborom. Niektorí sa neskôr uplatnia aj v školstve, napríklad ako učitelia či výskumníci.

Bývalý profesionálny športovec sa môže stať napríklad riaditeľom športu na škole alebo učiteľom telesnej výchovy, kde môže priamo ovplyvňovať mladých ľudí a zároveň mať stabilnú kariéru vo verejnom sektore. Iní zašli ešte ďalej – existujú olympionici, ktorí sa po získaní vyšších akademických titulov stali profesormi aj v úplne iných oblastiach.

- Ak máš akademické ambície alebo túžiš po intelektuálne zameranej kariére, túto možnosť neprehliadaj. Nikdy nie je neskoro začať novú vzdelávaciu cestu a skúsenosti zo športu ti môžu dokonca pomôcť – niektoré univerzity aktívne oslovujú bývalých športovcov alebo uznávajú ich životné skúsenosti.

Verejná služba a neziskový sektor:

- Šport rozvíja tímového ducha a zmysel pre komunitu, čo sa dobre uplatňuje vo verejných službách. Bývalí športovci sa stávajú policajtmi, hasičmi alebo vojakmi – láka ich fyzický charakter práce a tímová spolupráca.

Iní vstupujú do politiky alebo verejnej správy. Existuje množstvo príkladov športovcov, ktorí sa stali miestnymi či národnými politikmi a využívajú svoje líderské schopnosti a verejnú známosť v prospech spoločnosti.

- Ak ťa zaujíma konkrétna téma, môžeš sa zapojiť do neziskovej organizácie alebo si ju dokonca založiť. Športovci často podporujú oblasti ako rozvoj mládežníckeho športu, zdravie alebo sociálne začlenenie. Práca v nadáciách či medzinárodných mimovládnych organizáciách je ďalšou možnosťou – prinášaš do nej dôveryhodnosť aj schopnosť pracovať na spoločnom ciele.

Tvoja skúsenosť športovca môže výrazne posilniť tvoj vplyv v týchto oblastiach.

- Kreatívne odvetvia a médiá (mimo športu): Možno si si počas športovej kariéry rozvinul/a aj iné záujmy – písanie, herectvo, hudbu či umenie. Niektorí športovci sa presunuli do zábavného priemyslu (napr. hranie vo filmoch alebo motivačné prednášky po celom svete). Ak máš talent na rozprávanie príbehov, môžeš napísať autobiografiu alebo si založiť blog či vlog o svojej ceste, čo môže viesť k príležitostiam v médiách alebo vydavateľstve. Niektorí športovci sa stávajú influencermi alebo tvorcami obsahu a budujú si publikum okolo tém ako životný štýl, fitness či cestovanie.

Aj to sa môže stať plnohodnotnou kariérou (napr. cez spolupráce a sponzoring), hoci si to vyžaduje systematickosť a podnikateľský prístup.

- Rôzne ďalšie oblasti: Bývalých športovcov dnes nájdeš takmer v každom povolaní – piloti, kuchári, inžinieri, realitní makléri a mnoho ďalších. Napríklad jeden olympijský plavec po ukončení kariéry získal titul inžiniera a pracuje v elektrotechnike; iný športovec sa môže venovať móde alebo médiám. Kľúčom je nájsť to, čo ťa baví, a zistiť, aké zručnosti na to potrebuješ. Necíť sa obmedzený/á len na „športové“ profesie, ak ťa láka niečo úplne iné.

•

Ako budeš skúmať tieto oblasti, zvaž rozhovory s bývalými športovcami o ich kariérnych cestách. V pracovnom prostredí je viac športových „absolventov“, než si možno myslíš, a mnohí sú ochotní podeliť sa o svoje skúsenosti a rady. Profesionálne networkingové platformy (ako napríklad LinkedIn, o ktorom budeme hovoriť neskôr) majú skupiny a komunity bývalých športovcov pôsobiacich v biznise. Vypočutie si ich príbehov ti môže pomôcť nájsť vlastný smer. Na záver si pamätaj, že tvoja prvá práca po ukončení športovej kariéry nemusí byť tvoja celoživotná práca. Často ide len o prvý krok na dlhšej kariérnej ceste. Môžeš vyskúšať jednu oblasť, získať skúsenosti a potom prejsť do inej, keď zistíš, čo ťa skutočne naplňa. To je úplne normálne – aj ľudia mimo športu počas života menia kariéru viackrát. Dovoľ si experimentovať a rozvíjať sa. Disciplína, ktorá z teba urobila elitného športovca, ti bude pomáhať v akejkoľvek kariére, a rovnaká túžba po zlepšovaní ťa bude posúvať vpred aj v nových oblastiach. Ako uvádzajú kariérni poradcovia z Indeed, športovci prinášajú tímovú spoluprácu, líderské schopnosti a súťaživosť, ktoré ich kvalifikujú na široké spektrum pozícií – inými slovami, svet je otvorený aj pre teba.



Tvorba CV alebo životopisu zameraného na športovca: Prevod športových úspechov na profesionálne zručnosti Jedným z najdôležitejších nástrojov pri hľadaní práce bude tvoj životopis (CV – Curriculum Vitae). Tento dokument je tvojou osobnou „marketingovou brožúrou“ – mal by zamestnávateľovi stručne a presvedčivo ukázať, akú hodnotu môžeš priniesť jeho organizácii. Ako športovec, ktorý končí kariéru, máš pri tvorbe životopisu jedinečnú výzvu (ale aj príležitosť): musíš vedieť efektívne preložiť svoju športovú kariéru do jazyka zamestnávateľov. Cieľom je ukázať, že tvoje úspechy na ihrisku alebo v aréne ti poskytli zručnosti a skúsenosti, ktoré sú využiteľné v pracovnom prostredí.

Tu je krokový plán na vytvorenie výnimočného životopisu zameraného na športovca: 1. Začni silným profilom (profilový súhrn): Na začiatku životopisu uveď krátky súhrn alebo osobné vyhlásenie. Ide o 3–4 vety, ktoré predstavujú tvoju identitu a najväčšie prednosti. Ako športovec prechádzajúci na novú kariéru môžeš spomenúť svoje športové pozadie a profesionálne kvality, ktoré z neho vyplývajú. Napríklad: „Bývalý profesionálny basketbalista s viac ako 10-ročnými skúsenosťami vo vysoko výkonných tímových prostrediach, momentálne prechádzajúci do oblasti biznisového vedenia. Preukázaná schopnosť viesť rôznorodé tímy, udržiavať disciplínu pod tlakom a dosahovať ciele prostredníctvom strategického plánovania a odolnosti. Hľadám pozíciu v projektovom manažmente, kde môžem využiť svoje komunikačné a tímové zručnosti na dosahovanie výsledkov.“ Takýto súhrn okamžite prepája tvoje športové skúsenosti s pracovnými zručnosťami (líderstvo, strategické plánovanie, odolnosť) a naznačuje, o akú pozíciu máš záujem. Používaj profesionálny tón – vyhýbaj sa príliš športovému žargónu – no neboj sa spomenúť svoje športové úspechy ako kvalifikáciu (napríklad kapitán národného tímu je ekvivalentom líderskej skúsenosti). Ako uvádza kariérny sprievodca z Yale pre študentov-športovcov, tento úvod by mal „upútať pozornosť – rovnako ako športové predstavenie pred zápasom“. Nastavuje tón pre celý životopis. 2. Prezenuj relevantné zručnosti – tvoja „zásoba prenositeľných zručností“: Pred tým, než detailne uvedieš športové úspechy, je vhodné pridať sekciu „Kľúčové zručnosti“ alebo „Hlavné kompetencie“. Premysli si, ktoré zručnosti si si rozvinul/a v športe a ktoré sú užitočné pre pracovnú pozíciu, o ktorú sa uchádzaš. Medzi najčastejšie prenositeľné zručnosti zo športu patria: tímová spolupráca, líderstvo, komunikácia, rozhodovanie pod tlakom, manažment času, silná pracovná morálka, schopnosť učiť sa, prispôsobivosť, orientácia na cieľ, odolnosť (mentálna pevnosť) a schopnosť mentorovať. Samozrejme, vyber si len tie, ktoré sa ťa skutočne týkajú a zodpovedajú požiadavkám práce.

- Ak sa hlásiš napríklad do predaja alebo zákazníckeho servisu, zdôrazni komunikáciu a súťaživosť.
- Ak cieľiš na projektový manažment, zdôrazni organizáciu, plánovanie a vedenie tímu.
- Pre trénerstvo alebo vyučovanie sa zameraj na mentorovanie a motiváciu.

Uvedením týchto zručností (napríklad vo forme bodov alebo zoznamu) okamžite vyvraciaš obavu, že „športové skúsenosti nie sú relevantné“. Naopak hovoríš: „Toto sú moje profesionálne zručnosti, ktoré som si vybudoval/a cez šport.“ Štúdiá o názoroch zamestnávateľov na bývalých športovcov ukázala, že adaptácia závisí viac od osobných schopností a zručností než od športového pozadia. Preto je zdôraznenie tvojich schopností kľúčové. Buď pripravený/á uviesť konkrétne príklady ich využitia – napríklad: „(napr. kapitán tímu s 20 športovcami a realizačným tímom)“

3. Vytvor sekciu „Skúsenosti“, ktorá prekladá šport na pracovné úspechy:

Tu podrobne uvedieš svoju kariérnu históriu – a áno, tvoja športová kariéra sem patrí. Môžeš ju štruktúrovať ako pracovnú pozíciu, kde uvedieš svoju rolu, organizáciu a obdobie pôsobenia. Napríklad:

• Profesionálny hráč hádzanej – Bundesliga (Nemecko), 2013–2021: kapitán tímu (2017–2021).

Trénoval/a som na plný úväzok a odohral/a viac ako 200 národných a medzinárodných zápasov.

Viedol/a som tím k 2 národným titulom a jednému finále Európskeho pohára.

Kľúčové úspechy:

- Organizácia tímových tréningov a pôsobenie ako spojka medzi trénermi a hráčmi, čím som si rozvinul/a silné líderské a komunikačné schopnosti;
- Udržiavanie špičkovej fyzickej aj mentálnej výkonnosti pod tlakom, čím som preukázal/a odolnosť a orientáciu na cieľ;
- Spolupráca s medzinárodnými spoluhráčmi a trénerským tímom, čím som si rozvinul/a schopnosti medzinárodnej tímovej spolupráce;
- Zastupovanie tímu v médiách a vo vzťahoch so sponzormi, čím som získal/a skúsenosti s verejným vystupovaním a reprezentáciou značky.

Všimni si, ako tieto body jasne prekladajú športové činnosti do profesionálnych zručností. Toto je „tajná zbraň“ životopisu športovca – opisuj svoju športovú skúsenosť, akoby išlo o prácu. Používaj akčné slovesá a sústreď sa na výsledky a zodpovednosti. Tu je niekoľko tipov, ako prekladať bežné športové skúsenosti:

Kapitán tímu alebo líderská pozícia: Zdôrazni vedenie tímu, riešenie konfliktov medzi hráčmi, mentorovanie mladších športovcov a prepojenie s vedením (trénermi). To ukazuje manažérske a medziludské zručnosti. Tréning a súťaženie: Popíš disciplínu pri dodržiavaní náročného režimu, stanovovanie a dosahovanie cieľov (napr. „stanovil/a som si cieľ zlepšiť čas šprintu o 5 % a dosiahol/a som ho prostredníctvom systematického tréningu – čo demonštruje schopnosť stanovovať ciele a vytrvalosť“).

Zdôrazni situácie pod tlakom (finále, turnaje), kde si podal/a výkon – to ukazuje schopnosť zvládať stres a rozhodovať sa v kritických momentoch. Úspechy a ocenenia: Nestačí len uviesť medailu – vysvetli, čo všetko za ňou stálo. Napríklad: „Zlatá olympijská medaila (2020) – vyžadovala dlhodobé plánovanie tréningu, efektívnu tímovú spoluprácu a schopnosť adaptácie na medzinárodné prostredie.“ Môže to znieť nezvyčajne, ale pomáha to zamestnávateľovi pochopiť zručnosti za tvojím úspechom. Zranenia alebo prekážky: Ak si prekonal/a vážne zranenie alebo prekážku a vrátil/a si sa späť, môžeš to prezentovať ako odolnosť, riešenie problémov (hľadanie nových tréningových metód alebo prístupov) a odhodlanie. Napríklad: „Úspešne som sa zotavil/a z dvoch operácií ACL a vrátil/a som sa na elitnú úroveň – čo preukazuje adaptabilitu, trpezlivosť a spoluprácu s lekárskeym tímom.“ To signalizuje vytrvalosť a schopnosť zvládať ťažké situácie – vlastnosti cenené v každej práci. Vzdelanie a iné pracovné skúsenosti – Samozrejme, do tejto sekcie zahrň aj formálne zamestnania, stáže alebo vzdelanie popri športe. Napríklad ak si absolvoval/a marketingovú stáž počas prestávky medzi sezónami alebo dobrovoľnícku činnosť, uveď ich ako samostatné položky. Poskytujú ďalší dôkaz tvojich schopností v nešportovom prostredí.

Ak si mal/a veľmi dlhú športovú kariéru s viacerými tímami alebo úspechmi, zväž zhrnutie starších skúseností, aby bol tvoj životopis stručný. Zameraj sa viac na zručnosti a rozvoj líderských schopností v priebehu času, než na detailný popis každej sezóny. Napríklad: „15 rokov som pôsobil/a ako profesionálny športovec, pravidelne som bol/a vyberaný/á ako líder tímu a bol/a som známy/a svojou spoľahlivosťou a strategickým myslením.“ Potom zvýrazni niekoľko kľúčových úspechov alebo zlomových momentov.

4. Vzdelanie a certifikácie: Uveď svoje vzdelanie – diplomy, tituly – aj keď neboli dokončené (môžeš uviesť napr. „študent/ka“ alebo očakávaný dátum ukončenia). Ak si si vzdelanie prerušil/a kvôli športu, môžeš uviesť aj absolvované predmety. Okrem toho zahrň aj všetky certifikácie (trénerské licencie, certifikát osobného trénera, jazykové certifikáty atď.), ktoré vlastníš. Tie často posilňujú tvoju žiadosť o zamestnanie. Pre športovcov sem môžu patriť aj špeciálne programy, ako napríklad vzdelávacie programy Medzinárodného olympijského výboru (IOC) alebo športovo orientované kurzy. Napríklad: „IOC Athlete Career Programme – certifikát kariérneho rozvoja, 2024.“ Vzdelanie ukazuje, že máš teoretické znalosti, ktoré dopĺňajú tvoje praktické skúsenosti. Niektorí športovci sem uvádzajú aj významné tréningové kempy alebo workshopy zamerané na leadership, ak im poskytli relevantné zručnosti (napr. športový leadership summit alebo manažérsky kurz od hráčskej asociácie). Vyhní sa však preplneniu touto sekciou športovými kurzami, pokiaľ nie sú priamo relevantné pre danú pracovnú pozíciu.

5. Dodatočné sekcie (ak to priestor dovoľí): Podľa formátu a relevantnosti môžeš pridať sekcie ako:

- Jazyky – mnoho športovcov ovláda viac jazykov vďaka medzinárodným súťažiam. Uveď jazyk aj úroveň (napr. plynulý, pokročilý).
- Technické zručnosti – napríklad práca s počítačom (Microsoft Office), sociálne médiá a pod.
- Dobrovoľnícka činnosť / komunitná angažovanosť – napríklad organizovanie športových táborov pre mládež alebo členstvo v športových komisiách.

Tieto sekcie by mali byť stručné a zamerané na relevantné informácie.

6. Prispôsob CV konkrétnej práci: Rovnako ako by si analyzoval/a súpera pred zápasom, „analyzuj“ pracovnú ponuku a uprav svoje CV tak, aby zodpovedalo tomu, čo zamestnávateľ hľadá.

Ak pracovná ponuka často spomína napríklad „riadenie projektov“ a „komunikáciu s klientmi“, uisti sa, že tieto (alebo podobné) výrazy sa objavia aj v tvojom CV.

Mnohé firmy používajú automatizované systémy (ATS – Applicant Tracking Systems), ktoré filtrujú životopisy podľa kľúčových slov. Používaním ich jazyka zvýšiš šancu, že si ťa všimnú.

Napríklad CV športovca pre predajnú pozíciu môže zdôrazňovať:

„súťaživosť, dosahovanie cieľov, presvedčivá komunikácia“,

zatiaľ čo ten istý športovec pri žiadosti o koordinátorskú pozíciu v športovej federácii môže zdôrazniť:

„plánovanie podujatí, tímová spolupráca, zmysel pre detail“.

Aj malé úpravy alebo preformulovanie môžu mať veľký vplyv.

👉 Tip: Maj jednu „hlavnú“ verziu CV so všetkými informáciami a z nej si vytváraj upravené verzie pre jednotlivé pracovné pozície podľa toho, čo je najrelevantnejšie.

7. Zachovaj profesionálny a jednoduchý formát: Použi čisté a prehľadné rozloženie. Na začiatku uveď svoje meno a kontaktné údaje (dbaj na to, aby tvoj email pôsobil profesionálne; ak si mal/a starý email typu „soccerstar@hotmail“, vytvor si nový s vlastným menom). Používaj jasné nadpisy ako: Profil, Zručnosti, Skúsenosti, Vzdelanie. Odrážky by mali byť stručné (ideálne 1–2 riadky) a začínať akčnými slovesami (napr. riadil/a, viedol/a, rozvíjal/a, dosiahol/a atď.). Vo väčšine európskych krajín sa všeobecne odporúča neuvádzať fotografiu v životopise, aby sa predišlo predsudkom (ak sa však nachádzaš v krajine alebo odvetví, kde je to bežné, môže to byť výnimka). Rozhodne sa vyhni okázalým grafikám alebo príliš veľa športovým obrázkom – ide o profesionálny dokument o tebe, nie len o tebe ako športovcovi.

8. Dĺžka a tón: Pre väčšinu pracovných pozícií postačuje životopis na jednu až dve strany (1 strana pre začínajúcich, až 2 strany pre niekoho s rozsiahlymi skúsenosťami, ako napríklad veterán športovec). Keďže môžeš mať dlhú športovú kariéru, je ľahké naplniť životopis – buď selektívny/á a uprednostni kvalitu pred množstvom informácií. Tón by mal byť sebavedomý, ale zároveň skromný. Je v poriadku uviesť svoje úspechy (napr. „3-násobný národný šampión“), ale treba ich prezentovať tak, aby ukazovali, čo si sa naučil/a alebo aké zručnosti si získal/a – nie len samotné úspechy. Cieľom je, aby si zamestnávateľ povedal: „Tento človek by bol pre firmu prínosom, nie len zaujímavosťou.“

9. Skontroluj a získaj spätnú väzbu: Rovnako ako by si analyzoval/a zápasové záznamy, skontroluj svoj životopis dôkladne, či neobsahuje chyby alebo nejasné formulácie. Ak je to možné, nechaj si ho skontrolovať od priateľa, mentora alebo kariérneho poradcu – najlepšie niekoho z odvetvia, do ktorého sa chceš dostať. Môžu ti povedať, či niečo nepôsobí správne. Napríklad športovec môže napísať „strategické riadenie hry“ – človek z biznis prostredia by mohol odporučiť formuláciu „strategické rozhodovanie“, ktorá je zrozumiteľnejšia. Nevnímaj viacero verzií ako problém – písanie životopisu je zručnosť, ktorá sa zlepšuje praxou a spätnou väzbou.

10. Používaj dostupné šablóny a nástroje: Existujú šablóny určené pre športovcov prechádzajúcich na novú kariéru – často poskytované v rámci programov alebo kariérnych služieb pre športovcov. Tie ti môžu pomôcť s tým, ako štruktúrovať jednotlivé časti. Napríklad niektoré šablóny obsahujú špeciálnu sekciu „Športové úspechy“ s podbodmi zručností, ktoré si vďaka nim získal/a. Nástroj, ako napríklad program kariéry športovcov od Medzinárodného olympijského výboru (IOC), poskytuje vzorové formáty životopisov pre športovcov. V rámci tejto kapitoly bude v časti 10 uvedená aj základná šablóna životopisu, ktorú si môžeš prispôbiť.

Na ilustráciu si predstav, že si profesionálny volejbalista a vytváraš si životopis pre prácu v marketingu. V súhrne uvedieš svoju 8-ročnú športovú kariéru a napíšeš, že si „tímovo orientovaný profesionál so skúsenosťami v tímovej spolupráci, verejnom vystupovaní a reprezentácii značky (ako bývalý kapitán tímu, ktorý úzko spolupracoval so sponzormi a médiami). Hľadám príležitosť využiť silné komunikačné schopnosti a kreativitu na pozícii marketingového koordinátora.“ V časti zručností uvedieš: vedenie tímu, komunikácia, verejné vystupovanie, správa sociálnych médií (ak si spravoval/a profil športovca), odolnosť, znalosť jazykov (ak je to pravda). V sekcii skúsenosti pod položkou „Profesionálny volejbalista, 2014–2022“ zdôrazníš relevantné aspekty:

- „Spolupráca s marketingovým oddelením klubu na aktivitách zameraných na zapojenie fanúšikov“ (ukazuje záujem/skúsenosť s marketingom)
- „Účasť v propagačných kampaniach, čím som získal/a pochopenie značky a komunikácie v médiách“
- „Mentorovanie mladších členov tímu – preukázanie líderských a tréningových schopností“

Ak si zároveň študoval/a napríklad ekonomiku alebo absolvoval/a kurz grafického dizajnu, uvedieš to v sekcii vzdelanie, čím podporíš svoj profil pre marketingovú oblasť. Takýmto spôsobom zamestnávateľ vidí ucelený príbeh: nebol/a si „len volejbalista/ka“, ale budoval/a si základy pre kariéru v marketingu – aj keď si si to možno vtedy neuvedomoval/a. Zhrnutie: Tvoj životopis by mal prepájať šport so zamestnaním. Nečakaj, že zamestnávateľ automaticky pochopí, čo všetko znamená byť elitným športovcom. Je potrebné to jasne a profesionálne vysvetliť. Týmto spôsobom premeníš potenciálne pochybnosti („tento športovec nikdy nepracoval v kancelárii“) na nadšenie („tento kandidát má vodcovské schopnosti a skúsenosti so zvládaním tlaku, ktoré iní nemajú!“). Jedna bývalá olympionička povedala, že po ukončení kariéry: „Bolo veľmi ťažké vôbec vedieť, aké zručnosti mám, ktoré môžem preniesť.“ Postup, ktorý je opísaný vyššie, ti pomôže tieto prenosné zručnosti jasne identifikovať a vyjadriť. Dobře spracovaný životopis športovca ti nielen otvorí dvere na pohovor, ale zároveň posilní tvoje sebavedomie – pripomenie ti, že si sa na túto kariérnu cestu pripravoval/a oveľa viac, než si si možno uvedomoval/a.

Stratégia hľadania práce: Od online platforiem po profesionálny networking Keď máš svoj životopis pripravený, je čas aktívne sa pustiť do hľadania práce. Môže to pôsobiť náročne, ale pamätaj: ako športovec vieš systematicky zvládať výzvy. Prístupuj k hľadaniu práce ako k tréningovému plánu – stanov si ciele, používaj správne nástroje a venuj tomu pravidelný čas. Nižšie sú uvedené kľúčové stratégie a zdroje na hľadanie pracovných príležitostí a získanie prvej príležitosti.

1. Využívaj online pracovné platformy: V dnešnej digitálnej dobe je veľa pracovných ponúk zverejňovaných online a prihlášky sa často podávajú cez webové stránky. Medzi známe pracovné portály v Európe a vo svete patria napríklad: LinkedIn Jobs, Indeed, Glassdoor, EuroJobs, krajinské portály (napr. StepStone v Nemecku, Seek v Spojenom kráľovstve, Pracuj.pl v Poľsku atď.) Vytvor si účty na týchto platformách a nahraj svoj nový životopis. Môžeš si nastaviť upozornenia na kľúčové slová týkajúce sa práce, ktorú hľadáš (napr. „junior projektový manažér Londýn“ alebo „športový marketing Paríž“). LinkedIn: LinkedIn nie je len sieť na networking – má aj silnú pracovnú sekciu. Firmy tam zverejňujú pracovné ponuky a často sa môžeš prihlásiť priamo cez svoj profil. Uisti sa, že tvoj profil na LinkedIn zodpovedá tvojmu životopisu (konzistentnosť je veľmi dôležitá). Výhodou je, že LinkedIn ti môže ukázať, či máš v danej firme kontakty, čo ti môže pomôcť pri odporúčaní (referral). Špecializované pracovné portály: Ak chceš zostať v oblasti športu, existujú špecializované pracovné portály, napríklad: Global Sports Jobs, TeamWork Online. Tieto portály ponúkajú pracovné pozície v športových organizáciách, tímoch a na podujatiach po celom svete. Portál programu Erasmus+ niekedy zverejňuje aj administratívne pozície v športe (ak ťa zaujíma politika alebo rozvoj športu). Ak sa zameriavaš na konkrétne odvetvie (financie, IT a pod.), vyhľadaj špecializované portály aj v týchto oblastiach. Webové stránky spoločností: Ak máš konkrétne firmy, ktoré ťa zaujímajú (napríklad sponzori alebo spoločnosti známe tým, že zamestnávajú bývalých športovcov), sleduj ich oficiálne kariérne stránky. Mnohé organizácie umožňujú vytvoriť si profil kandidáta a prihlásiť sa na upozornenia, keď sa objaví nová pozícia. Napríklad spoločnosť Allianz má špeciálnu stránku pre športovcov, kde sa môžu zaregistrovať a prejaviť záujem o prácu. Podobne spoločnosť Deloitte spolupracovala s olympijskými výbormi na programe pre prijímanie bývalých športovcov. Kontrolou kariérnych stránok môžeš objaviť príležitosti, ktoré sa na bežných portáloch nezobrazujú.

2. Networking – aktivuj „skrytý pracovný trh“: Často sa hovorí, že veľká časť pracovných miest (niektoré odhady hovoria až o 70–80 %) sa obsadzuje prostredníctvom kontaktov a odporúčaní, nie cez klasické prihlášky. Či už je toto číslo presné alebo nie, princíp platí: kto poznáš, môže byť rovnako dôležité ako to, čo vieš. Networking môže znieť zastrašujúco, ale ako športovec máš veľkú sieť kontaktov – spoluhráči, tréneri, sponzori, fanúšikovia, absolventi univerzít a pod. Teraz je ten správny čas túto sieť využiť.

– Začni s ľud'mi, ktorých poznáš: Daj vedieť svojmu osobnému okruhu, že prechádzaš na novú kariéru a hľadáš príležitosti (môžeš to urobiť individuálne alebo formou vhodného príspevku na sociálnych sieťach či aktualizácie na LinkedIne, ak je to vhodné). Bývalí tréneri alebo manažéri tímu môžu mať kontakty vo svete biznisu. Bývalí spoluhráči, ktorí ukončili kariéru skôr, už môžu pracovať vo firmách a môžu ti dať odporúčanie. Dokonca aj fanúšikovia alebo podporovatelia z tvojej komunity môžu pomôcť – nikdy nevieš, kto má brata, sestru alebo priateľa v odvetví, ktoré ťa zaujíma. Nie je to prosba o láskavosť – takto nachádza prácu väčšina ľudí. Ide len o získavanie kontaktov a rád od známych. Napríklad: ak sa dozvieš o športovcovi z tvojej krajiny, ktorý prešiel do financií, pokojne ho kontaktuj a opýtaj sa, či by sa s tebou podelil o svoju skúsenosť. – Používaj LinkedIn na networking: LinkedIn je kľúčový nástroj na budovanie kontaktov. Uisti sa, že máš vytvorený profil na LinkedIne (s profesionálnou fotografiou, titulkom napr. „Bývalý reprezentant hľadáajúci príležitosť v oblasti X“ a so zhrnutím podobným tvojmu CV). Začni sa prepájať s ľud'mi: bývalí súper, spolužiaci, sponzori, s ktorými si spolupracoval/a, atď. Neboj sa im poslať slušnú správu, že prechádzaš zo športu do novej kariéry a rád/a by si ostal/a v kontakte alebo sa dozvedel/a viac o ich práci. LinkedIn má aj skupiny – napríklad „Olympians Networking“ alebo skupiny absolventov rôznych programov pre športovcov. Zapoj sa do nich. Platforma ti umožňuje sledovať firmy a reagovať na ich obsah – tým sa môžeš dostať do povedomia recruiterov. Dôležité je, že LinkedIn ti umožňuje budovať profesionálnu značku. Občasným zdieľaním príspevkov o tvojej ceste (napr. dokončenie kurzu alebo úvaha o tímovej spolupráci) dávate vedieť svojej sieti, že sa pripravuješ na kariérnu zmenu. Mnohí profesionálni športovci začínajú využívať LinkedIn na to, aby rozšírili svoju identitu mimo športu. Zdieľajú skúsenosti z kariéry, ktoré súvisia s leadershipom alebo prekonávaním prekážok, čím sa prezentujú ako odborníci a priťahujú pozornosť zamestnávateľov. Zváž, že to skúsiš aj ty – v rozsahu, ktorý ti je príjemný. Krátky príspevok o tom, čo si sa naučil/a v športe, môže mať veľký ohlas. Ako uvádza jeden článok: aktívnym zdieľaním svojho príbehu na LinkedIne „športovci sa prezentujú ako viac než len športovci – stávajú sa odborníkmi s prenositeľnými zručnosťami využiteľnými v rôznych odvetviach“. Zúčastňuj sa networkingových podujatí (offline aj online): Často sa konajú kariérne veľtrhy, odborné konferencie alebo networkingové stretnutia (tzv. meetupy), kde môžeš stretnúť profesionálov. Ako bývalý športovec môžeš byť pozvaný/á aj na špeciálne kariérne podujatia pre športovcov. Program IOC Athlete365 pravidelne organizuje podujatia po celom svete a niektoré národné olympijské výbory organizujú „dni kariéry pre športovcov“. Určite sa ich oplatí zúčastniť – nielenže stretnieš potenciálnych zamestnávateľov, ale si aj precvičíš, ako sa prezentovať v profesionálnom prostredí. Okrem podujatí zameraných na šport zváž aj akcie v odvetví, do ktorého chceš vstúpiť – napríklad stretnutie v technologickom sektore alebo konferenciu v oblasti športového biznisu. Ak máš vizitky, vezmi si ich so sebou (ak nie, stačí zdieľať LinkedIn alebo kontaktné údaje). A nemusíš sa báť, že ako bývalý športovec budeš pôsobiť inak – mnohí ľudia považujú športové pozadie za zaujímavé a môže to byť dobrý „ice-breaker“: „Bol/a som reprezentant/ka v džude v Španielsku a teraz sa zameriavam na financie – a ty?

– Informačné rozhovory (Informational Interviews): Jedným z najúčinnějších nástrojov networkingu sú tzv. informačné rozhovory. Ide o to, že požiadate profesionála, či by si na 20–30 minút (osobne alebo cez Zoom/telefón) našiel čas, aby vám porozprával o svojej kariére a odvetví. Nejde o priame žiadanie o prácu – ide o získanie informácií a skúseností. Môžeš osloviť napríklad bývalého športovca, ktorý dnes pracuje v marketingu, alebo niekoho z firmy, ktorá ťa zaujíma, a povedať, že obdivuješ jeho kariérnu cestu a rád/a by si sa z nej poučil/a. Mnohí ľudia sú ochotní súhlasiť. Priprav si niekoľko otázok, napríklad: „Aká bola tvoja najväčšia výzva pri prechode zo športu do biznisu?“ „Aké kľúčové zručnosti by som si mal/a rozvíjať v tejto oblasti?“ „Aké rady alebo zdroje by si mi odporučil/a?“ Tieto rozhovory môžu priniesť cenné rady a niekedy aj reálne pracovné príležitosti. A ak nič iné, získaš nový kontakt, ktorý si na teba môže v budúcnosti spomenúť. Vždy sa nezabudni poďakovať (napr. krátkou správou). Networking môže pôsobiť ako „žiadanie o pomoc“, ale v skutočnosti ide o budovanie vzťahov a učenie sa. Počas športovej kariéry si mal/a pravdepodobne podporný tím a ty si tiež podporoval/a ostatných – toto je veľmi podobné, len v inom prostredí. Ako zdôrazňuje článok vo Forbes, dôležité je „rozvíjať silnú profesionálnu sieť kontaktov, ktorá umožňuje získať odporúčania – a tie zohrávajú kľúčovú úlohu pri každom úspešnom prechode“. Jednoducho povedané: príležitosti často prichádzajú cez ľudí. A ako športovec možno príjemne zistíš, koľko ľudí chce pomôcť alebo privíta vo svojej firme niekoho s tvojím pozadím.

3. Využi kariérne programy pre športovcov: Podporné programy budeme podrobnejšie rozoberať v časti 9, ale ako súčasť tvojej stratégie určite využívaj programy určené pre zamestnávanie športovcov. Jedným z hlavných príkladov je program Medzinárodného olympijského výboru: IOC Athlete Career Programme - Tento program (často v spolupráci so spoločnosťou Adecco) ponúka: kariérne poradenstvo, workshopy, služby sprostredkovania práce. Pomohol už viac ako 15 000 športovcom z viac ako 100 krajín prejsť na novú kariéru od roku 2005. Prostredníctvom ACP alebo podobných národných programov môžeš získať prístup k pracovným ponukám, ktoré nie sú verejne dostupné, a ku kariérnym koučom, ktorí rozumejú silným stránkam športovcov. K dispozícii je aj online portál IOC Athlete365, ktorý ponúka pracovné ponuky a komunitné fórum. Programy v Európe: V Európe majú mnohé krajiny vlastné iniciatívy, napríklad: Nemecký olympijský športový zväz má kariérne služby, Britský program „Game Plan“ (v spolupráci s Deloitte) poskytuje pracovné ponuky a mentoring pre britských športovcov, Mnohé hráčske asociácie (napr. vo futbale cez FIFPRO alebo v rugby) ponúkajú podporu pri kariérnom prechode. Je rozumné zaregistrovať sa do týchto programov čo najskôr – ideálne ešte pred ukončením kariéry. Často ponúkajú bezplatné kurzy (napr. jazykové kurzy alebo webináre o písaní životopisu) a môžu ťa prepojiť s mentormi v odvetviach, ktoré ťa zaujímajú.

Okrem toho: špecializované personálne agentúry pre športovcov Niektoré súkromné náborové agentúry sa špecializujú na umiestňovanie bývalých športovcov do zamestnania. Napríklad spoločnosť Athlete Career Transition (ACT) pomáha prepájať elitných športovcov s firemnými pracovnými pozíciami (jeden zo zakladateľov je olympionik). Vo Veľkej Británii existuje agentúra Add Victor, ktorá sa zameriava na bývalých športovcov a vojenský personál a prezentuje ich firmám ako ľudí s líderskými schopnosťami a odolnosťou. V USA pôsobí firma Shift, ktorá trénuje a umiestňuje bývalých univerzitných a profesionálnych športovcov do obchodných (sales) pozícií. Tieto programy sa oplatí preskúmať – môžu ponúkať tréningové programy (bootcampy) alebo priamu cestu do firiem. Dôležité: nikdy neplať vopred za sprostredkovanie práce (legitímne agentúry dostávajú zaplatené od zamestnávateľa). Je však v poriadku, ak ponúkajú doplnkové tréningy za poplatok – vždy si však over ich reputáciu.

4. Optimalizuj svoj LinkedIn a online prezentáciu: LinkedIn je kľúčový nástroj, pretože spája hľadanie práce a networking. LinkedIn by nemal byť statický – používaj ho aktívne: Aktualizuj svoj headline (titulok): Namiesto „bývalý športovec“ použi niečo konkrétnejšie, napríklad: 🏆 „Bývalý profesionálny športovec | Budúci dátový analytik (MSc v štúdiu) | Tímový líder a odolný riešiteľ problémov“. Tým spájaš minulosť, súčasnosť aj budúcnosť + svoje zručnosti. – Napíš silné zhrnutie: Napíš 2–3 krátke odstavce o svojej športovej kariére a o tom, čo hľadáš teraz. Podobne ako v CV, ale osobnejšie. Vyplň sekciu skúseností: Uveď svoju športovú kariéru ako pracovnú skúsenosť (rovnako ako v CV). Pridaj aj brigády, stáže alebo dobrovoľníctvo. Zručnosti (Skills): Pridaj prenositeľné zručnosti (komunikácia, leadership, atď.). Ak ťa kolegovia alebo tréneri „endorse“ (potvrdia tvoje zručnosti), je to veľké plus. Odporúčania (Recommendations): Požiadať bývalého trénera alebo športového riaditeľa, aby ti napísal krátke odporúčanie. Príklad: „Videl/a som, ako X zvláda tlak a vedie tím.“ To je veľmi silné pre zamestnávateľa. Funkcia „Open to Work“: LinkedIn má možnosť označiť, že hľadáš prácu (môžeš to nastaviť diskkrétne pre recruiterov). Recruiteri často vyhľadávajú kandidátov práve podľa tohto filtra. – Sleduj firmy a zapájaj sa: Sleduj firmy a pridávaj sa do skupín. Ak budeš komentovať príspevky (napr. o tímovej práci) a pridáš vlastný pohľad zo športu, ľudia si ťa všimnú. Online reputácia: Zadať si svoje meno do Google – čo by o tebe našiel zamestnávateľ? Odstráň alebo skry nevhodné príspevky, ak existujú. Nastav súkromie na sociálnych sieťach a vyhýbaj sa neprofesionálnemu obsahu. Naopak, zdôrazni pozitívne veci: články o tebe, úspechy, blogy, rozhovory Osobná webová stránka: Niektorí športovci si vytvoria jednoduchú osobnú stránku alebo online CV. Nie je to povinné, ale môže to pomôcť, najmä ak:

- máš veľa mediálneho obsahu
- ideš do kreatívnej oblasti
- chceš prezentovať projekty alebo portfólio

5. Cílený prístup ku klubom a organizáciám: Ďalšou možnosťou je využiť svoje kontakty na konkrétne kluby, sponzorov alebo športové organizácie. Ako športovec si mohol/la nadviazať vzťahy napríklad so sponzormi (banky, poisťovne a pod.). V takom prípade ich môžeš priamo osloviť a opýtať sa, či majú trainee programy alebo pracovné príležitosti vhodné pre tvoje skúsenosti. Firmy často radi zamestnávajú ľudí, ktorí boli ich brand ambasádormi alebo už majú prepojenie na značku, pretože poznajú jej hodnoty. Podobne, ak chceš zostať v športe, môžeš kontaktovať svoju športovú federáciu alebo olympijský výbor. Aj keď nemajú zverejnené pracovné ponuky, môžu mať krátkodobé projekty alebo ťa vedieť nasmerovať inam. Niekedy stačí byť proaktívny a povedať: 🏹 „Končím kariéru a rád/a by som získal/a skúsenosti vo vašom oddelení, napríklad formou stáže alebo dobrovoľníctva.“ To môže otvoriť nové dvere.

6. Buď organizovaný a vytrvalý: Prístupuj k hľadaniu práce ako k projektu. Odporúča sa používať tzv. Job Application Tracker (zoznam prihlášok) – jednoduchú tabuľku, kde si eviduješ - pracovné pozície, na ktoré si sa prihlásil/a, dátumy, kontakty, stav prihlášky, ďalšie kroky. Pomáha to sledovať pokrok, vyhnúť sa duplicitám a zostať organizovaný/á. Denná rutina: napr. 2 hodiny ráno: hľadanie práce (ponuky, emaily, networking), 1 hodina popoludní: rozvoj zručností (kurzy, príprava na pohovor) Táto štruktúra môže nahradiť tréningový režim, na ktorý si bol/a zvyknutý/á. Buď pripravený/á na čas: Získanie práce môže chvíľu trvať. Veľmi málo športovcov dostane ideálnu prácu hneď po ukončení kariéry. Často to trvá niekoľko mesiacov (alebo viac) a vyžaduje si to viac pokusov (prihlášky, pohovory). 🏹 Neber to ako neúspech – ber to ako tréning. Rovnako ako v športe – aj tam si musel/la veľa súťažiť (a niekedy prehrať), kým si vyhral/a. Každý pohovor, ktorý nevyjde, je prípravou na ten ďalší, ktorý zvládneš lepšie. Buď trpezlivý/á a láskavý/á k sebe: Je úplne normálne, ak ešte presne nevieš, čo chceš robiť. Môžeš skúšať viac smerov naraz: športové pozície, aj korporátne pozície. A postupne zistíš, čo ti najviac vyhovuje.

7. Využi športové siete a mentoring: V niektorých regiónoch existujú formálne programy a siete pre športovcov, napríklad: „Business Club for Athletes“, mentoringové programy spájajúce športovcov s lídrami z biznisu, iniciatívy olympijských komisií. Príkladom je program Európskych olympijských výborov: European Olympic Committees a iniciatíva BOUNCEBACK, ktorá pomáha športovcom identifikovať zručnosti a prechod do novej kariéry. Tip: hľadaj programy vo svojej krajine Skontroluj, či vo tvojej krajine existujú programy pre: „dual career“ (štúdium + šport), „life after sport“, Často ich organizujú: športové inštitúcie, ministerstvá, olympijské výbory. Tieto programy ponúkajú: mentoring, kariérne poradenstvo, networking, často aj kontakty na zamestnávateľov. 🏹 Mať mentora môže byť obrovská výhoda – pomôže ti, poradí a môže ťa prepojiť s ľuďmi vo svojom okolí.

Zhrnutie: viacrozmerná stratégia hľadania práce Použi kombináciu viacerých prístupov: online hľadanie, networking, špecializované programy, osobný kontakt Tým maximalizuješ svoje šance nájsť príležitosť

👉 Dôležité: jednotlivé stratégie sa navzájom dopĺňajú. Napríklad: networking ti môže odhaliť pracovnú ponuku, ktorú online nenájdeš, online prihláška ťa môže viesť k networkingu (napr. cez LinkedIn kontakt v danej firme). Celý proces môže pôsobiť ako „čiastočný úväzok“, ale každé úsilie je investíciou do tvojej budúcnosti. Tip (vizuálna pomôcka): Job Search Checklist Môžeš si vytvoriť jednoduchý zoznam úloh, napríklad: Aktualizovať LinkedIn profil, Zaregistrovať sa na pracovných portáloch, Kontaktovať programy pre kariéru športovcov, Zúčastniť sa networkingového podujatia, Poslať 5 žiadostí týždenne. Odškrtnutie úloh ti dá pocit pokroku a prehľad. Zvládnutie pohovoru: príprava, otázky a využitie športových príbehov Gratulujeme – pozvanie na pohovor znamená, že si o krok bližšie k práci. Pohovor je moment, kde: zo životopisu vytváraš osobné spojenie, predávaš svoje silné stránky, Pre športovca je to aj príležitosť: vysvetliť netradičné pozadie, ukázať jedinečné skúsenosti. 1. Urob si domácu úlohu o firme a pozícii Rovnako ako by si nešiel/la na súťaž bez prípravy, nechod' na pohovor bez výskumu. Zisti: čo firma robí, aké má produkty/služby, aká je jej kultúra. Kde hľadať: webová stránka (sekcia „O nás“, „Kariéra“), aktuálne správy alebo články. Príklad odpovede (po researchi): 👉 „Zaujala ma táto pozícia, pretože dlhodobo používam vaše produkty a obdivujem vašu iniciatívu v oblasti udržateľnosti.“ Prečo je to dôležité: ukazuješ záujem, dokazuješ prípravu, pôsobíš profesionálne. Zisti aj detaily o pozícii: Pozorne si preštuduj pracovný inzerát a identifikuj:

- 5 najdôležitejších požiadaviek

👉 Na pohovore potom môžeš cielene odpovedať na každú z nich a ukázať, že ich spĺňaš

2. Priprav sa na bežné otázky na pohovore: Mnohé otázky na pohovore sú predvídateľné a je úplne v poriadku (ba dokonca nevyhnutné) si pripraviť odpovede. Neuč sa ich však naspamäť – chceš pôsobiť prirodzene. ➡ Stačí mať pripravenú základnú štruktúru a príklady. „Povedzte mi niečo o sebe.“ Toto je zvyčajne prvá otázka. Je to tvoja „elevator pitch“. Použi štruktúru: minulosť (past), súčasnosť (present), budúcnosť (future). Príklad odpovede: „Povedal/a by som, že som tímovo orientovaný/á a disciplinovaný/á človek. Posledných 10 rokov som súťažil/a ako profesionálny/á cyklista/ka, kde som sa naučil/a veľa o strategickom plánovaní a vytrvalosti. Po ukončení kariéry minulý rok som začal/la absolvovať kurzy v oblasti manažmentu a zároveň som pracoval/la na čiastočný úväzok v marketingovej agentúre, aby som získal/la skúsenosti z praxe. Teraz sa veľmi teším na príležitosť uplatniť tieto zručnosti v plnohodnotnej práci, ako je táto, kde môžem ďalej rásť a prispievať v tímovom prostredí.“ Prečo je táto odpoveď dobrá: prepája tvoju športovú kariéru s pracovným svetom, ukazuje iniciatívu a prípravu, vysvetľuje „medzeru“ po kariére, pôsobíš ako budúci zamestnanec, nie len bývalý športovec. ➡

Dôležité: Nehovoriť príliš dlho o športe – spomeň ho, ale rýchlo prepoj so zručnosťami a budúcnosťou. „Prečo chcete pracovať práve tu?“ Tu je kľúčový výskum firmy. Ako odpovedať: vyber si veci, ktoré ťa na firme oslovili: hodnoty, produkty, reputácia, prepoj to so svojimi skúsenosťami a záujmami. Príklad odpovede: „Zaujala ma vaša firma kvôli vášmu dôrazu na excelentnosť – veľmi mi to pripomína prostredie vrcholového športu, v ktorom som pôsobil/a. Mám rád/a prostredie, kde sa pracuje na ambiciózných cieľoch, a vidím to aj vo vašich projektoch. Táto konkrétna pozícia ma oslovila, pretože rád/a koordinujem ľudí a zdroje smerom k cieľu – čo som robil/a ako kapitán tímu. Chcem priniesť túto energiu a organizačné schopnosti do vášho tímu a dosahovať výsledky.“ Prečo je táto odpoveď silná: ukazuje, že si si urobil/a research, spája tvoje skúsenosti s pracovnou pozíciou, vysvetľuje tvoju motiváciu, pôsobí autenticky a premyslene.

„Aké sú vaše silné a slabé stránky?“ Toto je klasická otázka na pohovore.

Silné stránky: Vyber si 2–3 silné stránky, ktoré sú relevantné pre danú pozíciu, a podlož ich príkladmi. Ideálne aj mimo športu, ale športové príklady sú v poriadku, ak sú dobre vysvetlené. Typické silné stránky športovcov: líderstvo, odolnosť (resilience), tímová práca, time management, technické zručnosti,

- Príklad odpovede: „Jednou z mojich silných stránok je odolnosť a schopnosť zachovať pokoj pod tlakom. Počas mojej športovej kariéry som často čelil/a náročným situáciám, napríklad pretekom s vysokými stávkami a veľkým publikom. Naučil/a som sa zostať sústredený/á a robiť rýchle rozhodnutia aj pod tlakom. V pracovnom prostredí mi to pomáha zostať pokojný/á počas stresujúcich situácií a dodržiavať termíny.“

Ďalšou mojou silnou stránkou je schopnosť viesť a motivovať tím. Bol/a som kapitánom/kou 4 roky

- a naučil/a som sa podporovať ostatných a pomáhať im dosahovať ich najlepší výkon. Verím, že tieto schopnosti by boli veľmi užitočné pri vedení projektových tímov.“ Slabé stránky: Kľúč je vybrať si reálnu slabosť, na ktorej pracuješ. Vyhní sa odpovediam typu: „pracujem príliš tvrdo“, „som príliš súťaživý/á“, (na tieto odpovede už personalisti poznajú odpoveď) Príklad slabosti: „Ako športovec som mal/a spočiatku menšie skúsenosti s niektorými kancelárskymi nástrojmi, napríklad Excelom, ktorý je však v mnohých zamestnaniach veľmi dôležitý. Aktívne som na tom pracoval/a – absolvoval/a som online kurz Excelu a pravidelne trénujem jeho používanie. Momentálne sa v ňom cítim komfortne, aj keď sa stále učím. Beriem to ako pozitívnu skúsenosť a záväzok k neustálemu zlepšovaniu.“ Ďalší príklad slabosti: „Mal/a som tendenciu nevedieť dobre delegovať úlohy. Ako športovec som bol/a zvyknutý/á riešiť veci sám/sama. Počas jedného dobrovoľníckeho projektu som si uvedomil/a, že som preťažený/á, preto som sa naučil/a viac dôverovať tímu a efektívne rozdeľovať úlohy. Odvtedy si dávam pozor, aby som nepreberal/a všetko na seba. Je to niečo, na čom stále pracujem.“ Prečo je táto odpoveď dobrá: ukazuje sebauvedomenie, ukazuje ochotu učiť sa, pôsobí úprimne a profesionálne, ukazuje rast a zlepšovanie, „Môžete uviesť príklad výzvy, ktorú ste zvládli?“, Toto je otázka ako stvorená pre športovcov. Máš veľa príkladov: zranenia, slabšie obdobie, prehry, konflikty v tíme, balans medzi športom a životom, Vyber si príklad, ktorý ukazuje: vytrvalosť, komunikáciu, leadership, schopnosť riešiť problémy, Použi metódu STAR: S (Situation) – situácia, T (Task) – úloha, A (Action) – čo si urobil/a, R (Result) – výsledok. Príklad odpovede: „Počas sezóny 2019 bol náš štafetový tím favoritom na národný titul, ale v kvalifikácii sme spravili chybu pri odovzdaní a takmer sme sa nedostali do finále. Morálka tímu bola nízka a vzniklo napätie medzi členmi. Ako kapitán som zorganizoval tímové stretnutie, kde sme si chybu priznali bez obviňovania. Spolu s trénerom sme upravili stratégiu a ja som sa snažil povzbudiť tím a pripomenúť naše úspechy. Na druhý deň sme podali sústredený výkon a získali sme titul. Táto skúsenosť ma naučila, aké dôležité je riešiť problémy priamo, udržať tím jednotný a vedieť sa rýchlo prispôbiť – čo je veľmi dôležité aj v pracovnom prostredí.“ Prečo je tento príklad silný: má jasnú štruktúru (STAR), ukazuje leadership, ukazuje riešenie problémov, ukazuje výsledok, je ľahko prenositeľný do práce.

- „Povedzte o situácii, keď ste pracovali v tíme“ alebo „Uved'te príklad leadershipu“ Ide o tzv. behaviorálne otázky, kde môžeš priamo čerpať zo svojich športových skúseností.
- Ak ide o tímovú prácu: Hovor o spolupráci s trénermi a spoluhráčmi pri dosahovaní spoločného cieľa. 👉 Príklad: „Ako tím sme vedeli, že presná koordinácia je kľúčová.“
- Napríklad pri boboch je tímová spolupráca doslova otázkou sekúnd – ak každý neurobí svoju časť správne, ovplyvní to celý výsledok. Vďaka jasnej komunikácii a dôvere v úlohy každého člena sme dokázali výrazne zlepšiť naše výsledky. Tento prístup spolupráce si so sebou nesiem aj do pracovného prostredia.“ Ak ide o leadership: Zdôrazni, ako si viedol/la ostatných alebo im pomáhal/la rásť. 👉
- Príklad: „Ako skúsený/á hráč/ka som pomáhal/a mladšiemu kolegovi, ktorý mal problémy prispôbiť sa profesionálnej úrovni. Zorganizoval/a som s ním dodatočné tréningy a dával/a mu spätnú väzbu. Postupne sa jeho sebavedomie aj výkonnosť zlepšili a v ďalšej sezóne sa stal základným hráčom. Táto skúsenosť bola pre mňa veľmi dôležitá a rád/a využijem podobný podporný prístup aj v práci.“ „Prečo by sme vás mali prijať?“ Táto otázka je tvoj „pitch“ – predaj seba samého/samej.
- Ako odpovedať: Zhrň svoju jedinečnú hodnotu: disciplína a výsledky zo športu, konkrétne zručnosti z kurzov alebo praxe, motivácia uspieť v novej oblasti, Príklad odpovede: „Mali by ste ma prijať, pretože prinesiem rovnakú odhodlanosť a snahu o excelentnosť, akú som mal/a ako športovec na najvyššej úrovni. Mám preukázateľnú schopnosť stanovovať si ciele a dosahovať ich – napríklad som zlepšil/a svoj výkon o X vďaka systematickému tréningu a plánovaniu. Získal/a som aj silné tímové a líderské schopnosti, ktoré som rozvíjal/a ako kapitán. Okrem toho sa aktívne vzdelávam v oblasti [konkrétne oblasti] a získal/a som pozitívnu spätnú väzbu z praxe. Nebojím sa výziev ani učenia – práve naopak, motivujú ma. Verím, že dokážem byť rýchlo prínosom pre váš tím.“ Prečo je táto odpoveď silná: zdôrazňuje tvoju hodnotu, ukazuje sebavedomie (nie aroganciu), prepája šport s pracovnými zručnosťami, ukazuje motiváciu a rast, 3. Trénuj, trénuj, trénuj (ale neuc sa odpovede naspamäť): Praktický tréning je kľúčový. 👉
- Skús: mock interview (simulovaný pohovor), tréning s kamarátom, prípadne kariérny kouč, Tipy:
 - nahrávaj sa (video/audio), sleduj svoj prejav a jasnosť odpovedí, vyhýbaj sa príliš športovým výrazom,
 -

Preklad športového jazyka do pracovného: ❌ „v tretej štvrtine sme zavolali audíto“, ✅ „v polovici projektu sme museli zmeniť stratégiu“

- Dôležité: Nepredpokladaj, že interviewér rozumie športu. Pri športových príkladoch: vysvetli kontext, uveď význam situácie, popíš výsledok, Tým ukážeš:
 - schopnosť komunikácie profesionalitu schopnosť prispôbiť sa
 -
 -

4. Využite svoje športové príbehy strategicky: Ako už bolo spomenuté, vaše športové skúsenosti sú cenným prínosom pri odpovediach na otázky týkajúce sa správania. Dbajte však na to, aby ste každý príbeh prepojili so zručnosťami alebo výsledkami relevantnými pre prácu. Personalista si možno rád vypočuje váš príbeh o zisku zlatej medaily, ale v konečnom dôsledku potrebuje vyvodiť, čo to pre vás ako zamestnanca znamená. Vždy teda urobte jasnú súvislosť: „To ma naučilo X, čo využijem v tejto práci tým, že budem robiť Y.“ Napríklad, ak rozprávate o prekonaní zranenia: „Táto skúsenosť ma naučila trpezlivosti a tomu, ako vytvoriť podrobný plán na dosiahnutie cieľa zotavenia – rovnaký štruktúrovaný prístup by som uplatnil pri riešení akýchkoľvek projektových úloh alebo pri učení sa nových zručností tu.“ Týmto spôsobom je prepojenie jasné.

Nezabúdajte tiež na tón. Športovci sú zvyknutí hovoriť o svojich úspechoch, ale niektorí novinári sa s tým nemusia stotožniť alebo ich môžu veľké úspechy dokonca zastrašiť. Chcete pôsobiť sebavedome, bez toho,

- aby ste vyzerali namyslene alebo akoby ste si mysleli, že vaša olympijská medaila vám automaticky zaručuje zamestnanie. Zamerajte sa skôr na proces a zručnosti ako na pódium. Napríklad namiesto toho, aby ste len povedali: „Ako olympijský šampión viem, ako byť úspešný,“ môžete to formulovať takto: „Trénovanie na olympiádu vyžadovalo dôsledné časové plánovanie a odolnosť – vlastnosti, ktoré využijem pri dodržiavaní termínov a prekonávaní výziev v práci.“ Druhá veta je realistická a relevantná.

5. Pripravte si otázky pre nich: Takmer každý personalista sa opýta: „Máte nejaké otázky na nás?“ Majte pripravené aspoň dve. Ukážete tým, že máte skutočný záujem. Môžete sa opýtať na dynamiku tímu, ako vyzerá typický deň alebo ako sa v tejto pozícii meria úspech. Napríklad: „Aké sú najväčšie výzvy, ktorým tím momentálne čelí a s ktorými by mohol niekto v tejto pozícii pomôcť?“ alebo „Som zvyknutý na to, že mi koučovia často poskytujú spätnú väzbu – aká je tu kultúra spätnej väzby pre zamestnancov?“ Táto druhá otázka im nenápadne pripomína vaše zázemie, ale spôsobom, ktorý ukazuje, že sa chcete prispôbiť. Pri prvom pohovore sa vyhnite otázkam, ktoré sa príliš zameriavajú na vaše potreby (plat, pracovný čas) – tie môžu počkať, kým vám ponúknu pracovnú pozíciu (pokiaľ to nespomenú oni).

6. Získajte sebavedomie a zvládnete trému: Je normálne byť nervózny. Športovci často trpia trémou pred zápasom; podobné techniky môžete využiť na zvládnutie trémy pred pohovorom:

Mentálna vizualizácia: Pred dňom pohovoru si predstavte, ako vstupujete do miestnosti (alebo sa pripájate k videohovoru), sebavedome pozdravujete pohovorníkov, plynulo odpovedáte na otázky a odchádzate s úsmevom a potrasením ruky. Táto pozitívna vizualizácia môže znížiť úzkosť a budovať sebavedomie – niečo, čo ste pravdepodobne robili pred veľkými športovými podujatiami.

Rutiny a dýchanie: V deň pohovoru si doprajte nejakú rutinu, ktorá vás upokojí – napríklad ľahké cvičenie ráno na uvoľnenie napätia alebo dychové cvičenie (hlboko sa nadýchnite na 4 sekundy, vydýchnite na 6 sekúnd, zopakujte niekoľkokrát) tesne pred pohovorom. Berte to ako chvíle pred pretekmi, keď sa sústreďíte.

•

•

- Pozitívne vnútorné monológy: Pripomeňte si všetky náročné veci, ktoré ste doteraz zvládli – „Vystupoval som pred tisíckami ľudí, zvládnem aj rozhovor v kancelárii“ alebo „Prekonal som už ťažšie situácie ako je táto – toto zvládnem.“ Znie to možno trochu klišé, ale pomáha to. Sebavedomie je čiastočne otázkou nastavenia mysle a mali by ste si byť istí, že máte jedinečné skúsenosti, ktoré mnohí uchádzači nemajú. Oblečenie a etiketa: Uistite sa, že ste oblečení primerane – ak si nie ste istí, je bezpečnejšie zvoliť o niečo formálnejší štýl. Pre mužov je to oblek alebo sako s kravatou (v závislosti od zvyklostí v danom odvetví); pre ženy kostým alebo elegantné šaty. Ak ide o pozíciu v odvetví s veľmi neformálnou atmosférou (napríklad v technologickom startupu), na pohovor sa aj tak obliekajte v štýle business casual, pokiaľ nie je uvedené inak. Ako športovec ste možno zvyknutý nosiť tepláky ako formálne oblečenie (napríklad na slávnostné otvorenia!), teraz je však čas vytiahnuť zo skrine business oblečenie. Vhodný vzhľad môže tiež posilniť vaše sebavedomie. A základná etiketa: prídite skôr (alebo sa prihláste skôr, ak ide o virtuálny pohovor), pevne potraсте rukou (ak ste osobne), udržiavajte očný kontakt a usmievajte sa, keď je to vhodné – prejavte nadšenie, že ste tam.

7. Predvídajte obavy a aktívne na ne reagujte: Vžite sa do kože personalistu – čo by ho mohlo trápiť pri prijímaní bývalého športovca? Typické obavy sú: „Vie táto osoba skutočne, do čoho ide v korporátnom prostredí alebo v práci?“ „Nebude sa nudiť alebo rýchlo odíde, aby sa vrátila k športu?“ „Má potrebné odborné znalosti?“ Bez toho, aby ste sa bránili, môžete tieto obavy vo svojich odpovediach rozptýliť. Napríklad, ak sa vás spýtajú, prečo ste opustili šport, môžete spomenúť, že ste dosiahli to, čo ste chceli, alebo že nastal čas na novú výzvu a že ste plne odhodlaní budovať kariéru v tejto oblasti (t. j. že neodídete o 6 mesiacov). Ak máte pocit, že si myslia, že vám chýbajú skúsenosti, zdôraznite, ako rýchlo sa učíte, a spomeňte akékoľvek rýchle učenie, ktoré ste absolvovali v športe (nové taktiky, návrat po zranení, pri ktorom ste museli prispôbiť svoj štýl atď., čím preukázate schopnosť prijať tréning). Niekedy sa vás personalista môže priamo opýtať: „Je to pre vás dosť veľká zmena – ako očakávate, že sa prispôbite kancelárskemu prostrediu?“ Mohli by ste odpovedať niečím ako: „Chápem, že je to iné prostredie. Vlastne práve preto som po ukončení kariéry začal pracovať na čiastočný úväzok v kancelárii – aby som sa s týmto prostredím zoznámil. Zistil som, že ma spolupráca a rutina naozaj bavia. Všimol som si aj niektoré podobnosti – napríklad dôležitosť dochvilnosti, rešpektu a práce na dosiahnutí tímových cieľov. Som veľmi prispôsobivý; počas mojej športovej kariéry som žil v rôznych krajinách a pracoval s trénermi rôznych štýlov, takže sa rýchlo učím nové kultúry. Som presvedčený, že sa tu dobre začlením – pravdepodobne už za pár týždňov to bude pre mňa normálne. A teším sa na to – je to ako vstúpiť do nového tímu.“ Takáto odpoveď ukazuje, že ste si to premysleli, a ubezpečuje ich, že tu nebudete ako ryba na suchu.

8. Používajte športové analógie s mierou a rozvahou: Hoci sú športové metafory pre mnohých prirodzené („Ten projekt zvládnem“, „Potrebujeme herný plán“ atď.), dávajte pozor, aby ste to neprehnali. Niektorí personalisti milujú športové analógie, iní ich môžu považovať za klišé. Zhodnoťte svoje publikum – ak personalista spomenie šport alebo pôsobí športovo, vhodne použitá analógia môže pomôcť nadviazať kontakt (napr. „Áno, súhlasím – rovnako ako vo futbale, aj v medzioddelových projektoch je kľúčová komunikácia.“). V opačnom prípade sa sústreďte na jednoduchý jazyk.

9. **Zakončite silným dojmom:** Na záver sa vás zvyčajne opýtajú, či máte ešte niečo na srdci. Ak máte pocit, že ste nespomenuli niečo dôležité, alebo chcete ešte raz zdôrazniť svoj záujem, teraz je na to správny čas. Môžete povedať niečo ako: „Chcel by som len zopakovať, ako veľmi ma táto pozícia nadchla. Po ukončení športovej kariéry som si veľmi starostlivo vyberal svoju ďalšiu cestu a táto príležitosť ma nadchla, pretože [zopakujte osobný dôvod alebo dôvod, prečo sa na túto pozíciu hodíte]. Som presvedčený, že vlastnosti, ktoré prinášam – [opäť spomeňte dve alebo tri, napr. „disciplína, rýchle učenie sa a vedenie tímu“] – mi umožnia pozitívne prispieť k tejto práci. Ďakujem, že ste ma zvážili.“ Takéto záverečné vyhlásenie zanecháva pozitívny dojem sebavedomia a nadšenia.

10. **Ďalší postup:** Po pohovore je vhodné poslať krátky ďakovný e-mail (do 24 hodín) osobám, ktoré viedli pohovor (alebo personálnemu manažérovi, ak nemáte e-mailové adresy jednotlivých osôb). Poďakujte im za čas, vyjadrite, že ste radi, že ste sa dozvedeli viac o danej pozícii, a možno spomeňte niečo z rozhovoru. Znovu potvrdte svoj záujem o pozíciu. Je to zdvorilé gesto, ktoré môže v prípade tesného rozhodnutia nakloniť misky váh vo váš prospech. Ako disciplinovaný športovec vám tieto malé následné kroky

práve podobne prídu prirodzene, rovnako ako poďakovanie fanúšikom po zápase. Nezapúdajte, že pohovor je zručnosť, ktorú môžete za každým zdokonaľovať. Ak vám prvých pár pohovorov neprinesie ponuku, zamyslite sa nad tým, ktoré otázky vás zaskočili alebo v ktorých ste sa cítili neprijemne, a na ďalšíkrát si pripravte lepšie odpovede. Niektorým športovcom pomáha, keď si po pohovore vymenia názory s mentorom alebo kariérnym poradcom a získajú spätnú väzbu.

Ešte jedna vec: sebavedomie verzus arogancia. Športovci sú často sebavedomí, čo je skvelé, ale v rozhovore sa snažte zostať skromní a otvorení. Firmy si cenia sebavedomie, ale rovnako aj skromnosť a ochotu učiť sa – najmä u niekoho, kto mení oblasť pôsobenia. Prejavte teda hrdosť na svoje úspechy s tónom vďačnosti a ochoty učiť sa. Napríklad namiesto toho, aby ste povedali: „Bol som najlepší v tíme“, môžete povedať: „Bola to pre mňa česť, keď ma vyhlásili za najužitočnejšieho hráča, čo bolo možné len vďaka skvelému tímu, ktorý ma podporoval, a naučilo ma to hodnotu kolektívneho úsilia.“ Týmto spôsobom stále vyzdvihujete svoj úspech, ale pôsobíte skôr ako tímový hráč než ako egocentrik.

Ak sa dôkladne pripravíte a prebudíte v sebe súťažného ducha, môžete k pracovným pohovorom pristupovať s rovnakým odhodlaním a sebavedomím, aké ste preukazovali v športe. Možno zistíte, že vás to dokonca baví – je to nová aréna, kde si môžete vyskúšať svoje schopnosti a zažiť.



Prispôsobenie sa kultúre na pracovisku: Z šatne do kancelárie

Vstúpiť do profesionálneho pracovného prostredia po rokoch strávených v jedinečnom prostredí športu môže pôsobiť ako vstup do úplne inej kultúry – pretože to tak skutočne je. Normy, očakávania a nepísané pravidlá v kancelárii alebo v korporátnom tíme sa môžu dosť líšiť od tých, ktoré platia v tréningovom tábore alebo v šatni. Táto časť vám pomôže predvídať tieto rozdiely a hladko sa prispôbiť, aby ste v novom „tímovom“ prostredí mohli uspieť.

1. Porozumenie hierarchiám a štýlom komunikácie: V športe sú hierarchie zvyčajne jasné – sú tu tréneri, kapitáni, hráči atď. a komunikácia je často veľmi priama (tréneri kričia kritiku, spoluhráči v zápale boja poskytujú otvorenú spätnú väzbu). Na pracovisku tiež existujú hierarchie (manažéri, vedúci tímov, začínajúci zamestnanci atď.), ale komunikácia je vo všeobecnosti jemnejšia a diplomatickejšia. Napríklad, zatiaľ čo tréner môže po zlej cvičebnej úlohe zakričať: „To je hrozné, urob to znova!“, manažér vás pravdepodobne verejne neokríka – spätná väzba môže prísť na pokojnejšom osobnom stretnutí alebo pri ročnom hodnotení, formulovaná jemnejšie („Tu je priestor na zlepšenie...“). Podobne budete musieť prispôbiť spôsob, akým poskytujete spätnú väzbu. Zvyk otvorenej úprimnosti („Poznal si tú správu, oprav to!“) by mohol kolegov nahnevať. Namiesto toho by ste to formulovali zdvorilejšie („Všimol som si niektoré časti, ktoré by bolo dobré prepracovať; prejdeme si ich spolu?“). Znížte hlasitosť a intenzitu, pokiaľ kultúra na pracovisku nie je výslovne hlučná a búrlivá. Jeden bývalý športovec poznamenal, že správanie, ktoré je prijateľné na ihrisku (ako kričanie alebo veľmi priamy tréning), môže byť v kancelárii vnímané ako agresívne alebo neprofesionálne[50]. Pozorujte teda, ako komunikujú kolegovia. Stále môžete byť vášniví a asertívni, ale vyjadrujte sa primerane (nekopte do stoličiek na schôdzi, ak ste frustrovaní – nie že by ste to robili!).

2. Tímová práca a individuálne úlohy: V športe majú spoluhráči jasne vymedzené úlohy a počas hry neustále spolupracujú. Na pracovisku je tímová práca kľúčová, ale často je viac rozdelená. Na svojej časti projektu môžete pracovať skôr samostatne a s tímom sa zosúlaďovať len v určitých momentoch. Buďte pripravení na to, že kolegovia nemusia mať taký kolektívny prístup ako vaši športoví spoluhráči – niektorí sa môžu viac sústrediť na individuálne výkony. Firemný „tímový duch“ existuje, ale je iný. Pred každým pracovným dňom nebudete mať niečo ako povzbudzujúcu reč ani si nebudete plácať rukami po dokončení tabuľky. To neznamena, že ľudia nie sú motivovaní alebo šťastní; len to vyjadrujú inak. Nájdite nové spôsoby, ako sa zbližiť: napríklad sa pridajte k kolegom na kávovú prestávku alebo si pokecajte o víkend. Športovcom niekedy chýba kamarátstvo v šatni – vtipkovanie, úzke priateľstvá. V kancelárii môžu byť ľudia priateľskí, ale potom idú domov k svojim rodinám. Môže to pôsobiť menej súdržne. Aby ste tomu zabránili, prevezmite iniciatívu a budujte vzťahy: pripojte sa k akémukoľvek firemnému športovému tímu alebo spoločenskému klubu (vaše nové pracovisko môže mať

neformálny

futbalový tím alebo bežecký klub – skvelý spôsob, ako sa zbližiť prostredníctvom športu!), zúčastňujte sa stretnutí po práci, ak sa konajú. Časom si vybudujete kamarátstvo, len trochu iného charakteru.

Nezabúdajte tiež na rozmanitosť. Športové tímy sa často skladajú z ľudí rôzneho pôvodu, ale na pracovisku môžete naraziť na ešte väčšiu rozmanitosť, čo sa týka veku, kultúry, pohlavia atď. Spôsob, akým pristupujete k 22-ročnému stážistovi, sa bude líšiť od toho, ako pristupujete k 55-ročnému vedúcemu pracovníkovi. Prispôbte tomu svoj štýl – pravdepodobne ste to robili už v prípade mladších a starších spoluhráčov, takže tieto komunikačné zručnosti využite aj tu. A pamätajte, že v práci má každý v tíme svoju úlohu (dôležitý je aj junior asistent). Prejavujte rešpekt voči všetkým pozíciám. Skromný prístup vás u kolegov zviditeľní, zatiaľ čo dojem, že sa považujete za nadradeného určitým úlohám alebo ľuďom, pretože ste boli športovou hviezdou, vás odcudzí.

3. Rovnováha medzi prácou a súkromným životom a rozvrh: Jeden veľký rozdiel, ktorý športovci často spomínajú: v športe bol váš život neuveriteľne prísne organizovaný – ranné tréningy, prísna strava atď. Pracovný život môže byť flexibilnejší, ale zároveň menej jasne ohraničený. Možno máte štandardnú pracovnú dobu od 9 do 17 hodín, ale v mnohých povolaniach sa projekty pretiahnu aj za tieto hodiny alebo vám večer chodia e-maily. Paradoxne zistíte, že v niektorých ohľadoch máte viac voľného času (žiadne šesťhodinové tréningové dni), ale musíte sa naučiť spravovať si svoj čas bez trénera, ktorý vám naplánuje každú minútu. Niektorí športovci spočiatku zápasia s absenciou prísnej rutiny. Na pomoc si môžete vytvoriť vlastnú rutinu: napr. choďte do posilňovne alebo si zabehajte pred prácou, ak vám chýba ranný tréning; používajte diár na plánovanie úloh a prestávok v práci. Na druhej strane buďte pripravení na to, že kolegovia môžu byť po práci menej dostupní – v športe sú spoluhráči často aj blízkymi priateľmi, s ktorými trávite veľa času. V kancelárii, keď príde 17:00 alebo 18:00, ľudia idú domov do svojho súkromného života. Ak chcete spoločenské kontakty, možno ich budete musieť aktívne vyhľadávať (napríklad pozvať kolegu na obed alebo kávu).

Jedna športovkyňa, Emily Allardová, spomenula, ako po ukončení športovej kariéry objavila pojem rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom, čo je niečo, na čo „predtým nikdy nemyslela“ – venovať si čas pre seba, vedieť povedať „nie“ atď., čo ako športovkyňa nikdy nemala [51]. Vo svete športu možno platilo, že šport je na prvom mieste a všetko ostatné až na druhom. V práci, najmä v Európe, však panuje zdravý rešpekt voči životu mimo práce. Nečudujte sa, ak si kolegovia vezmú dovolenku (sviatky) alebo ak sa v piatok o 17:00 všetko zatvorí. To je normálne. Aj vy by ste sa mali naučiť rovnováhu – využite si dovolenku, nájdite si koníčky (možno budete mať konečne čas na rekreačný šport alebo na naučenie sa novej zručnosti). Môže sa vám zdať zvláštne, že nie ste „v pohotovosti“ 24/7 ako počas vašej športovej kariéry. Táto rovnováha je však dôležitá pre dlhodobé blaho. Zároveň je vaša športová pracovná morálka obrovským prínosom – len ju múdro nasmerujte. Niektorí bývalí športovci sa spočiatku prepracujú, pretože sú zvyknutí tlačiť na pílu bez prestávky. Hoci je iniciatíva dobrá, riziko vyhorenia je reálne. Pozorujte tempo, akým pracujú vaši kolegovia. Často ide o konzistentnú produktivitu v priebehu hodín, nie o maximálne nasadenie až do zrútenia.

4. Prejavovanie iniciatívy a riadenie očakávaní: V športe ste trénovaní na to, aby ste sa neustále zlepšovali a prejavovali iniciatívu s cieľom dosiahnuť lepšie výsledky (ďalšie opakovania, analýza videozáznamov atď.). Na niektorých pracoviskách môžu byť ľudia pasívnejší alebo len vykonávajú svoju stanovenú prácu. Váš proaktívny prístup pravdepodobne zapôsobí na manažérov – firmy milujú ľudí, ktorí vedia konať z vlastnej iniciatívy. Na začiatku však buďte opatrní, aby ste to neprehnali. Najprv si nájdite čas na to, aby ste sa naučili, ako sa veci robia, skôr než navrhnete radikálne zmeny. Bežnou radou je „naučte sa pravidlá, potom ich porušte (alebo vylepšite)“. Prvé týždne venujte pochopeniu procesov a budovaniu dôvery. Akonáhle preukázate, že ste tímový hráč, vaše návrhy na zlepšenie budú brané vážnejšie. Ak pridete hneď prvý deň a povieť: „Váš systém je neefektívny, v mojom tíme sme to robili takto,“ môže to ľudí nahnevať. Najprv skromnosť, potom iniciatíva.

Navyše si nastavte správne očakávania. V športe môžete pravidelne vidieť hmatateľné výsledky (výhry a prehry každý týždeň). V biznise sa projekty môžu ťahať celé mesiace bez jasného „víťazstva“. Prispôbte sa tomuto pomalšiemu cyklu spätnej väzby. Stanovte si menšie ciele, aby ste si udržali motiváciu (napr. „Do konca mesiaca sa úplne naučím pracovať s týmto softvérom“ alebo „Uzastvorím X predajov“). A neočakávajte, že váš kariérny postup bude rovnako rýchly, ako bol možno ten športový. Je to ako vrátiť sa na začiatok cesty rozvoja – možno nebudete vo svojej novej oblasti hneď „kapitánom“, a to je v poriadku. Jeden olympionik, ktorý sa stal zamestnancom, poradil, že športovcom by sa mal „dať priestor na pristátie“ a prispôbenie sa bežnému životu – to znamená, dajte si trochu času na to, aby ste si zvykli na to, že nie ste v centre pozornosti, a pomaly sa rozbiehajte. Je normálne, že spočiatku pocítite určitú stratu statusu alebo zmyslu. Zameriavajte sa na malé úspechy vo svojej práci – dokončenie projektu, osvojenie si novej zručnosti – a oslavujte ich súkromne alebo so svojimi blízkymi podporovateľmi.

5. Profesionálna etiketa a správanie: Niekoľko konkrétnych tipov, ktoré sa môžu líšiť od športovej kultúry:

Punctualita: Športovci sú v tomto zvyčajne veľmi dobrí, ale majte na pamäti, že v niektorých kancelárskych kultúrach sa stretnutia môžu začať s približne 5-minútovým meškaním. Napriek tomu choďte do práce a na stretnutia načas alebo trochu skôr, ako ste zvyknutí; bude to vnímané pozitívne. Buďte trpezliví, ak ostatní nie sú takí dochvilní (a nekritizujte ich prísne, ako by to urobil tréner – pokiaľ sa jedného dňa nestanete ich šéfom!).

Oblečenie: Pravdepodobne ste roky nosili športové oblečenie. Teraz, v závislosti od pracovnej pozície, budete

- možno musieť dodržiavať štýl „business casual“ alebo formálne oblečenie. Venujte pozornosť tomu, ako sa obliekajú kolegovia, a ak si nie ste istí, radšej sa obliekajte o niečo formálnejšie. Športové oblečenie si nechajte na posilňovňu – aj keď je vaše pracovisko neformálne, spočiatku sa vyhnite príliš športovému vzhľadu. Pomôže vám to zapadnúť; nechcete predsa vyzerieť, ako keby ste boli stále na ihrisku, zatiaľ čo všetci ostatní majú košeľe s golierom.

-

Jazyk a humor: Vtipkovanie v šatni môže byť... pestré. Jazyk na pracovisku je zvyčajne zdržanlivejší a profesionálnejší. Hlasné nadávanie, vulgárne vtipy alebo šikanovanie – to by ste mali nechať za sebou, pretože to

- môže byť vnímané ako obťažovanie alebo môže vytvárať nepríjemnú atmosféru. Dávajte si pozor aj na kultúrne narážky – nie všetci vaši kolegovia možno sledujú šport podrobne, takže váš vtipný vtip o súperovi môže vyjsť naprázdno alebo byť nesprávne pochopený. Hľadajte spoločnú reč v humore (napríklad komentár k populárnemu programu alebo niečo podobné) namiesto vtipov, ktoré sú zrozumiteľné len pre športových fanúšikov. Časom zistíte, aký zmysel pre humor majú vaši kolegovia, a budete sa môcť uvoľniť. Začnite trochu opatrne, aby ste náhodou nikoho neurazili. Dodržiavanie kancelárskych noriem: Dôležité sú aj maličkosti – napríklad etiketa pri komunikácii e-mailom či na schôdzach (nechať druhých dohovoriť, neprerušovať – pokiaľ kultúra daného prostredia nevyžaduje diskusný štýl). Na schôdzach športových tímov môže dôjsť k búrlivým diskusiám, čo je však bežné. Na obchodných schôdzach je kľúčové zachovať pokoj a úctu aj v prípade nesúhlasu. Tiež, ak ste v hierarchickej kultúre, oslovujte nadriadených primerane (používajte tituly alebo priezviská, kým vás nevyzývajú, aby ste to nerobili, napríklad v niektorých európskych spoločnostiach). Ak si nie ste istí, pozorujte a napodobňujte profesionálnu zdvorilosť, ktorú používajú ostatní.

6. Ako zvládnuť hierarchiu a spätnú väzbu: Ste zvyknutí na to, že vás trénujú tréneri. Na pracovisku je vaším „trénerom“ váš nadriadený. V ideálnom prípade vám poskytuje mentorstvo, ale nemusí mať toľko času, aby sa venoval výlučne vám, ako to robil športový tréner. Neočakávajte neustálu spätnú väzbu o vašom výkone – niektorí šéfovia budú predpokladať, že ste v poriadku, pokiaľ nepočujete opak. Tento nedostatok spätnej väzby môže byť znepokojujúci (športovci často túžia po koučovaní). Dobrým prístupom je aktívne požiadať o spätnú väzbu po tom, čo ste v danej pozícii už nejaký čas: napr. „Rád by som vedel, ako si vediem a či máte nejaké návrhy na zlepšenie.“ Manažéri zvyčajne ocenia takúto iniciatívu a poskytnú vám užitočné rady. Ukazuje to, že ste ochotní prijímať rady (túto vlastnosť môžete výslovne spomenúť – „Som veľmi otvorený spätnej väzbe; ako športovec som sa spoliehal na koučing, aby som sa zlepšil, a teším sa, že v tomto procese učenia budem pokračovať aj tu“ – tým dáte svojmu manažérovi najavo, že nebudete v defenzíve).

Keď dostanete spätnú väzbu alebo kritiku, uplatnite svoj športový prístup: neberte si to osobne, využite to na zlepšenie. Možno zistíte, že kritika na pracovisku je miernejšia, než na akú ste zvyknutí – to je dobré, len sa uistite, že na ňu aj naozaj zareagujete. Naopak, niektorí kolegovia vám problémy možno neoznámia priamo (vyhýbanie sa konfliktom) a o probléme sa dozviete cez klebety alebo až potom, čo sa zhorší. Snažte sa vytvoriť prostredie, v ktorom sa vaši kolegovia budú cítiť pohodlne, keď vám povedia, že niečo nie je v poriadku. Dajte im hneď na začiatku najavo, že k vám môžu byť úprimní a že sa nezbláznite – „Vážim si priamu komunikáciu, zo športu mám hrubú kožu, takže mi prosím bez obáv priamo oznámte akékoľvek obavy.“ Tým môžete predísť pasívno-agresívnym situáciám.

7. Ako zvládnuť súťaživosť: Pravdepodobne máte silný súťažný duch – v športe vám to pomáhalo. Na pracovisku síce existuje konkurencia (o povýšenie, predajné ciele atď.), ale rovnako sa cení aj spolupráca. Dávajte pozor, aby ste kolegov nevnímali ako „súperov“. Ste na jednej lodi a snažíte sa pomôcť spoločnosti uspieť. Niektorí bývalí športovci môžu byť v pracovnej súťaži príliš agresívni, čo môže odradiť kolegov. Svoju súťaživosť nasmerujte zdravým spôsobom: súťažte s cieľmi a referenčnými hodnotami, nie so svojimi kolegami. Ak ste napríklad v predajnom tíme, samozrejme chcete byť najlepším predajcom, ale zároveň povzbudzujte svojich kolegov a zdieľajte s nimi tipy – ukážte, že si ceníte úspech tímu. Mnohé firmy používajú nielen individuálne, ale aj tímové ukazovatele.

Ďalší aspekt: ako zvládnuť neúspech v práci. Môže sa stať, že prehráte súťaž o klienta alebo urobíte chybu v projekte. Na rozdiel od športu, kde sú prehry jasné a vy sa posuniete k ďalšiemu zápasu, v práci môže byť „prehra“ niekedy nejednoznačná alebo zdĺhavá (napríklad projekt, ktorý nepriniesol očakávané výsledky).

- Využite svoju športovú odolnosť – analyzujte, čo sa nepodarilo, ale buďte zhovievaví k sebe aj k ostatným. Nezamýšľajte sa nad tým príliš dlho a nehádzte vinu na druhých. Kultúra v kancelárii sa často zameriava na riešenia zamerané do budúcnosti, namiesto podrobného rozboru neúspechu (pokiaľ nejde o formálne hodnotenie). To sa môže líšiť od trénerov, ktorí analyzujú každú prehru krok za krokom. Kľúčom je rovnováha.

8. Prekonávanie generačnej a kultúrnej priepasti: Ak ste ukončili športovú kariéru napríklad vo veku 35 rokov a teraz pracujete s 23-ročnými ľuďmi, ktorí práve vyštudovali univerzitu, možno cítite určitú priepasť. Oni vyrastali a začínali svoju kariéru, zatiaľ čo vy ste mali úplne iný život. Využite to ako príležitosť: môžete byť mentorom v oblasti pracovnej etiky alebo vodcovstva a oni môžu byť vašimi mentormi v akýchkoľvek technických alebo generačných trendoch, ktoré poznajú (napríklad najnovší softvér alebo sociálne médiá, ak v tom nie ste zbehlí). Rešpekt je obojstranný – neprejavujte nadradenosť frázami typu „za mojich čias“ ani na nich nepozerajte zhora len preto, že sú mladší; rovnako skromne zdieľajte svoje skúsenosti, keď je to relevantné, bez toho, aby ste pôsobili dojmom, že viete všetko. Mnohé tímy oceňujú prítomnosť človeka s rozmanitými životnými skúsenosťami, aj keď nie priamo pracovnými, pretože prinášate zrelosť a nadhľad.

9. Chýbajúca sláva a identita: Jedným z najťažších kultúrnych prispôbení je vnútorná zmena – vyrovnať sa s tým, že už nie ste v centre športového diania. Na pracovisku vás väčšina ľudí bude poznať ako nového marketingového analytika, nie ako šampióna alebo držiteľa rekordu. Niektorí možno ani nebudú vedieť o vašej športovej minulosti, pokiaľ sa táto téma sama nenastolí. To môže byť nepríjemné, ak ste boli zvyknutí na verejné uznanie. Spočiatku vám možno bude chýbať adrenalín zo súťaže a jasný zmysel športu. Je dôležité nájsť zmysel vo vašej novej úlohe: stanovte si profesionálne ciele, nájdite hrdosť v menších úspechoch (ako je dokončenie zložitej analýzy alebo úspešné odprezentovanie prezentácie). Mimo práce pokračujte v zapájaní sa do športu prostredníctvom tréningu alebo dobrovoľníctva, ak vám to pomáha udržať túto časť seba nažive – ale zároveň rozvíjajte svoju novú profesionálnu identitu. Postupom času, keď budete v práci úspešní, začnete čerpať sebavedomie a identitu z toho, že ste v tom tiež dobrí.

A nebojte sa: tímová práca, disciplína a sústredenie, vďaka ktorým ste sa stali skvelým športovcom, z vás urobia vynikajúceho zamestnanca. Ako poznamenal jeden manažér, ktorý zamestnáva športovcov: „Športovci prinášajú disciplínu, odolnosť, schopnosť tímovej práce, zvládanie tlaku a orientáciu na rast – vďaka čomu sú v biznise veľmi cennými zamestnancami.“ Budete žiariť a kolegovia budú tieto vlastnosti pravdepodobne obdivovať. Nezabudnite však aj počúvať, zoznámiť sa s prostredím a zapadnúť do kolektívu.

10. Využite zdroje na hladký nástup: Mnohé firmy majú programy na zapracovanie nových zamestnancov – využite ich. Niektoré vám možno pridelia kolegu alebo mentora; neváhajte sa na túto osobu obrátiť s akýmikoľvek „hlúpymi“ otázkami o tom, ako veci fungujú. Ak je to možné, zúčastnite sa seminárov zameraných na profesionálny rozvoj (time management, komunikácia atď.). Možno sa vám budú zdať základné, ale práve tam môžete pochopiť jemné nuansy firemného života.

Ak sa niekedy budete cítiť naozaj stratení v niektorom aspekte firemnej etikety alebo kultúry, neváhajte sa opýtať dôveryhodného kolegu alebo nadriadeného. Je lepšie sa opýtať, ako nechtiac urobiť niečo nevhodné. Ľudia oceňujú úprimnosť – môžete povedať: „Som v tejto firemnej kultúre nový, tak by som sa chcel uistiť: je v poriadku, ak urobím XYZ, alebo existuje nejaký preferovaný spôsob?“ Tým preukážete skromnosť a ochotu prispôbiť sa, s čím vám kolegovia pravdepodobne radi pomôžu. Napríklad, ak sa možno pýtate, či je v poriadku osloviť šéfa krstným menom – môžete sa nenápadne opýtať kolegu: „Hej, oslovujeme tu riaditeľa John alebo pán Smith?“ Tieto malé otázky vám môžu ušetriť nepríjemné situácie.

A nakoniec, nestrácajte sebavedomie. Je normálne, že sa opäť cítite ako „nováčik“ a možno vás občas prepadne pocit, že ste podvodník. Nezabúdajte však, ako ďaleko ste sa dostali a že ste si svoje miesto v tomto pracovnom prostredí zaslúžili. Jednou z vašich bývalých športových zručností bola pravdepodobne schopnosť rýchlo sa prispôbiť novým súperom alebo podmienkam – túto prispôbivosť využite teraz. Za pár mesiacov sa to, čo sa vám zdalo cudzie, stane rutinou a zistíte, že v kancelárskom žargóne uvažujete rovnako prirodzene, ako ste kedysi uvažovali pri športových rozhodnutiach.



Šatňa

„Kancelária



Locker Room

Office

Feedback

Office



Tréner kričí

VS.

Manažér poskytuje
zdvorilú spätnú väzbu.



Team Bonding

Team Bonding



Po zápase
pivo

VS.

Tímový obed
výlety



Tip: Vyhajte si posolstvo,



nie na hlasitosť.

Tip: Zapojte sa do neformálnych spoločenských aktivít v kancelárii

„@ @

Dress

Schedule



Uniform

VS.

Business Casual



Prísny tréningový rozvrh

Rozvrh s vlastným riadením



Tip: Create a personal routine.



“

V kancelárii nejde len o výťažstvo; ide o dosiahnutie výkonu s udržateľnej rovnováhe medzi prácou a

.” — Er: k Allřtf-d, profesionálny športovec

”

Budovanie siete kontaktov a osobnej značky: Ako si vybudovať meno mimo ihriska

V športe vás vaša reputácia často predchádza – fanúšikovia aj súperia poznajú vaše štatistiky, tréneri o vás medzi sebou diskutujú. V profesionálnom svete, najmä ak nie ste všeobecne známou osobnosťou, musíte zámerne budovať svoju osobnú značku a rozširovať si sieť kontaktov. To neznamená, že by ste mali byť falošní alebo sa chváliť; znamená to prezentovať to, kým ste (svoje hodnoty, silné stránky, osobnosť) spôsobom, ktorý vám otvorí nové príležitosti, a udržiavať vzťahy, ktoré môžu podporiť váš kariérny rast. Tu je návod, ako pristupovať k budovaniu sietí a osobnej značky ako bývalý športovec:

1. Využite osobnú značku – definujte svoj nový príbeh: Ako športovec ste možno mali verejnú image spojenú so svojím športom („neúprosná obrankyňa“, „kráľovná comebackov“ atď.). Teraz sa zamyslite nad tým, ako chcete, aby vás vnímali vo vašom novom odvetví. Vaša osobná značka je v podstate to, čo o vás ľudia hovoria, keď nie ste prítomní. Formujú ju vaše činy, vaša online prítomnosť a spôsob, akým komunikujete. Venujte chvíľu identifikácii svojich kľúčových silných stránok a hodnôt: Ste disciplinovaný človek, ktorý dosahuje výsledky? Kreatívny riešiteľ problémov? Tímový hráč? Možno je súčasťou vašej značky aj vaše športové zázemie – napríklad to, že ste známi ako niekto, kto do práce vkladá olympijské nasadenie, alebo ako bývalý kapitán národného tímu, ktorý vyniká v oblasti vedenia. V tomto príbehu je sila – mnohé vodcovské kvality zo športu sú v biznise obdivované[15]. Teraz sformulujte svoj príbeh. Môže to byť základ vášho profilu na LinkedIn, úvod pri stretnutiach s ľuďmi alebo dokonca krátka veta vo vašom e-mailovom podpise. Napríklad: „Bývalý profesionálny športovec, ktorý sa stal analytikom dát a využíva disciplínu šampióna na získavanie obchodných poznatkov.“ Alebo: „Bývalý profesionálny volejbalista, ktorý teraz uplatňuje tímovú prácu a odolnosť v riadení neziskovej organizácie.“ Takéto krátke, zapamätateľné vety pomáhajú ľuďom spájať vaše jedinečné zázemie s vašou profesionálnou hodnotou.

Na verejnosti sa k svojmu príbehu postavte čelom. Nemali by ste skrývať, že ste boli športovec – je to to, čím sa odlišujete a čo môže byť podnetom na rozhovor –, ale zároveň to nesmie byť jediné, čo o vás hovorí. Ukážte, ako to dopĺňa vaše nové zručnosti. Niektorí športovci sa trápia s tým, že „som len športovec, to je všetko, čo ľudia vidia“. To však môžete zmeniť tým, že popri športe zdôrazníte aj nové aspekty (absolvované kurzy, realizované projekty). Ak napríklad prednášate alebo zverejňujete obsah, prepojte obe identity: „Keď som trénoval na Tour de France, naučil som sa o efektívnosti – teraz v riadení logistiky zavádzam efektívnosť do dodávateľských reťazcov.“ To preukazuje dvojité dôveryhodnosť.

2. Optimalizujte svoju online prítomnosť (nielen na LinkedIn): Predtým sme sa zamerali na LinkedIn, ktorý je nesmierne dôležitý. Zvážte však aj iné platformy relevantné pre vašu oblasť. Ak sa napríklad pohybujete v odvetví ako je dizajn, marketing alebo technológie, prítomnosť na Twitteri (X), kde sledujete lídrov v odbore a zdieľate svoje postrehy, môže posilniť váš profil. Alebo ak sa pripojíte k profesionálnemu fóru alebo skupine (napríklad online komunita na Slacku/Discorde pre podnikateľov alebo subredditu pre váš sektor), môžete si postupne vybudovať meno kladením premyslených otázok alebo ponúkaním pomoci. Vždy pridávajte odkaz na svoj profil na LinkedIn alebo profesionálnu stránku, aby sa záujemcovia mohli o vás dozvedieť viac.

Dávajte pozor na to, čo zdieľate. Budovanie osobnej značky nie je len o propagovaní úspechov; ide aj o to, aby ste profesionálnym spôsobom prezentovali svoje hodnoty a osobnosť. Ak vás niečo nadchýňa (napríklad udržateľnosť alebo ženy v športe či podnikaní), venujte sa tejto téme – napíšte krátky blog alebo zdieľajte článok s vlastným komentárom. Športovci majú často skvelé inšpiratívne príbehy; zvážte napísanie článku s názvom „5 lekcí z vrcholového športu, ktoré uplatňujem v podnikaní“ a jeho zverejnenie na LinkedIn alebo na stránke ako Medium. To vás predstaví ako premýšľavú osobu, ktorá sa delí o svoje vedomosti. Mnohí športovci v dôchodku úspešne rozvinuli svoju značku tým, že rozprávali svoj vlastný príbeh o prechode – to nielen pomáha ostatným, ale aj signalizuje zamestnávateľom a kolegom vašu proaktívnu mentalitu.

Zároveň odstráňte zvyšky svojho starého online života, ktoré nezapadajú do vašej značky. Spomenuli sme nastavenia súkromia na osobných sociálnych sieťach. Je v poriadku, ak na Instagrame naďalej zverejňujete fotky z posilňovne alebo spomienky na šport, ak je váš profil súkromný alebo určený pre priateľov. Na svojich verejných profiloch sa však snažte, aby obsah zodpovedal tomu, ako vás majú vnímať kolegovia alebo potenciálni klienti. Môžu to byť profesionálne príspevky, motivačné postrehy alebo aktivity v rámci komunity, ktorým sa venujete. Jeden športovec v príspevku na LinkedIn spomenul, že budovanie osobnej značky je ako plánovanie dôchodku – nezačínate na konci, ale budujete ju už dávno predtým[54]. Takže aj keď ste na začiatku svojej novej kariéry, začnite si túto image budovať už teraz.

3. Budujte si sieť kontaktov neustále, nielen pri hľadaní práce: Budovanie sietí kontaktov nie je jednorazová záležitosť, ale neustály proces budovania vzťahov. Pokračujte v uplatňovaní taktík z 5. kapitoly aj po tom, čo si nájdete prácu. V rámci firmy nadväzujte kontakty vo vašej spoločnosti – spoznávajte ľudí z iných oddelení pri neformálnych rozhovoroch pri káve, prihláste sa do medzioddelových tímov. Externé kontakty nadväzujte na konferenciách, seminároch alebo webinároch v danom odvetví. Ak vo vašom odbore existuje profesijné združenie, staňte sa jeho členom (mnohé z nich majú skupiny mladých profesionálov alebo mentorské programy). EÚ má napríklad siete pre mladých lídrov alebo orgány špecifické pre jednotlivé sektory. Ak vás stále zaujíma šport, môžete to prepojiť s nadväzovaním kontaktov na podujatiach v oblasti športového biznisu.

Jednou z účinných metód je nájsť si v novom odbore mentora, ktorý nemusí pochádzať práve zo športového prostredia (okrem prípadných športových mentorov). Môže to byť niekto so skúsenosťami, kto vás bude viesť, otvárať vám dvere a dokonca sa za vás aj zasadzovať. Niekedy existujú formálne mentorské programy (napríklad program „Women in Tech“ atď.). Ak nie, môžete si mentora získať prirodzeným spôsobom – udržiavaním vzťahu s niekým, koho obdivujete, pravidelným žiadaním o radu a informovaním ho o svojom pokroku. Ľudia sú často ochotní investovať čas do menteeho, ktorý vykazuje potenciál a vďačnosť.

Nezabudnite ani na svoju sieť športových známych. Aj vaši bývalí spoluhráči alebo súper i možno prešli na inú kariéru – zostaňte s nimi v kontakte, môžu byť cennými kontaktmi v rôznych odvetviach. Športový svet je veľmi prepojený a tieto väzby môžu viesť k obchodnej spolupráci alebo odporúčaniam. Napríklad, možno váš bývalý súper teraz pracuje vo finančnom sektore a môže vás predstaviť niekomu, kto hľadá nových zamestnancov. Alebo váš priateľ, ktorý stále pôsobí v športe, jedného dňa osloví s ponukou na pozíciu v športovej administratíve. Máte jedinečnú sieť kontaktov – udržiavajte ju tým, že sa občas ozvete, zablahoželáte ostatným k ich novým projektom na LinkedIn alebo sa stretnete na podujatiach pre bývalých študentov. Komunita IOC Athlete365 môže tiež uľahčiť nadväzovanie kontaktov so športovcami v rôznych krajinách, ktorí sa venujú oblastiam, ktoré vás zaujímajú.

4. Vytvorte si svoj „elevator pitch“ a využite ho: Čiastočne sme to už spomenuli v súvislosti s pohovormi, ale pri networkingu máte často len krátky okamih na to, aby ste urobili dojem. Ak sa vás niekto na konferencii opýta: „Aké máte zázemie?“, mali by ste mať pripravenú stručnú odpoveď: „Vlastne pochádzam zo športového prostredia – bol som profesionálny šprintér v talianskom národnom tíme. Teraz som prešiel do oblasti podnikového poradenstva, kde využívam túto disciplínu a výkonnostné myslenie, aby som pomáhal klientom riešiť problémy.“ To vyvolá otázky („Zaujímavé, povedzte mi viac!“) a pravdepodobne si vás zapamätajú ako „šprintéra, ktorý sa stal konzultantom“. Čo je dobré – je to faktor, ktorý vás odlišuje. Pri stretnutiach s novými kontaktmi sa teda opierajte o svoj príbeh, ale vždy ho spojte s hodnotou, ktorú prinášate v súčasnosti.

5. Využite príležitosti na vystúpenia a staňte sa autoritou v odbore: Jedným zo spôsobov, ako budovať značku, je stať sa známym hlasom. Nemusíte hneď prednášať na konferenciách TED, ale hľadajte menšie príležitosti: napríklad vystúpte na dni kariéry na miestnej univerzite a porozprávajte o prechode športovcov do civilného života, zapojte sa do panelovej diskusie organizovanej obchodnou komorou na tému tímovej práce alebo vo svojej firme zorganizujte obedové vzdelávanie o technikách stanovovania cieľov inšpirovaných športom. Tým sa etablujete ako osoba s jedinečným pohľadom na vec. Verejné vystupovanie nemusí byť silnou stránkou každého športovca, ale ak sa pri tom cítite pohodlne, môže to výrazne zvýšiť vašu popularitu. Ako už bolo spomenuté, mnohí športovci sa venujú motivačným prednáškam – aj keď to nie je vaša hlavná kariéra, trochu sa tomu venovať môže posilniť vašu značku a sieť kontaktov (spoločnosti, v ktorých vystupujete, si vás zapamätajú). Ak je písanie viac vašim štýlom, napíšte článok pre firemný blog alebo odborný časopis z pohľadu športovca v biznise. Napríklad „Čo sa firemné tímy môžu naučiť od športových tímov“ [28] – takýto obsah môže pritiahnúť pozornosť na platformách ako LinkedIn a zrazu vás kolegovia vo vašom odvetví budú vnímať ako zaujímavý hlas. Len sa uistite, že akékoľvek myšlienkové líderstvo je profesionálne, premyslené a nie príliš seba propagáčne – malo by prinášať hodnotu alebo pohľad.

6. Udržujte svoju sieť kontaktov v dobrom stave: Budovanie sietí je ako starostlivosť o záhradu – treba ju polievať. To znamená pravidelne sa ozývať svojim kontaktom, a to nielen vtedy, keď niečo potrebujete. Pošlite blahoželanie, ak na LinkedIn uvidíte, že niekto z vašich známych dostal povýšenie. Zdieľajte články alebo zdroje s ľuďmi, pre ktorých by mohli byť užitočné (napr. „Ahoj Alex, spomínam si, že ťa zaujímajú športové technológie – narazil som na túto správu a hneď som si na teba spomenul.“). Takéto drobné gestá udržiavajú vzťahy nažive. Ako športovec ste možno mali fanúšikov alebo podporovateľov v komunite – k svojej sieti sa správajte s podobnou vďačnosťou a rešpektom. Nie sú to fanúšikovia v pravom slova zmysle, ale môžu sa stať vašimi zástancami v profesionálnej sfére, ak vás majú radi a pamätajú si vás. Reagujte tiež, keď sa na vás obrátia iní. Ako budete napredovať, možno vás budú o radu žiadať mladší športovci. Aj keď ste zaneprázdnení, skúste im venovať trochu času – je to dobrá karma a zároveň to posilní vašu reputáciu ako ochotnej osoby.

7. Osobná značka v osobnom kontakte – ako sa prezentujete: Budovanie značky sa neodohráva len online. Ide aj o to, ako sa prezentujete každý deň. Preukazujete dôsledne hodnoty, o ktorých hovoríte? Ak je napríklad spoľahlivosť súčasťou vašej značky, dbajte na to, aby ste vždy dodržiavali termíny a dotiahli veci do konca. Ak sú vašou silnou stránkou pozitívny prístup a budovanie tímu, buďte tým, kto povzbudzuje kolegov a zachováva si dobrý postoj aj v ťažkých časoch. Ľudia si všímajú konzistentnosť. A tiež fyzickú prítomnosť: športovci často vyžarujú sebavedomie a energiu – využite to vo svoj prospech (pevný stisk ruky, dobrá držanie tela, optimistické správanie), ale dávajte pozor, aby ste nikoho neintimidovali. Ak ste v miestnosti s introvertnejšími ľuďmi, prispôbte tomu svoj prejav a nielen hovorte, ale aj počúvajte. Ak chcete získať dôveru, vaša značka by mala zahŕňať aj „dobrého poslucháča“.

A nezabudnite na prvky osobného štýlu: možno nosíte na klope malú brošňu s olympijskými kruhmi alebo niečo nenápadné, čo môže byť podnetom na rozhovor („Aha, čo je to za brošňu?“ – „Je to spomienka na to, keď som súťažil v X.“). Alebo si vyzdobte pracovný priestor jednou zarámovanou športovou fotografiou alebo ocenením – vkusným spôsobom to ostatným pripomenie vašu minulosť a odlíši vás od ostatných. Len to nepreháňajte (nevyzdobte si svoju kanceláriu desiatkami medailí; jeden predmet stačí ako téma na rozhovor).

8. Využite networking a budovanie značky na dosiahnutie svojich kariérnych cieľov: Ako budete postupovať ďalej, neustále prispôbujte svoje aktivity v oblasti networkingu a budovania značky svojim cieľom. Ak zistíte, že sa chcete presunúť do novej oblasti, začnite nadväzovať kontakty s ľuďmi v danej oblasti a možno začnete zdieľať alebo vytvárať obsah, ktorý sa k nej viaže. Vaša značka sa môže vyvíjať – možno ste spočiatku „športovec, ktorý sa stal marketingovým spolupracovníkom“, a neskôr sa z vás stane „expert na stratégiu značky a bývalý športovec presadzujúci wellness marketing“. Nie je potrebné sa obmedzovať; len sa uistite, že v danom momente je to autentické vo vzťahu k tomu, kým ste a kam chcete smerovať.

9. Výhoda športovca pri budovaní značky: Zaujímavé je, že skutočnosť, že ste bývalý športovec, vám môže pri budovaní značky skutočne pomôcť. Mnohé firmy a ľudia vnímajú športovcov s určitým obdivom alebo rešpektom. Využite to! Mohlo by vám to zabezpečiť pozvanie na prednášku alebo zväzovanie na určité pozície, pretože sa o vás predpokladá, že máte vrodené vlastnosti ako disciplína či vodcovské schopnosti. Napríklad ambasádori spoločnosti Allianz a zamestnávanie športovcov poukazujú na to, ako firmy využívajú príbehy športovcov na inšpirovanie svojich zamestnancov[55][56]. Možno nebudete kolegom dávať tréningy ako v ich programe, ale vaša prítomnosť a príbeh môžu byť pre ostatných motivujúce. To sa môže stať súčasťou vašej značky: „kolega, ktorý vždy prinesie motivačnú anekdotu alebo dokáže zmobilizovať tím“. Využite to, ak sa cítite pohodlne.

Zvážte tiež podporu projektov alebo iniciatív súvisiacich so športom a kariérou. Možno by ste sa mohli stať členom pgoradného výboru miestneho športového klubu v oblasti kariérneho plánovania alebo sa zapojiť ako dobrovoľník programu pre mládež. Nielenže vám to prinesie dobrý pocit, ale zároveň si tak rozšírite sieť kontaktov v komunitách, ktoré si vážia vašu športovú minulosť a uznávajú vašu profesionálnu hodnotu.

10. Sledujte a upravujte svoju stratégiu: Raz za pár mesiacov zhodnotte svoju stratégiu budovania sietí a budovania osobnej značky. Stretávate sa s ľuďmi, s ktorými by ste sa mali stretávať? Je vaša online prezentácia aktuálna a odráža vaše najnovšie úspechy? Ak hľadáte novú prácu alebo klientov, prezentujete správne zručnosti? Budovanie osobnej značky nie je statický proces – aktualizujte svoje profily o nové certifikáty, občas zverejňujte príspevky o nedávnych projektoch (pričom nezabúdajte na pravidlá dôvernosti vo vašom pracovnom prostredí). Ak ste získali ocenenie alebo dosiahli míľnik vo svojej novej kariére, podelte sa o tento úspech rovnako, ako by ste sa podelili o športové víťazstvo – potvrdzuje to, že ste úspešní aj mimo ihriska.

Zhrnuté a podčiarknuté: konajte zámerne: v športe ste zámerne trénovali a sledovali svoj pokrok. Postupujte rovnako aj v prípade svojej siete kontaktov (s kým by som sa mal spojiť ako ďalším? S kým som sa v poslednej dobe neožval?) a svojej osobnej značky (aký odkaz vysielam? Je v súlade s mojimi kariérnymi cieľmi?). Postupom času budete známi nielen ako „ten bývalý športovec“, ale ako rešpektovaný profesionál so svojím vlastným príbehom, ktorý vás odlišuje od ostatných.

Personal Branding Tips



Systémy a programy podpory pre športovcov po ukončení kariéry: Pomoc je na dosah

Jedným z najpovzbudivejších aspektov dnešného prechodu je to, že ho nemusíte absolvovať sami. V posledných rokoch vzniklo v Európe aj na medzinárodnej úrovni množstvo podporných systémov, ktoré pomáhajú športovcom so vzdelávaním, hľadaním zamestnania a kariérnym rozvojom po ukončení športovej kariéry. Využívanie týchto zdrojov vám môže výrazne uľahčiť túto cestu. Táto časť poskytuje prehľad kľúčových programov a informácie o tom, ako ich využiť.

1. Program IOC pre kariéru športovcov (ACP) – Váš globálny spojenec: Program Medzinárodného olympijského výboru pre kariéru športovcov, ktorý sa často realizuje v spolupráci so skupinou Adecco, je vlajkovou loďou medzi globálnymi iniciatívami. Od svojho vzniku v roku 2005 pomohol program IOC ACP (v súčasnosti pod názvom Athlete365 Career+) viac ako 15 000 špičkovým športovcom z viac ako 100 krajín pri prechode na trh práce. Čo ponúka? Širokú škálu služieb: - Workshopy kariérneho plánovania: Tieto sa venujú témam, ako je písanie životopisu (o niektorých sme už hovorili), zručnosti pri pohovoroch a identifikácia vašich silných stránok mimo športu. - Granty na vzdelávanie a odbornú prípravu: V niektorých prípadoch vám program môže poskytnúť alebo odporučiť štipendia a kurzy, ak potrebujete dokončiť štúdium alebo získať novú kvalifikáciu. - Umiestňovanie do zamestnania a stáže: Vďaka partnerstvu MOV s Adecco (globálnou spoločnosťou v oblasti ľudských zdrojov a personálneho obsadzovania) môžu športovci získať kariérne poradenstvo a prístup k podpore pri umiestňovaní do zamestnania. To znamená, že vám môže byť pridelený kariérny poradca, ktorý rozumie športovcom, a môžete byť sprostredkovaní na stáže alebo pracovné príležitosti v spoločnostiach, ktoré majú s programom uzatvorené dohody. - Networking a mentoring: Do programu ACP sa často zapájajú bývalí športovci, ktorí sa delia o svoje skúsenosti. Organizujú tiež fóra (niektoré virtuálne, iné na podujatiach ako Olympijské hry alebo Olympijské hry mládeže), kde sa môžete stretnúť s personalistami a kariérnymi expertmi. Napríklad na Olympijských hrách v Paríži v roku 2024 by podujatie Athlete

Career

mohlo zozbierať športovcov a lídrov z biznisu na mentoringové stretnutia. - Online zdroje: Athlete365 (platforma MOV pre športovcov) má špeciálnu sekciu Career+ s článkami, súbormi nástrojov a dokonca aj bezplatnými online kurzami (napríklad majú portál „Athlete365 Learning“ s modulmi na témy od financií až po výučbu cudzích jazykov).

Ako to funguje: Ak ste olympionik alebo špičkový športovec, kontaktujte Komisiu športovcov vášho národného olympijského výboru alebo navštívte webovú stránku IOC Athlete365 a zaregistrujte sa na tieto služby. Aj keď nie ste olympionik, mnohé z týchto ponúk sa vzťahujú na špičkových športovcov vo všeobecnosti. Účasť spoločnosti Adecco je kľúčová – Adecco napríklad individuálne spolupracovalo so športovcami v oblasti kariérneho poradenstva a umiestnilo tisíce z nich do pracovných pozícií po celom svete. Často majú vymenovaných manažérov pre „kariéru športovcov“. Nechajte ich, aby vám pomohli vylepšiť váš životopis alebo nacvičiť pohovory; rozumejú vašej terminológii a vedia, ako ju preložiť pre zamestnávateľov.

Príklad úspechu: Spoločnosť Adecco a Medzinárodný olympijský výbor (IOC) majú dohody v desiatkach krajín – ak ste napríklad v Taliansku, mohli by vás odporučiť do programu pre športovcov spoločnosti Adecco Italy, ktorá by vám mohla sprostredkovať stáž v partnerskej spoločnosti. Mnohí športovci si prostredníctvom tohto kanálu našli zamestnanie v spoločnostiach ako GE, P&G, Visa a u ďalších olympijských sponzorov, ktorí si cenia športové zázemie. V tlačovej správe sa uvádza, že od roku 2005 boli uzavreté dohody v 35 krajinách a využili ich tisíce športovcov. Uistite sa, že budete medzi nimi – ozvite sa a prihláste sa.

2. Programy národných olympijských výborov (NOC) a športových federácií: Mnohé krajiny majú vlastné iniciatívy šité na mieru: - Francúzsko: Francúzsky olympijský výbor (CNOSF) má vysoko cenený program s názvom „Parcours Athlètes“ a „Parcours Ambition Internationale“, o ktorom sme sa už skôr zmienili. Jedným z hlavných cieľov je príprava športovcov a športových odborníkov na kariéru v medzinárodných športových organizáciách (prostredníctvom seminárov na témy ako športová geopolitika, jazyky atď.). Od roku 2013 tento program absolvovalo takmer 250 ľudí, z ktorých mnohí sa dostali do významných pozícií. Pokiaľ ide o všeobecné zamestnanie, Francúzsko má tiež podporu kariéry, ktorá zahŕňa partnerstvá s firmami a vládne financovanie vzdelávania športovcov (často v rámci iniciatív „Agenda 2024“). - Spojené kráľovstvo: Tím GB prostredníctvom Britskej olympijskej asociácie a UK Sport spustil programy ako „Athlete Futures“ a spolupracuje s Asociáciou profesionálnych športovcov (pre olympionikov) a s hráčskymi odbormi (pre športy ako futbal, ragby, kriket). Významným programom je program Performance Lifestyle Anglického inštitútu športu (EIS), ktorý podporuje aktívnych športovcov pri plánovaní vzdelávania a pracovných skúseností. UK Sport a Deloitte vytvorili program The Game Plan (spomenutý vyššie) pre riadenie kariéry po olympijských hrách, ktorý ponúka pracovný portál s flexibilnými príležitosťami pre športovcov, mentoring od bývalých športovcov a workshopy osobného rozvoja. - Nemecko: Nemecká olympijská športová konfederácia (DOSB) prevádzkuje iniciatívy „Dual Career“, často financované štátom, ktoré pomáhajú športovcom získať učňovské miesta alebo práce na čiastočný úväzok, ktoré môžu po ukončení športovej kariéry prejsť na plný úväzok. Nemecko má tiež sieť „Olympiastützpunkte“ (olympijských tréningových centier), z ktorých každé má vo svojom tíme kariérneho poradcu a partnerstvá s univerzitami pre flexibilné štúdium. - Taliansko: Taliansky olympijský výbor (CONI) má programy na vzdelávacie štipendiá a spolupracuje s vojenskými športovými skupinami (mnohí talianski športovci sú v policajných alebo vojenských športových sekciách, ktoré poskytujú pracovné miesta po ukončení športovej kariéry). CONI tiež spustil projekt kariéry športovcov „Dual Career“ s financovaním EÚ s cieľom zdieľať osvedčené postupy. - Severské krajiny: Často majú programy kariéry športovcov integrované do svojich vzdelávacích systémov; napríklad Fínsky olympijský výbor pomáha športovcom v získaní vysokoškolského vzdelania a nedávno realizoval projekt financovaný EÚ s názvom „MYPATH“ na školenie športovcov v oblasti podnikania. - Východná Európa: Športový program EÚ Erasmus+ financoval projekty ako „Be a Winner In Sport and Employment (B-WISER)“, zamerané na zlepšenie zamestnatelnosti športovcov v rôznych fázach kariéry. Poľský olympijský výbor sa zúčastnil na projektoch „Athletes 2 Business (A2B)“ a „Olympic Dual Career“, v rámci ktorých vytvoril súbory nástrojov a školenia pre športovcov. Poľský olympijský výbor má teraz prebiehajúci kariérny program, ktorý ponúka poradenstvo a spolupracuje s firmami. - Maďarsko: Nedávny príklad: Maďarsko začalo v roku 2023 program dvojakých kariér, do ktorého sa za pár mesiacov zapísalo 163 športovcov z 30 športov, aby získali podporu pri kariére, čo ukazuje rastúci záujem o túto tému vo východnej Európe.

Európska únia už roky podporuje koncepciu „dvojitej kariéry“ (myšlienku, že športovci by mali mať možnosť trénovať a zároveň sa pripravovať na akademickú alebo profesionálnu dráhu). Vďaka usmerneniam EÚ o dvojitej kariére (2012) a následným opatreniam disponuje mnoho krajín určitou štruktúrou. Informujte sa u svojho národného olympijského výboru (NOC) alebo ministerstva športu, aké možnosti sú k dispozícii – možno je k dispozícii špecializovaná kontaktná osoba pre dvojitú kariéru alebo informačné centrum.

3. Zväzy hráčov a prepojenia so športovými univerzitami: Ak pochádzate z profesionálneho tímového športu, váš zväz hráčov môže ponúkať rôzne programy. Napríklad: - FIFPRO (Medzinárodný zväz futbalistov): Ponúka kurzy a realizuje projekty ako „Mind the Gap“, ktoré pripravujú hráčov na zmenu kariéry. FIFPRO tiež nadviazalo spoluprácu s inštitúciou v Holandsku (HBO Academy) s cieľom poskytovať hráčom online vzdelávanie v oblasti podnikania. Ak ste futbalista, kontaktujte svoj národný hráčsky zväz – mnohé z nich disponujú vzdelávacími fondmi (napr. anglická PFA poskytuje granty na kurzy a má poradenský tím pre „druhú kariéru“). - EU Athletes (Európska asociácia zväzov hráčov): Prevádzkujú program Erasmus+ „Athletes Adjusting“ a disponujú zdrojmi týkajúcimi sa kariérnej zmeny. - Iné športové zväzy: IRPA (Medzinárodná asociácia hráčov ragby) a ďalšie podobné organizácie ponúkajú kariérne poradenstvo a majú partnerstvá v oblasti stáží (napr. IRFU v Írsku zabezpečuje hráčom stáže v spoločnostiach). - Mnohé univerzity majú v súčasnosti flexibilné programy pre súčasných alebo bývalých športovcov (diaľkové štúdium atď.). Niektoré majú dokonca kvóty alebo štipendiá pre športovcov, ktorí nastupujú ako dospelí študenti. Pozrite sa na programy ako sieť „European Athlete as Student“, ktorá povzbudzuje univerzity, aby vychádzali v ústrety športovcom.

4. Pracovné príležitosti vo verejnej správe a ozbrojených silách: V niektorých krajinách môžu športovci po ukončení kariéry nájsť uplatnenie vo verejnej správe v pozíciách súvisiacich so športom alebo vstúpiť do ozbrojených síl či polície v špeciálnych jednotkách pre športovcov: - Napríklad talianske jednotky Fiamme Gialle, Carabinieri atď. sú zoskupenia, v ktorých športovci pôsobia ako vojaci alebo policajti počas svojej kariéry a môžu v týchto zložkách pokračovať aj po jej skončení. - Francúzsko a Spojené kráľovstvo často zamestnávajú bývalých športovcov v športovej administratíve alebo na trénerských pozíciách financovaných ministerstvami športu. - Niektoré vlády majú kvóty na zamestnávanie športovcov alebo stimuly pre firmy, aby zamestnávali športovcov (napríklad daňové úľavy alebo uznanie ako zamestnávateľ priateľský k športovcom).

5. Iniciatívy vedené spoločnosťami (firemné programy pre športovcov): Okrem spoločnosti Allianz (ktorej program TeamAllianz sme podrobne opísali) začali aj iné firmy realizovať iniciatívy zamerané na zamestnávanie alebo mentorovanie športovcov: - Iniciatíva spoločnosti Deloitte pre športovcov: V Kanade nadviazala spoločnosť Deloitte spoluprácu s Olympijským výborom v rámci projektu Game Plan a priamo zamestnala mnoho olympionikov (a poskytla im odbornú prípravu). - P&G, GE, Coca-Cola a ďalší olympijskí sponzori často organizujú krátkodobé „olympijské stáže“ v rokoch, keď sa konajú olympijské hry – ak ste olympionik alebo paralympionik, dajte si na ne pozor. - Equinix (technologická spoločnosť): V roku 2020 začali spolupracovať s organizáciou Athlete Career Transition (ACT) s cieľom zapojiť bývalých špičkových športovcov do rôznych pozícií v rôznych oddeleniach. - Allianz, ako už bolo spomenuté, zamestnáva desiatky športovcov po celom svete vo Francúzsku, Veľkej Británii, Turecku, Austrálii atď. a má dokonca aj talentovú databázu a program mentorovania. V súčasnosti je do programu zapojených viac ako 165 športovcov. Ak vás zaujíma oblasť financií/poistenia, Allianz by mohol byť vaším cieľovým zamestnávateľom – aktívne hľadajú športovcov. - Medzi ďalšie spoločnosti v Európe, ktoré sú známe tým, že zamestnávajú športovcov, patrí Adecco (nielen ako partner, ale aj interne), Bosch (v Nemecku mali program pre športovcov, ktorí sa stávali učňami v obchodných jednotkách) a banky ako Deutsche Bank alebo Barclays, ktoré mali programy stáží pre športovcov.

6. Projekty a zdroje Európskej únie: Program EÚ Erasmus+ Sport financoval množstvo medzinárodných projektov zameraných na vývoj nástrojov na podporu kariéry športovcov: - „Athletes2Business“ (A2B): Vytvoril školenia pre športovcov aj zamestnávateľov, vrátane online pracovnej platformy pre športovcov. - „PROtect Integrity Plus“: Zameriava sa čiastočne na mentoring hráčov v oblasti kariérnych zručností prostredníctvom hráčskych zväzov. - Európska kancelária pre kariérnu pomoc (ECAO): Nie je to fyzická kancelária, ale kancelária Európskych olympijských výborov (EOC) v Bruseli, ktorá uverejnila plány a usmernenia pre osvedčené postupy. Zdôrazňujú veci ako zapojenie sponzorov do ponúkania pracovných miest, rozvoj mentorstva a zabezpečenie vzdelania pre športovcov. - Sieť Dual Career: EÚ podporuje Európsku sieť Dual Career (EDCN) – odborníci, ktorí pracujú v oblasti podpory športovcov, sa spájajú a zdieľajú pracovné príležitosti a výskum.

Ako športovec môžete tieto príležitosti využiť tak, že sa opýtate svojich národných športových zväzov, na akých medzinárodných projektoch sa podieľajú. Niektorí športovci napríklad získali stáže v zahraničí v rámci projektov Erasmus+ alebo sa zúčastnili medzinárodných workshopov (čo je skvelé aj na budovanie kontaktov).

7. Postgraduálne vzdelávacie programy pre športovcov: Existujú aj akademické programy šité na mieru športovcom: - Napr. programy MBA pre športovcov: niektoré obchodné školy ponúkajú špeciálne skupiny alebo štipendiá pre športovcov (Leadership Transition Institute vo Veľkej Británii mal program pre špičkových športovcov; spomínaný magisterský program FIFA a program MIP organizácie UEFA by mohli vyhovovať futbalistom alebo olympijským športovcom, ktorí sa chcú venovať kariére v oblasti športového manažmentu).

- Univerzity ako Yale (USA) začali ponúkať certifikačné programy (napr. partnerstvo Yale s Athlete365), ktoré sú dostupné online pre športovcov z celého sveta a zameriavajú sa na odborné zručnosti.

- Olympic Solidarity (odnož MOV) poskytuje národným olympijským výborom (NOC) finančné prostriedky na vzdelávanie športovcov – váš NOC môže mať prostriedky na pomoc pri úhrade kurzu alebo certifikácie, ak o to požiadate.

8. Psychologická podpora a podpora rovesníkov: Prechod do nového života môže byť emocionálne náročný. Mnohé programy sa dnes zameriavajú aj na duševné zdravie a podporu identity: - Program IOC ACP a niektoré národné olympijské výbory (NOC) ponúkajú individuálne psychologické poradenstvo pre športovcov, ktorí ukončujú kariéru. - Organizácie ako The Well-Being for Retired Athletes (WRA) (ak sú v danom regióne k dispozícii) alebo miestne podporné skupiny, kde sa bývalí športovci stretávajú a zdieľajú svoje skúsenosti. - Nepodceňujte jednoduché nadviazanie kontaktu s bývalými športovými priateľmi a rozhovory o vašich zmenách – podpora rovesníkov je veľmi silná. Môže to byť prostredníctvom neformálnych klubov absolventov alebo skupín bývalých športovcov na sociálnych médiách.

9. Využitie podpory z viacerých sektorov: Najlepšiu podporu často prináša kombinácia viacerých zdrojov. Môžete napríklad:

- Využiť služby IOC/Adecco na kariérne poradenstvo a prípravu životopisu.
- Získať štipendium od svojho národného olympijského výboru (NOC) na absolvovanie kurzov programovania.

- Poprosiť hráčsku úniu, aby vám našla krátkodobú stáž.
- Potom využiť kontakt z firemného programu na získanie práce na plný úväzok. Je to ako krížový tréning – využite všetky nástroje.

Dobrou správou je, že tieto organizácie často spolupracujú (napr. váš NOC môže spolupracovať s Adecco, aby vám pomohol nájsť prácu, alebo vaša únia môže koordinovať programy s Olympijským výborom).

10. Ako zistiť, čo je k dispozícii: Aby vám nič neuniklo, tu je zoznam:

- Obráťte sa na komisiu pre športovcov alebo koordinátora pre dvojtitú kariéru vo vašom národnom olympijskom výbore – opýtajte sa na kariérne programy, granty alebo partnerov. - Kontaktujte federáciu vášho športu alebo asociáciu športovcov – napríklad atletika, plávanie atď. majú často niekoho zodpovedného za blaho/prechod športovcov.
- Obráťte sa na miestnu pobočku spoločnosti Adecco alebo iného partnera a spomeňte program pre športovcov.
- Skontrolujte webovú stránku Athlete365, kde nájdete aktualizácie o kariérnych podujatiach alebo nových iniciatívach (často zverejňujú príbehy úspechu, ktoré vám môžu dať nápady).
- Ak ste v EÚ, navštívte webovú stránku EOC EU Office alebo vyhľadajte „Športovci s dvojtitou kariérou [vaša krajina]“ – môžete nájsť stránky projektov EÚ alebo dokumenty o národnej politike, ktoré obsahujú zoznam kontaktov.
- Opýtajte sa nedávno ukončených športovcov vo vašej sieti, aké programy využili.

Aby sme zdôraznili dosah: V jednom tlačovom článku sa uvádzalo, že od začiatku spolupráce realizovali MOV a Adecco programy v 35 krajinách a viac ako 15 000 športovcov si našlo nové kariérne smerovanie. To v podstate predstavuje štadión plný bývalých športovcov, ktorí teraz úspešne pôsobia v rôznych povolaniach. Medzitým program spoločnosti Allianz do roku 2024 zamestnal 37 športovcov a zapojil 165 ľudí po celom svete, a kanadský program Game Plan poskytol tisíckam ľudí služby v oblasti wellness a kariéry. Tieto čísla ukazujú, že ste súčasťou oveľa väčšieho hnutia – nie ste sami a existuje systém, ktorý sa snaží pomôcť vám.

Využite túto istotu. Aj keď ste sebavedomí a nezávislí, nie je hanba prijať pomoc. Ako povedal jeden bývalý športovec: „Všetko, čo môže pomôcť športovcom pripraviť sa na zmysluplnú kariéru, si zaslúži uznanie... nielenže im to uľahčuje prechod, ale môže to obohatiť aj pracoviská, na ktoré nastúpia.“ Využívaním týchto podporných služieb si vytvárajú predpoklady pre úspech a zároveň neslô prinášajú pridanú hodnotu organizáciám, ktoré vás zamestnávajú. Je to skutočne výhodné pre všetkých.

Súbor nástrojov: Praktické nástroje a šablóny pre váš prechod

Pri prekonávaní tejto cesty je užitočné mať k dispozícii konkrétne nástroje. V tejto záverečnej časti predstavujem „Súbor nástrojov pre uchádzanie sa o zamestnanie“ obsahujúci šablóny a kontrolné zoznamy, ktoré môžete využiť a dokonca si ich aj vytlačiť, aby ste si udržali prehľad a boli pripravení. Tieto nástroje sú navrhnuté špeciálne pre športovcov, ktorí ukončujú kariéru:

1. Šablóna životopisu zameraná na športovcov: Šablóna životopisu prispôbená pre športovcov vám pomôže s formátovaním a formuláciou dokumentu. Takáto šablóna môže obsahovať nasledujúce informácie (môžete si to predstaviť ako vizuálne rozloženie na stránke):

[Vaše meno]

[Kontaktné údaje: telefón, e-mail, URL na LinkedIn]

****Súhrn profilu:****

Oddaný bývalý profesionálny športovec s [X] rokmi skúseností v elitných súťažiach, ktorý teraz prechádza do [cieľového odvetvia/pozície]. Prináša si so sebou úspechy v oblasti vysokej výkonnosti, vodcovské schopnosti ako [kapitán tímu/tréner/atď.] a odborné znalosti v oblasti [prenositelná zručnosť 1], [zručnosť 2] a [zručnosť 3]. Hľadám možnosť využiť disciplínu a zručnosti v budovaní tímu v pozícii [požadovaná pozícia] v organizácii zameranej na rast.

• ****Kľúčové zručnosti:****

- Vedenie a riadenie tímu (3 roky kapitán národného tímu) Stanovovanie cieľov a strategické
- plánovanie (trénoval a dosiahol vrcholovú formu pre olympijský cyklus)
- Odolnosť a zvládanie stresu (prekonal zranenie a vrátil sa do špičkovej formy) Komunikácia
- (bohaté skúsenosti s vystupovaním na verejnosti a s médiami)
- [Technické zručnosti, ak existujú] (napr. plynulá znalosť španielčiny; pokročilá znalosť MS Office)

• ****Profesijná prax:****

Športová kariéra:

• ****Profesionálny [športový] atlét – [tím/krajina]**[rok–**

roky] [roky]. Súťažil na medzinárodnej úrovni (olympiáda: 2016, 2020; majstrovstvá sveta: 2015, 2017) s osobným rekordom [roky] [roky].

- ****Vedenie tímu:**** V rokoch [rok–roky] pôsobil ako kapitán tímu a viedol skupinu [roky] športovcov; sprostredkoval komunikáciu medzi trénerským štábom a hráčmi a mentoroval mladších členov tímu[roky].
- ****Úspechy:**** Získal [medailu/titul] v roku [roky]; preukázal schopnosť plánovať a realizovať tréning zameraný na dosiahnutie cieľa, čo vyvrcholilo víťazstvom[roky][roky].
- ****Spolupráca:**** Úzko som spolupracoval s trénermi, športovými vedcami a sponzormi, čím som si vybudoval silné zručnosti v oblasti tímovej práce a riadenia vzťahov so zainteresovanými stranami.
- ****Vzťahy s verejnosťou:**** Zastupoval tím na tlačových konferenciách a sponzorských podujatiach, čím si zdokonalil zručnosti v oblasti verejného vystupovania, reprezentácie značky a vzťahov s médiami.

*Ďalšia práca alebo stáž:***Stážista v oblasti marketingu – agentúra XYZ**[Rok–Rok]

- Pomáhal pri plánovaní kampaní pre klientov v oblasti športového priemyslu; vykonával prieskum trhu a prezentoval zistenia tímu. Osvojil si základy digitálneho marketingu a komunikácie s klientmi. (Stáž mimo sezóny v rámci programu na podporu kariéry športovcov)
Získal ocenenie za pracovnú morálku a schopnosť podávať výkony v krátkych termínoch – čo priamo súvisí s mentalitou športovca zameranou na vysoký výkon.

Vzdelanie a certifikáty:

Bakalár umení v odbore [predmet] – [názov univerzity]

[Rok]

Vyvážil akademické štúdium s viac ako 20 hodinami tréningu týždenne a absolvoval s [vyznamenaním/GPA] (preukázal schopnosť time managementu a odhodlanie).

•

Certifikát v odbore [príslušná zručnosť] – [inštitúcia], [rok]

(napr. Základy projektového manažmentu, Coursera, 2024)

Dobrovoľnícka činnosť a zapojenie do komunity:

- Dobrovoľný tréner mládeže, ABC Sports Club (mentoroval 15 teenagerov v základoch basketbalu a športovom správaní, 2022–súčasnosť).
Veľvyslanec, program mentorovania športovcov – prednášal na 5 školách o rovnováhe medzi vzdelávaním a športom (2021).

Referencie:

K dispozícii na vyžiadanie (vrátane bývalých trénerov a vedúcich stáží).

Ako na to: Vyplňte príslušné údaje. Štruktúra šablóny vyzdvihuje vaše športové skúsenosti ako „Profesijné skúsenosti“ (aby neboli skryté alebo podceňované) a pomocou podbodov prekladá športové úspechy do pracovných zručností. Umožňuje tiež uviesť akékoľvek stáže alebo dobrovoľnícku činnosť. Venujte pozornosť dôrazu na akčné slovesá a popisy zamerané na výsledky (napr. „dosiahol X, viedol Y“). Sekcie si môžete ľubovoľne preusporiadať podľa toho, čo chcete zdôrazniť (ak máte kvalitné vzdelanie alebo významnú prax mimo športu, umiestnite sekciu Vzdelanie alebo Pracovné skúsenosti nad sekciu Športová kariéra).

**ŠABLÓNA ŽIVOTOPISU PRE PRECHOD
ŠPORTOVCA DO INEJ OBLASTI**

Túto šablónu prispôsobte tak, aby prezentovala vaše silné stránky. Nahrad'te zvýraznené časti svojimi informáciami.

KONTAKTNÉ ÚDAJE Celé meno: Telefón: E-mail: Miesto:

PROFESIONÁLNY PREHĽAD

Stručný prehľad zdôrazňujúci vaše športové skúsenosti a prenositeľné zručnosti:

KLÚČOVÉ SCHOPNOSTI •Prenositel'ná zručnosť 1: •Prenosná zručnosť 2:

•Prenosná zručnosť 3:

SKÚSENOSTI

20XX – 20XX | Pracovná pozícia

•Úspech/výsledok preukazujúci prenositeľnú zručnosť

•Ďalší relevantný úspech

20XX – 20XX | Pracovná pozícia

•Úspech/výsledok preukazujúci prenositeľné zručnosti

VZDELANIE

20XX – 20XX | Titul, názov univerzity

20XX – 20XX | Titul/certifikát, inštitúcia CERTIFIKÁCIE

20XX – 20XX | Relevantná certifikácia (napr. koučing, KPR) 20XX – 20XX |

Ďalšia certifikácia

Vyzdvihnite klúčové úspechy, ktoré dokazujú vaše prenosné zručnosti!

-
-
- 2. Kontrolný zoznam na prípravu na pohovor: Použite tento kontrolný zoznam deň alebo dva pred každým pohovorom,
- aby ste sa uistili, že ste plne pripravení:

- **Zistite si informácie o spoločnosti:**

- Prečítajte si webovú stránku spoločnosti (poslanie, hodnoty, produkty/služby, aktuálne novinky). Zoznámte sa s kľúčovými bodmi popisu pracovnej pozície. Vyhľadajte si personalistov na LinkedIn (ak sú uvedené mená), aby ste vedeli, aké majú funkcie. Zoznámte sa s témami rozhovoru:
- „Povedzte mi niečo o sebe“ – nacvičte si 1–2-minútový príbeh (športové skúsenosti + nový kariérny cieľ).
- Kľúčové silné stránky, ktoré je potrebné zdôrazniť (s krátkymi príkladmi ku každej z nich). Jedna slabá stránka a ako na nej pracujete.
- 2–3 športové príbehy, ktoré demonštrujú všeobecné kompetencie (tímová práca, riešenie problémov, vodcovstvo, zvládanie tlaku). Nacvičte si ich prezentáciu pomocou metódy STAR.

Prípravte si odpovede na bežné otázky:

- Prečo chcete túto prácu/pracovať v tejto spoločnosti? (Prepojte svoje hodnoty a skúsenosti s danou pozíciou). Ako vás vaša športová kariéra pripravila na túto pozíciu? (Budte pripravení vyjadriť prenositeľné zručnosti. Opíšte náročnú situáciu vo vašej športovej kariére a ako ste ju zvládli. Príklad vodcovstva/tímovej práce zo športu.
-

Prípravte si 2–3 otázky, ktoré chcete položiť:

- Napr. „Ako vyzerá úspech v tejto pozícii po 6 mesiacoch?“
- „Aké možnosti školenia alebo rozvoja spoločnosť poskytuje?“ (Tým prejavíte záujem a ukážete, že ste proaktívni, pokiaľ ide o rast.)

- **Logistika:**

- Zistite si čas a miesto pohovoru (alebo prihlasovacie údaje, ak ide o virtuálny pohovor). Naplánujte si trasu a snažte sa prísť o 15 minút skôr (alebo v prípade online pohovoru si 15 minút skôr otestujte počítač/kameru). Vytlačte si kópie svojho životopisu (pre prípad, že by o ne požiadali alebo ho nemali po ruke).
- Ak ide o osobné stretnutie: Pripravte si profesionálne oblečenie (vopred si ho vyskúšajte). Ak ide o virtuálne stretnutie: vyberte si tiché, dobre osvetlené miesto a upravené pozadie.
-

- **Materiály, ktoré si prineste:**

Zložka alebo portfólio s: kópiami životopisu, zoznamom referencií (pre každý prípad), blokom a perom. Všetky požadované dokumenty (preukaz totožnosti, certifikáty – niekedy potrebné pre personálne oddelenie alebo bezpečnostnú službu).

Malý predmet, ktorý vám dodá sebavedomie (niektorým pomáha nosiť so sebou niečo ako talizman, napr.

- odznak s vašou národnou vlajkou alebo náramok, ktorý ste nosili počas súťaží, ako jemný prostriedok na posilnenie sebavedomia).

Príprava mysle:

- Prečítajte si si svoje poznámky k „motivačnému prejavu“ – pár bodov o tom, prečo ste skvelým kandidátom, aby ste si tesne predtým dodali sebavedomie.
- Pred pohovorom si urobte rýchle dychové cvičenie alebo „power pose“, aby ste upokojili nervy. Pamätajte: Pohovor slúži aj na to, aby ste zistili, či je táto práca pre vás tá pravá. Je to obojstranný proces, takže k nemu pristupujte ako k profesionálnej konverzácii, nie ako k výsluchu.

Plán po pohovore:

- Pripravte si návrh e-mailu, ktorý neskôr prispôsobíte ako poďakovanie. Odoslite ho do 24 hodín. Zamyslite sa nad otázkami, ktoré vám boli položené, a nad tým, ako ste na ne odpovedali – urobte si poznámky, kým máte všetko v čerstvej pamäti.
- najmä ak vás niečo zaskočilo (aby ste sa v prípade potreby mohli nabudúce lepšie pripraviť).

Kontrolný zoznam pre networkingové stretnutie pri káve

Pripravte sa na produktívne networkingové stretnutie pri káve pomocou týchto krokov. úč ových



Research the Person

Preverte si ich profil na LinkedIn, webovú stránku alebo najnovšie články, aby ste získali základné informácie.

Zistite si informácie o ich pozícii, spoločnosti a akýchkoľvek spoločných známych



Prepare Talking Points

Preštudujte si a premyslite si otázky týkajúce sa ich skúseností, pozície alebo odvetvia

tre .

).



Plan Logistics

Potvrďte čas, dátum a miesto.

Skontrolujte, či máte so sebou všetko potrebné, napríklad vizitky alebo materiály.



During the Chat

Buďte presní a začnite konverzáciu priateľským

tónom. Pozorne počúvajte a reagujte premyslenými odpoveďami.

Ak je to vhodné, robte si poznámky a sústreďte sa na konverzáciu.



Follow Up



poslať mail: ďakujem za konkrétne body, o ktorých sme diskutovali.

Pripojte sa na **LinkedIn**, ak ešte nie ste pripojení. Uvedte ďalšie kroky a ponúknite pokračujúcu podporu.

3. Sledovanie žiadostí o zamestnanie (šablóna Excel/tabuľka): Sledovanie žiadostí je veľmi dôležité. Jednoduchá tabuľka môže urobiť zázraky pre organizáciu a sledovanie. Stĺpce, ktoré môžete zahrnúť:

· Spoločnosť | Pozícia, o ktorú ste sa uchádzali | Miesto | Dátum podania žiadosti | Kontaktná osoba (ak existuje) | Stav (Podaná žiadosť/Pohovor/Ponuka/Odmietnuté) | Ďalší krok | Poznámky

Príklad riadku:

ABC Sports Marketing | Junior Marketing Associate | Berlín | Prihlásený 5. októbra 2025 | Kontakt: [Meno] (HR) | Stav: Pohovor 20. októbra | Ďalší postup: Poslať poďakovanie do 21. októbra; ak do 27. októbra nebude odpoveď, poslať e-mail s otázkou, ako to vyzerá | Poznámky: prostredníctvom odporúčania na LinkedIn od Johna Doe; zdôrazniť skúsenosti s tímovými projektmi.

Ďalší príklad: XYZ Finance Co. | Management Trainee | Londýn | Prihlásený 1. novembra 2025 | Kontakt: N/A (online portál) |

Stav: Prihláška odoslaná | Ďalší postup: Ak do 15. novembra nebude odpoveď, skontrolujte portál/aktualizujte životopis | Poznámky: Použil som odporúčací kód programu Athlete Career Program; zodpovedá záujmu o analýzu dát.

Ak si tieto údaje pravidelne aktualizujete, vyhnete sa premeškaniu termínov alebo pomešaniu údajov o jednotlivých spoločnostiach. Je to obzvlášť užitočné, ak sa uchádzate o prácu na viacerých miestach. Môžete si údaje zoradiť podľa stavu, aby ste videli, kde je potrebné zasiahnuť, alebo podľa dátumu, aby ste zistili, kto sa už dlhšie neozval. Zároveň sa z toho stane záznam o vašom pokroku – je to motivujúce, keď vidíte, ako sa záznamy postupne naplňujú.

4. Záznam o kontaktoch a zoznam kontaktov: Podobne ako v prípade sledovania pracovných príležitostí si vytvorte miesto na vedenie svojich kontaktov. Môže to byť tabuľka, do ktorej zapíšete: - Meno | Organizácia/funkcia | Vzťah (ako sa poznáte) | Dátum posledného kontaktu | Ďalší krok - Napr.: „Jane Smithová | Bývalá spoluhráčka – teraz pracuje v marketingu spoločnosti Nike | Stretli sme sa na káve 10. septembra | Ďalej: poslať vianočné pozdravy v decembri.“ - Alebo „Mark Lee | Mentor z programu prechodu športovcov (právnik) | Zavolať 5. októbra kvôli rade ohľadom zmluvy | Ďalej: informovať ho o pokroku v hľadaní práce do konca novembra.“ Týmto spôsobom si udržíte vzťahy a nezabudnete na kľúčové detaily. Časom sa z toho stane váš profesionálny adresár. Môžete to tiež integrovať s LinkedIn pomocou označovania kontaktov alebo využitím jeho CRM funkcií, ale osobný denník môže obsahovať viac súkromných poznámok.

5. Tlačiteľný formulár na stanovenie cieľov: Keď to budete mať na papieri, napríklad pripnuté pri stole, pomôže vám to udržať si sústredenie a pri odškrtavaní jednotlivých bodov vám to dodá pocit naplnenia. Vytvára to dojem tréningového plánu, čo môže byť upokojujúce a motivujúce.

List na stanovenie kariérnych cieľov



Short-Term Goals (next 3 months)

Preverte si ich profil na LinkedIn, webovú stránku alebo najnovšie linky, aby ste získali základné informácie.

Zoznámte sa s ich úlohou, spoločnosťou a prípadnými spoločnými kontaktmi alebo skúsenosťami.

Mid-Term Goals (6-12 months)

Prejdite si a premyslite si otázky týkajúce sa ich skúseností, pozícií alebo trendov v odvetví. Zistite, v ktorých oblastiach môžete priniesť pridanú hodnotu alebo novú pohľad.

Plánujte – stručne predstavte seba samého a vaše záujmy o nadviazanie kontaktu.

Long-Term Goal (1-3 years)

Potvrďte čas, dátum a miesto.

Uistite sa, že viete, ako sa tam dostať.

Skontrolujte, či si potrebujete priniesť niečo so sebou, napríklad vizitky alebo materiály.

Action Plan for This Month

Rozdeľte si svoje ciele na týždenné kroky, aby ste zostali na správnej ceste.

Týždeň 1	Akcia
Týždeň	
Týždeň 2	
Týždeň 3	
Týždeň 4	

Skontrolujte

☐
☐
☐
☐
☐

Každý týždeň **vykonávajte kroky na podporu** svojich cieľov, aby ste nadobudli dynamiku!

6. Vzor sprievodného listu: Pri mnohých žiadostiach o zamestnanie sa vyžaduje sprievodný list. Môže sa hodiť vzor, ktorý ukazuje, ako by ho mohol napísať športovec: [Vaše meno] [Vaša adresa] [Dátum]

[Meno personalistu] [Názov spoločnosti] [Adresa spoločnosti]

Vážený [meno personalistu]: s radosťou sa uchádzam o pozíciu [pozícia] v spoločnosti [názov spoločnosti]. Ako bývalý profesionálny športovec v [športe] s viac ako [X] rokmi skúseností so súťažením na najvyššej úrovni som si vybudoval pracovnú morálku a tímového ducha, ktoré by som rád priniesol do [oddelenia/tímu] spoločnosti [názov spoločnosti].

Počas svojej športovej kariéry som pochopil dôležitosť [schopnosti 1] a [schopnosti 2]. Napríklad ako kapitán národného [športového] tímu som zdokonalil svoje vodcovské a komunikačné zručnosti tým, že som s trénermi koordinoval tréningové stratégie a motivoval spoluhráčov prostredníctvom náročných súťaží[35]. V situáciách pod veľkým tlakom – napríklad vo finále majstrovstiev sveta – som si vybudoval odolnosť a schopnosť rýchleho rozhodovania[49]. Verím, že tieto vlastnosti úzko odzrkadľujú to, čo je potrebné na pozícii [pozícia], najmä [spomeňte niečo z popisu práce, napr. „schopnosť viesť projekty s krátkymi termínmi a spolupracovať medzi oddeleniami“].

Okrem športového zázemia mám aj [uviedenie relevantného vzdelania alebo skúseností]. Popri náročnom tréningovom programe som absolvoval štúdium v odbore [odbor], kde som nadobudol znalosti v [relevantná téma]. Nedávno som v rámci programu Athlete Career Programme absolvoval stáž v spoločnosti [spoločnosť/skúsenosť], čo mi poskytlo praktické skúsenosti v [odvetvie alebo zručnosť] a posilnilo môj entuziazmus pre túto oblasť.

To, čo ma na spoločnosti [Názov spoločnosti] osobitne priťahuje, je [dôvod – napr. jej vynikajúca povesť, hodnoty, s ktorými sa stotožňujete]. Rovnako ako som na ihrisku usiloval o dosiahnutie vynikajúcich výsledkov, aj v práci som odhodlaný podávať špičkové výkony. Som presvedčený, že vďaka mojej disciplíne, schopnosti pracovať v tíme a rýchlej schopnosti učiť sa budem môcť efektívne prispievať k dosahovaniu cieľov spoločnosti [Názov spoločnosti].

Rád by som využil príležitosť a prediskutoval, ako môžu moje skúsenosti prospieť vášmu tímu. Ďakujem vám za zváženie mojej žiadosti.

S pozdravom,
[Vaše meno]

Táto šablóna ukazuje, ako do textu zakomponovať športové skúsenosti tak, aby neprevažovali – a všetko pritom prepojiť s požiadavkami danej pozície. Zároveň nenápadne reaguje na možné výhrady (dokazuje, že máte skúsenosti v danom odvetví alebo príslušné vzdelanie, a preukazuje skutočný záujem o spoločnosť). Schopnosti a príklady si prispôbíte svojmu príbehu a danej pozícii. Dobre napísaný motivačný list môže doplniť váš životopis tým, že zdôrazní príbeh vášho prechodu (napr. „Dokázal som, že sa viem prispôbiť a vyniknúť v nových prostrediach – po odchode do dôchodku som...“).

7. Tipy pre správny postoj a duševnú pohodu: Nie je to síce šablóna, ale skôr jednostránkový zoznam „Tipov pre športovcov v prechodnom období“, ktorý si môžete vytlačiť a nechať si ho:

- Pamätajte na svoje športové

prednosti: odolnosť, prispôsobivosť, schopnosť rýchlo sa učiť – využite ich aj teraz. - Je normálne cítiť sa ako začiatokník: Prijmite to, že ste znova nováčikom – každý šampión niekedy začína od začiatku.

- ~~Buďte~~ ^{Buďte} trpezliví a vytrvalí: Hľadanie práce môže trvať nejaký čas. Z dlhých tréningových sezón viete, že sa nesmie vzdávať.

Ľúčom je rovnováha: Počas tohto kariérneho procesu si zachovajte fyzickú aktivitu a starostlivosť o seba – zdravé telo napája bystrú myseľ.

- Nie ste sami: Keď potrebujete podporu alebo radu, obráťte sa na bývalých

športovcov alebo mentorov.

- Oslavujte malé víťazstvá: Či už je to dokončenie životopisu, pozvánka na pohovor

alebo jednoducho naučenie sa niečoho nového, ocenenie si to. - Udržujte svoj súťažný duch pozitívny: Súťažte so svojimi cieľmi, nie s ostatnými. Spolupracujte a povzbudzujte ostatných, keď stúpate nahor. - Vizualizujte si úspech: Rovnako ako pred veľkým zápasom – predstavte si svoj prvý deň v skvelej novej práci, ako sa zapadnete a prispievate. Pracujte na dosiahnutí tejto vízie.

Slúži to ako motivačný nástroj. Môžete to dokonca podpísať ako sľub, ktorý dáte sami sebe. Mnohí športovci sú zvyknutí na motivačné citáty a mantry; mať vlastný text prispôbený tejto situácii vám môže pomôcť nájsť vnútornú rovnováhu.

Na záver si uvedomte, že všetky tieto nástroje majú slúžiť ako doplnok vašej cesty. Konečne ste to vy, kto riadi tento proces svojím úsilím a postojom. Ale podobne ako tréningové vybavenie pomáha športovcovi podávať výkony, tieto kariérne nástroje a šablóny vám môžu poskytnúť štruktúru a sebavedomie. Používajte ich podľa potreby – prispôbte ich svojmu štýlu – a pokračujte v zdokonaľovaní svojho prístupu, keď zistíte, čo vám najviac vyhovuje.

Nič nie je povzbudivejšie ako príklady zo skutočného života športovcov, ktorí už prešli cestou, na ktorú sa chystáte vydať. Nižšie uvádzame dve prípadové štúdie – jednu medzinárodnú a jednu európsku –, ktoré ilustrujú, ako športovci premenili svoje športové prednosti na profesionálny úspech. Tieto príbehy poskytujú pohľad na výzvy, ktorým čelili, rozhodnutia, ktoré urobili, a podporu, ktorú využili, a ponúkajú tak vzor a inšpiráciu pre vašu vlastnú cestu.

Prípadová štúdia 1: Od softbalového ihriska k firemnému marketingu – Cesta Emily Allardovej (USA) Emily

Allardová bola profesionálnou softbalistkou v tíme Chicago Bandits. Po celé roky bol softbal jej celým svetom – nielenže hrala na špičkovej úrovni, ale bola aj hrdá na to, že je vzorom pre mladé dievčatá v športe[83].

Neočakávané zranenie však jej hráčsku kariéru náhle ukončilo. „Po troch rokoch som sa zranila a moja kariéra skončila,“ spomína Allardová. „Každý deň som jedla, dýchala a spala softbal, ale už som ho nemohla hrať. Niekoľko rokov som premýšľala: „Čo budem teraz robiť?““[84][85]. Podobne ako mnohí športovci sa spočiatku snažila zostať vo svojej komfortnej zóne – pokračovala v administratívnej práci pre svoj tím, starala sa o sponzorov a podujatia –, ale v hĺbke duše vedela, že si musí nájsť nový zmysel mimo športu.

Allardová čelila emocionálnemu zmätku spojenému s odchodom zo športu, ktorý milovala. Priznala: „Vníkala som [odchod zo softbalu] ako vzdanie sa, a to je v športe neprijateľné – človek sa nevzdáva, nech sa deje čokoľvek.

Rozhodnutie odísť bolo najťažšie, čo som kedy urobila,“ hovorí a prirovnáva ukončenie kariéry k rozvodu[86].

Takýto postoj – že odchod zo športu vnímala ako porážku – je bežný. Emily sa však podarilo preformulovať to ako prechod, nie ako kapituláciu. Čiastočne jej pomohlo, že sa so svojou identitnou krízou vyrovnala priamo. „Tak dlho mi beh odpovedal na každú otázku, ktorú som mala, a zrazu som musela zistiť, kto som bez behu,“

zamyslela sa[87]. Prostredníctvom hráčskej asociácie svojej ligy vyhľadala pomoc kariérneho kouča, ktorý jej pomohol zhodnotiť jej zručnosti a záujmy mimo softbalu.

Zlom nastal, keď sa Emily rozhodla venovať úplne novému odvetviu, ktoré ju vždy zaujímalo: marketingu.

Zapísala sa na certifikačný kurz digitálneho marketingu (s využitím štipendia z fondu na vzdelávanie športovcov) a vďaka odporúčeniu od bývalého sponzora tímu získala stáž v marketingovej firme. Tu sa naplno prejavili jej vlastnosti vycibrené športom – firma bola ohromená jej pracovnou morálkou a tímovým duchom. „Nestrachujem sa z neúspechu,“ povedala Allardová počas pohovoru, odvolávajúc sa na svoj športový prístup: „Dajte mi ťažké úlohy a ja na to prídem“[26]. Tento postoj ich presvedčil, aby jej dali šancu.

O päť rokov neskôr: Emily Allardová je dnes vedúcou marketingu v stredne veľkej marketingovej

spoločnosti. V konkurenčnom, no zároveň kreatívnom prostredí marketingových kampaní sa cíti ako ryba vo vode. Jej kolegovia spočiatku veľa nevedeli o jej športovej minulosti, ale rýchlo videli jej výsledky. Stala sa známou ako členka tímu, ktorá sa nikdy nezlomí pod tlakom – krátky termín od klienta? Emily pokojne zmobilizuje tím, aby ho stihol, podobne ako zmobilizovala svojich spoluhráčov v softbale v náročnej záverečnej smene. V kancelárii tiež zaviedla iniciatívu zameranú na zdravý životný štýl a zorganizovala bežeckú skupinu počas obednej prestávky (tu sa prejavili jej „tímové“ inštinkty). To nielen zlepšilo morálku v kancelárii, ale aj nenápadne ju etablovalo ako líderku.

Emilyin prechod neprebehol bez pretrvávajúcich pocitov – „Softbal mi stále chýba, každý deň, neustále,“ priznáva. Našla však nové naplnenie. „Rovnováha medzi prácou a súkromným životom bola niečo, nad čím som predtým nikdy nerozmýšľala. Vyhradiť si čas pre seba, odstúpiť, povedať nie – to všetko som počas aktívnej kariéry nemala. Teraz to mám,“ hovorí Allardová. Uvedomila si, že v športe bola na 100 % zapnutá bez možnosti vypnúť, zatiaľ čo korporátny život jej umožnil väčšiu rovnováhu. Prekvapivo si túto rovnováhu cení a vo voľnom čase sa venuje novým koníčkom (ako rekreačnú aktivitu začala jazdiť na bicykli) a cez víkendy mentoruje mladých športovcov.

Hlavné ponaučenia z príbehu Emily: Aktívne sa vzdelávala, aby si vybudovala dôveryhodnosť v novej oblasti, využila svoju sieť kontaktov (sponzorov a hráčsku asociáciu) na otvorenie nových príležitostí a svoju odolnosť a súťaživosť premenila na výhodu vo svete marketingu. Prípad Emily ukazuje, že aj keď váš šport nie je široko známy alebo lukratívny, zručnosti a myslenie, ktoré vám dal, sú uznávané a odmeňované v iných oblastiach. Zdôrazňuje tiež potrebnú emocionálnu odolnosť – dovolila si smútiť nad „stratou“ svojej športovej kariéry a potom svoju vášeň nasmerovala na to, aby vynikla v niečom novom.

Prípadová štúdia 2: Odklon od atletiky k technológiám – prechod Andry Mihai (Estónsko)

Andra Mihai (fiktívna postava vytvorená na základe príbehov viacerých európskych športovcov vrátane obsahu z programu spoločnosti Allianz) bola estónska päťbojárka, ktorej športová kariéra sa kvôli zraneniam skončila už v mladom veku 21 rokov. Ako juniorka bola Andra majsterkou krajiny a smerovala na olympijské hry. Náhle ukončenie kariéry ju postavilo na rozcestie: jej identita ako „Andry, športovky“ zrazu zmizla a ona ešte nedokončila vysokoškolské štúdium. „Mala som pocit, že mi zrazu vzali všetko, na čom som pracovala,“ hovorí, keď opisuje svoje počiatočné pocity. Ale ako správna športovkyňa vnímala túto prekážku ako výzvu, ktorú treba prekonať.

Andra sa rozhodla okamžite preorientovať na štúdium a využila voľný čas po skončení tréningov na dokončenie magisterského štúdia na Technickej univerzite v Mníchove. Zvolila si informatiku – odbor, v ktorom vždy vynikala už na škole – s tým, že analytická precíznosť, ktorú využívala v športe (pri plánovaní šermiarskych zápasov alebo rozložení síl v behu na 800 metrov), jej dobre poslúži pri programovaní a algoritmoch. Nebolo ľahké byť o niečo staršia ako jej spolužiaci a roky neprogramovať, ale jej disciplína sa vyplatila. Na štúdium aplikovala svoj tréningový režim športovky: konzistentný rozvrh, jasné ciele, hľadanie spätnej väzby (k profesorom pristupovala ako k trénerom).

Počas štúdia Andra využila jedinečnú príležitosť: prostredníctvom siete na podporu športovcov Európskej únie sa dozvedela o stážovej ponuke v spoločnosti Allianz (globálna poisťovňa), ktorá realizovala iniciatívu zameranú na zamestnávanie športovcov[80][59]. Zaradila sa do talentovej databázy spoločnosti Allianz pre športovcov a prejavila záujem o pozície v oblasti technológií. Čoskoro sa ocitla na pozícii stážistky v oblasti riadenia IT projektov v mníchovskej pobočke spoločnosti Allianz. Tam bola Andra zaradená do programu „buddy“ – mentora z firmy – v rámci programu Allianz Athlete Buddy Program[9 1]. Tento mentor jej pomohol zvyknúť si na firemné prostredie. Na oplátku Andra občas zdieľala svoje poznatky zo športových skúseností s kolegami (dokonca viedla obedňajší workshop na tému „Mentálna odolnosť pri realizácii projektov“, ktorý mal veľký ohlas – zamestnanci boli fascinovaní tým, ako prepojila techniky športovej koncentrácie s riadením pracovného stresu).

Za jeden rok sa Andrin stáž premenila na pozíciu na plný úväzok ako špecialistka pre analýzu dát v tíme pre personálne údaje spoločnosti Allianz. Vynikala svojou prispôsobivosťou a schopnosťou rýchlo sa učiť. Jeden z manažérov poznamenal: „Andrina schopnosť ponoriť sa do úplne novej oblasti a vynikať v nej je dôkazom schopností športovcov. Prináša pozitívny prístup a odhodlanie, ktoré inšpirujú celé oddelenie.“ Andra sama našla paralely vo svojej novej práci: „V päťboji som zvládala päť disciplín, tu zvládam viacero projektov. Tá schopnosť preorientovať sa a zachovať si pokoj sa priamo prenáša do práce,“ hovorí.

Po niekoľkých rokoch vo svojej funkcii sa Andra stala aj ambasádorkou programov zameraných na kariéru športovcov. Zúčastňuje sa náborových podujatí spoločnosti Allianz, aby povzbudila viac športovcov k podaniu prihlášky, a pôsobí ako mentorka bývalého tureckého šermiara, ktorý do spoločnosti nastúpil[9 2][93]. Zastáva názor, že zamestnávanie športovcov je, ako to sama vyjadrila, situácia, z ktorej majú prospech všetky strany – športovci získajú kariéru a spoločnosti zase pracovitých a nadšených zamestnancov[79].

Jedným z momentov, na ktoré je Andra najviac hrdá, bola účasť na úspešnom projekte zavádzania nového dátového systému – čo bolo pred pár rokmi niečo, čo vôbec nefigurovalo v jej životných plánoch. Spomína: „Keby ste mi v osemnástich povedali, že skončím ako dátová analytička vo veľkej spoločnosti, bola by som prekvapená. Ale uvedomujem si, že podstata toho, kým som – niekto, kto miluje výzvy a neustále sa učí – je rovnaká, či už som v športe alebo v biznise.“ Vyjadruje tiež vďaku za podporu, ktorú dostala: „Skutočnosť, že Allianz a programy ako Athlete365 Career+ EÚ skutočne oceňujú to, čo športovci ponúkajú, mi veľmi dodala sebavedomie. Nebolo ľahké začať od nuly, ale nikdy som sa v tom necítila sama. A teraz môžem povedať, že mám dve rodiny – športovú a pracovnú – a som vďačná za obe.“

Poučenia z Andrinej skúsenosti: Využívajte štruktúrované systémy podpory (ona si našla stáž prostredníctvom kanálu určeného špeciálne pre športovcov), využite svoju schopnosť rýchlo sa učiť (jej zmena akademického zamerania bola úspešná, pretože k učeniu pristupovala ako k tréningu) a nebojte sa začať na najnižšej pozícii a dokázať, čo vo vás je. Jej príbeh tiež zdôrazňuje dôležitosť mentorov a podporujúcich zamestnávateľov – hľadanie spoločnosti s jasným programom podpory športovcov jej poskytlo priaznivé zázemie. Z kultúrneho hľadiska Andra integrovala svoj športový prístup do úspechov na pracovisku, čím obohatila firemnú kultúru a zároveň našla nové potvrdenie vo svojich profesionálnych úspechoch.

Tieto prípadové štúdie ukazujú, že hoci žiadne dve cesty nie sú identické, úspech po ukončení športovej kariéry je veľmi reálny. Emily aj Andra sa neistote a emocionálnym ťažkostiam postavili čelom a následne zrealizovali svoj plán – podobne ako pri príprave na novú sezónu, avšak v inom prostredí. Zamerali sa na vzdelávanie, využili svoje siete kontaktov (mentori, programy, bývalé športové kontakty), začali v pozíciách, ktoré im umožnili učiť sa, a postupne si vybudovali nové odborné znalosti. Dôležité je, že nikdy nestratili pozitívne vlastnosti, ktoré im šport dal – jednoducho ich nasmerovali do nových aktivít. Keď uvažujete o svojich ďalších krokoch, zamyslite sa nad týmito príbehmi. Predstavte si seba o pár rokov, keď ste svoj plán dotiahli do konca a robíte niečo, čo ste si spočiatku možno ani nedokázali predstaviť – a vynikáte v tom s tichou sebadôverou športovca, ktorý vie, ako vyhrávať. Prinesiete svojim kolegom jedinečný pohľad a vytvoríte si novú identitu, ktorá stavia na vašej športovej minulosti, namiesto toho, aby ju vymazala. V podstate nezačínate od nuly; začínate od skúseností. (Motivačný vizuál na záver: Možno fotomontáž športovcov v súťaži vedľa nich na ich nových pracoviskách, symbolizujúca „život po športe“. Alebo jednoducho silný záverečný citát, ako ten od šprintérky, ktorá sa stala podnikateľkou, Lauryn Williamsovej: „Šport bol kapitolou v mojom živote, nie celým príbehom. Schopnosti a odhodlanie, ktoré som získala na atletickej dráhe, ma odvtedy sprevádzajú v každej kapitole.“)

Záver:

Prechod zo športovca na profesionála je významná životná zmena – ktorá so sebou prináša výzvy, áno, ale aj veľký potenciál. Ako sme videli v tejto kapitole, pochopením situácie, vybavením sa novými nástrojmi, opieraním sa o podporu a premenou vašich silných stránok môžete touto cestou úspešne prejsť. Tie isté vlastnosti, ktoré z vás urobili skvelého športovca – disciplína, vytrvalosť, túžba zlepšovať sa – z vás urobia vynikajúceho zamestnanca alebo podnikateľa. Toto nové ihrisko je na vás, aby ste ho dobyli. Vstúpte do tejto cesty s srdcom súťažiaceho a otvorenosťou nováčka pripraveného učiť sa a nájdete svoje ďalšie víťazstvo.

Kapitola 6: Podnikanie a založenie vlastného podniku

Úvod:

Ukončenie aktívnej športovej kariéry predstavuje významný životný zlom, ale ambicióznym športovcom zároveň otvára nové obzory. Jednou zo zaujímavých ciest je podnikanie, v ktorom môžu bývalí športovci nasmerovať svoju motiváciu a disciplínu do budovania vlastných firiem. Mnohí športovci majú pomerne krátku športovú kariéru a na tradičnom trhu práce čelia výzvam kvôli vysoko špecializovaným športovým zručnostiam. To robí z podnikania lákavú alternatívu – nielenže môže zmierniť ťažkosti so zamestnaním po ukončení kariéry, ale tiež umožňuje športovcom využiť vlastnosti ako sebadisciplína, orientácia na ciele, tímová práca a vodcovstvo, ktoré sú kľúčové pre úspešné podnikanie. Štúdie v skutočnosti potvrdzujú, že mentálna odolnosť, vytrvalosť a sociálne siete, ktoré športovci nadobudli v športe, výrazne zvyšujú ich prispôsobivosť a vytrvalosť v podnikateľských aktivitách. Okrem výskumu mnoho bývalých hviezd z rôznych športov dokázalo, že súťaživý duch a pracovná etika, ktoré poháňali ich športový úspech, môžu rozbehnúť prosperujúce podniky. Podnikanie ponúka nezávislosť byť svojim vlastným šéfom a vzrušenie z novej výzvy – šancu vytvoriť odkaz aj mimo športového ihriska. Táto kapitola vás prevedie dôvodmi a postupmi pri zakladaní vlastného podniku, od sebahodnotenia po podnikateľské plánovanie a ďalej, s praktickými radami šitými na mieru pre športovcov v Európe, ktorí prechádzajú na novú kariéru.

Je podnikanie pre vás to pravé?

Vydanie sa na podnikateľskú cestu je osobné rozhodnutie. Hoci môže byť podnikanie obohacujúce, prináša so sebou aj riziká a neistoty. Predtým, ako sa do toho pustíte, je dôležité zhodnotiť svoje zmýšľanie, motiváciu a pripravenosť. Úspešní podnikatelia sú zvyčajne sebamotivovaní, odolní, vedia sa vyrovnáť s neistotou a sú vynaliezaví pri riešení výziev. Dobrou správou je, že ako športovec pravdepodobne už mnohé z týchto vlastností máte (disciplína, vytrvalosť, stanovovanie cieľov atď.). Napriek tomu by ste sa mali úprimne zamyslieť nad tým, či je založenie podniku v súlade s vašou osobnosťou, životnou situáciou a cieľmi po ukončení športovej kariéry. Zvážte výhody a nevýhody toho, že ste svojim vlastným šéfom: získate slobodu a zmysel práce na niečom, čo vás baví, ale budete tiež čeliť tlaku na úspech, finančným rizikám, dlhým pracovným hodinám a možnosti neúspechu. Použite nasledujúci kontrolný zoznam na posúdenie vašej podnikateľskej vhodnosti:

•

• **Sebahodnotenie:** Je podnikanie pre vás to pravé? (Položte si nižšie uvedené otázky a zaškrtnite tie, na ktoré s istotou odpoviete „áno“.)

- Nevadí mi riziko a neistota? – Začatie podnikania znamená, že nebudete mať istotu pravidelného príjmu. Musíte byť v pohode s finančnou neistotou a prijať možnosť neúspechu ako príležitosť na učenie sa. Som sebamotivovaný a disciplinovaný aj bez vonkajšej štruktúry?
- – Ako podnikateľ nemáte žiadneho kouča ani šéfa, ktorý by vám stanovoval rozvrh. Budete potrebovať vnútornú motiváciu, aby ste si stanovili ciele a každý deň na nich vytrvalo pracovali. Baví ma riešiť problémy a byť kreatívny? – Podnikatelia sú v podstate riešitelia problémov. Mal by ťa nadchýnať nápad hľadať riešenia, inovovať a prekonávať prekážky vo svojom podnikaní. Dokážem zvládnuť neúspechy s odolnosťou? – Rovnako ako v športe, aj v podnikaní sú vzostupy a pády. Dokážete sa vzchopiť po prehrách, vytrvať v ťažkostiach a „neúspechom napredovať“ tým, že sa poučíte z chýb? Cítim sa pohodlne pri rozhodovaní a preberaní zodpovednosti? –
- Podnikatelia musia prijímať nespočetné množstvo rozhodnutí, často pod tlakom. Budete zodpovedný za rozhodnutia, ktoré priamo ovplyvnia úspech alebo neúspech vášho podnikania. Budem hľadať nové vedomosti a pomoc, keď to budem potrebovať?
 - Vedenie firmy si vyžaduje zvládanie mnohých úloh (financie, marketing, prevádzka). Mali by ste byť ochotní neustále sa učiť (prostredníctvom kurzov, mentorov atď.) a požiadať o pomoc alebo odbornú
- radu v oblastiach, ktoré nie sú vašou špecializáciou. Viem dobre komunikovať a baví ma nadväzovanie kontaktov? – Založenie podniku si vyžaduje prezentáciu vášho nápadu, marketing zameraný na zákazníkov a budovanie partnerstiev. Ak máte dobré komunikačné zručnosti a ste ochotní rozširovať si sieť kontaktov, budete mať náskok. Baví ma budovanie podniku viac ako pohodlie bežného zamestnania?
- – V konečnom dôsledku zväžte svoju vášeň. Mali by ste sa skutočne tešiť na to, že vytvoríte niečo vlastné. Sloboda, zmysel a priame odmeny z podnikania by pre vás mali prevážiť nad lákavosťou stabilnej kariéry.

Neexistujú tu žiadne správne ani nesprávne odpovede, ale ak ste zaškrtnuli väčšinu z týchto bodov, podnikanie by pre vás mohlo byť tou správnou voľbou. Ak nie, možno sa rozhodnete najprv sa lepšie pripraviť (napríklad si nasporiť finančné prostriedky, získať podnikateľské vzdelanie alebo nájsť spoluzakladateľa), než sa do toho pustíte – alebo sa môžete vydať inou naplňujúcou kariérnou cestou po ukončení športovej kariéry. Kľúčom je byť k sebe úprimný, pokiaľ ide o vaše zmýšľanie a komfortnú zónu. Podnikanie nie je pre každého a to je v poriadku. Ak vás však nadchýna predstava vedenia vlastného podniku a ste ochotní prijať výzvy, môže to byť neuveriteľne obohacujúca druhá kariéra.

Podnikateľské nápady pre športovcov v dôchodku

Jedným z prvých krokov na ceste k podnikaniu je rozhodnutie, aký druh podnikania chcete rozbehnúť. Vašou veľkou výhodou ako športovca na konci kariéry je bohatá skúsenosť, nadšenie a osobná značka, ktoré môžete pretaviť do podnikania. Neexistuje žiadny univerzálny nápad – vaše podnikanie môže súvisieť so športom alebo sa od neho úplne odlišovať. Kľúčom je identifikovať príležitosti, ktoré sú v súlade s vašimi zručnosťami, záujmami a potrebami, ktoré vnímate vo svojom okolí. Tu je niekoľko smerov a príkladov, ktoré vám pomôžu naštartovať brainstorming:

- **Využite svoje športové znalosti:** Mnohí športovci zakladajú podniky v oblasti športu a fitness, kde je ich dôveryhodnosť najvyššia. Môžete otvoriť posilňovňu alebo tréningové centrum, založiť športovú akadémiu či trénerskú školu, alebo pracovať ako konzultant a zdieľať svoje odborné znalosti. Napríklad olympijský vzpierač môže založiť centrum silového tréningu alebo bývalý futbalista môže otvoriť akadémiu pre mládež, kde bude využívať metódy, ktoré sa naučil počas svojej profesionálnej kariéry. Tieto podniky vám umožnia priamo uplatniť svoje športové znalosti a reputáciu. Vytvorte si značku v oblasti fitnessu alebo wellnessu: Športovci majú často hlboké znalosti o výžive, športovom oblečení alebo zdravotných produktoch. Zvážte uvedenie vlastnej produktovej rady – napríklad kolekcie športového oblečenia, športového vybavenia, výživových doplnkov alebo značky zdravých potravín a nápojov. Môže ísť o čokoľvek, od vlastnej módnej kolekcie až po nový proteínový snack. Príklad: Bývalá tenisová hviezda Maria Šarapovová založila počas svojej aktívnej kariéry spoločnosť na výrobu prémiových cukrovíniek („Sugarpova“) a využila svoje meno na vybudovanie globálnej značky cukrovíniek. Poučenie z toho je, že vaša osobná značka môže zvýšiť viditeľnosť produktu, ak je v súlade s tým, pre čo vás ľudia poznajú. Ponorte sa do sveta športových médií a obsahu: Vďaka svojim skúsenostiam máte príbehy a postrehy, ktoré fanúšikovia považujú za cenné. Niektorí športovci vytvorili mediálne projekty, ako sú podcasty, kanály na YouTube, blogy alebo dokonca platformy športovej žurnalistiky. Tieto projekty je možné zmonetizovať prostredníctvom sponzorstva alebo predplatného. Príklad: Bývalý taliansky basketbalista Gabriele Ganeto po ukončení kariéry spustil podcastový projekt („Gulliver“). Podobne by ste mohli začať sériu videí na YouTube, v ktorých budete robiť rozhovory so športovcami, alebo blog, kde budete zdieľať tréningové tipy – a to všetko na základe dôvery a publika, ktoré ste si vybudovali. Ponúkajte koučing, mentoring alebo vzdelávanie: Mnohí bývalí športovci majú veľký záujem o výučbu a mentoring. Môžete si založiť koučingovú firmu (zameranú na športové zručnosti alebo mentálny koučing), stať sa osobným trénerom alebo koučom životného štýlu, alebo vytvoriť online kurzy. Napríklad dánska atlétka Katrine Kofoed spoluzaložila organizáciu Mind Your Talent, ktorá ponúka mentálny koučing mladým športovcom. Podobne môžete svoju mentorskú činnosť formalizovať tak, že budete účtovať poplatky za individuálne koučingové sedenia alebo vytvoríte online tréningový program. Športová technológia alebo inovácie: Ak máte cit pre technológie alebo vidíte problém, ktorý by mohol vyriešiť softvér, zvážte založenie startupu v oblasti športových technológií. Môže ísť o aplikáciu na atletický tréning, nový druh športového vybavenia alebo analytickú platformu.
- **Športovci poznajú medzery vo svojom športe** – možno ste si počas svojej kariéry pomysleli: „Keby tak existovala aplikácia na X“. Premenou tohto nápadu na produkt by ste mohli zaplniť trhovú medzeru, za ktorú by boli ochotní zaplatiť iní športovci a tímy. Možno budete musieť na to nadviazať spoluprácu s inžiniermi alebo dizajnérm, ale vaše znalosti v danej oblasti sú kľúčovým východiskovým bodom.

- Premeňte koníček alebo záujem na podnikanie: Vaše podnikanie sa nemusí týkať športu. Mnohí športovci sa po ukončení kariéry venujú úplne odlišným záľubám. Možno máte radi kávu, hry, módu alebo nehnuteľnosti. Využite svoje skúsenosti spotrebiteľa alebo nadšenca v týchto oblastiach. Niektorí športovci napríklad otvorili reštaurácie alebo sa pustili do potravinárskeho priemyslu; iní založili charitatívne organizácie alebo sociálne podniky zamerané na témy, ktoré im ležia na srdci. Akadémia finančnej gramotnosti v športe (Sports Financial Literacy Academy) konštatuje, že „športovci dôverne poznajú spotrebiteľské trhy – založenie podnikania v oblasti, ktorej rozumiete, znižuje vaše riziko“. Inými slovami, ak vás určitý priemysel hlboko baví alebo mu rozumiete, táto znalosť vás môže viesť pri vytváraní produktu alebo služby pre tento trh. Investovanie a franšízing: Ak sa vám zakladanie podniku od nuly zdá príliš náročné, ďalšou možnosťou je investovanie do existujúcich podnikov alebo franšíz. Niektorí športovci sa stávajú podnikateľmi tým, že kúpia franšízovú posilňovňu, prevádzku reštauračného reťazca alebo investujú do startupov, ktoré vedú iní. Týmto spôsobom využijete svoj kapitál a meno a zároveň ťažíte z osvedčeného modelu. Legenda basketbalu Magic Johnson začal investovaním do kina a neskôr do franšíz, ako sú Starbucks a posilňovne, čím vybudoval portfólio, ktoré má dnes hodnotu viac ako 1 miliardu dolárov. Franšízing môže ponúknuť vzor, ktorým sa môžete riadiť, čo môže byť užitočné pre začínajúcich podnikateľov (hoci to stále vyžaduje praktickú prácu).

Hľadanie príležitostí: Pri brainstormingu sa zamyslite nad osobnými skúsenosťami zo svojej športovej kariéry. S akými problémami ste sa stretli, ktoré vás frustrovali? Možno ste mali problém nájsť kvalitné fyzioterapeutické vybavenie na cestách alebo ste si všimli nedostatok športových programov pre mládež vo vašom rodnom meste. Tieto slabé miesta môžu byť skrytými podnikateľskými príležitosťami. Zamyslite sa tiež nad tým, o čo vás ľudia vždy žiadali – rady, tréningy, odporúčania –, čo naznačuje, kde máte trhovú hodnotu. Porožprávajte sa s kolegami športovcami a priateľmi o potrebách, ktoré vnímajú; niekedy môže náhodná konverzácia v šatni odhaliť medzeru na trhu. Rozhodujúce je, aby ste si vybrali niečo, čo vás skutočne naplňuje energiou. Budovanie podniku je ťažká práca, takže výber nápadu, pre ktorý máte vášeň (či už je to káva, tréning alebo technológia), vám pomôže udržať motiváciu. Pamätajte si: „Nemusíte vymýšľať niečo úplne nové; môžete prehodnotiť hodnotový reťazec, v ktorom sa už pohybujete.“ Inými slovami, môžete vziať niečo známe a urobiť to lepšie alebo s jedinečným nápadom. Najlepší nápad pre vás bude ležať na križovatke odvetvia, ktorému dobre rozumiete, problému, ktorý viete vyriešiť, a služby alebo produktu, ktorý vás nadchýňa. Akonáhle máte sľubný nápad, je čas prejsť k praktickej stránke a premeniť ho na skutočný plán.

Vypracovanie podnikateľského plánu

Máte podnikateľský nápad – ako ho teraz skutočne zrealizovať? Začnite jednoduchým podnikateľským plánom. Nemusí to byť formálny 50-stránkový dokument (pokiaľ nehľadáte bankovú pôžičku alebo investorov), ale mali by ste si zmapovať kľúčové aspekty toho, čo robíte a ako to budete robiť. Predstavte si podnikateľský plán ako svoj cestovný plán: núti vás formulovať svoje poslanie, pochopiť svojich zákazníkov a napláňovať kroky, ako zarobiť peniaze. Mnohí podnikatelia používajú jednostránkové šablóny, ako je Business Model Canvas, aby si usporiadali svoje myšlienky. Canvas (uvedený nižšie) je vizuálny graf, ktorý pokrýva deväť základných prvkov podnikania, od hodnoty ponuky až po segmenty zákazníkov a financie:

Business Model Canvas je obľúbený jednostránkový rámec na plánovanie nového podnikania. Pomáha vám definovať kľúčové prvky, ako sú cieľoví zákazníci, hodnotová ponuka, distribučné kanály, zdroje príjmov a nákladová štruktúra. Využitie takejto šablóny vám pomôže stručne pokryť všetky základné aspekty vášho podnikateľského plánu.

Nech už použijete formálnu šablónu alebo si len robíte poznámky, uistite sa, že váš plán rieši základné otázky. Tu sú kľúčové prvky základného podnikateľského plánu (a tipy ku každému z nich): ·Vymedzenie problému: Aký problém alebo potrebu bude vaše podnikanie riešiť? Jasne definujte medzeru na trhu. Napríklad: „Mladí športovci v mojom meste nemajú prístup k cenovo dostupným zariadeniam na silový tréning“ alebo „Fanúšikovia chcú autentickejší obsah zo zákulisia, než aký poskytujú existujúce médiá.“ Silné podnikanie začína riešením skutočného problému.

Cieľoví zákazníci:

- Kto sú konkrétni zákazníci alebo cieľová skupina vášho produktu/služby? Podrobne opíšte svojho ideálneho zákazníka – vek, miesto bydliska, príjem, záujmy. Sú to kolegovia športovci? Športoví fanúšikovia? Bežní spotrebitelia? Možno sú vašimi zákazníkmi iné firmy (ak predávate v segmente B2B). Pochopenie vašich zákazníckych segmentov ovplyvní všetko od marketingu až po dizajn produktu. Tip: Ak máte niekoľko rôznych skupín zákazníkov, vymenujte ich všetky (napr. „stredoškolskí športovci“ a „miestne posilňovne“ môžu byť zákazníkmi aplikácie na tréning). Jedinečná hodnotová ponuka: Aká je vaša hodnotová ponuka – inými slovami, prečo si zákazníci vyberú práve vašu ponuku? Zistite, čo robí váš produkt alebo službu jedinečnou a hodnotnou. Možno je to vaša osobná značka alebo odbornosť („trénujte s majstrom“), alebo dizajn či funkcia, ktorú konkurencia nemá, alebo vynikajúca kvalita. Vaša hodnotová ponuka by mala byť stručná: je to sľub toho, čo poskytujete. Napríklad: „Ponúkame vedecky navrhnuté tréningy, ktoré osobne zostavil olympijský medailista“ alebo „Naše kávové zrná pochádzajú priamo od farmárov, vďaka čomu sú bezkonkurenčne čerstvé.“ Produkty alebo služby: Stručne opíšte, čo presne budete predávať. Ide o fyzický produkt (športové oblečenie, výstroj, potraviny), digitálny produkt (online kurz, predplatné aplikácie) alebo službu (koučingové sedenia, poradenstvo)? Môžete začať s hlavnou ponukou a neskôr ju rozšíriť. V jednej alebo dvoch vetách opíšte všetky dôležité podrobnosti, ako je technologická platforma alebo výrobné požiadavky.
- Marketing a distribučné kanály: Ako oslovíte svojich zákazníkov a ako im dodáte svoj produkt? Táto časť sa týka vašich marketingových a distribučných kanálov. Budete predávať online (e-shop, sociálne siete, trhoviská) alebo v kamenných prevádzkach (predajňa, posilňovňa, podujatia)? Ako sa o vás dozvedia zákazníci – prostredníctvom marketingu na sociálnych médiách, ústneho podania, partnerstiev, reklám alebo využitím vašej existujúcej fanúšikovskej základne? Pre mnohých športovcov-podnikateľov sú sociálne médiá kľúčovým kanálom na oslovenie sledovateľov.
- Nastavte hlavné kanály, na ktoré sa zameriate, a akékoľvek počiatočné marketingové taktiky (napríklad „kampane na Instagrame a obsah na YouTube na budovanie povedomia; lokálne pop-up podujatia na zapojenie komunity“).

- Model príjmov: Teraz prichádza kľúčová časť – ako bude vaše podnikanie zarábať peniaze? Opíšte svoje zdroje príjmov a cenovú politiku. Budú zákazníci platiť za jednotlivé produkty, mesačné predplatné, vstupenky na podujatia, alebo budete zarábať prostredníctvom sponzorstva/reklamy (v prípade platforiem s obsahom)? Buďte konkrétni: napr. „Mesačné členské poplatky vo výške 50 €“ alebo „Maloobchodný predaj s 30 % maržou na náklady“ alebo „Príjmy z reklamy prostredníctvom reklám na YouTube, akonáhle kanál porastie.“ Ak máte viacero zdrojov príjmov, vymenujte ich všetky (napríklad predávate tovar a získavate sponzorstvo). Uistite sa, že je jasné, aký bude váš primárny zdroj príjmov. Štruktúra nákladov a zdroje: Je tiež rozumné si poznačiť hlavné očakávané náklady. Koľko bude stáť
 - založenie a prevádzka tohto podniku? Zamyslite sa nad počiatočnými nákladmi (vybavenie, webová stránka, počiatočné zásoby) a bežnými výdavkami (nájomné, mzdy, výroba, marketing). Na samom začiatku nepotrebuje podrobné finančné údaje, ale určite hlavné nákladové položky a to, či sú fixné alebo variabilné. To súvisí s výpočtom, koľko kapitálu budete pravdepodobne potrebovať (čo rozoberieme v nasledujúcej časti). Zvážte tiež svoje kľúčové zdroje: potrebujete zamestnať personál, nadviazať partnerstvo s dodávateľom alebo zabezpečiť duševné vlastníctvo? Míľniky a ciele: Hoci nie sú vždy súčasťou základného plánu, je užitočné stanoviť si pre svoj projekt niekoľko krátkodobých cieľov. Napríklad: „Spustiť webovú stránku do 2. štvrťroka, získať 100 zákazníkov do konca roka, dosiahnuť
 - ziskovosť do druhého roka.
- “Stanovenie míľnikov vám poskytuje ciele, ku ktorým môžete smerovať, a spôsob, ako merať pokrok.

Nenechajte sa odradiť fázou plánovania. Zostaňte pri jednoduchosti a využite dostupné nástroje – na internete nájdete množstvo bezplatných šablón podnikateľských plánov (napríklad americká agentúra Small Business Administration či mnohé európske agentúry na podporu malého podnikania ponúkajú šablóny a príklady). Krátke kurzy o písaní podnikateľských plánov nájdete aj na platformách ako Coursera alebo dokonca v miestnych inkubátoroch pre startupy. Cieľom je len systematicky premyslieť kľúčové aspekty vášho podnikania. Táto úloha vám pomôže odhaliť všetky predpoklady, ktoré je potrebné overiť, a vylepšiť vašu myšlienku. A nezabudnite, že podnikateľský plán nie je nemenný – je to živý dokument. Ako sa dozvedáte viac o trhu alebo získavate spätnú väzbu, môžete svoj plán prispôbiť a aktualizovať. Proces plánovania jednoducho zaručuje, že pri spustení podnikania nebudete „letieť naslepo“.

Finančné základy pre podnikateľov

Správa financií je často jednou z najdesivejších častí zakladania podniku, najmä ak ste sa nikdy predtým nezaoberali podnikovými financiami. Ako športovec ste možno zvyknutý sústrediť sa na výkon, zatiaľ čo ostatní (agenti, manažéri tímu) sa starali o rozpočty a zmluvy. Teraz, ako podnikateľ, budete musieť pochopiť finančnú stránku vedenia podniku. Nemusíte byť odborník na účtovníctvo, ale mali by ste ovládať základy tvorby rozpočtu, financovania a finančného plánovania, aby vaše podnikanie bolo životaschopné. Nižšie nájdete prehľad kľúčových finančných oblastí, ktoré je potrebné zohľadniť:

- Počiatočný kapitál a rozpočtovanie: Najskôr si určíte, koľko peňazí potrebujete na založenie a prevádzku svojho podnikania. Vymenujte jednorazové počiatočné náklady (vybavenie, počiatočné zásoby, poplatky za založenie spoločnosti, vytvorenie webovej stránky atď.) a bežné mesačné výdavky (nájomné, energie, spotrebný materiál, marketing, prípadné mzdy). To bude váš počiatočný rozpočet. Mnohí športovci v dôchodku používajú časť svojich úspor alebo výhier ako počiatočný kapitál; iní si možno budú musieť získať finančné prostriedky (možnosti financovania si rozoberieme ďalej). Buďte realistickí a snažte sa nepodceňovať výdavky – je bežné, že nové podniky majú vyššie náklady alebo im trvá dlhšie, než začnú generovať zisk, ako sa očakávalo. Akonáhle máte rozpočet, dodržiavajte od prvého dňa dobrú finančnú disciplínu: oddelujte podnikové a osobné financie, sledujte každý výdavok a príjem a každý mesiac prehodnocujte svoj rozpočet. Vytvorenie jednoduchého tabuľkového dokumentu alebo použitie účtovného softvéru vám pomôže udržať si prehľad. Nezabudnite, že riadenie peňažného toku je kľúčové – zabezpečte si dostatok hotovosti na pokrytie výdavkov počas rastu firmy. Často sa odporúča mať rezervu (napr. prostriedky na pokrytie výdavkov na 3 až 6 mesiacov), aby ste sa nedostali do finančnej tiesne.
- Riadenie peňažných tokov: Peňažné toky sú životnou silou malých podnikov. Znamená to sledovať načasovanie príjmov a výdavkov. Možno ste už počuli príbehy o ziskových firmách, ktoré napriek tomu skrachovali, pretože im došli hotovostné prostriedky – k tomu zvyčajne dochádza vtedy, keď sú splatné faktúry skôr, ako prídu tržby. Aby ste tomu predišli, venujte pozornosť platobným podmienkam (ak fakturujete klientom, platia do 30 dní? Do 60 dní?) a pripravte sa na obdobia pokoja. Napríklad, ak prevádzkujete sezónny športový tábor, musíte si naplánovať rozpočet na mesiace mimo sezóny, keď máte nižšie príjmy. Užitočným zvykom je vytváranie prognózy peňažného toku: naplánujte si mesačné príjmy a výdavky na nasledujúcich 6–12 mesiacov. Ak zistíte potenciálny nedostatok hotovosti, môžete konať včas (znížiť náklady, nájsť krátkodobé financovanie atď.). Ak je to možné, majte vytvorenú rezervu na nepredvídané výdavky. Majte tiež na pamäti opakujúce sa záväzky, ako sú dane, splátky úverov alebo prenájmy zariadení, ktoré musia byť uhradené v termíne. Stručne povedané, majte prehľad o svojich financiách – pre startup to môže znamenať rozdiel medzi prežitím a platobnou neschopnosťou.

- Zdroje financovania: Ako budete svoj projekt financovať? Existuje niekoľko možností a výber tej správnej závisí od typu vášho podnikania a od toho, koľko prostriedkov potrebujete. Mnohí športovci-podnikatelia začínajú s vlastným financovaním (tiež nazývaným „bootstrapping“) – využívajú osobné úspory alebo príjmy zo športovej kariéry. To vám zaručuje plné vlastníctvo a kontrolu. Môžete však zvážiť aj:

Úvery – napríklad bankový úver alebo úver pre malé podniky podporovaný vládou (mnohé európske krajiny majú programy ponúkajúce nízkoúrokové úvery pre začínajúce podniky).

Granty – občas existujú granty pre malé podniky alebo pre športovcov, ktorí menia kariéru; ide v podstate o bezplatné finančné prostriedky, ak si ich dokážete zabezpečiť (pozrite sa na programy vašej národnej športovej federácie alebo miestnej samosprávy). Investori – ak máte nápad s vysokým potenciálom rastu (napríklad technologický startup alebo produkt s veľkým trhovým potenciálom), môžete osloviť anjelských investorov alebo rizikový kapitál, ale majte na pamäti, že výmenou za ich kapitál a mentorstvo sa vzdáte časti podielu/vlastníctva.

Crowdfunding je ďalšia možnosť: využitie platforiem na získanie malých súm od mnohých ľudí (to môže slúžiť aj ako marketing, ak váš produkt osloví verejnosť). Niektorí športovci tiež spolupracujú s kolegami z tímu alebo priateľmi, aby ako spoluzakladatelia spojili zdroje. Nech už sa rozhodnete pre ktorúkoľvek cestu, nezabudnite si vypočítať, koľko financií skutočne potrebujete aspoň na prvý rok prevádzky (vrátane rezervy). Pri výpočte potrebnej sumy nezabudnite zohľadniť aj svoje vlastné životné náklady po ukončení športovej kariéry – vaše podnikanie vám nemusí hneď prinášať príjem, preto si naplánujte, ako sa v medziobdobí užívať (napr. z úspor alebo práce na čiastočný úväzok). Nakoniec, ak prijmete externé finančné prostriedky (dlh alebo kapitál), porozumte podmienkam a povinnostiam. Napríklad úvery vyžadujú pravidelné splátky; investori môžu očakávať, že budú mať slovo pri obchodných rozhodnutiach. Môže byť rozumné poradiť sa s finančným poradcom, aby ste si vybrali najlepšiu stratégiu financovania pre vašu situáciu.

- Základy účtovníctva a daní: Akonáhle začnete podnikáť, budete sa musieť venovať účtovníctvu a daňovým povinnostiam. Patrí sem vedenie záznamov o všetkých príjmoch a výdavkoch, vystavovanie faktúr (ak je to potrebné) a podávanie daňových priznaní k ziskom vašej firmy. V EÚ (a vo Veľkej Británii) sa môže stať, že ak váš podnik prekročí určitú hranicu tržieb, budete sa musieť zaregistrovať na DPH (daň z pridanej hodnoty) a pravidelne podávať daňové hlásenia. Pravdepodobne budete musieť platiť aj daň z príjmov právnických osôb alebo daň zo samostatnej zárobkovej činnosti zo všetkých ziskov, ktoré vaše podnikanie dosiahne. Je veľmi dôležité, aby ste svoju podnikateľskú jednotku riadne zaregistrovali (jednotlivec, spoločnosť s ručením obmedzeným atď., v závislosti od toho, čo je najvhodnejšie – každá forma má iné daňové a zodpovednostné dôsledky). Mnohí majitelia malých podnikov začínajú pre jednoduchosť ako živnostníci alebo jednočlenné spoločnosti, ale pri zakladaní by ste si mali vyžiadať poradenstvo. Zvážte najatie účtovníka alebo použitie účtovného softvéru na vedenie účtovníctva – najmä s rastom vášho podnikania. Ako radí jeden sprievodca podnikaním, organizované vedenie účtovníctva a možno pomoc účtovníka pre malé podniky vám môže poskytnúť „duševný pokoj“ a zaistiť, že nezmeškáte dôležité podania. Účtovníci vám tiež môžu pomôcť využiť všetky dostupné daňové odpočty alebo úľavy (napríklad podnikateľské výdavky ako vybavenie, služobné cesty, časť nákladov na domácu kanceláriu atď. sa často dajú odpísať, aby sa legálne znížil zdaniteľný zisk). Okrem toho si naplánujte dane, aby vás nezaskočili – odložte si peniaze z príjmov na platbu daní (bežným pravidlom je rezervovať 20–30 % čistého príjmu na dane, v závislosti od sadzieb vo vašej krajine, pokiaľ nevíete, že sú pokryté zrážkami alebo preddavkami).

- Finančná ochrana: Na záver zvážte opatrenia na finančnú ochranu seba aj svojho podnikania. Patrí sem poistenie (napríklad poistenie zodpovednosti za škodu v prípade, že sa zákazník pri používaní vášho produktu alebo služby zraní, alebo poistenie majetku, ak máte fyzické priestory s cenným vybavením). Niektoré krajiny ponúkajú špecifické poistenia alebo fondy pre malé podniky na riešenie nehôd alebo prerušenia prevádzky. Napríklad poistenie prerušenia prevádzky môže pokryť ušlý príjem, ak je vaša prevádzka zastavená napríklad požiarom. Ako bývalý športovec chápete hodnotu bezpečnostnej siete (rovnako ako zdravotné poistenie alebo rezerva na úrazy počas vašej kariéry); uplatnite tento prístup aj tu. Okrem toho, ak založíte spoločnosť, vaše osobné aktíva sú zvyčajne chránené pred podnikateľskými dlhmi – čo je ďalší dôvod, prečo mnohí podnikatelia zakladajú spoločnosť s ručením obmedzeným (LLC) alebo podobnú formu, aby obmedzili zodpovednosť. Aby táto ochrana platila, nezabudnite oddeľovať osobné a podnikateľské financie (nezamieňajte osobné nákupy s podnikateľským účtom atď.). A ak máte spoluzakladateľov alebo partnerov, uzavrite písomné dohody týkajúce sa vlastníckych podielov, úloh a toho, čo sa stane, ak niekto odíde – tým predídete nákladným sporom v budúcnosti.

Zhrnuté a podčiarknuté: finančné záležitosti si dajte do poriadku čo najskôr. Nemusíte to zvládnuť úplne sami – existuje množstvo zdrojov (knihy, online návody, mentori) venovaných financiám malých podnikov a na zložitejšie úlohy si vždy môžete najatť odborníka. Cieľom je zabezpečiť, aby bol váš podnik finančne udržateľný. Ako to vyjadril jeden poradca: „Každý finančný aspekt prevádzky malého podniku bude náročnejší, ak si neoddelite svoje účty“ – dodržiavajte teda správnu finančnú hygienu a majte prehľad o svojich číslach. Vďaka obozretnému rozpočtovaniu a sledovaniu cash flow výrazne zvýšite šance vášho startupu na úspech.

Podpora a možnosti financovania

Na svojej podnikateľskej ceste nie ste sami – najmä v Európe, kde existuje množstvo programov, organizácií a sietí zameraných na podporu nových podnikateľov a malých firiem. Bývalí športovci môžu využiť všeobecné zdroje pre začínajúce podniky aj iniciatívy špecifické pre športovcov, aby získali financovanie, školenia alebo mentoring. V tejto časti nájdete zoznam niektorých možností podpory a financovania, o ktorých by ste mali vedieť:

- Programy Európskej únie: EÚ aktívne podporuje podnikanie vo všetkých členských štátoch. Jednou z kľúčových iniciatív je program Erasmus pre mladých podnikateľov (EYE), ktorý je zameraný na cezhraničnú výmenu. Ponúka novým alebo začínajúcim podnikateľom (čo môžete byť aj vy, ak ste začali podnikáť v priebehu posledných 3 rokov) možnosť pracovať niekoľko mesiacov po boku skúseného podnikateľa v inej európskej krajine. Takéto odborné vzdelávanie vám pomôže získať zručnosti a nadviazať medzinárodné kontakty. EÚ tiež ponúka rôzne granty a výzvy na financovanie pre malé podniky, často prostredníctvom programov ako Horizon Europe (pre inovácie) alebo Európska rada pre inovácie. Hoci sú tieto programy zvyčajne konkurenčné a špecifické (napr. technologické alebo sociálne podniky), stojí za to sledovať portály EÚ venované financovaniu. Európska komisia navyše podporuje programy dvojakých kariér (kombinujúce šport a vzdelávanie/podnikateľské vzdelávanie) – napríklad projekt AtLAS (podrobnosti nižšie) bol spolufinancovaný programom Erasmus+ Sport. Programy podnikania špeciálne pre športovcov: Vzhľadom na jedinečné výzvy, ktorým športovci čelia, sa niektoré programy zameriavajú konkrétne na súčasných a bývalých športovcov.
- AtLAS (Athletes as Entrepreneurs) je priekopnícky európsky program podnikateľského vzdelávania šitý na mieru športovcom, ktorý ponúka 5-týždňový online kurz a voliteľné prezenčné vzdelávacie moduly na partnerských univerzitách. Zameriava sa na inovatívne metódy v oblasti podnikania a dokonca spája športovcov s mentormi z radov podnikateľov. Ďalšou pozoruhodnou iniciatívou je program IOC Athlete365 Business Accelerator, globálny program (s mnohými európskymi účastníkmi), ktorý poskytuje online kurzy, mentorstvo a dokonca aj možnosti financovania pre športovcov rozvíjajúcich podnikanie (prnewswire.com). Tento program, podporovaný partnermi ako Alibaba a EY, pomáha športovcom preniesť ich športové zručnosti do úspechu v podnikaní a ako mentorov doň zapojil olympionikov. (Napríklad francúzska basketbalová legenda Tony Parker – dnes úspešný podnikateľ – sa prostredníctvom tohto programu zapojil do mentorovania prnewswire.com.) Na národnej úrovni môžu mať zdroje aj olympijský výbor alebo zväz športovcov vo vašej krajine. Niektoré ponúkajú podporu pri prechode na novú kariéru alebo malé granty na vzdelávanie či školenia – stojí za to sa opýtať, či je k dispozícii podpora podnikania. Nakoniec sa pozrite na akcelerátory alebo fondy zamerané na športovcov: napríklad leAD Sports Accelerator v Nemecku bol založený s cieľom investovať do startupov v oblasti športu a zdravia a je známy tým, že do svojich skupín zapája bývalých športovcov; podobne niektoré súkromné iniciatívy (ako napríklad EY Athlete Program) pomáhajú športovcom zapojiť sa do podnikateľského prostredia. Tieto programy zamerané na športovcov vás nielen naučia podnikateľským zručnostiam, ale aj vás obklopi rovesníkmi, ktorí sú na rovnakej ceste, čím vytvoria inšpirujúcu sieť podpory.

- Národné a regionálne podnikateľské inkubátory: Prakticky každá krajina v Európe disponuje vládnyimi agentúrami a miestnymi inkubátormi, ktorých poslaním je pomáhať malým podnikom pri ich založení a raste. Patria sem inkubátory, akcelerátory a inovačné centrá, ktoré často fungujú vo veľkých mestách alebo sú prevádzkované univerzitami. Napríklad v Dánsku inkubátor „The Kitchen“ na Univerzite v Aarhuse integruje podporu pre športovcov do svojho centra podnikania. Vo Veľkej Británii existujú miestne podnikateľské partnerstvá a centrá rastu; vo Francúzsku sú to inkubátory, ako napríklad program INSEP pre športovcov; v Írsku poskytujú Enterprise Ireland a miestne podnikateľské úrady mentoring a grantové programy pre startupy. Mnohé inkubátory ponúkajú bezplatné alebo lacné workshopy, priestory na coworking, mentoring a niekedy aj počiatočné financovanie. Niektoré sú všeobecné, zatiaľ čo iné sa môžu zameriavať na určité odvetvia (ako napríklad technológie, sociálne podnikanie atď.). Ako bývalý športovec sa môžete kvalifikovať do všeobecných programov, ale neváhajte spomenúť svoje športové zázemie – niektoré inkubátory vidia hodnotu v líderstvách kvalítach športovcov a môžu vás uprednostniť. Univerzitné inkubátory môžu byť skvelé, ak ste v blízkosti univerzitného mesta – často vítajú miestnych podnikateľov, nielen absolventov/študentov, a môžu vás prepojiť s mladými talentmi a inováciami.

Granty a pôžičky pre malé podniky: Zistite si, aká finančná pomoc je vo vašej krajine k dispozícii pre

- nové podniky. Mnohé európske krajiny ponúkajú granty pre malé podniky alebo startupy, najmä pre mladých ľudí alebo konkrétne skupiny. Napríklad vo Veľkej Británii existuje program Start Up Loans (poskytujúci nízkoúrokové pôžičky a mentoring) a niektoré krajiny EÚ organizujú grantové súťaže na mestských alebo regionálnych úrovniach (často nazývané inovačné ocenenia alebo startupové výzvy). Keďže prechádzate kariérnou zmenou, zistite si tiež, či vo vašej krajine existuje fond na kariérnu zmenu (niektoré programy sociálnej podpory športovcov môžu ponúkať príspevok na vzdelávanie alebo rekvalifikáciu, ktorý by ste mohli využiť na podnikateľské školenia alebo náklady na rozbeh podnikania). Okrem toho banky často ponúkajú špecializované produkty pre začínajúce podniky – niekedy s odloženou splatnosťou – a niektoré spolupracujú so športovými organizáciami na podpore športovcov (napríklad môžu existovať partnerstvá medzi športovými zväzmi a finančnými inštitúciami, ktoré ponúkajú výhodné podmienky). Nezabudnite ani na neziskové organizácie a mimovládne organizácie: organizácie ako Nadácia princeznej Charlene z Monaka alebo iné v Európe niekedy podporujú podnikateľské aktivity športovcov v rámci tréningu životných zručností, hoci zvyčajne nepriamo.

•

Organizácie zamerané na networking a mentorstvo: Okrem peňazí môže byť to, koho poznáte, rovnako dôležité ako to, čo viete. Využite organizácie, ktoré spájajú podnikateľov. Napríklad Federácia malých podnikov (FSB) vo Veľkej Británii ponúka majiteľom malých podnikov networking, zdroje a lobing. V celej Európe existujú podobné združenia malých podnikov alebo obchodné komory. Zvážte vstup do obchodnej komory alebo podnikateľskej siete v oblasti, kde sa usadíte – často organizujú stretnutia a môžu vás zoznámiť so skúsenými podnikateľmi. Keďže pochádzate zo športového prostredia, môžu sa vám hodiť aj siete zamerané špeciálne na športovcov: EU Athletes (Európska federácia športovcov) alebo národné asociácie hráčov môžu organizovať workshopy o zmene kariéry, vrátane zakladania podniku. Niekedy pozývajú bývalých športovcov, ktorí sa stali podnikateľmi, aby prednášali (tieto osobné kontakty môžu viesť k mentorstvu). Využívajte aj moderné siete: LinkedIn má skupiny pre športovcov-podnikateľov; Global Sports Innovation Center (podporované spoločnosťou Microsoft v Madride) organizuje podujatia v oblasti športového podnikania; a platformy ako Athlete 2 Business (A2B) sa zameriavajú na spájanie športovcov s firmami a investormi. Mentorstvo je neoceniteľné – ak je to možné, nájdite si mentora, ktorý má podnikateľské skúsenosti. Môže to byť bývalý spoluhráč, ktorý založil firmu, miestny podnikateľ, ktorý je fanúšikom vášho športu, alebo niekto, koho spoznáte prostredníctvom formálnych mentorských programov (ako je bezplatné mentorstvo ponúkané organizáciou SCORE v USA alebo podobné ponuky v Európe prostredníctvom podnikateľských agentúr). Mnohí úspešní športovci-podnikatelia uvádzajú mentorstvo a žiadanie o radu ako kľúč k svojmu učeniu.

Príklady podporných iniciatív: Aby sme to konkretizovali, uvádzame niekoľko príkladov z celej Európy:

V Rakúsku podporuje vzdelávací program KADA dvojité kariéry a podnikanie športovcov a banky ako Erste poskytujú poradenstvo špecifické pre šport. V Slovinsku má Olympijský výbor program podnikania pre športovcov (keďže bol partnerom v AtLAS).

Holandsko má Sport eXperience, akcelerátor pre športové startupy, a Athletes in Startup (iniciatíva spájajúca športovcov so startupmi). V Nemecku existuje množstvo startupových centier; okrem toho Nemecká športová univerzita ponúka kurzy športového manažmentu pre športovcov, ktorí uvažujú o podnikaní.

Španielsko: pozrite sa na programy v rámci podpory kariéry Španielskeho olympijského výboru alebo v barcelonskom podnikateľskom centre, ktoré často zapája bývalých športovcov.

Spojené kráľovstvo: Organizácia The Prince's Trust (hoci je zameraná na mládež vo veku 18–30 rokov) pomohla niektorým mladým športovcom začať podnikáť po ukončení športovej kariéry; organizácia UK Sport tiež občas organizuje kariérne dni s podnikateľskými prvkami.

•

Vyššie uvedené príklady slúžia len na ilustráciu; nové iniciatívy vznikajú často. Dobrou praxou je opýtať sa vašej športovej federácie alebo komisie športovcov, čo je k dispozícii. A nevyhýbajte sa všeobecným zdrojom pre začínajúce podniky len preto, že si myslíte, že „nemáte skúsenosti s podnikaním“ – práve preto existujú. Mnohé mestá organizujú víkendy pre začínajúce podniky, hackatóny alebo súťaže v prezentácii nápadov, ktoré vítajú začínajúcich podnikateľov; môžu to byť skvelé skúsenosti (a niekedy sú spojené s finančnou odmenou alebo záujmom investorov).

Zhrnuté a podčiarknuté, využite tento ekosystém. V Európe sa rozvíja kultúra podnikania a ako bývalý športovec máte jedinečný profil, ktorý mnohé organizácie považujú za atraktívny (veď vlastnosti ako disciplína a vodcovské schopnosti sú u podnikateľov veľmi cenené). Či už ide o nájdenie mentora prostredníctvom programu športového podnikania alebo získanie malého grantu pre startupy, táto podpora vám môže výrazne uľahčiť prechod do nového prostredia. Začatie podnikania môže pôsobiť ako vstup na neznáme ihrisko, ale aj vo svete startupov máte spoluhráčov a trénerov – stačí sa na nich obrátiť a využiť ich.

Osobná značka a marketing

Jedným z vašich najväčších trumfov ako bývalého športovca je vaša osobná značka – v podstate vaša reputácia a príbeh. Počas športovej kariéry ste si pravdepodobne vybudovali verejný profil: fanúšikov, ktorí vás poznajú, hodnoty, za ktorými ste stáli, určitý imidž alebo sledovateľov na sociálnych médiách. Teraz, ako podnikateľ, môžete túto hodnotu značky preniesť do svojho nového podnikania, aby ste prilákali zákazníkov a partnerov. Táto časť sa venuje tomu, ako zámerne vytvoriť a využiť svoju osobnú značku v podnikateľskom kontexte, spolu s marketingovými tipmi na rozšírenie dosahu vášho podnikania.

Využite svoj športový príbeh: Zamyslite sa nad vlastnosťami a hodnotami, ktoré sa s vami ako so športovcom spájajú. Bol ste známy svojou neúnavnou pracovnou morálkou? Vedením tímu? Prekonaním ťažkostí alebo obhajovaním nejakej veci? Tieto prvky by sa mali stať súčasťou príbehu vašej obchodnej značky. Kľúčová je autenticita – zákazníci ocenia úprimný príbeh. Ak napríklad spustíte líniu fitness oblečenia, vtlačte do nej svoju cestu („Navrhnuté dvojnásobným šampiónom, aby posilnilo váš tréning“). Ak sú vašou vášňou komunita a rozvoj mládeže, možno by vaša spoločnosť mohla venovať časť ziskov na športové programy pre mládež, čím by odzrkadlila vaše hodnoty. Rozprávanie príbehu o tom, prečo ste začali tento projekt – možno ste vo svojom športe videli nenaplnenú potrebu alebo ste chceli po ukončení kariéry vytvoriť niečo zmysluplné – zľudští vašu značku. Ľudia milujú príbehy o počiatkoch a ten váš je pravdepodobne pútavý. Nebojte sa zdieľať svoje dôvody v marketingových materiáloch a na vašej webovej stránke.

Využite svoju platformu: Ako športovec máte pravdepodobne sledovateľov na sociálnych sieťach alebo aspoň sieť fanúšikov. Teraz je ten správny čas zapojiť ich. Sociálne siete sú výkonným (a bezplatným) marketingovým nástrojom pre podniky vedené športovcami. Využite platformy ako Instagram, Twitter, Facebook, LinkedIn – kdekoľvek máte publikum – na zdokumentovanie svojej podnikateľskej cesty. Zdieľajte informácie zo zákulisia, výzvy a úspechy a samozrejme aj informácie o vašom produkte alebo službe. Tým nielen vzbudíte záujem, ale aj dáte svojim fanúšikom pocit, že sú súčasťou vašej novej kapitoly. Dávajte si však pozor, aby každý príspevok nebol len reklamou; pridávajte aj autentický obsah o tom, čo sa učíte alebo ako vám športová mentalita pomáha v podnikaní. Môžete tiež využiť existujúcich sponzorov alebo mediálne kontakty zo svojich športových čias – možno by mohli o vašom podnikaní napísať alebo pomôcť ho zviditeľniť. Niektorí športovci sa objavujú v športových talk show alebo podcastoch a spomínajú svoje podnikateľské aktivity; to sú cenné reklamy. Okrem toho zvážte verejné vystúpenia: mnohí športovci v dôchodku sú pozývaní, aby na školách, konferenciách a firemných podujatiach hovorili o tímovej práci alebo motivácii. Využite tieto príležitosti nielen na inšpirovanie, ale aj na nenápadnú propagáciu svojho podnikania (napr. spomeňte, ako vás lekcie zo športu viedli k založeniu vašej spoločnosti). Každé vystúpenie môže budovať vašu dôveryhodnosť ako podnikateľa a nenápadne propagovať vašu značku.

Networking a partnerstvá: Vaša osobná značka nie je zameraná len na zákazníkov, ale je aj magnetom na obchodné vzťahy. Využite svoju športovú sieť na otváranie dverí – bývalí spoluhráči sa môžu stať obchodnými partnermi alebo investormi, tréneri vám môžu odporučiť klientov a fanúšikovia z podnikateľskej komunity vám môžu dobrovoľne poskytnúť rady alebo služby. Môžete napríklad spolupracovať s inými športovcami-podnikateľmi na vzájomnej propagácii. Ak má váš kolega, bývalý športovec, podcast, vystúpte ako hosť a porozprávajte o svojom podnikaní (jeho poslucháči sú pravdepodobne športoví fanúšikovia, ktorí sa môžu stať vašimi zákazníkmi). Spolupráca sa môže rozšíriť aj na produktové partnerstvá: možno sa spojíte so známym športovým výživovým poradcom, aby ste vyvinuli svoj produkt, čím dodáte svojmu marketingu na dôveryhodnosti. Skutočnosť, že ste bývalý športovec, môže pre váš startup prilákať mediálnu pozornosť, o ktorú by sa iní museli usilovne snažiť. Miestne noviny alebo športové médiá často milujú príbehy o „nových podnikoch športovcov“, ktoré vám pri spustení slúžia ako skvelá reklama. Neváhajte poslať tlačovú správu alebo osobne osloviť novinárov, ktorí o vás písali, aby ste ich informovali o vašom novom podnikaní – ľudský rozmer vám môže zabezpečiť bezplatnú publicitu.

Konzistentnosť značky a profesionalita: Aj keď využívate svoje meno, nezabúdajte, že teraz vystupujete ako majiteľ firmy. Dbajte na to, aby vaše posolstvá – od webovej stránky až po tweety – zodpovedali imidžu, ktorý pre svoju spoločnosť chcete vytvoriť. Ak je vaša značka zameraná na prémiový a zdravý životný štýl, zachovávajte v marketingu profesionálny tón a používajte kvalitné vizuály. Je v poriadku ukázať svoju osobnosť (to je súčasť autenticity), ale zároveň dajte najavo, že tento projekt beriete vážne. Zvážte napríklad vizuálnu identitu: môžete použiť svoje meno v názve značky alebo vytvoriť nový názov značky, ale v každom prípade navrhните prehľadné logo, používajte konzistentné farby a štýl vo svojich materiáloch a možno pridajte slogan, ktorý odráža vaše poslanie (napr. „Každý deň silnejší – založil olympionik [meno]“ alebo podobne). Ak dizajn nie je vaša silná stránka, využite spomínanú podporu – možno by vám mohol pomôcť mladý študent marketingu na stáži pri vytváraní vašej značky, alebo využite cenovo dostupné dizajnérske služby.

Tipy pre sociálne médiá: Keďže sociálne médiá budú pravdepodobne hrať kľúčovú úlohu, tu je pár rýchlych tipov

·Bud'te aktívni a reagujte. Pravidelne zverejňujte príspevky, aby ste udržali záujem publika, a odpovedajte na komentáre alebo správy – komunikácia s prvými zákazníkmi buduje lojalitu. ·Zdieľajte rôznorodý obsah: nielen propagačné príspevky, ale aj vzdelávací alebo zábavný obsah súvisiaci s vašou oblasťou. Ak ste otvorili posilňovňu, zverejňujte krátke videá s tipmi na cvičenie; ak predávate kávu, ukážte zábavné videá, ako ochutnávať nové druhy kávy. ·Využite svoj status športovca na overenie a zvýšenie dosahu. Overený účet alebo už len samotná známosť vám môžu zabezpečiť väčšiu podporu algoritmu. Nebojte sa tiež označovať relevantné organizácie alebo používať populárne hashtagy vo vašej oblasti. ·Rozprávanie príbehov je mocné: Vezmite ľudí so sebou na túto cestu. Ukážte skromné začiatky, prácu v procese a oslavujte míľniky (prvých 100 predajov, deň veľkého otvorenia atď.). Ako poznamenáva jeden expert, „transparentné rozprávanie príbehov“ o vašej podnikateľskej ceste vytvára emocionálne spojenie s vašim publikom. ·Dávajte pozor na kontroverzné témy. Ako tvár vašej značky si udržiavajte pozitívny online imidž. Vyhybajte sa online hádkam alebo čomukoľvek, čo by mohlo odradiť potenciálnych zákazníkov. Je v poriadku zaujať stanovisko v súlade s vašimi hodnotami (táto autenticita môže vašu značku dokonca posilniť), len zvážte, aký to bude mať vplyv na vašu profesionálnu reputáciu.

Súladi s vašimi hodnotami: Autentické budovanie značky znamená aj zosúladienie vášho podnikania s cieľmi alebo zásadami, ktoré sú pre vás dôležité. Mnohí športovci sa angažujú v charitatívnych alebo spoločenských aktivitách – toto môžete začleniť do svojho podnikania prostredníctvom spoločenskej zodpovednosti firiem. Ak ste sa napríklad zasadzovali za duševné zdravie v športe, vaša nová športová aplikácia by mohla obsahovať funkciu alebo obsah zameraný na duševnú pohodu, alebo by ste mohli venovať časť výnosov charitatívnej organizácii zameranej na duševné zdravie. To nielenže prináša dobro, ale aj odlišuje vašu značku a oslovuje zákazníkov, ktorí zdieľajú tieto hodnoty. Ukazuje to, že budujete značku s cieľom, nielen predávate produkt. Zapojenie sa do komunity, napríklad sponzorovanie miestneho mládežníckeho tímu alebo organizovanie bezplatných kurzov, je ďalším spôsobom, ako posilniť pozitívny imidž značky. Športovci majú často v komunite vybudované postavenie; využite to na budovanie dobrej vôle.

V podstate ste veľvyslancom svojej firmy. Ak šikovne využijete uznanie a dobrú povesť, ktorú ste si vybudovali ako športovec, môžete urýchliť rast svojho podnikania. Ľudia si vašu firmu spočiatku všimnú preto, že za ňou stojíte vy, ale zostanú a stanú sa vernými zákazníkmi vďaka hodnote a príbehu, ktoré ponúkate. Sústreďte sa teda na budovanie tejto dôvery – zostaňte verní tomu, čo vás priviedlo k úspechu v športe (tvrdá práca, integrita, vášeň), a uistite sa, že to vyžaruje aj z vašej novej značky. Časom si vaša firma vybuduje vlastnú reputáciu, ale vaša osobná značka s ňou bude vždy prepojená, najmä v počiatočných fázach. Prijmite to a nechajte to pracovať vo váš prospech.

Riadenie času a budovanie tímu

Jednou z hlavných zmien pri prechode zo športového sveta k vedeniu firmy je spôsob, akým spravujete čas a ľudí. Počas vašej športovej kariéry bol váš rozvrh pravdepodobne dobre štruktúrovaný – tréneri stanovovali časy tréningov, termíny súťaží boli pevne dané a mali ste voľný čas na regeneráciu. V podnikaní si musíte vytvoriť vlastnú štruktúru. Navyše, zatiaľ čo šport často kladie dôraz na individuálny výkon, budovanie podniku je skutočne tímová hra – budete musieť spolupracovať s ostatnými novými spôsobmi. Dobrou správou je, že vaše športové zázemie vás pripravilo na vodcovské a tímové zručnosti, ktoré sú vysoko prenosné. Pozrime sa na stratégie efektívneho riadenia času a budovania tímu vo vašom startupu, s ohľadom na to, ako vám športové zručnosti môžu poskytnúť výhodu.

Disciplína a plánovanie: K svojmu podnikaniu pristupujte rovnako ako k tréningu. Vytvorte si rutinu alebo denný rozvrh, ktorý maximalizuje vašu produktivitu. Pre mnohých športovcov je prirodzené vyhraď si čas na konkrétne úlohy (rovnako ako na cvičenia alebo tréningy). Napríklad si môžete vyhradené rána na tvorivú prácu alebo plánovanie, popoludnia na telefonáty/schôdzky alebo administratívne úlohy a určiť konkrétne hodiny na e-maily a komunikáciu na sociálnych sieťach. Dodržiavanie rutiny vám pomôže zabezpečiť, že sa budete venovať všetkým aspektom podnikania bez toho, aby ste sa cítili príliš roztržití. Stanovte si tiež krátkodobé a dlhodobé ciele pre vaše podnikanie a rozdeľte ich na týždenné zoznamy úloh alebo sprinty. Tento cieľovo orientovaný prístup je pre vás ako športovca druhou prirodzenosťou a udrží vaše podnikanie na správnej ceste. Rovnako ako ste vďaka periodizácii dosiahli vrchol v správnom čase pre súťaže, môžete podobné plánovanie využiť aj pre míľniky v podnikaní (uvádzanie produktu na trh, dosiahnutie X zákazníkov atď. do určitých termínov). Kľúčové je stanovenie priorít – identifikujte úlohy, ktoré majú najväčší vplyv na úspech vášho podnikania, a vykonajte ich ako prvé. Je lákavé stratiť sa v drobných detailoch (ako je nekonečné vylepšovanie loga), ale čas je obmedzený zdroj, najmä ak začínate s minimálnymi prostriedkami. Využite svoju súťaživosť a sústreďte sa na to, čo skutočne posúva veci dopredu (či už je to vývoj produktu, obchodné hovory alebo tvorba obsahu).

Rovnováha medzi prácou a súkromným životom a vyhorenie: Športovci majú s vyhorením bohaté skúsenosti a podnikatelia často čelia rovnakému riziku, keďže pracujú nepretržite. Buďte si vedomí svojich limitov. Riadenie času nie je len o efektívnejšej práci, ale aj o tom, kedy si oddýchnuť. Spomeňte si, aké dôležité boli dni na zotavenie počas tréningu – podobne si naplánujte prestávky a osobný čas na načerpanie energie po pracovnom strese. Prepracovanie môže viesť k zlému rozhodovaniu a zníženiu nadšenia. Ak zistíte, že pravidelne pracujete viac ako 12 hodín denne, ustúpte a prehodnoťte priority (alebo zvážte delegovanie väčšieho množstva úloh). Využite niečo zo svojho športového myslenia: kvalita práce (intenzita a sústredenie) často preváži nad samotným množstvom hodín, podobne ako sústredený 2-hodinový tréning môže byť produktívnejší ako polovičatý 5-hodinový. Do svojho režimu tiež začleňte zdravé návyky – pokračujte v cvičení, zdravo sa stravujte a dostatočne spíte. Tým si udržíte energiu a duševnú bystrosť, vďaka čomu budete ako zakladateľ efektívnejší.

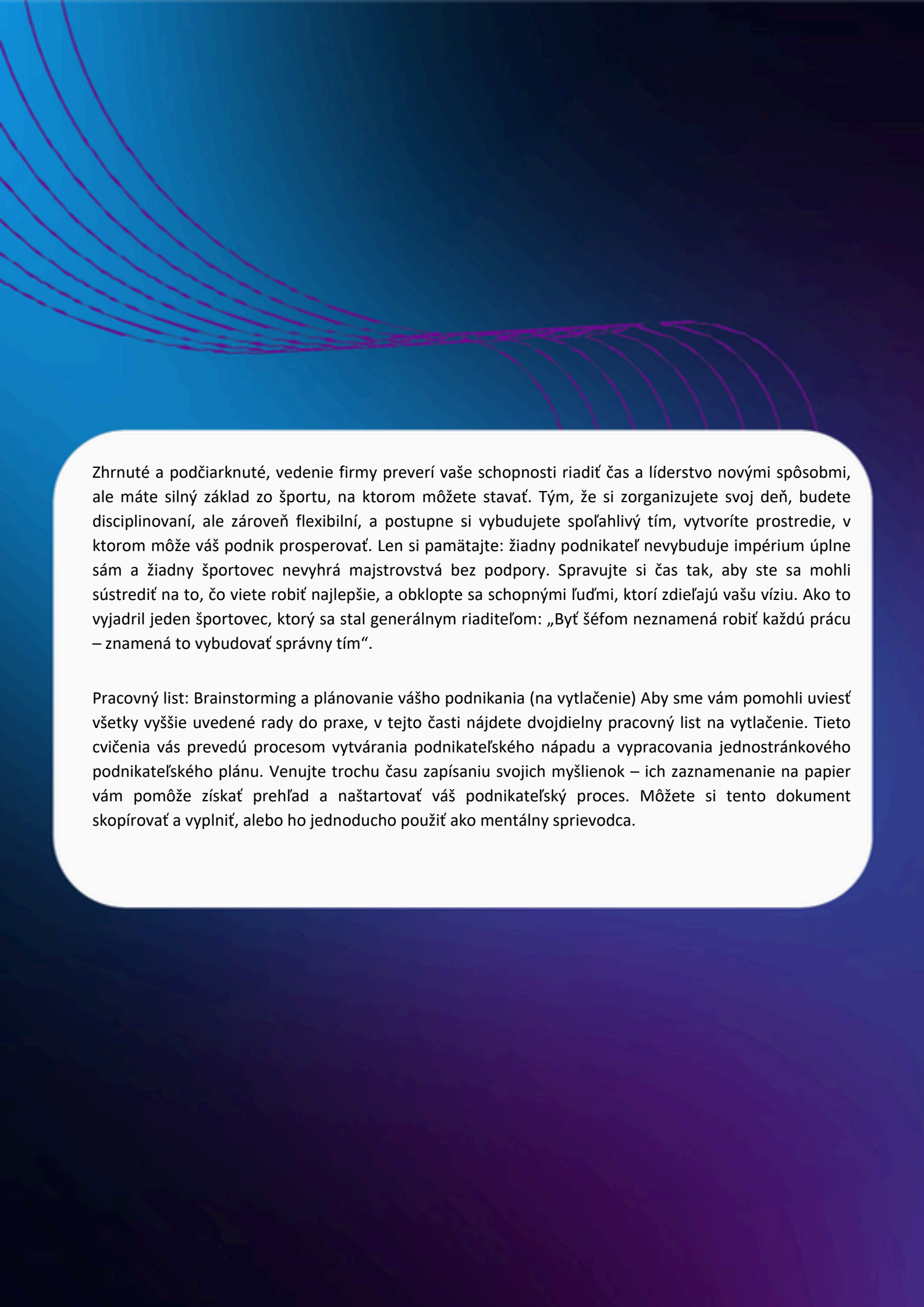
Budovanie tímu: V športe majú aj jednotliví športovci svoj podporný tím (tréneri, kondiční tréneri, fyzioterapeuti). V podnikaní budete nakoniec tiež potrebovať tím – či už ide o spoluzakladateľov, zamestnancov, freelancerov alebo poradcov. Delegovanie úloh je zručnosť, ktorú je potrebné rozvíjať už od začiatku. Na začiatku budete možno všetko riešiť sami (ako to robí mnoho zakladateľov), ale ako budete rásť, identifikujte úlohy, ktoré dokážu ostatní robiť lepšie alebo ktoré vám ušetria čas, aby ste sa mohli sústrediť na stratégiu na vysokej úrovni. Možno by ste mohli outsourcovať účtovníctvo profesionálovi alebo správu sociálnych médií šikovnému študentovi na stáži. Ako športovec ste sa naučili dôverovať svojim spoluhráčom a rozdeľovať zodpovednosti podľa silných stránok – uplatnite to teraz. Napríklad, ak nie ste technický expert, bude kľúčové najať dobrého vývojára alebo IT špecialistu, namiesto toho, aby ste sa v tom snažili zorientovať sami. Skvelá rada od Venus Williamsovej (tenisovej hviezdy, ktorá sa stala podnikateľkou) bola: „Nájmite si ľudí na to, čo neovládajte.“ Uvedomte si, kde sú vaše vlastné znalosti obmedzené, a priiahnite ľudí s doplnkovými zručnosťami.

Pri zostavovaní tímu alebo dokonca pri výbere obchodného partnera sú charakter a pracovná morálka často rovnako dôležité ako technické zručnosti. V športe ste pravdepodobne oceňovali spoluhráčov, ktorí boli spoľahliví, ochotní prijímať rady a motivovaní – hľadajte tieto vlastnosti aj u nových zamestnancov. Vedenie je niečo, čo ste si osvojili na ihrisku, možno ako kapitán alebo skúsený hráč. Vo vašom startupu bude vaša kultúra formovaná tým, že budete ísť príkladom (prejavovať oddanosť, spravodlivosť a nadšenie). Prispôbte však svoj štýl vedenia novému kontextu: vaši zamestnanci nebudú mať rovnaké motivácie ako športoví spoluhráči; nesúťažia o medaily, takže ich motivujte spoločnou víziou obchodného úspechu, oceňujte dobrú prácu a vytvorte pozitívne prostredie.

Poučenia zo športového líderstva: Niektoré prístupy zo športového líderstva môžete priamo aplikovať. Napríklad efektívna komunikácia je kľúčová – rovnako ako jasný herný plán v športe, aj vy sa uistite, že každý člen vášho tímu pozná firemné ciele a svoju úlohu pri ich dosahovaní. Organizujte pravidelné tímové porady alebo brífingy, aby ste všetkých udržali na jednej vlne (ale dbajte na to, aby boli stručné a vecné). Budte tiež pripravení konštruktívne riešiť konflikty alebo neúspechy v tíme, tak ako ste možno riešili spory v šatni. Jedna prenosná skúsenosť: športovci sa naučia podávať výkony pod tlakom a robiť rýchle rozhodnutia – ako líder budete musieť robiť ťažké rozhodnutia aj v podnikaní. Keď je málo času, dôverujte svojim inštinktom, ale buďte otvorení aj názorom svojho tímu, pretože spoločné riešenie problémov často prináša najlepšie výsledky.

Kedy vyhľadať pomoc zvonku: Ak ste sa pri športe zranili alebo ste narazili na strop, vyhľadali ste pomoc u zdravotníckeho personálu alebo špecializovaných trénerov. Podobne aj v podnikaní je dôležité vedieť, kedy vyhľadať odbornú pomoc zvonku. Môže to znamenať najatie konzultanta na krátkodobý projekt (napríklad marketingovú kampaň pre veľké spustenie produktu) alebo vyhľadanie právneho poradenstva pri príprave zmlúv. Môže to tiež znamenať nájdenie obchodného mentora alebo kouča, ktorý vás prevedie neznámymi aspektmi vedenia spoločnosti (mnohí úspešní podnikatelia sú ochotní mentorovať nováčikov a existujú formálne mentorské programy, ako bolo spomenuté skôr). Nie je hanba klásť otázky – je lepšie získať radu skôr, ako urobiť chyby, ktorým sa dá predísť. Ak sa navyše cítite preťažení, zvážte prijatie spoluzakladateľa alebo partnera, ktorému dôverujete. Mnohé prosperujúce podniky vedú dvojice alebo malé tímy, ktoré sa navzájom dopĺňajú. Ak ste napríklad vizionár a tvár firmy, možno by ste sa mohli spojiť s niekým, kto má zmysel pre detaily a postará sa o prevádzku. Výber spoluzakladateľa je ako výber partnera na štvorhru – hľadáte zosúladené hodnoty, dôveru a komplementárne silné stránky.

Tímová kultúra a motivácia: Ako vaša firma rastie, zamyslite sa nad tým, akú kultúru vo svojej spoločnosti chcete mať. Športovci často vynikajú v vytváraní pozitívnej kultúry zameranej na vysoký výkon – viete, aké je to budovať tímového ducha, kolektívnu zodpovednosť a oslavovať víťazstvá. Prineste tú istú energiu: oslavujte malé podnikateľské víťazstvá so svojím tímom (získanie prvého veľkého klienta alebo aj len prekonanie náročného týždňa). Ak je to možné, zapojte svojich zamestnancov do stanovovania cieľov, aby mali pocit zodpovednosti. Motivovaný tím pôjde o krok ďalej, čo je kľúčové v startupe, kde sa významne počíta úsilie každého. Naopak, buďte pripravení profesionálne riešiť situáciu, ak niekto v tíme nefunguje – rovnako ako tréner môže posadiť na lavičku hráča, ktorý nie je vo forme, aj vy budete možno musieť viesť ťažké rozhovory alebo prepustiť ľudí v záujme tímu. Nikdy to nie je príjemné, ale rýchle a spravodlivé riešenie problémov je súčasťou vedenia.



Zhrnuté a podčiarknuté, vedenie firmy preverí vaše schopnosti riadiť čas a líderstvo novými spôsobmi, ale máte silný základ zo športu, na ktorom môžete stavať. Tým, že si zorganizujete svoj deň, budete disciplinovaní, ale zároveň flexibilní, a postupne si vybudujete spoľahlivý tím, vytvoríte prostredie, v ktorom môže váš podnik prosperovať. Len si pamätajte: žiadny podnikateľ nevybuduje impérium úplne sám a žiadny športovec nevyhrá majstrovstvá bez podpory. Spravujte si čas tak, aby ste sa mohli sústrediť na to, čo viete robiť najlepšie, a obklopte sa schopnými ľuďmi, ktorí zdieľajú vašu víziu. Ako to vyjadril jeden športovec, ktorý sa stal generálnym riaditeľom: „Byť šéfom neznamená robiť každú prácu – znamená to vybudovať správny tím“.

Pracovný list: Brainstorming a plánovanie vášho podnikania (na vytlačenie) Aby sme vám pomohli uviesť všetky vyššie uvedené rady do praxe, v tejto časti nájdete dvojdielny pracovný list na vytlačenie. Tieto cvičenia vás prevedú procesom vytvárania podnikateľského nápadu a vypracovania jednostránkového podnikateľského plánu. Venujte trochu času zapísaniu svojich myšlienok – ich zaznamenanie na papier vám pomôže získať prehľad a naštartovať váš podnikateľský proces. Môžete si tento dokument skopírovať a vyplniť, alebo ho jednoducho použiť ako mentálny sprievodca.

Pracovný list: Brainstorming a plánovanie vášho podnikania (na vytlačenie)

Tento dvojdielny pracovný list vás prevedie:

- Vytvorením jasného podnikateľského nápadu
- Návrh jednoduchého jednostránkového podnikateľského plánu

Neuponáhľajte sa a odpovedajte podrobne. Jasnosť prichádza s premýšľaním.

ČASŤ 1: GENERÁTOR PODNIKATEĽSKÝCH NÁPADOV

ČASŤ 1:

VAŠE ZÁKLADY 1. Aké zručnosti zo športu by sa dali preniesť do podnikania?

(napr. vodcovstvo, koučing, disciplína, odborné znalosti v oblasti kondičnej prípravy, budovanie sietí kontaktov, odolnosť)

2. S akými problémami ste sa osobne stretli v športe alebo v živote, pri ktorých riešení by ste mohli pomôcť?

3. Ktoré témy, odvetvia alebo veci vás nadchýnajú?

ČASŤ 2: PRÍLEŽITOSTI NA TRHU

4. Komu by váš nápad priniesol najväčší úžitok? (Cieľová skupina)

(napr. mladí športovci, rodičia, začiatníci v fitness, športové kluby)

5. Aký konkrétny problém bude vaše podnikanie riešiť?

6. Čo robí váš nápad jedinečným?

(Prečo práve vy? Prečo práve teraz?)

ČASŤ 3: SÚHRN NÁPADU

Môj podnikateľský nápad (opis v jednej vete):

ČASŤ 2: NÁČRT OBCHODNÉHO PLÁNU NA JEDNEJ STRANE

ČASŤ 1: PREHLAD PODNIKANIA Názov podniku (pracovný názov):

Popis produktu alebo služby:

ČASŤ 2: HODNOTOVÁ PONUKA

Aká hodnotu poskytujete zákazníkovi?

Prečo si zákazníci vyberú práve vás a nie inú alternatívu?

ČASŤ 3: MODEL PRÍJMOV

Ako budete zarábať peniaze?

(napr. predaj produktov, predplatné, koučingové sedenia, poradenstvo, partnerstvá)

ČASŤ 4: MARKETING A ZNAČKA

Ako budete priťahovať zákazníkov?

(napr. sociálne médiá, prednášky, partnerstvá)

Ako využijete svoj športový príbeh alebo osobnú značku?

ČASŤ 5: PODPORA A ZDROJE. Aké zručnosti alebo podporu potrebujete?

(napr. pomoc s marketingom, financovanie, mentor, právne poradenstvo, technická podpora)

ČASŤ 6: PRVÉ KROKY

Uveďte 3 konkrétne kroky, ktoré podniknete v najbližších 30 dňoch:

Reflexia

Čo ma na tejto myšlienke najviac nadchýňa?

Pomocou nižšie uvedených podnetov premýšľajte o potenciálnych podnikateľských nápadoch, ktoré vám vyhovujú. Odpovede si úprimne zapíšte; cieľom je vygenerovať postrehy, ktoré vás nasmerujú k životaschopnému a zaujímavému podnikateľskému konceptu.

1. Vášeň a záujmy: Ktoré témy, oblasti alebo činnosti vás hlboko nadchýňajú (v rámci športu alebo mimo neho)? Čomu by ste sa radi venovali celé hodiny? (napr. „Výživa a zdravé varenie“, „Technológie a hry“, „Móda a dizajn“, „Mentorstvo pre mládež“)

– Moje záujmy/vášeň:

2. Schopnosti a silné stránky: Uveďte svoje kľúčové schopnosti, odborné znalosti a vlastnosti. Nezabudnite na športové zručnosti (technické znalosti, trénerské schopnosti), osobnostné vlastnosti (vodcovské schopnosti, vystupovanie na verejnosti) a akékoľvek akademické či profesijné zručnosti (vysokoškolské vzdelanie v oblasti podnikania, jazykové znalosti atď.). (napr. „Disciplína a schopnosť stanovovať si ciele“, „Rozsiahla sieť kontaktov v atletike“, „Znalosti v oblasti športových zranení a rehabilitácie“)

– Schopnosti, ktoré prinášam:

3. Významné problémy alebo potreby (v športe alebo komunite): Zamyslite sa nad problémami, frustráciami alebo nedostatkom, ktoré ste zaznamenali počas svojej športovej kariéry alebo v bežnom živote. Aké služby alebo produkty by ste si priali, aby existovali? Na čo sa sťažujú alebo s čím bojujú vaši kolegovia športovci alebo ľudia vo vašej komunite? (napr. „Športovci majú problém nájsť zdroje na hľadanie práce po ukončení kariéry“, „V okolí nie je žiadna zdravá kaviareň pre športovcov“, „Mládežnícke kluby nemajú moderné tréningové vybavenie“)

– Problémy/medzery, ktoré som si všimol:

4. Možné podnikateľské nápady: Vzhľadom na uvedené záujmy, zručnosti a problémy vymenujte niekoľko podnikateľských nápadov, ktoré vám napadajú. Môžu byť len hrubé a kreatívne – neskôr ich doladíte. Skúste formulovať, kto by bol zákazník a čo by ste mu ponúkali. (napr. „Založiť službu prípravy jedál pre nadšencov fitnessu s využitím mojich vedomostí o výžive“, „Vytvoriť tréningovú aplikáciu pre mladých basketbalistov, aby sa mohli učiť zručnosti doma“, „Otvoriť kaviarňu, ktorá bude slúžiť aj ako bar so zdravými smoothie pre športovcov a fanúšikov“)

– Nápad 1:

– Nápad 2:

– Nápad č. 3:

5. Kontrola obľúbených nápadov: Prejdite si svoj zoznam a vyberte nápad, ktorý vás najviac nadchne a zdá sa vám realizovateľný. Ktorý nápad vás najviac láka? Označte ho ako svoj predbežný podnikateľský zámer do budúcnosti.

– Nápad, ktorý chcem realizovať:

Teraz, keď máte potenciálny podnikateľský nápad, vytvorme preň stručný podnikateľský plán.

Časť 2: Náčrt 1-stránkového podnikateľského plánu

Pre váš vybraný nápad vyplňte každú časť tohto jednostránkového náčrtu plánu. Snažte sa byť struční – postačia body alebo niekoľko viet ku každej časti. Pomôže vám to ujasniť si kľúčové prvky vášho podnikania:

- Problém a riešenie: Aký problém budete riešiť a aké je vaše riešenie?

Problém: Riešenie/produkt:

- Cieľový zákazník: Kto je váš ideálny zákazník? Opíšte segment ľudí alebo firiem, ktorým budete slúžiť

Segment zákazníkov:

Hodnotová ponuka: Prečo si zákazníci vyberú práve vaše riešenie a nie iné? Akú kľúčovú výhodu

- alebo jedinečnú hodnotu ponúkate?

Konkurencia: (Voliteľné, ale užitočné) Kto ďalší robí niečo podobné? Ako sa odlíšite od konkurencie?

Konkurencia a odlišenie sa: Marketingové

Kanály (online, obchody, sociálne médiá atď.):

Zdroje príjmov: Ako bude podnik zarábať peniaze? Za čo a ako budú zákazníci platiť (jednorazové predaje, predplatné, poplatky atď.)?

Model príjmov:

Kľúčové zdroje a partneri: Čo potrebujete na dodanie svojho produktu (vybavenie, dodávateľia, webová stránka atď.)? Budete mať nejakých kľúčových partnerov (distribútorov, sponzorov, spoluzakladateľov)?

Zdroje/partneri:

Štruktúra nákladov: Aké sú hlavné náklady na prevádzku tohto podniku (fixné a variabilné)?

Hlavné náklady:

Ciele/míľniky:

Aké sú niektoré merateľné ciele na prvý alebo druhý rok?

•

Ciele:

A je to – máte hotový hrubý jednostránkový podnikateľský plán. Ak sa v niektorej časti zaseknete, pozrite sa späť na predchádzajúce časti tejto kapitoly. Napríklad časť 4 o prvkoch podnikateľského plánu a časť 5 o financiách vám môžu pomôcť dopracovať podrobnosti. Môžete tiež využiť bežne dostupné šablóny; mnohí podnikatelia používajú Business Model Canvas (uvedený vyššie), ktorý pokrýva podobné body v štruktúrovanom rozložení. Dôležité je mať jasný plán, podľa ktorého môžete konať. Po vyplnení tohto pracovného listu by ste mali mať pevný základ pre ďalšie kroky, či už ide o ďalší prieskum trhu, vytvorenie prototypu alebo vyhľadanie poradenstva v oblasti financovania. Veľa šťastia – plánovanie je dôležitým prvým úspechom!

OSOBNÁ ZNAČKA ŠPORTOVCA

ROBIŤ

Strategicky využite svoj športový príbeh

Dôsledne komunikujte na sociálnych médiách

Nadväzujte kontakty prostredníctvom

športového prostredia

Buďte autentickí a konzistentní

Vystupujte na podujatiach a zdieľajte svoje odborné znalosti

NEVYHOVUJ

Nespoliehajte sa len na slávu – budujte skutočnú hodnotu

Nespravujte osobné a firemné účty nedbalo

Ignorujte svoju digitálnu prítomnosť

Sľubujte viac, než môžete splniť

Zanedbávať budovanie vzťahov

- Prenositeľné zručnosti zo športu: Ďalším nápadom je infografika, ktorá uvádza zoznam zručností prenositeľných zo športu do podnikania – v podstate ide o motivačný vizuál. Mohla by napríklad znázorňovať siluetu športovca na jednej strane a podnikateľa na druhej, pričom medzi týmito dvoma postavami by boli zobrazené zručnosti ako disciplína, tímová práca, odolnosť, strategické myslenie a stanovovanie cieľov. To nadväzuje na náš úvod a môže športovcom pripomenúť, že už disponujú mnohými nástrojmi potrebnými na dosiahnutie úspechu v podnikaní. Posilňuje to sebavedomie a vizuálne komunikuje koncept „Športovec = potenciálny podnikateľ“. Schéma prípadovej štúdie: V prípade nasledujúcej prípadovej štúdie by príbeh mohol oživiť malý vizuálny
- časový prehľad alebo citát v rámečku. Napríklad časová os kariéry predstavovaného športovca: športová kariéra -> zlomový bod (ukončenie kariéry alebo zranenie) -> začatie podnikania -> míľniky. Pôsobivý efekt môže mať aj zvýraznenie citátu od neho (napríklad toho o premene prekážok na príležitosti) pomocou peknej typografie vo forme citátu v rámečku.

Vďaka zaradeniu takýchto vizuálnych prvkov sa kapitola stáva zaujímavejšou a informácie sú ľahšie stráviteľné. Športovci sú zvyknutí učiť sa pozorovaním a praktickým vykonávaním, takže diagramy a infografiky sa k tomuto štýlu výborne hodia. Ak pripravujete PDF alebo tlačенú príručku, môžu tieto prvky rozčleniť text a slúžiť ako praktické zhrnutia. Ak nemáte k dispozícii grafiku, nezabudnite, že existujú bezplatné nástroje a šablóny na vytváranie kvalitnej infografiky (ako sa uvádza v časti 4, Canva a ďalšie služby ponúkajú šablóny pre firemnú grafiku). Investícia do vizuálnych prvkov sa oplatí – hovorí sa, že obrázok je hodný tisíc slov, a v tomto prípade môže niekoľko dobre zvolených grafických prvkov ušetriť jednu stranu vysvetľovania a dlhšie zostať v pamäti čitateľa.

Prípadová štúdia: Z ragbyového ihriska k podnikaniu v oblasti kávy – Príbeh Damiena Hoylanda

Aby sme to všetko zhrnuli, pozrime sa na skutočný príklad športovca z Európy, ktorý po ukončení športovej kariéry úspešne rozbehol vlastné podnikanie. Damien Hoyland, bývalý profesionálny ragbyový hráč zo Škótska, je inšpirujúcou prípadovou štúdiou. Jeho cesta ukazuje, ako premeniť súťaživého ducha a životné lekcie zo športu na podnikateľský úspech.

Športová kariéra: Damien Hoyland hral ragby na špičkovej úrovni a v reprezentácii Škótska dokonca súťažil v ragby siedmičkách aj pätnástkach. Podobne ako mnohí športovci, aj jeho kariéra mala svoje vzostupy a pády. Zažil radosť z veľkých víťazstiev, ale aj sklamanie z vážneho zranenia. V jednom prípade utrpel Damien zranenie počas sústredenia národného tímu, ktoré ho vyradilo z hry na niekoľko mesiacov. Takéto momenty nútia športovca zamyslieť sa nad životom mimo športu. Pre Damiena bolo zranenie neočakávaným zlomom, ktorý ho podnietil k aktivácii „záložného plánu“.

Zameranie na podnikanie: Namiesto toho, aby vnímal prestávku spôsobenú zranením ako čisto negatívnu, sa Damien rozhodol vnímať ju ako príležitosť venovať sa svojim záľubám mimo ihriska. Jednou z vecí, ktoré miloval, bola káva – začal sa intenzívne zaujímať o prípravu kávy. V roku 2019, keď ešte aktívne hral, spolu s kolegom z tímu dokonca založili malý kávový podnik (čo dokazuje, že zasadiť semienka podnikania ešte počas aktívnej kariéry môže byť múdre rozhodnutie). Po ukončení kariéry vo veku okolo 25 rokov sa Damien naplno vrhol do budovania Damo's Coffee, svojho vlastného mobilného kávového podniku. V podstate vymenil ragbyové ihrisko za kávový vozík a do servírovania latté vkladal rovnakú energiu ako do skórovania.

Využitie športových zručností: Damien rýchlo zistil, že jeho športová minulosť mu v podnikaní poskytuje výhodu. Najvýraznejšou vlastnosťou bola odolnosť. „Jedna vec, ktorá vyniká nad všetko ostatné, je schopnosť premeniť neúspechy a sklamania na príležitosti na zlepšenie,“ hovorí. Tento postoj pochádza priamo z ragby: vždy, keď čelil prehre alebo zraneniu, naučil sa vrátiť silnejší a analyzovať, čo by sa dalo zlepšiť. V jeho kávovom podnikaní sa to prejavilo v inováciách, keď bol predaj slabý alebo stratégia nevyšla. Napríklad, ak v jednom mesiaci nezískal toľko zákazníkov, koľko dúfal, nevnímal to ako neúspech – namiesto toho to bral ako ťažkú prehru, ktorá ho podnietila k úprave svojho plánu. Proaktívne vylepšil svoj marketingový prístup, začal ponúkať novú príchuť kávy a vyhľadával spätnú väzbu od zákazníkov, namiesto toho, aby sa nechal odradiť. Táto vytrvalosť tvárou v tvár obchodným neúspechom bola priamo vycibrená rokmi športového tréningu.

Damien tiež využíval efektívne riadenie času a disciplínu z tréningov. Skoré vstávanie pre neho nebolo problémom (športovci sú zvyknutí na tréningy za úsvitu!), takže už o 7. hodine ráno varil kávu pre ľudí, ktorí dochádzali do práce. Pre svoj podnik si stanovil ciele rastu podobne, ako si stanovuje ciele v posilňovni. A chápal dôležitosť rutiny – čistenie zariadení, dopĺňanie zásob – podobne ako disciplínu každodenného tréningu.

Budovanie tímu a značky: Spočiatku Damien prevádzkoval kávový biznis prevažne sám, občas mu pri organizovaní podujatí pomáhali rodinní príslušníci alebo priatelia. Uvedomil si však, že rovnako ako ragby je tímový šport, takým je aj podnikanie. Nadviazal kontakty v ragbyovej komunite a získal podporu a rady od bývalých spoluhráčov, ktorí sa dali na podnikanie. Príbeh jeho značky sa prakticky napísal sám: vášeň ragbyového hráča pre kávu, ktorá do vašej rannej šálky vnáša atmosféru komunity a športové rozhovory. Zákazníci milovali túto autenticitu – mohli sa rozprávať o ragby a zároveň si vychutnávať kvalitné espresso. Damien aktívne využíval svoju osobnú značku: na sociálnych médiách zverejšoval príspevky o káve a ragby, čím prilákal športových fanúšikov, aby sa stali zákazníkmi. Svoj kávový príves dokonca zaparkoval pri miestnych ragbyových zápasoch a podujatiach, čím spojil svoje dva svety. Vďaka tomuto šikovnému marketingu sa jeho podnik odlíšil na preplnenom trhu s kávou.

Výzvy a ponaučenia: Prechod neprebehol bez problémov. Damien sa musel zoznámiť so systémom povolení a hygienickými predpismi v oblasti stravovacích služieb – čo bola oblasť, v ktorej nemal žiadne skúsenosti. Boli dni, keď sa predaj ťahal, a fyzicky náročné bolo aj ťahanie vybavenia (hoci žartoval, že ho to udržalo v kondícii po skončení ragbyovej kariéry!). Jeho najväčším ponaučením však bolo, že neúspech v podnikaní nie je konečný hvizd, ale súčasť hry. Ku každej prekážke (ako napríklad daždivý deň bez zákazníkov alebo problém s dodávateľom) pristupoval s rovnakou mentalitou ako k vypadnutej lopte v zápase: zreorganizovať sa a vyskúšať novú taktiku. Túto mentalitu pripisuje športu a tvrdí, že situácie v podnikaní odzrkadľujú šport – pripravíte sa, podáte výkon, niekedy zaváhate, ale potom analyzujete a zlepšujete sa. Naučil sa tiež prosiť o pomoc, oslovil miestneho trénera baristov, aby zdokonalil svoje kávové remeslo, a pripojil sa k sieti malých podnikov, aby pochopil základy účtovníctva. Táto pokora pri učení sa a prispôsobovaní sa bola kľúčová.

Výsledok: Po niekoľkých rokoch od začiatku podnikania sa Damo's Coffee rozrástlo z malého stánku na uznávanú miestnu značku. Damien rozšíril svoju činnosť o online predaj kávových zŕn (vytvoril tak ďalší zdroj príjmov) a často ho pozývajú, aby si zriadil svoj kávový stánok na športových turnajoch a komunitných jarmokoch. Z finančného hľadiska dosiahol zisk už v prvom roku – čo je v oblasti stravovacích služieb impozantný výkon –, čo pripisuje tomu, že začínal v malom a prísne riadil náklady (schopnosť, ktorú s humorom spája s obmedzeným rozpočtom ragbyového klubu počas zápasov vonku). Okrem finančných výsledkov našiel Damien v tejto novej kapitole aj osobné naplnenie. Často hovorí, že pocit, že niečo buduje sám a každý deň nadväzuje kontakty s ľuďmi, mu dal zmysel podobný súťaženiu, ale spôsobom, ktorý je udržateľnejší pre jeho telo a život. Dôležité je, že sa mu podarilo vytvoriť kariéru po skončení športovej dráhy, ktorá ho udržala v blízkosti športovej komunity a umožnila, aby jeho súťaživý duch prežil prostredníctvom podnikania.

Rady pre kolegov športovcov: Damienov príbeh ponúka niekoľko rád pre ostatných športovcov, ktorí končia s kariérou:

- Majte záložný plán a ak je to možné, venujte sa svojim záujmom už počas aktívnej kariéry. Jeho skoré záujmy o kávu mu pomohli pripraviť sa na hladší prechod do dôchodku. Využite svoj športový prístup. K obchodným cieľom pristupujte ako k tréningovým a nebojte sa neúspechu. „Prehra v zápase bolí, ale vždy sa z nej niečo naučíte – rovnako to platí aj v podnikaní,“ hovorí. Využite svoju sieť kontaktov a neváhajte sa zviditeľniť. Mnohí z jeho prvých zákazníkov a príležitostí prišli vďaka kontaktom z ragbyového prostredia. Ľudia boli nadšení, že môžu podporiť miestneho športového hrdinu v jeho novom podnikaní. Zostaňte skromní a neustále sa učte. Rovnako ako ste sa v športe neustále zdokonaľovali, staňte sa študentom podnikania. Absolvoval kurzy baristických zručností a riadenia malých podnikov, pričom si uvedomil, že samotná vášeň nestačí – potreboval aj vedomosti. Vyvažujte vytrvalosť s prispôsobivosťou. Poukazuje na rozdiel medzi tvrdohlavým trvaním na neúspešnej taktike a prispôobením herného plánu. V startupoch musíte počúvať spätnú väzbu a v prípade potreby zmeniť smer, nielen presadzovať pôvodnú myšlienku. Kľúčová bola jeho ochota zmeniť marketingovú stratégiu a ponuku na základe spätnej väzby od zákazníkov. Dbajte o svoje zdravie. Na záver pripomína, že na začiatku sa musel vyhnúť pasci, keď sa venoval len práci a nemal žiadny oddych. Plánuje si voľné dni a dodržiava cvičebný režim, čo mu v skutočnosti dodalo viac energie, ktorú môže venovať svojmu podnikaniu.
-

Záverom možno povedať, že prechod Damiena Hoylanda z ragby k podnikaní je príkladom cesty, s ktorou sa môže stotožniť mnoho športovcov. Nebolo to jednoduché víťazstvo hneď od prvého dňa; skôr to bol ťažko vybojovaný zápas, ktorý si vyžadoval stratégiu, vytrvalosť a schopnosť prispôbiť sa. Vďaka tým istým vlastnostiam, ktoré z neho urobili skvelého športovca – odolnosti, sústredenosti a pozitívnemu prístupu k výzvam – si však vybudoval úspešnú druhú kariéru. Jeho príbeh dokazuje, že so správnym nastavením mysle a podporou môže byť koniec športovej kariéry začiatkom ešte naplňujúcejšieho podnikania. Ako by povedal Damien, prechod zo športu do podnikania neznamená zabudnúť na svoj doterajší život, ale „premeniť ho na novú arénu, kde môžete naďalej súťažiť a rásť“. A pre neho táto nová aréna vonia ako čerstvo uvarená káva v sviežom škótskom ráne, s radom zákazníkov a novým cieľom na dohľad.

Záver:

Prechod zo štruktúrovaného sveta športu do nepredvídateľnej sféry podnikania je nepochybne veľkým skokom. Ako sme však v tejto kapitole ukázali, ide o skok s padákom – zručnosti a skúsenosti zo športovej kariéry vás bezpečne (a úspešne) doprajú do vášho podnikania. Posúdením vašej vhodnosti, brainstormingom nápadov, ktoré roznieťia vašu vášeň, inteligentným plánovaním, riadením financií, hľadaním podpory, budovaním vašej značky a vedením ako šampión, ktorým ste, môžete urobiť cestu od športovca k podnikateľovi víťaznou. Cesta môže byť dlhá a miestami strmá, ale pamätajte, že ste už predtým zdolali náročné tréningové režimy a tvrdé súťaže. Začatie vlastného podnikania je nový druh výzvy – taký, ktorý vám môže priniesť vzrušenie z víťazstva v podnikaní a uspokojenie z budovania vlastného odkazu mimo športu. Vaša podnikateľská kariéra sa môže stať „druhým polčasom“, v ktorom dosiahnete veľkosť mimo ihriska. Tak si zaviažte šnúrky na túto novú hru, použite tento sprievodca ako herný plán a s istotou vykročte do úlohy podnikateľa. Vašou trofejou môže byť úspešná spoločnosť alebo vplyv na komunitu namiesto medaily, ale bude to nesmierne zmysluplné. Keď stojíte na tomto prahu, položte si otázku: ak nie teraz, tak kedy? Vezmite si toho súťažného ducha, nasmerujte ho do tvorby a prijmite dobrodružstvo podnikania – môže to byť práve to najviac obohacujúce majstrovstvo, o ktoré ste kedy usilovali.

Kapitola 7: Finančné plánovanie a správa financií

Úvod

Ukončenie profesionálnej športovej kariéry so sebou prináša nielen zmeny v životnom štýle a identite, ale aj zásadnú zmenu finančnej situácie. Počas športovej kariéry ste možno v krátkom čase zarobili vysoké príjmy – často s vrcholom vo veku 20 alebo 30 rokov – a užívali ste si výhody ako sponzorované vybavenie, cestovanie a podporu tímu. Keď však ovácie utíchnu, mnohí športovci čelia finančnej realite: príjmy môžu dramaticky klesnúť, výdavky, ktoré boli kedysi pokryté, musia byť hradené z vlastného vrečka a potreba starostlivého hospodárenia s peniazmi sa stáva kritickou. Štúdie totiž zistili, že viac ako polovica bývalých športovcov po celom svete má finančné ťažkosti už len pár rokov po ukončení kariéry (withersworldwide.com). Táto kapitola vám pomôže pochopiť a zorientovať sa v tejto novej realite prostredníctvom praktických rád týkajúcich sa tvorby rozpočtu, sporenia, riadenia dlhov, investovania a využívania dostupnej podpory. Zahrnieme aj príklady, praktický pracovný list Plánovač rozpočtu po ukončení kariéry, vizuálne nástroje (ako napríklad graf „Analýza zmeny príjmov“) a stručný prípadový príbeh dvoch športovcov – jedného, ktorý plánoval dobre, a druhého, ktorý neplánoval – aby sme ilustrovali vplyv inteligentného finančného plánovania. Cieľom je vybaviť vás znalosťami a sebavedomím, aby ste mohli efektívne spravovať svoje peniaze a vybudovať si stabilnú budúcnosť mimo športu.

Finančná realita po ukončení športovej kariéry

Pre väčšinu profesionálnych športovcov je finančná situácia po ukončení kariéry diametrálne odlišná od rokov, ktoré strávili v súťažiach. Počas športovej kariéry ste možno zarobili väčšinu svojho celoživotného príjmu v krátkom časovom úseku, ktorý sa často končí vo veku 30 rokov handaldunaway.com. Po ukončení športovej kariéry tento príjem často prudko klesá – niekedy až o 50 % alebo viac – a mnohí športovci sa musia prispôbiť životu s oveľa menším rozpočtom. Obrázok 7.1 ilustruje „Analýzu posunu príjmov“, ktorá porovnáva typické maximálne príjmy športovca počas kariéry s jeho príjmami po ukončení športovej kariéry. Kontrast môže byť prekvapujúci: napríklad športovec, ktorý vo vrcholnej forme zarábal 200 000 € ročne, môže zistiť, že zarába 30 000 – 40 000 eur v novej práci pre začínajúcich po ukončení športovej kariéry – ide o výrazný pokles, ktorý si vyžaduje skutočné prispôbenie výdavkov.

Táto náhla zmena príjmov môže mať psychologické dôsledky a vplyv na životný štýl. Nejde len o čísla – ide aj o prispôsobenie životného štýlu a s tým súvisiacu zmenu myslenia. Ako hráč ste si možno zvykli na určitú životnú úroveň: pekné reštaurácie, nové oblečenie alebo technické vychytávky, možno finančnú podporu rodiny a priateľov a vo všeobecnosti výdavky bez prísnych obmedzení. Po ukončení kariéry môže udržanie rovnakého životného štýlu rýchlo vyčerpať vaše úspory. Znížiť svoje výdavky môže byť náročné a niektorí športovci pociťujú tlak, aby „udržali fasádu“, akoby sa nič nezmenilo. Popieranie alebo odklad prispôsobenia svojho životného štýlu často vedie k problémom. Bohužiaľ, je to veľmi bežné; jeden prieskum v Spojenom kráľovstve zistil, že 52 % bývalých profesionálnych hráčov malo finančné ťažkosti do piatich rokov od ukončenia kariéry a približne 6 % muselo v tomto období vyhlásiť bankrot (withersworldwide.com). V USA podobne štúdia hráčov NFL ukázala, že približne jeden z šiestich hráčov vyhlásil bankrot len niekoľko rokov po ukončení kariéry, bez ohľadu na to, ako dlho hrali alebo koľko zarobili (withersworldwide.com). Tieto štatistiky zdôrazňujú, že finančná nestabilita po ukončení športovej kariéry je reálnym rizikom, a to aj pre tých, ktorí počas svojho športového vrcholu zarobili značné sumy.

Prečo sa to stáva tak často? Dôvody sú rôzne, medzi bežné faktory však patria:

- Krátke obdobie zarábania: Na rozdiel od typickej kariéry s viac ako 40 rokmi stabilných príjmov majú športovci často 5–10 rokov vysokých príjmov a potom desaťročia bez príjmov zo športu handaldunaway.com. Bez plánovania je ľahké prežiť svoje úspory alebo sa ocitnúť v ťažkostiach, keď prestanú prichádzať výplaty. Nadmerné výdavky a postupné zvyšovanie životnej úrovne: Počas kariéry môžete voľne utrácať za domy, autá alebo dovolenky. Niektorí športovci sa tiež cítia povinní finančne podporovať príbuzných alebo priateľov. Keď príjmy klesnú, tieto
- výdavkové návyky sa stanú neudržateľnými. Nedostatočné finančné vzdelanie: Mnohí športovci sú ešte mladí, keď začnú zarábať veľké peniaze, a nemusia mať k dispozícii potrebné poradenstvo, aby s týmito peniazmi rozumne hospodárili a investovali ich. Ak vám nikto nepomohol včas naplánovať dôchodok, po ukončení kariéry sa môžete ocitnúť v zložitej situácii.
- Psychologické faktory: Koniec športovej kariéry môže vyvolať krízu identity alebo stres, ktorý ovplyvňuje rozhodovanie. Niektorí bývalí športovci robia riskantné investície, naletia na podvody alebo sa dokonca obrátia k pochybným schémam.
- Iní sa možno zo strachu alebo hrdosti vyhýbajú konfrontácii s finančnou realitou, čím nechávajú problémy zhoršovať sa. Nedostatočné systémy podpory: Športové organizácie sa zlepšujú, ale v minulosti sa športovcom venovala len minimálna systematická príprava na finančné zabezpečenie po ukončení kariéry handaldunaway.com. Možno ste mali počas aktívnej kariéry agentov alebo manažérov, ktorí sa starali o finančné záležitosti, ale po ukončení kariéry môžete ostať bez akejkoľvek pomoci na to, aby ste sa o seba postarali sami.

Dobrou správou je, že finančný úpadok po ukončení športovej kariéry nie je nevyhnutný. So správnym plánovaním a zmenou myslenia môžete prevziať kontrolu nad svojimi financiami a vyhnúť sa tomu, aby ste sa stali ďalšou štatistikou. V ďalšej časti tejto kapitoly vám ukážeme, ako na to.

Rozpočtovanie a správa výdavkov

Jedným z prvých a najdôležitejších krokov pri prispôbovaní sa novej finančnej situácii je vytvorenie osobného rozpočtu. Vytváranie rozpočtu sa môže zdať ako samozrejmosť, je to však osvedčený spôsob, ako získať kontrolu nad svojimi financiami a zaistiť, že budete žiť v rámci svojich nových možností. Predstavte si rozpočet ako herný plán pre svoje peniaze – rovnako ako si pripravujete stratégiu na dôležitý zápas, potrebujete stratégiu pre svoje mesačné príjmy a výdavky po športovej kariére.

Prečo je dôležité plánovať rozpočet: Počas vašej športovej kariéry ste pravdepodobne dostávali príjmy vo veľkých sumách naraz (napr. ročné zmluvy, výhry z turnajov) a mnohé výdavky (cestovanie, výstroj, zdravotná starostlivosť) hradili kluby alebo sponzori. Teraz máte pravdepodobne pravidelný príjem (alebo možno nepravidelný, ak pracujete na voľnej nohe alebo si ešte hľadáte kariérnu cestu) a všetky výdavky si hradíte sami. Rozpočtovanie vám pomôže prispôbiť sa tejto zmene tým, že si naplánujete, koľko peňazí vám príde, a vopred sa rozhodnete, ako ich rozdelíte na nevyhnutné výdavky, úspory a veci, ktoré si prajete. Zabráni to nadmernému utrácaniu a poskytne vám istotu, že vám náhodou nedôjdu peniaze pred ďalšou výplátou.

Ako si zostaviť rozpočet na obdobie po ukončení kariéry: Môžete použiť jednoduché nástroje, ako je zošit alebo tabuľkový procesor, alebo aplikácie na tvorbu rozpočtu (v Európe je k dispozícii mnoho takých, ktoré sa pripájajú k bankovým účtom, hoci postačí aj základný Excel alebo Google Sheet). Kľúčové kroky sú:

1. Určite si svoj príjem: Uvedte všetky zdroje príjmu po ukončení športovej kariéry. Môže ísť o plat z nového zamestnania, honoráre za prácu na voľnej nohe alebo za tréningovanie, príjmy z investícií alebo štipendium/podporu, ak poberáte nejaké prechodné finančné prostriedky. Ak je váš príjem nepravidelný, odhadnite ho konzervatívne. Ak ste napríklad medzi dvoma zamestnaniami alebo začínate podnikáť, zahrňte do výpočtu prípadné dávky v nezamestnanosti alebo príjmy z vedľajších činností.

2. Sledujte a zaznamenávajúce svoje výdavky: Začnite s pevnými nevyhnutnými výdavkami – vecami, ktoré musíte platiť každý mesiac. Patria sem bývanie (nájomné alebo hypotéka), energie, potraviny, doprava, poistenie a splátky akýchkoľvek dlhov (pôžičky, minimálne splátky kreditných kariet). Ďalej si vymenujte voliteľné výdavky – veci, ktoré nie sú nevyhnutné, ako napríklad stravovanie v reštauráciách, zábava, nakupovanie alebo koníčky. Buďte k sebe úprimní, pokiaľ ide o vaše výdavky.

Možno budete musieť preveriť výpisy z bankového účtu alebo účty z kreditnej karty za posledných pár mesiacov, aby ste zistili, kam vaše peniaze miznú. 3. Porovnajte príjmy a výdavky: Od celkových príjmov odpočítajte celkové výdavky. Ak zistíte, že výdavky prevyšujú príjmy, je to varovný signál – budete musieť situáciu napraviť znížením nepodstatných výdavkov alebo hľadaním spôsobov, ako zvýšiť príjmy. Ak máte prebytok, naplánujte, na čo tieto peniaze použijete (vytvorenie núdzového fondu, rýchlejšie splatenie dlhov alebo investovanie na dôchodok). 4. Prispôbte sa a stanovte priority: Zistite, v ktorých oblastiach môžete v prípade potreby znížiť

výdavky. Ako bývalý športovec si možno uvedomíte, že musíte obmedziť niektoré luxusné výdavky spojené so športom. Možno to znamená prejsť na menšie auto, presťahovať sa do lacnejšieho bytu alebo

obmedziť nákladné spoločenské aktivity. Uprednostnite nevyhnutné výdavky, stanovte si rozumný limit na výdavky na „zábavu“ a držte sa ho. Bežným pravidlom je pravidlo 50/30/20: snažte sa použiť približne 50 % svojho príjmu na potreby, 30 % na želania a 20 % na sporenie/splácanie dlhov – hoci po ukončení športovej kariéry si možno spočiatku zvolíte ešte vyšší percentuálny podiel na sporenie, aby ste dohnali zameškané.

5. Využívajte nástroje a buďte disciplinovaní: Zvážte používanie aplikácií na správu rozpočtu alebo nástrojov internetového bankovníctva, ktoré vám pošlú upozornenie, keď sa v danej kategórii blíži k limitu. Niektoré obľúbené aplikácie na správu rozpočtu dostupné v Európe sa dajú prepojiť s účtami v rôznych menách a pomáhajú automaticky sledovať výdavky. Aj jednoduchá pripomienka v kalendári, aby ste si každý týždeň skontrolovali rozpočet, vám pomôže udržať sa na správnej ceste. Berte to ako tréning – kľúčom je vytrvalosť. Sledujte svoj rozpočet každý mesiac a prispôbujte ho zmenám vašej situácie (napríklad ak získate novú prácu s iným platom alebo splatíte úver).

Tip: Môže byť veľmi užitočné zapojiť do procesu tvorby rozpočtu svojho partnera alebo rodinu, ak sú súčasťou vášho finančného života. Otvorená komunikácia o peniazoch zabezpečí, že všetci budú mať po ukončení športovej kariéry rovnaké očakávania.

Nižšie nájdete pracovný list Plánovač rozpočtu po ukončení kariéry (obrázok 7.2), ktorý môžete použiť ako šablónu na organizáciu svojich financií. Tento pracovný list, ktorý si môžete vytlačiť, vám umožní vyplniť svoje vlastné príjmy a výdavky a vypočítať, koľko vám každý mesiac zostáva na sporenie alebo voľné výdavky:

Obrázok 7.2. Plánovač rozpočtu po ukončení športovej kariéry (pracovný list) – Tento pracovný list použijete na naplánovanie svojho mesačného rozpočtu po ukončení športovej kariéry. Do prázdnych polí vyplňte svoje odhady:

Mesačný príjem: € _____

- (Zahrňte čistú mzdu z práce, akýkoľvek športový dôchodok alebo štipendium, sponzorské zmluvy, prácu na voľnej nohe atď.)

• **Nezbytné výdavky:** _____

• Bývanie (nájomné/hypotéka): € _____

• Služby (elektrina, voda, telefón, internet): € _____

• Potraviny a jedlo: € _____

• Doprava (splátky za auto, palivo, verejná doprava): € _____

• Poistenie (zdravotné, domáce, auto): € _____

• Splátky dlhov (pôžičky, minimálne splátky kreditných kariet): € _____

• Ďalšie nevyhnutné výdavky (lekárske výdavky, starostlivosť o deti

• atď.): € _____

• Celkové nevyhnutné výdavky: € _____

Voliteľné výdavky:

•

• Žabava (stravovanie v reštauráciách, kino atď.): € _____

• Nakupovanie (oblečenie, osobné potreby): € _____

• Šport a fitness (posilňovňa, golf atď., ak nie sú

• nevyhnutné): € Cestovanie/dovolenka: € _____

• Koníčky/iné záujmy: € _____

• Celkové voliteľné výdavky: € _____

• Úspory a investície: _____

• Príspevok do núdzového fondu: € _____

• Sporenie/investície na dôchodok: € _____

Fond na vzdelávanie/odbornú prípravu (ak sa vraciate do školy): € _____

Iné úsporné ciele: € _____

Celková úspora: € _____

Teraz vypočítajte: Celkový príjem – (základné výdavky + voliteľné výdavky + úspory) = €. Toto konečné číslo ukazuje váš mesačný prebytok alebo deficit. Ak je kladné, skvelé – žijete v rámci svojich možností a vytvárajte si finančnú rezervu. Ak je záporné, budete musieť urobiť úpravy znížením výdavkov alebo nájdením dodatočného príjmu, pretože utrácať viac, ako zarobíte každý mesiac, je rýchla cesta k finančným ťažkostiam.

(Praktická rada:) Počas prvého roka po ukončení športovej kariéry si každý mesiac prejdite svoj rozpočet. Upravujte čísla v závislosti od toho, ako sa dozvedáte viac o svojich skutočných výdavkoch po ukončení športovej kariéry. Prvý návrh rozpočtu bude možno potrebné doladiť – možno ste podcenili výdavky na potraviny alebo ste zabudli na ročnú platbu za poistenie. To nevadí. Vytváranie rozpočtu je priebežný proces, nie jednorazová úloha, ktorú nastavíte a zabudnete na ňu. Časom si vybudujete silnejší pocit kontroly a sebavedomia v spravovaní svojich financií. Pamätajte, že rozpočet nie je na to, aby vás úplne obmedzoval – je tu na to, aby zabezpečil vašu finančnú stabilitu, aby ste si mohli užívať nový život bez neustáleho stresu z peňazí.

Vytvorenie núdzového fondu

Jednou z hlavných priorít vášho nového finančného plánu by malo byť vytvorenie núdzového fondu. Núdzový fond je bezpečnostná sieť v podobe hotovostných úspor, ktoré sú vyčlenené špeciálne na pokrytie neočakávaných výdavkov alebo finančných núdzových situácií. Po ukončení športovej kariéry môže byť život nepredvídateľný – môžete čeliť neočakávaným účtom za zdravotnú starostlivosť, obdobiu nezamestnanosti pri hľadaní novej práce alebo neplánovaným výdavkom, ako je napríklad nákladná oprava auta. Núdzový fond zabráni tomu, aby tieto prekvapenia narušili vaše financie alebo vás donútili zadlžiť sa.

Čo je to núdzový fond? Ide v podstate o finančnú rezervu (zvyčajne uloženú na ľahko dostupnom sporiacom účte), na ktorú siahnete len v prípade skutočnej núdze. Nie je to investícia zameraná na zisk, ale skôr poisťka pre váš rozpočet. Všeobecné pravidlo pre núdzový fond je nasporiť si sumu, ktorá pokryje 3 až 6 mesiacov životných nákladov. Niektorí poradcovia dokonca odporúčajú až 6–12 mesiacov pre bývalých športovcov, najmä ak je vaša kariéra po ukončení športovej kariéry neistá alebo ak predpokladáte dlhšie prechodné obdobie. Myšlienka je taká, že ak by ste niekoľko mesiacov nemali žiadny príjem, mohli by ste aj tak zaplatiť všetky nevyhnutné účty pomocou tohto fondu.

Prečo je to dôležité po ukončení športovej kariéry: Ak ste počas športovej kariéry mali viacročnú zmluvu alebo ste získali výhry z turnajov, možno ste sa nemuseli obávať o to, ako zaplatíte účty na pár mesiacov. Keď však prestanete aktívne športovať, často nedostanete žiadne odstupné ani garantovanú finančnú podporu (pokiaľ váš športový odbor nemal dôchodkový alebo prechodný program – o tom neskôr). V podstate začínate novú kariéru od nuly. Ak vám napríklad trvá 4 mesiace, kým si po ukončení športovej kariéry nájdete stabilnú prácu, núdzový fond vám medzitým pokryje nájomné, potraviny a iné nevyhnutné výdavky, takže nebudete panikáriť ani nebudete nútení brať si úvery s vysokými úrokmi. Zároveň vám to poskytne pokoj na duši – vedomie, že máte finančnú rezervu, vám pomôže oveľa lepšie zvládnuť finančný stres spojený s prechodom do nového života.

Ako si vytvoriť núdzový fond: Začnite výpočtom cieľovej sumy. Na základe svojho rozpočtu zistíte svoje základné mesačné výdavky (z riadku „Celkové základné výdavky“ v Plánovači rozpočtu po ukončení kariéry). Vynásobte túto sumu aspoň tromi, aby ste získali minimálny cieľ. Napríklad, ak sú vaše základné mesačné výdavky 2 500 €, stanovte si ako východiskový bod aspoň 7 500 € vo vašom núdzovom fonde a v ideálnom prípade 15 000 € (čo by predstavovalo 6 mesiacov výdavkov). Ak je vaša situácia obzvlášť neistá – napríklad sa zotavujete zo zranenia alebo skúšate úplne novú kariéru, ktorá spočiatku nemusí byť dobre platená – môže vám dodatočnú istotu poskytnúť cieľ bližší k sume zodpovedajúcej ročným výdavkom (napr. 30 000 € v tomto príklade).

Vytvorenie rezervy si vyžiada čas a disciplínu, ale tu je pár tipov:

- Najprv zaplaťte sebe: Považujte svoje núdzové úspory za „účty“, o ktorých sa každý mesiac nedá vyjednávať. Keď dostanete príjem, vložte vopred stanovenú sumu (aj 200 € alebo 500 €, podľa toho, čo vyhovuje vášmu rozpočtu) priamo na samostatný sporiaci účet, skôr než miniete peniaze na čokoľvek iné. Pomôcť môže automatizácia tohto prevodu.
- Využite mimoriadne príjmy alebo športové bonusy rozumne: Ak dostanete nejakú jednorazovú sumu – napríklad záverečnú výplatu zo zmluvy, odchodný bonus alebo dokonca výhru z rozlúčkového turnaja – zvážte, či by ste časť tejto sumy nemohli použiť na rýchle založenie rezervného fondu. Napríklad jeden športovec si časť výnosov z rozlúčkového zápasu odložil bokom, čím si zabezpečil finančnú rezervu hneď po ukončení kariéry.
- Nechajte si ho po ruke, ale nedotknuteľný: Rezervný fond by mal byť v hotovosti (nie viazaný v akciách alebo dlhodobých investíciách, pretože k nemu potrebujete rýchly prístup bez straty hodnoty). Ideálny je vysokovýnosný sporiaci účet alebo peňažný trhový účet v banke. Chcete, aby bol do určitej miery dostupný (stačí pár kliknutí alebo krátka návšteva banky), ale aby vás príliš nelákal siahnuť po ňom. Vyhnite sa vkladaniu týchto peňazí na bežný bežný účet, kde by ste ich mohli náhodou minúť.
- Definujte pojem „núdzová situácia“: Stanovte si osobné pravidlá, čo sa považuje za núdzovú situáciu. Vo všeobecnosti ide o niečo neočakávané, nevyhnutné a naliehavé. Spadajú sem napríklad náhle výdavky na zdravotnú starostlivosť, naliehavá oprava auta alebo domu, prípadne preklopenie obdobia nezamestnanosti. Kúpa najnovšieho smartfónu alebo dovolenka medzi ne nepatria – na tie by ste mali mať vyčlenený samostatný rozpočet. Ak máte šťastie a nejakú dobu nečelíte žiadnej vážnej núdzovej situácii, nechajte fond na pokoji a nechajte ho tak. Je to poistenie, nezabúdajte.

Mať núdzový fond je základom finančnej stability. Znamená to, že keď vám život hodí kladivo pod nohy, nebudete musieť spoliehať na kreditné karty, pôžičky ani pomoc od iných – ste sami poistení proti krátkodobým krízam. Pre bývalého športovca je to obzvlášť posilňujúce, pretože mu to poskytuje nezávislosť a sebavedomie počas niekedy búrlivého prechodu. Ako sa hovorí, dúfajte v to najlepšie, ale pripravte sa na to najhoršie. Núdzový fond je vašou prípravou.

Správa dlhov

Mnohí športovci sa napriek vysokým príjmom môžu po ukončení kariéry ocitnúť v dlhoch. Môže ísť o dlhy na kreditných kartách, osobné pôžičky, úvery na auto, hypotéku alebo dokonca študentské pôžičky (možno ste počas športovej kariéry alebo po nej absolvovali nejaké kurzy). Riadenie a znižovanie dlhov je kľúčové pre vašu dlhodobú finančnú stabilitu. Po ukončení športovej kariéry už nemáte vyhliadky na veľkú novú zmluvu, ktorá by vaše dlhy zázračne vymazala; musíte sa s nimi vyrovnávať systematicky.

Zhodnoťte svoju zadlženosť: Začnite tým, že si všetky svoje dlhy zapíšete na jedno miesto. Pri každom z nich si zapíšete zostatok, úrokovú sadzbu a výšku mesačnej splátky. Medzi bežné typy dlhov patria:

- Dlh na kreditnej karte: Možno sa nahromadil v dôsledku luxusného životného štýlu alebo krytia výdavkov medzi zmluvami. Tieto dlhy majú často vysoké úrokové sadzby (15–20 % alebo viac).
- Úver na auto: Ak ste si financovali auto (najmä drahé počas vašej kariéry), táto mesačná splátka môže byť teraz záťažou.
- Hypotéka: Ak ste si kúpili dom alebo byt, zapíšete si zostávajúcu výšku úveru a úroky. Ak máte v porovnaní s novým príjmom príliš drahý dom, mohli by ste zvážiť presťahovanie sa do menšieho bytu alebo refinancovanie s cieľom znížiť splátky.
Osobné alebo rodinné pôžičky: Niektorí športovci si požičiavajú na základe budúcich príjmov alebo
- si berú pôžičky na investovanie do podnikov, ktoré sa možno neosvedčili. Ak máte dlhy voči priateľom, rodine alebo dokonca voči agentovi či odborovému fondu, zahrňte ich tiež.
Študentská pôžička alebo dlh súvisiaci so štúdiom: Ak ste študovali na univerzite alebo získali vysokoškolský titul (napríklad v rámci programu kombinovaného štúdia a práce alebo po odchode do dôchodku), možno máte splácať študentské pôžičky.

Keď si urobíte celkový prehľad, môže to byť skľučujúce – ale teraz si môžete vypracovať plán na splatenie dlhov. Tu sú stratégie, ktoré stojí za zváženie:

- Uprednostnite dlhy s vysokým úrokom: Dlh s vysokým úrokom (ako sú kreditné karty alebo pôžičky do výplaty, ak nejaké máte) by ste mali splácať ako prvé, pretože vás v dlhodobom horizonte vyjdú najdrahšie. Jednou z metód je takzvaná „dlhová lavína“ – nadštandardné splátky smerujte na dlh s najvyššou úrokovou sadzbou, zatiaľ čo na ostatné splácajte len minimálne splátky. Akonáhle tento dlh splatíte, prejdite k ďalšiemu s najvyššou úrokovou sadzbou a tak ďalej. Týmto spôsobom minimalizujete celkovú sumu úrokov, ktoré zaplatíte. Alebo rýchle úspechy pre motiváciu: Niektorí uprednostňujú metódu „snehovej gule“ – najskôr splatia najmenší dlh, aby dosiahli rýchly úspech a psychickú vzpruhu, a potom prejdú k ďalšiemu najmenšiemu. To môže posilniť sebavedomie a dodávať elán. Z matematického hľadiska je síce výhodnejšia metóda „lavíny“, ale najlepšia metóda je tá, ktorá vás motivuje, aby ste pri nej vydržali. Vyhnite sa novým dlhom: Možno to znie ako samozrejmosť, ale v prechodnom období sa vyhnite hromadeniu nových zbytočných dlhov. To znamená obmedziť používanie kreditných kariet (neplaťte na úver to, čo nemôžete splatiť), byť opatrný pri čerpaní pôžičiek na veľké nákupy, ako je nové auto, alebo pri zakladaní riskantného podnikania, aspoň dovtedy, kým nedosiahnete finančnú stabilitu.
Môže byť lákavé napríklad si prenajať luxusné auto, aby ste si udržali imidž, ale spýtajte sa sami seba, či to stojí za to, aby ste odložili svoje finančné zotavenie. Zvážte konsolidáciu alebo refinancovanie: Ak máte viacero dlhov s vysokými úrokmi, zistite, či ich môžete konsolidovať do jednej pôžičky s nižšou úrokovou sadzbou. Niektoré banky napríklad ponúkajú pôžičky na konsolidáciu dlhov, alebo ak máte s bankou dobré vzťahy, môžete vyjednať lepšie podmienky. V niektorých krajinách vám môžu s finančným poradenstvom alebo konsolidáciou pomôcť úverové družstvá alebo špeciálne športové asociácie. Buďte opatrní pri ponukách, ktoré sa zdajú príliš dobré na to, aby boli pravdivé; vždy si prečítajte drobné písmo (alebo si ho nechajte skontrolovať poradcom), aby ste sa nedostali do horšej situácie (napríklad výmena nezabezpečeného úverového dlhu za úver zabezpečený vašou nehnuteľnosťou by mohla ohroziť váš domov – urobte to len vtedy, ak ste si istí splácaním).

- Komunikujte a rokujte: Ak máte skutočne problémy so splácaním, porozprávajte sa so svojimi veriteľmi. Mnohé spoločnosti vydávajúce kreditné karty a veritelia v EÚ ponúkajú programy pre osoby v ťažkej situácii. Ak im vysvetlíte svoju situáciu (najmä ak ste momentálne bez práce alebo sa rekvakifikujete), môžu vám znížiť úrokovú sadzbu, odpustiť poplatky alebo povoliť dočasný plán s nižšími splátkami. Je lepšie byť proaktívny, ako nezaplatiť splátku bez vysvetlenia. Ak máte napríklad študentské pôžičky, skontrolujte, či máte nárok na odklad splátok alebo splácanie na základe príjmu, keďže váš príjem je teraz nižší. Využite všetky zdroje pomoci pri prekonávaní finančných ťažkostí:
- Niekedy majú športové zväzy alebo odbory fondy na pomoc hráčom pri návrate do normálneho života. Hoci sa zvyčajne zameriavajú na vzdelávanie alebo tréning, niektoré z nich môžu nepriamo pomôcť vašim financiám (napríklad grant na školné znamená, že si nemusíte brať nový úver na štúdium). Nepriamo to uvoľní peniaze na splatenie existujúcich dlhov. Navyše, ak ste mali ligový dôchodok alebo bonus na konci kariéry (o čom sa budeme baviť neskôr), mohli by ste časť z toho vyčleniť na splatenie dlhov s vysokými úrokmi – v podstate investovať do svojej budúcnosti bez dlhov.

Psychologický aspekt zadlženosti: Žiť s dlhmi môže byť stresujúce a dokonca aj hanbivé, najmä ak si ľudia zvonku myslia, že máte „na celý život vystarané“, len preto, že ste boli profesionálny športovec. Uvedomte si, že zadlženosť je veľmi bežná – má ju veľa športovcov a neznamená to, že ste „zlyhali“. Dôležité je, aby ste to teraz vzali do vlastných rúk. Vytvorte si plán a pripomínajte si, že každá splátka je krokom k slobode. Oslavujte pokrok (lacnými spôsobmi), keď splatíte časť dlhu. Ako budete vidieť, ako dlhy miznú, nielenže si zlepšíte finančnú stabilitu, ale získate aj istotu, že dokážete aktívne riadiť svoje financie.

Investície a plánovanie dôchodku

Keď ste sa sústredili na tréning a súťaže, dlhodobé investície a sporenie na dôchodok možno neboli vašou prioritou. Teraz je však čas myslieť ako finančný poradca: ako si v dlhodobom horizonte vybudujete majetok a zabezpečíte si dôchodok o niekoľko desiatok rokov? Nezabúdajte, že aj keď ste ukončili športovú kariéru, neukončili ste prácu ani život – pred sebou môžete mať 30 až 40 a viac rokov v novej kariére a musíte si naplánovať deň, kedy úplne odídete do dôchodku (v tradičnom zmysle, povedzme vo veku 60 rokov). Čím skôr začnete investovať a sporiť na túto etapu, tým lepšie.

Zhodnoťte svoju východiskovú situáciu: Najskôr si urobte prehľad o všetkých existujúcich úsporách alebo investíciách. Podarilo sa vám odložiť si peniaze z čias, keď ste aktívne športovali? Máte nárok na nejaký športový dôchodok alebo odložené platby? Niektoré ligy alebo krajiny majú napríklad dôchodkové systémy pre športovcov (napr. v Taliansku sú niektorí profesionálni športovci zapísaní do špeciálneho športového dôchodkového fondu withersworldwide.com a futbalisti tam prispievajú do fondu na príspevok na konci kariéry, ktorý sa vypláca po odchode do dôchodku withersworldwide.com). Skontrolujte, či vo vašom športe existuje niečo podobné – aj malý dôchodok alebo jednorazová suma môžu byť základom. Zvážte tiež, či máte investičné účty, akcie alebo nehnuteľnosti zakúpené počas vašej kariéry. Vymenujte ich spolu s dôchodkovými účtami, na ktoré ste (alebo váš klub) prispievali.

Ďalej si ujasnite svoje ciele: Predstavujete si pohodlný dôchodok, povedzme vo veku 65 rokov, s možnosťou cestovať? Chcete mať do tej doby splatený dom? Plánovanie s ohľadom na konečný cieľ vám pomôže určiť, ako budete teraz šetriť a investovať.

Základné princípy investovania: Nemusíte sa stať expertom na akciový trh, ale pochopenie základných princípov vám pomôže. Dva kľúčové pojmy:

- **Začnite včas a buďte vytrvalí:** Čas je vašim najväčším spojencom vďaka úrokom z úrokov – procesu, pri ktorom vaše investičné výnosy v priebehu času generujú ďalšie výnosy. Aj keby ste mohli každý mesiac investovať len skromnú sumu, jej pravidelné vkladanie odteraz až do dôchodku môže priniesť značný nárast. Napríklad investícia 200 € mesačne počas 30 rokov môže vďaka úrokom z úrokov priniesť vyšší výnos ako jednorazová suma 20 000 €. Čím skôr začnete, tým viac času majú vaše peniaze na zhodnotenie.
- **Diverzifikácia:** Nevkladajte všetky vajcia do jedného košíka. Je rozumné rozložiť investície medzi rôzne aktíva (akcie, dlhopisy, prípadne nehnuteľnosti alebo indexové fondy), čím znížite riziko. Ako športovec to možno vnímate ako „vyvážený útok“ – ak jeden zdroj príjmu alebo investícia neprináša očakávané výsledky, ostatné to môžu kompenzovať.

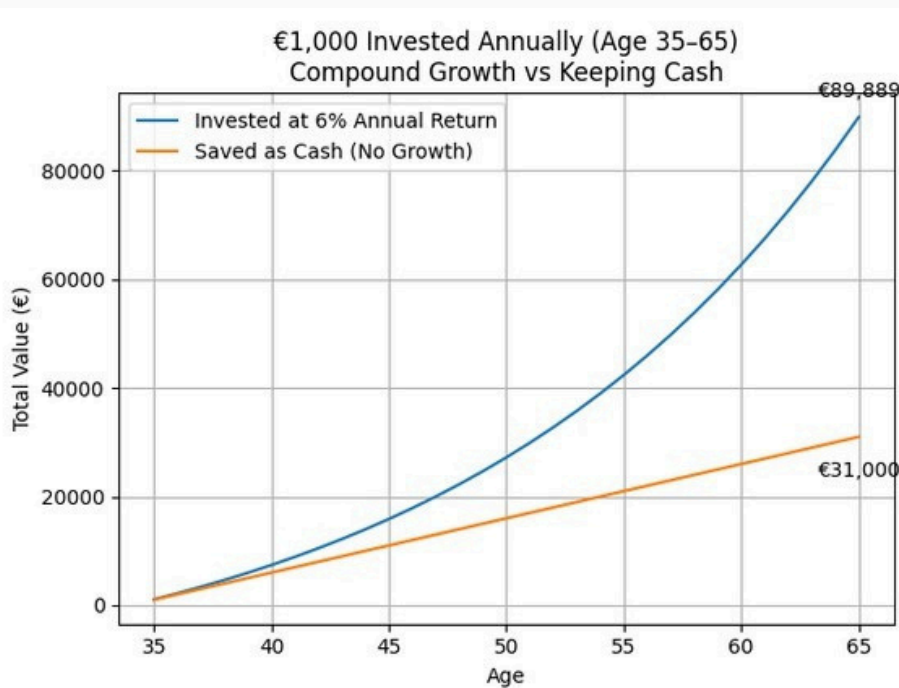
Dôchodkové účty a dôchodkové programy: V mnohých krajinách EÚ budete mať po nástupe do pravidelného zamestnania prístup k národnému systému sociálneho zabezpečenia alebo dôchodkového systému, prípadne aj k dôchodkovému programu financovanému zamestnávateľom. Ak napríklad pracujete v krajine EÚ s povinným zamestnaneckým dôchodkom, váš zamestnávateľ môže za vás prispievať do fondu (podobne ako v prípade zamestnaneckého dôchodku vo Veľkej Británii, kde zamestnávateľ aj zamestnanec prispievajú určitým percentom zo mzdy – withersworldwide.com). Nezabudnite sa do týchto programov zapísať a prispievať dostatočne na to, aby ste získali príspevok od zamestnávateľa – v podstate ide o peniaze zadarmo na váš dôchodok. Okrem toho môžete často prispievať do súkromných dôchodkových programov alebo dlhodobých sporiacich účtov s daňovými výhodami (tieto sa líšia podľa krajiny: napr. osobné dôchodkové programy, IRA alebo Roth IRA, ak ste v USA, atď.). Keďže sa táto príručka zameriava na EÚ: väčšina krajín EÚ ponúka daňové úľavy na príspevky do schválených dôchodkových úspor. Poradte sa s finančným poradcom alebo si zistite informácie o konkrétnych možnostiach vo vašej krajine. Aj keby vaša športová kariéra neposkytovala veľa z hľadiska dôchodku, teraz máte šancu si ho vybudovať.

Rozumné investovanie: Ak ste si zo svojich športových čias nasporili značnú sumu, možno premýšľate, ako ju investovať. Tu je pár tipov:

- Vyhľadajte odborné poradenstvo – ale vyberajte opatrne: Zvážte konzultáciu s licencovaným finančným poradcom alebo správcom majetku, ktorí vám pomôžu vypracovať investičnú stratégiu. Buďte však opatrní: uistite sa, že ide o renomovaných odborníkov, ktorí majú v ideálnom prípade skúsenosti so športovcami alebo klientmi v podobnej situácii. Bohužiaľ, niektorí športovci po celom svete prišli o celé majetky tým, že dôverovali nekvalifikovaným alebo dokonca bezohľadným poradcovi (withersworldwide.com). Je v poriadku, ak si vypočujete niekoľkých poradcov, overíte si ich referencie a opýtate sa, ako sú odmeňovaní (poradcovia, ktorí si účtujú len poplatok za poradenstvo, a nie tí, ktorí zarábajú provízie z predaja produktov, majú zvyčajne menej konfliktov záujmov). Ak sa s poradcom ešte necítite komfortne, bezpečnejším dočasným riešením môže byť držať sa jednoduchých investícií, ako sú indexové fondy alebo akcie blue-chipových spoločností, než sa púšťať do zložitých schém.
- Dávajte si pozor na príležitosti, ktoré sú „príliš dobré na to, aby boli pravdivé“: Mnohým bývalým športovcom sa ponúkajú obchodné dohody alebo lákavé investície – od trendových startupov cez realitné projekty až po podvody sľubujúce vysoké výnosy. Pamätajte, že s vyššou návratnosťou zvyčajne prichádza aj vyššie riziko. Buďte mimoriadne opatrní pri akejkoľvek investícii, ktorá nie je transparentná alebo vás tlačí k rýchlemu konaniu. Ak vás niekto žiada, aby ste investovali do podnikania (napríklad do novej franšízy posilňovne, reštaurácie alebo technologického projektu), vykonajte dôkladnú hĺbkovú analýzu. Môže pomôcť, ak to s vami prejde dôveryhodný mentor alebo poradca. Dobré pravidlo: ak úplne nerozumiете, ako investícia funguje alebo aké sú riziká, neinvestujte do nej svoje peniaze. Ako sa presvedčil jeden bývalý profesionál po tom, čo prišiel o svoje zárobky, často je lepšie držať sa toho, čo poznáte, alebo širokých, osvedčených investičných nástrojov, ako naháňať sa za „horúcimi“ tipmi.
- Využite kombináciu investícií, ktorá zodpovedá vášmu časovému horizontu: Ak máte teraz 30 alebo 40 rokov, do dôchodku vám zostáva ešte niekoľko desaťročí. Môžete si dovoliť podstúpiť určité riziko v záujme dosiahnutia rastu (napríklad v podobe akcií alebo akciových fondov), pretože máte dostatok času na to, aby ste sa zotavili z výkyvov na trhu. Možno však budete chcieť mať aj nejaké stabilné aktíva (napríklad dlhopisy alebo termínované vklady), najmä ak nevládáte príliš veľkú volatilitu. S pribúdajúcim vekom sa zvyčajne prechádza na konzervatívnejšie investície. Mnoho ľudí sa riadi alokáciou aktív, ktorá sa stáva konzervatívnejšou, čím viac sa blížia k dôchodku. Existujú aj vyvážené fondy alebo robotickí poradcovia, ktorí túto kombináciu zvládnu za vás. Nezabúdajte na infláciu a dane: Ak si všetky peniaze nechávate v hotovosti (napríklad na sporiacom účte), môže sa to zdať bezpečné, ale v dlhodobom horizonte ich hodnotu zníži inflácia.
- Investovanie pomáha vašim peniazom rásť rýchlejšie ako inflácia. Zohľadnite tiež daňové dôsledky – niektoré investície sa zdaňujú odlišne. Napríklad pri predaji nehnuteľnosti môže vzniknúť daň z kapitálových výnosov. To je ďalší dôvod, prečo môže byť užitočný dobrý finančný poradca alebo daňový poradca, najmä ak ste počas svojej kariéry zarobili peniaze v rôznych krajinách.

Plánovanie životného štýlu v dôchodku: Na záver sa zamyslite nad tým, ako by mal váš dôchodok vyzerieť. Plánujete v určitom momente úplne prestať pracovať, alebo si v neskorších rokoch predstavujete prácu na čiastočný úväzok, poradenstvo alebo možno koučing? Vaša odpoveď môže ovplyvniť to, koľko si budete musieť nasporiť. Zohľadnite tiež faktory, ako napríklad to, či budete mať nárok na štátny dôchodok. V Európe má väčšina krajín štátny dôchodkový systém, ale aby ste mali nárok na slušnú sumu, zvyčajne musíte platiť sociálne príspevky mnoho rokov. Ako bývalý športovec ste možno veľa neprispievali, ak ste neboli v bežnom zamestnaneckom systéme. Napríklad profesionálni športovci v Taliansku majú špeciálny dôchodkový systém, ktorý umožňuje skorší odchod do dôchodku, ale s menším počtom rokov prispievania, čo znamená nižšie výplaty (withersworldwide.com). A amatérski športovci v tomto systéme nedostávajú žiadny dôchodok zo športu (withersworldwide.com). V Spojenom kráľovstve, ako ďalší príklad, športovci jednoducho spadajú pod bežný štátny dôchodok, akonáhle pracujú a prispievajú ako každý iný (withersworldwide.com). Záver je: predpokladajte, že ste zodpovední za budovanie svojej dôchodkovej istoty, a považujte akýkoľvek štátny alebo športový dôchodok skôr za bonus než za svoj hlavný plán.

Stručne povedané, investovanie a plánovanie dôchodku spočíva v tom, že peniaze, ktoré máte teraz, využijete na zabezpečenie príjmu a istoty pre svoju budúcnosť. Aj keby ste začínali v malom, buďte vytrvalí. Z každej výplaty alebo mimoriadneho príjmu si odložte niečo pre svoje budúce ja. Vaše staršie ja vám za túto predvídavosť poďakuje.



Porozumenie zmluvám a výhodám

Po rokoch uzatvárania zmlúv v rámci vašej športovej kariéry (s tímami, sponzormi, agentmi) teraz vstupujete do sveta bežných pracovných zmlúv a zamestnaneckých benefitov – čo môže byť úplne iná situácia. Nech už nastupujete do zamestnania v spoločnosti, zakladáte si vlastnú firmu, alebo si ešte len hľadáte smer, je dôležité porozumieť základom zmlúv a benefitov, aby vám neunikli dôležité odmeny či ochrana.

Základy pracovných zmlúv: Ak nastúpite do novej práce (napríklad v oblasti koučingu, manažmentu alebo v úplne novom odbore), pravdepodobne budete požiadaní o podpísanie pracovnej zmluvy. V tomto dokumente budú uvedené váš plat, pracovný rozvrh, povinnosti a benefity. Na čo by ste si mali dávať pozor: Plat a bonusy: Uistite sa, že suma (a mena) zodpovedá tomu, na čom ste sa dohodli. Ak sú súčasťou zmluvy bonusy (ročné, výkonnostné atď.), mala by zmluva presne uvádzať, ako fungujú. Nebudú to síce presne také bonusy, aké sa vyplácajú za športové výkony, ale môže ísť napríklad o koncoročný bonus alebo províziu, ak ide o pozíciu v oblasti predaja.

- Typ zmluvy: Ide o trvalý pracovný pomer, zmluvu na dobu určitú alebo prácu na voľnej nohe/ako dodávateľ? Trvalý pracovný pomer zvyčajne ponúka najviac výhod a istoty. Zmluva na dobu určitú znamená, že končí po uplynutí určitého termínu (bežné v oblasti koučingu alebo sezónnej práce). Ak ste na voľnej nohe alebo ako dodávateľ, nemusíte mať nárok na rovnaké benefity – možno si budete musieť sami vybavovať dane a poistenie. Je dôležité vedieť, do ktorej kategórie patríte, aby ste mohli podľa toho plánovať (napríklad, ak ste v podstate samostatne zárobkovo činná osoba, odložte si peniaze na dane a poistenie).
- Benefity (zdravotné poistenie atď.): V mnohých krajinách EÚ je základná zdravotná starostlivosť hradená štátom, zamestnávateľi však často poskytujú doplnkové zdravotné poistenie alebo iné benefity. Prečítajte si, čo zamestnávateľ ponúka: doplnkové zdravotné poistenie, životné alebo invalidné poistenie, stravné lístky, služobné auto atď. Ak máte vyživované osoby, skontrolujte, či sa zdravotné poistenie vzťahuje aj na ne. Niektoré pracovné miesta ponúkajú aj wellness benefity (napríklad príspevky na členstvo v posilňovni – čo by mohlo byť pre vás ako bývalého športovca zaujímavé!). Nenechajte si tieto výhody ujsť; môžu vám ušetriť peniaze.
Príspevky na dôchodkové poistenie: Ako bolo spomenuté v predchádzajúcej časti, ak má spoločnosť dôchodkový program alebo za vás prispieva do dôchodkového fondu, bude to podrobne uvedené v zmluve alebo v balíku zamestnaneckých benefitov. Nezabudnite vyplniť všetky potrebné formuláre, aby ste sa do týchto programov mohli zapojiť. Zmluva môže napríklad uvádzať, že časť svojho platu môžete prispievať do dobrovoľného dôchodkového poistenia a spoločnosť vám k tomu prispieva určitým percentom – ak je to možné, využite túto možnosť naplno, pretože ide o súčasť vášho odmeňovania.
- Ustanovenia o ukončení pracovného pomeru: Pozrite sa, čo sa stane, ak sa vy alebo zamestnávateľ rozhodnete rozísť. Je stanovená výpovedná lehota (napr. jeden mesiac)? Existujú ustanovenia o odstúpaní? Možno sa vám to zdá ako nepríjemná téma na začiatku nového zamestnania, ale je dobré poznať svoje práva pre prípad, že by to nevyšlo alebo ak by spoločnosť musela prepúšťať. V športe ste možno zvyknutí na zmluvy, pri ktorých sa v prípade vylúčenia z tímu prestane vyplácať mzda (pokiaľ nie je garantovaná) – v bežných zamestnaniach zákony často vyžadujú výpovednú lehotu alebo odstúpanie, takže si uvedomte tieto ochrany.

Ak si nie si istý, či vieš správne posúdiť zmluvu, neváhaj požiadať o radu – napríklad bývalého spoluhráča, ktorý má viac pracovných skúseností, právneho poradcu alebo hráčku úniu, ak ponúka služby pre bývalých hráčov. V niektorých krajinách existujú bezplatné alebo lacné poradenské služby v oblasti pracovného práva. Je dôležité, aby si rozumel tomu, čo podpisuješ, a uistil sa, že zmluva zodpovedá tomu, čo ti bolo sľúbené.

Zdravotné a invalidné poistenie: Počas vašej športovej kariéry sa o zdravotné poistenie, najmä v prípade úrazov, pravdepodobne staral váš tím alebo športová federácia. Teraz si však musíte zabezpečiť zdravotné poistenie ako občan/zamestnanec. V EÚ máte spravidla prístup k štátnej zdravotnej starostlivosti, jej kvalita a rozsah sa však môžu líšiť. Mnoho ľudí si ho dopĺňa súkromným poistením. Ak vám zamestnávateľ ponúka zdravotný plán, zvážte, či je dostatočný. Ak ste samostatne zárobkovo činná osoba alebo ste medzi zamestnancami, zistite si, ako si udržať zdravotné poistenie – možno budete musieť dobrovoľne vstúpiť do systému verejného zdravotného poistenia alebo si uzatvoriť súkromné poistenie. Zvážte aj poistenie pre prípad invalidity: ako športovec viete, že zranenia môžu nastať kedykoľvek. Poistenie pre prípad invalidity vám zabezpečí príjem, ak nebudete môcť pracovať zo zdravotných dôvodov. Niektoré programy prechodu športovcov do civilného života kladú na toto poistenie dôraz, pretože bývalí športovci sa môžu príliš namáhať a riskovať zranenie pri manuálnej práci alebo dokonca pri zachovaní fyzickej aktivity. Skontrolujte, či vám ho poskytuje nový zamestnávateľ; ak nie, mali by ste zvážiť uzatvorenie vlastnej poisťky, najmä ak máte vyživované osoby, ktoré sú závislé od vášho príjmu.

Prenos zručností a rokovania o zmluvách: So zmluvami sa môžete stretnúť aj v prípade, že vykonávate krátkodobé konzultácie, pracujete v médiách (napríklad ako televízny komentátor) alebo ak po ukončení kariéry uzatvárate reklamné zmluvy (niektorí športovci si zachovávajú sponzorstvo alebo sa stávajú ambasádormi značiek). Tieto zmluvy môžu byť zložité. Vždy si vyjasnite platobné podmienky (paušálny poplatok alebo platba za vystúpenie), používanie vášho obrazu (ako dlho môžu používať vaše meno/podobizeň) a akékoľvek doložky o zákaze konkurencie (napr. nemôžete súčasne propagovať konkurenčnú značku). Aj keď sa tieto zmluvy nachádzajú mimo typickej sféry zamestnancov, prispievajú k vašim príjmom a mali by ste k nim pristupovať s rovnakou dôkladnosťou, ako ste pristupovali k vašim hráčskym zmluvám. Spomeňte si, ako ste vy alebo váš agent vyjednávali ustanovenia v športe (napr. motivačné bonusy alebo výstupné doložky) – túto skúsenosť teraz využite pri akýchkoľvek nových dohodách. Ak už nemáte agenta, zvážte najatie právnika pre dôležité zmluvy, aby ste mali istotu, že ste chránení.

Porozumenie vašim právam: Ako zamestnanec v EÚ máte podľa zákona často nárok na určité dávky – napríklad na minimálnu platenú dovolenku, nemocenskú dovolenku a poistenie v nezamestnanosti. Ak ste napríklad boli na výplatnej listine tímu a platili ste sociálne príspevky, po skončení športovej zmluvy môžete mať nárok na dávky v nezamestnanosti (závisí to od krajiny a od toho, či sú športovci podľa zákona považovaní za zamestnancov). V niektorých krajinách sú profesionálni športovci skutočne považovaní za zamestnancov a platia poistné na poistenie v nezamestnanosti; v iných sú samostatne zárobkovo činné osoby alebo dodávateľia a túto istotu nemusia mať. Ak sa po ukončení športovej kariéry ocitnete bez práce, zaregistrujte sa na miestnom úrade práce – môžete mať nárok na dávky v nezamestnanosti alebo aspoň na programy rekvalifikácie. Využívanie týchto systémov nie je nijakým hanbou; platili ste do nich dane a existujú na to, aby pomáhali ľuďom v prechodných obdobiach.

Okrem toho nezabudnite na akúkoľvek podporu po ukončení kariéry, ktorá bola sľúbená vo vašej poslednej športovej zmluve. Kluby alebo športové organizácie občas ponúkajú hráčom, ktorí končia kariéru, malý prechodný príspevok alebo štipendium na vzdelávanie (napríklad niektoré národné tímy majú pre dlhoročných hráčov „odchodné bonusy“). Sledujte tieto ponuky; nenechajte žiadnu ponúknutú podporu nevyužitú len kvôli nepozornosti.

Stručne povedané, prechod do pracovného sveta mimo športu znamená naučiť sa nové pravidlá týkajúce sa zmlúv a benefitov. Venujte čas tomu, aby ste sa oboznámili so svojimi novými pracovnými podmienkami. Každý benefit alebo ochrana, ktorú si zabezpečíte, je v podstate súčasťou vášho celkového finančného balíka. Dôraz na detaily v zmluvách je ďalšou formou finančnej ochrany – zaručuje, že neprídete o hodnotu ani sa nevystavíte zbytočným rizikám. Programy finančnej podpory pre prechod (s dôrazom na EÚ) Športovci, ktorí ukončujú kariéru v Európe, nie sú na to sami – existujú rôzne programy finančnej podpory a zdroje určené na pomoc pri prechode do nového povolania. Tieto programy môžu poskytovať športové inštitúcie, vlády alebo športové zväzy. Hoci dostupnosť a rozsah programov sa líšia v závislosti od krajiny a športu, stojí za to si ich vyhľadať a využiť akúkoľvek ponúkanú pomoc. Takáto podpora môže zahŕňať financovanie vzdelávania, dočasný príjem alebo odbornú prípravu, čo všetko môže zmierniť finančný tlak pri budovaní kariéry po ukončení športovej dráhy.

Športové zväzy a olympijské výbory: Olympijské výbory alebo športové zväzy v mnohých krajinách ponúkajú programy zamerané na dvojité kariéry alebo prechod do civilného života. Tieto programy často zahŕňajú štipendiá alebo granty na vzdelávanie a odbornú prípravu. Napríklad program Athlete365 Career+ Medzinárodného olympijského výboru (realizovaný prostredníctvom národných olympijských výborov) ponúka workshopy a niekedy aj finančnú podporu pre športovcov, aby si osvojili nové zručnosti (cris.uni-muenster.de). Niektoré národné federácie majú partnerstvá s univerzitami (napríklad špeciálne štipendiá alebo zjednodušený vstup pre bývalých športovcov) – informujte sa u zväzu alebo federácie vášho športu. Ako príklad môžeme uviesť štipendijné fondy, ako napríklad ten z roku 2025, ktorý umožnil ôsmim európskym športovcom pokračovať v akademickom štúdiu v rámci iniciatívy v oblasti spoločenskej zodpovednosti podnikóhancruyffinstitute.com. Sledujte oznámenia o takýchto príležitostiach prostredníctvom oficiálnych športových kanálov alebo sietí bývalých športovcov.

Zväzy a odbory hráčov: Ak vo vašom športe existuje zväz hráčov (napr. futbalistov, basketbalistov, ragbistov), môže poskytovať pomoc pri prechode do civilného života. Je známe, že napríklad FIFPro (Medzinárodná federácia profesionálnych futbalistov) a národné odbory hráčov v Európe podporujú hráčov prostredníctvom grantov na rekvalifikáciu alebo poradenstva pri hľadaní druhej kariéry. Vo Veľkej Británii poskytuje Asociácia profesionálnych futbalistov (PFA) svojim členom finančné prostriedky na absolvovanie kurzov alebo kariérne poradenstvo po ukončení kariéry. Podobné programy existujú aj v ragby a krikete. Tieto organizácie chápu, že je potrebný proaktívny prístup – ako sa uvádza v správe komisie EÚ pre športovcov: „Príliš veľa špičkových športovcov dosiahne koniec svojej športovej kariéry nepripravených na prechod do ďalšej kariéry“ a existuje potreba finančnej podpory (dôchodky, štipendiá, poistenie) a kariérneho poradenstva na uľahčenie úspešného prechodu euathletes.org. Využite teda tieto zdroje: kontaktujte zväz vášho športu a opýtajte sa, čo je k dispozícii. Aj keby ponúkali len niečo ako bezplatnú konzultáciu o finančnom plánovaní alebo malý grant na vzdelávanie, môže to byť cenné.

Vládne a verejné programy: Niektoré európske vlády majú programy pre športovcov v dôchodku, najmä pre tých, ktorí súťažili na špičkovej úrovni (olympionici, členovia národných tímov). Môžu zahŕňať:

- Dôchodkové príspevky alebo odmeny: Niekoľko krajín odmeňuje olympijských medailistov alebo šampiónov doživotnými príspevkami alebo jednorazovými platbami. Napríklad niektoré východoeurópske krajiny v minulosti poskytovali olympijským medailistom mesačný štátny dôchodok. Hoci to neplatí pre každého, ak máte významné úspechy, zistite si, či vaša krajina takéto ocenenia poskytuje (a uistite sa, že ste zaregistrovaní, aby ste ich mohli poberať). Špeciálne fondy na podporu prechodu: V niektorých prípadoch ministerstvá športu vyčleňujú finančné prostriedky na pomoc športovcom pri získaní vysokoškolského vzdelania alebo pri založení podniku po ukončení kariéry. Môže ísť o granty alebo nízkoúročené pôžičky. Všeobecné služby v oblasti nezamestnanosti a odbornej prípravy: Ako už bolo spomenuté, ak máte nárok na dávky v nezamestnanosti, môžu vám na obmedzený čas zabezpečiť určitý príjem. Okrem toho väčšina krajín EÚ ponúka bezplatné alebo dotované programy odbornej prípravy a vzdelávania pre nezamestnaných – v rámci vládnych programov sa môžete naučiť remeslo alebo získať certifikát. Neváhajte sa do nich zapísať; keďže ste športovec, účasť v nich vám môže otvoriť dvere k novým kontaktom, pretože ľudia považujú váš pôvod za zaujímavý.

Príklady podporných programov: Aby sme to konkretizovali, pozrime sa na pár príkladov:

V Taliansku sú profesionálni športovci (napríklad futbalisti v najvyšších ligách) zaradení do špeciálneho systému sociálneho zabezpečenia (FPLS – Dôchodkový fond pre profesionálny šport), ktorý im umožňuje získať nárok na dôchodok v mladšom veku ako väčšina pracujúcich (withersworldwide.com). Okrem toho existuje v talianskom futbale indennità di fine carriera, príspevok na konci kariéry, do ktorého prispievajú všetci profesionálni hráči a tréneri počas trvania svojich zmlúv a ktorý sa vypláca po ukončení kariéry. Hoci táto suma nemusí stačiť na doživotné zabezpečenie, je to užitočná jednorazová suma, ktorú je možné investovať alebo použiť na prechod do ďalšej fázy života (napríklad na financovanie štúdia na univerzite alebo na založenie malého podniku). Vo Francúzsku je mnoho športovcov počas tréningu zamestnaných vo verejnom sektore (armáda,

polícia, colná správa), čo im poskytuje pracovné skúsenosti a zamestnanie, v ktorom môžu pokračovať po ukončení športovej kariéry. Ak sú na výplatnej listine, majú tiež prístup k všeobecnému francúzskemu systému poistenia v nezamestnanosti.

Severoeurópske krajiny často integrujú dvojité kariéry – napríklad vo Fínsku alebo v Holandsku existujú programy, ktoré umožňujú športovcom flexibilné štúdium a niekedy aj finančnú pomoc na dokončenie štúdia. Niektoré krajiny majú tiež centrá pre kariéru športovcov financované národnými športovými orgánmi alebo lotériami, ktoré ponúkajú poradenstvo a pomoc pri hľadaní zamestnania. Samotná Európska únia (prostredníctvom programu Erasmus+ Sport) podporila mnoho projektov (napríklad projekt ATTACH-U cris.uni-muenster.de), ktorých cieľom je zlepšiť podporu pre športovcov pri prechode do civilného života. Hoci tieto projekty neposkytujú finančné prostriedky priamo jednotlivým športovcom, často vytvárajú bezplatné zdroje, príručky (ako je táto!) alebo siete, ktoré môžete využiť. Stojí za to vyhľadať na webovej stránke Athlete365 alebo v zdrojoch EU Athletes príručky o osobnom brandingu, hľadaní práce a ďalších témach – mnohé z nich sú bezplatné.

Priama finančná pomoc: Ak sa nachádzate v núdzi, zistite si, či existujú fondy na pomoc v ťažkých situáciách. Niektoré národné olympijské výbory alebo charitatívne organizácie bývalých športovcov disponujú fondmi na pomoc bývalým športovcom, ktorí sa ocitli v ťažkej situácii (čo platí najmä v prípade, ak im zranenia alebo zdravotné problémy bránia v práci). Ide často o poslednú možnosť, ale existujú preto, aby sa zabezpečilo, že žiadny bývalý národný hrdina neskončí bez domova alebo v biede. Dúfajme, že vďaka dobrému plánovaniu to nebudete potrebovať, ale je dobré vedieť, že takéto bezpečnostné siete existujú.

Zhrnuté a podčiarknuté, zistite si, aká podpora je k dispozícii. Obráťte sa na svoju športovú komunitu – bývalých spoluhráčov, hráčske zväzy, trénerov – a opýtajte sa, či nepoznajú nejaké programy. Niekedy je rozdielom medzi bývalým športovcom, ktorý sa trápí, a tým, ktorému sa podaril úspešný prechod do civilu, jednoducho vedomosť o štipendiu alebo grante, ktoré pokryjú náklady na dodatočnú kvalifikáciu vedúcu k novej kariére. Európa si čoraz viac uvedomuje potrebu komplexnej podpory športovcov (ako počas športovej kariéry, tak aj po nej). Ako zdôrazňuje jedna správa EÚ, komplexný prístup – vrátane finančnej, vzdelávacej a kariérnej podpory – je ideálny na prevenciu dlhodobej nezamestnanosti alebo ťažkostí u športovcov v dôchodku [euoffice.eurolympic.org](http://euoffice.eurolympic.org/euoffice.eurolympic.org). Využite túto rozvíjajúcu sa podporu; zaslúžili ste si ju svojím prínosom pre šport.

Plánovanie dlhodobej finančnej stability

Krátkodobé úpravy a provizórne riešenia sú dôležité, ale v konečnom dôsledku by ste mali usilovať o dlhodobú finančnú stabilitu. To znamená pozeráť sa za hranice bezprostredného prechodu a pripraviť sa na úspech o 5, 10 či 20 rokov. Dlhodobá stabilita vyplýva zo zosúladenia vašich kariérnych plánov s finančnými cieľmi, neustáleho vzdelávania sa a rozvážnych rozhodnutí, ktoré v priebehu času prinášajú výhody.

Stanovte si jasné finančné ciele: Rovnako ako ste si kedysi stanovovali športové ciele (vyhrať majstrovstvá, prekonať rekord, dostať sa do národného tímu), teraz si stanovte finančné ciele. Môžu to byť napríklad: „Splatiť všetky dlhy do 3 rokov“, „Do 40 rokov nasporiť X € na zálohu na dom“, „Do 50 rokov mať na dôchodku nasparené Y €“ alebo „Vybudovať podnik, ktorý bude prinášať stabilný príjem“. Ciele vám dávajú niečo, o čo sa môžete usilovať, a spôsob, ako merať pokrok. Uistite sa, že sú realistické a konkrétne. Napríklad namiesto vágneho „Chcem byť bohatý“ skúste „Chcem do 5 rokov nazbierať 100 000 € v úsporách/investíciách“. Potom tento cieľ rozdeľte na ročné ciele (ktoré sa ďalej rozdeľia na mesačné kroky).

Zosúlajte voľbu kariéry s finančnými potrebami: Pri zvažovaní kariéry po ukončení športovej kariéry zohľadnite finančné dôsledky každej z možností. Je dôležité nasledovať svoje záujmy, ale zvážiť aj praktické faktory. Ak napríklad milujete tréning, ale pozície trénera na nižšej úrovni sú slabo ohodnotené, mali by ste zvážiť doplnenie tohto záujmu ďalším zdrojom príjmu (napríklad tréningové kempy, vedľajšia živnosť alebo brigáda v inej oblasti), kým sa neposuniete vyššie. Ak sa rozhodnete pre ďalšie vzdelávanie, zistite si návratnosť investície: povedie titul alebo certifikát k práci, ktorá ospravedlní náklady? Mnohí športovci sa vydávajú do oblastí ako športový manažment, fitness tréning, médiá alebo úplne nových oblastí, ako je podnikanie alebo technológia. Čokoľvek si vyberiete, naplánujte si to finančne: koľko budete musieť minúť (na kurzy, certifikáty) a aké sú reálne vyhliadky na zárobok? Tým sa vyhnete nepríjemným prekvapeniam, keď miniete úspory na vzdelávanie pre kariéru, ktorá vám neprinesie očakávaný príjem. Plánovanie dopredu môže zahŕňať aj načasovanie – možno sa rozhodnete absolvovať dvojročné vzdelávanie hneď po ukončení kariéry (a počas tohto obdobia žiť skromne z úspor alebo podpory) s plánom, že v treťom roku budete opäť zarábať.

Neustále vzdelávanie v oblasti financií: Svet financií – dane, investovanie, ba dokonca aj poistenie – môže pôsobiť zložito, ale stojí za to sa v tejto oblasti neustále vzdelávať. Prečítajte si základné knihy o osobných financiách alebo navštívte renomované webové stránky, prípadne absolvujte krátky kurz o spravovaní financií (niektoré športové asociácie alebo odbory ponúkajú tieto workshopy zadarmo). Informovanosť vám pomôže robiť lepšie rozhodnutia a nenechať sa ľahko ovplyvniť zlými radami. Napríklad sa dozviete niečo o tom, ako fungujú dane vo vašej krajine, aby ste ich mohli optimalizovať (jeden jednoduchý príklad: ak začnete podnikáť, aké výdavky si môžete odpočítať? Alebo ak sa presťahujete do inej krajiny, ako sa vyhnete dvojitému zdaneniu?). Podobne, pochopenie toho, ako vás ovplyvňujú úrokové sadzby a inflácia, vám pomôže pri výbere medzi splatením dlhu a investovaním voľných finančných prostriedkov. Nepotrebuje titul z financií, stačí sa zaviazat k postupnému zlepšovaniu svojich vedomostí. Berte to ako učenie sa „pravidiel hry“ vo svete financií.

Prijmite mentalitu športovca: Spomeňte si na vlastnosti, vďaka ktorým ste dosiahli úspech v športe – disciplínu, vytrvalosť, stanovovanie cieľov, odolnosť voči neúspechom. Tieto zručnosti môžete preniesť do svojho finančného života. Možno čelíte finančnému neúspechu (napríklad investícia nevyšla alebo ste prišli o pracovnú príležitosť), ale môžete sa z toho dostať a prispôbiť stratégiu, rovnako ako keď sa zotavujete z ťažkej prehry v súťaži. Mnohí bývalí športovci zistili, že keď pristupujú k finančným a kariérnym výzvam s rovnakou odhodlanosťou ako k tréningu, darí sa im. Môže to byť dokonca motivujúce: niektorí športovci sa veľmi angažujú v zlepšovaní svojich „nových kariérnych štatistík“ – napr. sledujú, ako sa zlepšuje ich kreditné skóre, rastú ich úspory, rozširuje sa ich podnikanie – ako zdravú súťaživosť sami so sebou.

Voľby týkajúce sa životného štýlu z dlhodobého hľadiska: Dlhodobá stabilita nespočíva len v tom, že budete zarábať viac; ide aj o to, aby ste žili podľa svojich možností a vyhli sa zvyšovaniu životných nákladov v súvislosti s rastom príjmov, ktorý, dúfajme, opäť nastane.

Ak vo svojej novej kariére začnete zarábať viac peňazí, pripravte si plán, ako zodpovedajúcim spôsobom zvýšiť svoje úspory alebo investície, namiesto toho, aby ste každé zvýšenie platu okamžite kompenzovali vyššími výdavkami. Je v poriadku, ak si užijete ovocie svojej tvrdej práce, ale snažte sa viesť umiernený životný štýl, ktorý zaručuje, že vždy miniete menej, ako zarobíte. Niektorí bývalí športovci skutočne nachádzajú spokojnosť v jednoduchšom živote po ukončení športovej kariéry, kde sa sústreďujú na rodinu a nové záujmy namiesto drahých zážitkov. To neznamená, že si nemôžete nikdy dopriať pekné veci – znamená to len uprednostňovať to, čo skutočne pridáva hodnotu vášmu životu, a byť si vedomý kompromisov.

Pravidelné finančné prehliadky: Rovnako ako chodíte na zdravotné prehliadky, robte si aj finančné prehliadky. Možno raz ročne (alebo každých šesť mesiacov) si sadnite a zhodnoťte svoju celkovú finančnú situáciu: čisté imanie (aktíva mínus pasíva), pokrok v plnení cieľov a to, či je potrebné upraviť váš rozpočet. Ak máte finančného poradcu, stretnite sa s ním a prehodnoťte svoju investičnú stratégiu a prognózy týkajúce sa dôchodku. Ak sa vo vašom živote niečo zmení – napríklad sa oženíte, budete mať deti alebo sa rozhodnete presťahovať do zahraničia – prehodnoťte svoj plán. Dlhodobé plány nie sú nemenné, ale vyvíjajú sa. Kľúčom je neustále plánovať, namiesto toho, aby ste sa nechali unášať prúdom. Športovci vedia, aký dôležitý je herný plán a jeho úpravy v reálnom čase – preneste túto zručnosť do svojho finančného života.

A nakoniec, oslavujte svoje úspechy. Keď dosiahnete cieľ – napríklad splatenie poslednej kreditnej karty alebo dosiahnutie cieľovej sumy na sporiacom účte – ocenenie tohto úspechu. Posilní to vaše pozitívne návyky. Možno si doprajte zmysluplnú odmenu (v rozumných medziach a v rámci rozpočtu). Kúsok po kúsku budujete stabilnú budúcnosť pre seba a svoju rodinu. O mnoho rokov, keď budete pohodlne na dôchodku (naozaj) a možno budete v televízii sledovať ďalšiu generáciu športovcov, budete vďační, že ste tieto kroky podnikli. Ako to vyjadril jeden finančný poradca, kariéra sa rýchlo končí, ale finančné záväzky pokračujú handaldunaway.com – avšak s dôkladným dlhodobým plánovaním budú tieto záväzky zvládnuteľné a vy si udržíte kontrolu, nezávislosť a stabilitu ešte dlho po vašom poslednom zápase.

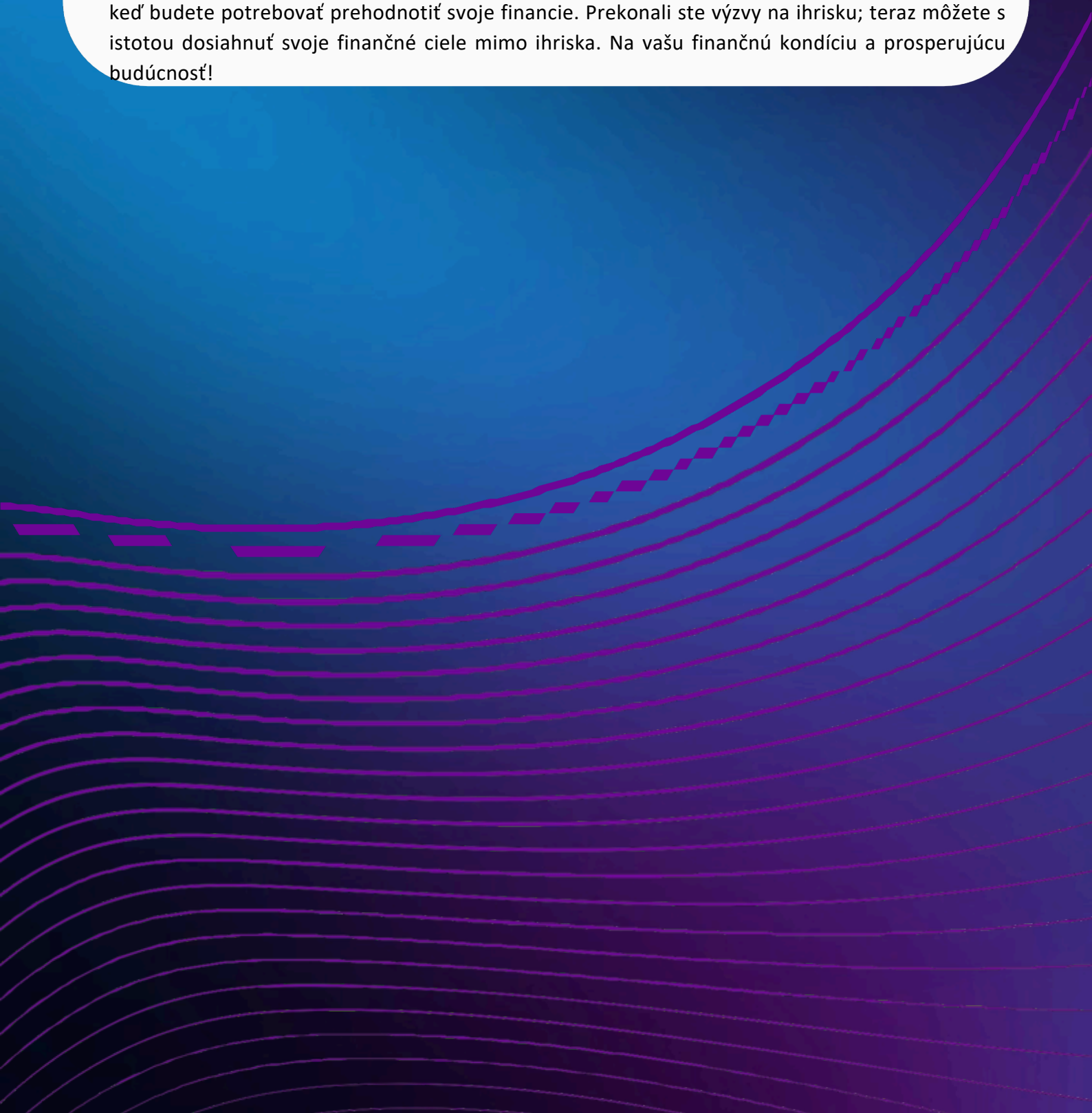
Prípadová štúdia: Príbeh dvoch dôchodkov Aby sme ilustrovali vplyv finančného plánovania, pozrime sa na krátky príbeh dvoch hypotetických športovcov, ktorí prechádzajú do života po športovej kariére. Považujte to za príbeh dvoch veľmi odlišných prístupov k dôchodku:

Športovec A – Plánovač (Stefanos): Stefanos bol profesionálny basketbalista v Grécku, ktorý si vo svojich 20 rokoch zarobil slušný plat. Už na začiatku svojej kariéry sa riadil radami skúseného mentora a začal si každý rok odkladať peniaze. Aj keď si užíval svoj profesionálny život, absolvoval popri práci vysokoškolské štúdium športového manažmentu (s pomocou štipendia od hráčskej asociácie) a udržiaval svoje výdavky na rozumnej úrovni – jazdil na aute strednej triedy a býval v pohodlnom, ale nie extravagantnom byte. Keď Stefanos vo veku 32 rokov ukončil kariéru kvôli problémom s kolenom, mal nasporenú značnú sumu na nepredvídané výdavky a dokonca začal investovať do diverzifikovaného portfólia indexových fondov a dlhopisov. Prechod bol stále emotívny, ale finančne mal plán: časť úspor (a malý bonus na konci kariéry od klubu) použil na štúdium magisterského titulu v odbore podnikania. Počas tohto obdobia žil s obmedzeným rozpočtom, ale jeho núdzový fond túto medzeru pokryla. O dva roky neskôr, s diplomom v ruke, Stefanos získal prácu ako marketingový koordinátor v spoločnosti so športovým oblečením. Jeho počiatočný plat bol skromný (30 000 € ročne), čo bol dosť veľký pokles v porovnaní s jeho hráčskymi dňami, ale prispôbil tomu svoj životný štýl. Svedomito dodržiaval rozpočet – dokonca používal Plánovač rozpočtu po ukončení kariéry na sledovanie svojich výdavkov – a naďalej odkladal 15 % svojho platu do dôchodkových fondov. O päť rokov neskôr: Stefanos postúpil na pozíciu marketingového manažéra, jeho plat sa zvýšil a kúpil si dom (s zvládnuteľnou hypotékou). Vďaka včasnému investovaniu jeho portfólio narástlo, čo mu poskytlo finančnú rezervu na zálohu. Teraz, vo veku tesne pred štyridsiatkou, sa Stefanos cíti bezpečne. Na víkendy stále hrá basketbal a žartuje, že „vyhrál majstrovstvá v osobných financiách“. Vďaka plánovaniu do budúcnosti, životu v rámci svojich možností a zosúladeniu svojej novej kariéry s finančnými cieľmi sa vyhol finančnému stresu, ktorý trápi toľko jeho rovesníkov. Je na dobrej ceste k tomu, aby sa za pár rokov zbavil dlhov, a postupne si buduje finančnú rezervu na dôchodok. Stefanosov príbeh ukazuje, že s predvídavosťou a disciplínou môže byť život po športovej kariére pohodlný a finančne stabilný.

Športovec B – Nepreparovaný (Marco): Marco bol naopak talentovaný futbalista, ktorý strávil väčšinu svojich dvadsiatych rokov v rôznych európskych ligách. Zarobil slušné peniaze, najmä počas trojročného pôsobenia v najvyššej lige, a užíval si luxusný životný štýl – značkové oblečenie, nové športové auto, časté dovolenky a štedrú pomoc svojej širšej rodine. Marco predpokladal, že vysoké príjmy budú pokračovať donekonečna. Bohužiaľ, zranenie vo veku 29 rokov skrátilo jeho kariéru. Marco nemal žiadny rozpočet a mal len málo úspor (v skutočnosti mal nesplatenú pôžičku na auto a dlhy na kreditnej karte z rozhadzovania peňazí). Po ukončení kariéry sa snažil zachovať si fasádu – naďalej býval v drahom byte a nezmenšil si auto. Do roka boli jeho športové zárobky preč a účty sa hromadili. Marco sa cítil zahanbený a úzkostlivý, takže spočiatku vyhýbal hľadaniu pomoci. Domnieval sa, že sa nájde rýchle riešenie – možno tréning alebo podnikateľský nápad – a tak si požičal ďalšie peniaze na úver, aby sa udržal nad vodou. S priateľom sa pokúsil otvoriť športový bar, do ktorého investoval väčšinu z mála peňazí, ktoré mu zostali, ale bez riadneho podnikateľského plánu to zlyhalo. Vo veku 31 rokov bol Marco v problémoch: musel prediť auto (so stratou) a presťahovať sa do lacnejšej oblasti. Nakoniec kontaktoval asociáciu hráčov svojej krajiny s prosbou o pomoc. Pomohli mu s poradenstvom v oblasti dlhov a zapísali ho do programu odborného vzdelávania. Marco začal pracovať ako tréner-študent v miestnom klube, kde zarábala zlomok toho, čo predtým. Trvalo roky a niekoľko bolestivých zmien v životnom štýle, kým pomaly splatil svoje dlhy. Vo veku 35 rokov sa Marco má lepšie – finančné znalosti získal ťažkou cestou, drží sa rozpočtu a obnovuje si kreditnú bonitu – ale často ľutuje, že „si želal, aby to naplánoval skôr“. Niekoľko rokov mal veľmi vysokú úroveň stresu, čo ovplyvnilo jeho vzťahy a duševné zdravie. Marcoho príbeh je síce ťažký, ale má aj nádejný aspekt: s podporou sa mu podarilo zvrátiť situáciu. Slúži však ako varovný príklad toho, ako môže nedostatok plánovania viesť k zbytočným ťažkostiam. Kontrast s niekým ako Stefanos (športovec A) je markantný – dvaja športovci s podobnou kariérou a príjmami, ale s diametrálne odlišnými výsledkami v dôsledku finančných rozhodnutí.

Poučenia z prípadovej štúdie: Tieto dva scenáre poukazujú na kľúčové závery. Plánovanie, aj keď začínate malými krokmi, sa časom nesmierne vyplatí. Vzdelanie (či už formálne, alebo finančná gramotnosť nadobudnutá samostudiom) vám dáva možnosť robiť múdre rozhodnutia. Žiť v rámci svojich možností alebo pod nimi možno nie je nijako okázalé, ale vytvára to základ, ktorý môže podporiť vaše budúce sny. Na druhej strane, ignorovanie reality konca kariéry, nadmerné výdavky a spoliehanie sa na budúci príjem, ktorý sa možno nikdy nedostaví, môžu rýchlo viesť ku kríze. Povzbudivou správou je, že nikdy nie je neskoro na zlepšenie vašej situácie – dokonca aj Marco, po tom, čo zakopol, našiel pomoc a začal robiť lepšie rozhodnutia. Nech už ste dnes kdekoľvek, môžete sa zaviazť, že budete ako Stefanos – proaktívni, strategickí a disciplinovaní, čo sa týka peňazí – a zabezpečiť si finančné blaho.

Záver: Finančné plánovanie a správa financií možno neboli tou najzaujímavejšou súčasťou vašej športovej kariéry, ale pre vašu budúcnosť po jej skončení sú absolútne nevyhnutné. Ak pochopíte finančné výzvy, ktoré prichádzajú po ukončení športovej kariéry, a využijete nástroje a stratégie opísané v tejto kapitole – od zostavovania rozpočtu a vytvárania rezervných fondov až po rozumné investovanie a vyhľadávanie podporných programov –, môžete prevziať kontrolu nad svojou finančnou budúcnosťou. To isté odhodlanie, vďaka ktorému ste sa stali skvelým športovcom, vám môže pomôcť dosiahnuť finančný úspech aj v živote po ukončení športovej kariéry. Začnite hneď, plánujte svedomito a uveďte si, že každé múdre rozhodnutie je investíciou do vašej dlhodobej stability a duševného pokoja. Ako budete napredovať vo svojej novej kariére a živote, nechajte si tento sprievodca ako príručku, ku ktorej sa môžete vrátiť vždy, keď budete potrebovať prehodnotiť svoje financie. Prekonali ste výzvy na ihrisku; teraz môžete s istotou dosiahnuť svoje finančné ciele mimo ihriska. Na vašu finančnú kondíciu a prosperujúcu budúcnosť!



Kapitola 8: Duševné zdravie a emocionálna pohoda po ukončení športovej kariéry

Ukončenie športovej kariéry nie je bežnou zmenou povolania – je to zásadná životná zmena. Jedného dňa ste súťažný športovec s prísny tréningovým plánom a jasnými cieľmi; na druhý deň utíchne burácanie davu, rutina zmizne a možno sa pristihnete pri otázke: „Kto som teraz?“ Táto kapitola vás prevedie emocionálnymi výkyvmi spojenými s ukončením športovej kariéry a pomôže vám budovať pocit pohody v tejto novej životnej etape. Preskúmame, ako sa vyrovnáť s bežnými pocitmi, predefinovať vašu identitu mimo športu, vybudovať podporné rutiny a vzťahy a prijať pozitívne, na rast orientované myslenie pre budúcnosť. Po celý čas si pamätajte: nie ste sami a táto zmena, hoci je náročná, môže byť aj príležitosťou na osobný rast a naplnenie.

Psychologický dopad odchodu do dôchodku: Je normálne, že sa tak cítite

Odchod zo súťažného športu môže vyvolať búrku emócií. Je bežné, že športovci, ktorí ukončujú kariéru, pociťujú stratu, smútok, obavy z budúcnosti alebo dokonca depresiu ([psychiatry.org](https://www.psychiatry.org)). Veď sa končí obrovská časť vášho života – šport, ktorý pravdepodobne formoval vaše dni a zmysel života. Možno pocítite prázdnotu tam, kde kedysi bola vaša vášeň a rutina. Mnohí športovci opisujú pocit, akoby stratili časť svojej identity alebo opustili rodinu. Zlá nálada, obavy, podráždenosť alebo strata smerovania sú v tejto fáze normálne. Prieskumy dokonca ukazujú, že takmer polovica bývalých športovcov trpí počas odchodu do dôchodku nejakým psychickým problémom (zvyčajne depresiou alebo úzkosťou) [drpaulmccarthy.com](https://www.drpaulmccarthy.com). Ak si všimnete zmeny vo svojom emocionálnom stave, vedzte, že to neznamená, že ste slabí – znamená to, že ste ľudia a reagujete na významnú životnú zmenu.

Je dôležité tieto emócie vnímať ako normálne. Takmer každý športovec, dokonca aj superhviezdy, prechádza obdobím prispôsobovania sa. Jeden bývalý olympionik priznal: „Po ukončení kariéry som sa po prvýkrát v živote cítil nestabilný, trochu bez smeru“ ([innerdrive.co.uk](https://www.innerdrive.co.uk)). Takéto reakcie sú nielen bežné – sú očakávané. Pripomeňte si, že je v poriadku, ak sa chvíľu necítite v poriadku. Smútok nie je len pre smrť alebo zranenie; ukončenie športovej kariéry môže priniesť skutočný pocit smútku [appliedsportpsych.org](https://www.appliedsportpsych.org). Dovoľte si cítiť čokoľvek, čo príde – či už je to smútok, úľava, frustrácia alebo vzrušenie. Tieto pocity sa zvyčajne časom menia. Mnohí športovci v dôchodku prechádzajú emocionálnou krivkou: počiatočné „medové týždne“ slobody, potom najnižšia bod zmätenia alebo sklamania, keď novota opadne, nasledované postupným zotavením a adaptáciou, keď si nájdete nový rytmus ([britannica.com](https://www.britannica.com)). Ak sa spočiatku cítite na vrchole sveta bez tréningov o 6. hodine ráno, ale neskôr upadnete do depresie a premýšľate „A čo teraz?“, uvedomte si, že ide o typickú fázu prispôsobovania sa, nie o trvalý stav.

A čo je snáď najdôležitejšie: nie ste v tom sami a nie ste jediní, ktorí to tak vnímajú. V programe pre bývalých špičkových športovcov účastníci uvádzali, že počúvať o ťažkostiach iných po ukončení športovej kariéry „bolo veľmi známe... Odchádzal som s pocitom, že viete, nie ste v tom sami... je to normálne... je v poriadku to tak vnímať“ cdn.nimbu.io. Rozhovory s inými bývalými športovcami alebo čítanie ich príbehov vám môže dať istotu, že ostatní to chápu. Tieto emocionálne prekážky sa dajú prekonať. S časom, podporou a sebasúcitom sa intenzívne pocity zvyčajne zmiernia. Neskôr v tejto kapitole budeme diskutovať o konkrétnych spôsoboch, ako sa s tým vyrovnáť. Teraz si len zapamätajte: ak sa cítite stratení alebo sklesnutí, ste v veľmi dobrej spoločnosti – mnohí športovci prešli touto cestou a na jej konci vyšli silnejší.

Preformulovanie identity: Objavovanie toho, kým ste okrem športovca

Jednou z najväčších výziev v dôchodku je premena identity. Ako športovec bola vaša identita do veľkej miery definovaná vaším športom – boli ste plavec, futbalista, gymnasta. Táto úloha ovplyvňovala váš každodenný život a to, ako vás vnímali ostatní. Keď to skončí, môže to pôsobiť ako strata časti seba samého. Keď sa športová kariéra skončí, nestratíte len šport – môžete stratiť aj kľúčovú súčasť svojej osobnej identity drpaulmccarthy.com. Niet divu, že sa toľko dôchodcov cíti stratených. Možno sa pristihnete pri myšlienke: „Celý život som bol športovec – čo teraz?“ Táto identitná prázdnota môže byť znepokojujúca, ale je to aj šanca na to, aby ste sa v širšom zmysle nanovo definovali.

Začnite tým, že si uvedomíte, že ste – a vždy ste boli – viac než len váš šport. Predstavte si svoju identitu ako mozaiku: šport bol veľký, jasný kúsok, ale existuje mnoho ďalších kúskov, ktoré vás tvoria. Možno ste aj mentorom, kreatívnou osobnosťou, rodičom, študentom, dobrodruhom, priateľom. Teraz je čas preskúmať tie ostatné roly a záujmy, ktoré ste možno odsunuli na vedľajšiu koľaj. Zvážte, či by ste sa nezapojili do reflexívneho cvičenia, v ktorom si zmapujete všetky „klobúky“, ktoré nosíte alebo by ste mohli nosiť okrem „športovca“. Napríklad si vymenujte roly, ako sú člen rodiny, tréner, dobrovoľník, podnikateľ, umelec atď., a nové skupiny alebo komunity, do ktorých patríte. Niektorí športovci si dokonca nakreslia „mapu rolí“ alebo „tabuľku identity“ seba samých s vetvami pre všetky sociálne skupiny a aktivity v ich živote. To môže byť prekvapujúce – jeden športovec to považoval za „konfrontujúce... ukázalo mi to, akú malú skupinu ľudí vlastne mám“, čo ho podnietilo k tomu, aby sa znovu spojil s ľuďmi a rozšíril svoj svet cdn.nimbu.io. Iní si uvedomia, že mimo športu veľa nekomunikovali, a sú inšpirovaní to zmeniť cdn.nimbu.io. Dajte si príležitosť uvedomiť si, že patríte do mnohých komunít – vašej rodiny, rodného mesta, záujmových skupín, bývalých spolužiakov alebo kolegov – a že vaša hodnota v týchto skupinách nie je definovaná vašimi športovými výkonmi.

Ďalej vyskúšajte niekoľko praktických cvičení, ktoré vám pomôžu preformulovať vaše poslanie a hodnoty. Jednou z veľmi účinných činností je napísanie osobného vyhlásenia o poslaní pre váš život po ukončení športovej kariéry. Rovnako ako majú tímy svoje vyhlásenia o poslaní, aj vy si môžete zapísať, za čím chcete stáť a čo chcete v tejto ďalšej fáze dosiahnuť. Spýtajte sa sami seba: Čo chcem, aby bol teraz zmyslom môjho života? Aké základné hodnoty ma vedú (napr. tímová práca, kreativita, pomoc druhým, učenie sa)? Napísanie tohto vyhlásenia vám môže priniesť jasnosť a motiváciu. Podobne zvážte napísanie listu svojmu budúcemu ja – osobe, ktorou budete napríklad o 5 alebo 10 rokov. V tomto liste si zablahoželajte k športovej kariére, ocenenie tvrdej práce a obetí, ktoré ste podstúpili, a potom dajte svojmu budúcemu ja rady a povzbudenie pre život po športe drpaulmccarthy.com. Napríklad olympijský bežec Boris Berian napísal svojmu 80-ročnému ja a pripomenul mu „hory, ktoré ste museli v živote zdolať“ drpaulmccarthy.com. Toto cvičenie spája to, kým ste teraz, s tým, kým sa stanete po skončení športovej kariéry, a pomáha formulovať hodnoty, ktoré presahujú šport (ako sú integrita, vytrvalosť, súcit), a zároveň stanovuje ciele pre budúcnosť drpaulmccarthy.com. Stáva sa osobným meradlom, ku ktorému sa môžete vrátiť vždy, keď sa budete cítiť stratení.

A nakoniec, vrhni sa do objavovania. Súčasťou premeny tvojej identity je vyskúšanie nových vecí a oživenie starých záujmov. Možno si ako dieťa miloval hudbu alebo umenie, ale kvôli tréningom si to vzdal – vráť sa k tomu. Zapíš sa na kurz niečoho úplne nového alebo sa zapoj do dobrovoľníckej činnosti vo svojej komunite. Športovci často zistia, že zručnosti zo športu sa dajú využiť aj inde – disciplína, time management, odolnosť – a poskytujú im náskok v iných oblastiach. successcoach.com. Pamätajte, že vaša športová kapitola bude vždy hrdou súčasťou vás, ale nie je to celý váš príbeh. Ako rozširujete svoju sebadefiníciu, možno objavíte vášne a talenty, na ktoré ste predtým nemali čas. Tento proces môže byť vzrušujúci. Účinne rozširujete svoju identitu, takže bytie bývalým športovcom je len jednou z mnohých stránok vášho mnohostranného života. Časom sa začnete cítiť istejšie v tom, kým ste bez dresu. Stále ste to vy – len rastiete do novej verzie.

Ako zvládnuť stres a emócie: všímavosť, vedenie denníka a hra

Počas dôchodku vás môžu prekvapiť výkyvy nálady a stres. Jedného dňa sa možno budete tešiť na slobodu, ktorá vás čaká, a na druhý deň budete mať depresiu. Kľúčom k tomu, ako tieto výkyvy zvládnuť, je vyvinúť si zdravé stratégie na vyrovnávanie sa s nimi. Dobrou správou je, že už máte skúsenosti so zvládaním stresu – spomeňte si na nervozitu pred dôležitým zápasom. Teraz tieto zručnosti uplatníte v novom kontexte, pričom dôraz bude kladený skôr na starostlivosť o seba a flexibilitu než na maximálny výkon.

Jednou z dostupných stratégií je všímanosť. Môže to byť napríklad niekoľko minút hlbokého dýchania po prebudení alebo krátka vedená meditácia s využitím aplikácie či online videa. Techniky všímanosti pomáhajú upokojiť stresovú reakciu „boj alebo útek“ a vrátiť vás späť do prítomného okamihu (psychologytoday.com). Keď si všimnete, že vám hlavou prebiehajú úzkostné myšlienky (napr. „V živote zaostávam za ostatnými“), zastavte sa a niekoľko cyklov sa sústreďte na svoj dych. Nechajte tieto myšlienky prejsť bez toho, aby ste ich hodnotili. Niektorým športovcom pomáha jóga alebo tai-či – tieto cvičenia kombinujú jemné pohyby s všímanosťou a pomáhajú uvoľniť telo aj myseľ. Cieľom nie je vyprázdniť myseľ, ale vyhnúť sa tomu, aby vás ovládli starosti. Aj 10 minút všímanosti alebo meditácie denne môže časom znížiť hladinu stresových hormónov a zlepšiť náladu. A pamätajte, všímanosť môže mať mnoho podôb – tichá prechádzka v prírode, strečing so zameraním na to, ako sa cítia vaše svaly, alebo jednoducho vychutnávanie si rannej kávy namiesto zhonu. Ide o to, aby ste boli v prítomnom okamihu.

Vedenie denníka je ďalším účinným spôsobom, ako sa vyrovnávať. Niekedy sa myšlienky a emócie zdajú menej ohromujúce, keď ich vyjadríte slovami na papieri. Skúste si viesť denník „wellness check-in“, do ktorého každý deň napíšete pár riadkov o tom, ako sa máte. Napríklad dopíšete vety: „Dnes sa cítim...“, „Chýba mi...“ a „Jedna vec, za ktorú som vďačný...“. Každodenné vyplňanie týchto podnetov vás povzbudí k tomu, aby ste si uvedomili svoje pocity (dobré aj zlé), vyjadrili, po čom túžite, a zároveň zdôraznili niečo pozitívne. Napríklad: „Dnes sa cítim úzkostlivo a trochu stratená. Chýba mi kamarátstvo v tíme. Ale som vďačný za čas navyše, ktorý teraz môžem stráviť s rodinou.“ Neexistuje správna ani nesprávna odpoveď – je to súkromný priestor pre úprimnosť. Po niekoľkých týždňoch vám tento zvyk pomôže identifikovať vzorce (Čo spúšťa moje zlé dni? Aké aktivity mi zlepšujú náladu?) a zabezpečiť, že aj v ťažkých dňoch si pripomeniete niečo, za čo môžete byť vďační. Výskum pozitívnej psychológie nám hovorí, že prejavovanie vďačnosti, aj v malých dávkach, môže zlepšiť duševnú pohodu. Váš denník je zónou bez súdov: môžete si v ňom vyventilovať frustrácie, osláviť malé víťazstvá (ako napríklad to, že ste si konečne v pondelok pospali!) alebo si napísať povzbudzujúci odkaz pre seba samého. Ak písanie nie je vaša silná stránka, môžete si nahrávať hlasové poznámky alebo nakresliť svoje pocity. Na metóde nezáleží, pokiaľ vám pomáha spracovávať emócie.

Ďalší dôležitý prostriedok na zvládanie stresu: ľahká fyzická aktivita – pre radosť, nie pre súťaženie. Ako bývalý športovec máte možno teraz k cvičeniu komplikovaný vzťah. Ste zvyknutý na to, že svoje telo tvrdo namáhate, takže aký zmysel má cvičenie, keď už nemáte pred sebou cieľ v podobe medaily? Kľúčom je zostať aktívny spôsobmi, ktoré vám robia radosť a bavia vás, namiesto toho, aby ste sa snažili udržať si špičkovú kondíciu. Fyzická aktivita je stále jedným z najlepších prostriedkov na odbúranie stresu; uvoľňuje endorfíny, ktoré zlepšujú náladu a pomáhajú znižovať úzkosť. Teraz si však dovoľte robiť to podľa vlastných podmienok. Môže to znamenať pokojnú jazdu na bicykli s deťmi, beh v parku bez merania času, skupinové cvičenie, kde nikto nepozná vaše štatistiky, alebo jednoducho ranné strečingové cvičenie. Nechajte to byť ľahké a flexibilné. Ak sa vám jedného dňa nechce veľa robiť, stačí 15-minútová prechádzka. Cieľom je pravidelnosť a radosť, nie intenzita. Takto zostane pohyb zdrojom radosti a úľavy od stresu, nie povinnosťou. Niektorí športovci považujú za terapeutické vyskúšať úplne nové aktivity – napríklad tanec, turistiku alebo plávanie, ak to nebol váš šport –, pretože s tým nie je spojený žiadny tlak, ste začiatovník, ktorý sa len baví. Hra je silným protilekom na stres. Strávili ste roky vážnym tréningom; teraz si doprajte opäť hrať sa ako dieťa, či už ide o streľbu na kôš s priateľmi bez počítania bodov alebo o futbal v parku. Úsmev a smiech počas týchto aktivít sú rovnako dôležité ako potenie sa.

Na záver si uvedomte, že schopnosti zvládania stresu neznamenia úplné odstránenie stresu alebo to, že sa nikdy nebudete cítiť rozrušení – to je nereálne. Ide o to, aby ste s týmito pocitmi narábali zdravým spôsobom, aby vás nezavalili. V niektorých dňoch je platným prostriedkom na zvládanie stresu aj rozptýlenie: pozeráť si veselý film, počúvať povzbudivú hudbu alebo sa venovať koníčku môže dať vašej mysli a srdcu oddych. Vytvorte si osobný zoznam „osvedčených“ činností, ktoré vám pomáhajú, keď sa cítite sklesnutí – váš zoznam môže obsahovať napríklad horúcu sprchu, zavolanie priateľovi, hranie sa so psom, modlitbu alebo meditáciu, skladanie puzzle atď. Majte tento zoznam poruke pre ťažké chvíle. Cvičením rôznych stratégií na zvládanie situácií (mindfulness na upokojenie mysle, písanie denníka na pochopenie svojich pocitov, fyzická aktivita na zlepšenie nálady a zábavné aktivity na načerpanie energie) si budujete emocionálnu výbavu pre život po športovej kariére. Zaslúžite si toľko starostlivosti a láskavosti, koľko ste počas rokov venovali svojmu športu.

Hľadanie podpory a poradenstva: Sila v tom, že požiadame o pomoc

Jedným z najrozumnejších krokov, ktoré môžete v tejto fáze zmeny urobiť, je hľadať podporu – naozaj to nemusíte zvládnuť sami. Športovci sú často známi svojou silou a sebestačnosťou, čo im niekedy sťažuje osloviť ostatných. Možno si hovoríte: „Mal by som to zvládnuť sám“ alebo sa zdráhate ukázať svoju zraniteľnosť. Zvážte však toto: počas vašej športovej kariéry ste mali trénerov, koučov a spoluhráčov, ktorí vás podporovali. Po ukončení kariéry je rovnako dôležité vybudovať si nový „tím“ – tím priateľov, rodiny, rovesníkov a odborníkov, ktorí vám budú kryť chrbát. Požiadať o pomoc nie je znakom slabosti, ale múdrosti a odvahy. Znamená to, že vám záleží na vašom blahu.

Keď sa o tom, čím prechádzate, podelíte s ľuďmi, ktorým dôverujete, môže vám to priniesť obrovskú úľavu. Niekedy už len to, že sa porozprávate o tom, ako vám chýba šport alebo ako sa obávate o budúcnosť, môže zmierniť tú psychickú záťaž. Nájdite si priateľov alebo členov rodiny, ktorí vedia dobre počúvať. Možno budete prekvapení – niekto, kto nie je športovec, môže s vami hlboko súcitiť a ponúknuť nový pohľad na vec. Spojte sa tiež s bývalými športovcami. Oni chápu jedinečné výzvy, ktoré prináša ukončenie športovej kariéry. Oslovte bývalých spoluhráčov, ktorí už ukončili kariéru, alebo sa pripojte k online skupinám/združeniam bývalých hráčov, kde ľudia diskutujú o živote po športe. Títo rovesníci môžu potvrdiť vaše pocity („Áno, aj ja som si tým prešiel“) a podeliť sa o to, ako sa s tým vyrovnali. Výskumy ukazujú, že športovci prežívajú pozitívnejší prechod, keď sa cítia pochopení ľuďmi vo svojom okolí drpaulmccarthy.com. Už len vedomie, že vaše pocity dávajú zmysel aj ostatným a že ostatní túto cestu úspešne zvládli, môže posilniť vašu istotu, že budete v poriadku.

Odborná pomoc je ďalším neoceniteľným zdrojom. Zvážte návštevu poradcu alebo športového psychológa – ideálne takého, ktorý má skúsenosti s prechodom športovcov do civilného života. Terapia poskytuje bezpečný a dôverný priestor na vyrovnanie sa so zložitými pocitmi, ako je strata identity, zmeny vo vzťahoch alebo skryté problémy, ktoré sa môžu vynoriť na povrch teraz, keď ste opustili športové prostredie. Terapeut vám tiež môže naučiť stratégie zvládania situácií šité na mieru a pomôcť vám stanoviť si nové ciele. Mnohí športovci hovoria, že rozhovor s odborníkom bol pre nich zlomovým bodom: dal im nástroje na zvládanie stresu a pocit, že to nemusia znášať všetko sami. „Na to, aby ste mali z terapie úžitok, nepotrebuje krízu,“ ako to vyjadril jeden psychológ – včasná podpora môže zabrániť kríze v budúcnosti. Štúdie totiž naznačujú, že športovci, ktorí počas odchodu do dôchodku získajú odbornú podporu, sa zvyčajne lepšie adaptujú a zachovávajú si silnejší pocit vlastnej identity thementalgame.me. Bezplatné alebo lacné poradenstvo môže byť k dispozícii aj prostredníctvom programov kariérneho poradenstva pre športovcov alebo národných zdravotných systémov. Napríklad niektoré olympijské výbory a odbory hráčov poskytujú služby na podporu prechodu do civilného života. Vo Veľkej Británii programy ako Dame Kelly Holmes Trust školia športovcov v dôchodku, aby mentovali ostatných, a organizácie ako Switch the Play ponúkajú zdroje v oblasti duševného zdravia – uvedomujúc si, že viac ako polovica športovcov v dôchodku hlási problémy s duševným zdravím a potrebuje neustálu podporu (drpaulmccarthy.com). Neváhajte využiť tieto zdroje, ak sú vám k dispozícii. Či už ide o linku pomoci, workshop o kariérnych zručnostiach alebo terapeutické sedenie, môže to mať veľký význam.

Stojí tiež za to jemne vysvetliť svojim blízkym a priateľom, čím práve prechádzate. Možno totiž automaticky nepochopia, aký hlboký význam má pre vás odchod do dôchodku. Vysvetlite im, že hoci ste teraz možno viac doma alebo pôsobíte „voľne“, vnútorne prechádzate veľkou zmenou. Dajte im vedieť, či potrebujete emocionálnu podporu alebo jednoducho trpezlivosť, kým si nájdete svoje miesto. Blízki vám často chcú pomôcť, ale nevedia ako – tým, že sa im otvoríte, dáte im šancu byť tu pre vás. Niekedy stačí, keď sa na vás niekto pravidelne opýta („Ako sa tento týždeň cítite?“) alebo vás sprevádza na nové podujatia, aby sa zmiernila osamelosť.

Predovšetkým si zapamätajte: vyhľadanie pomoci je formou starostlivosti o seba samého a prejavom sebaúcty. O svoje telo ste sa starali s trénermi a zdravotným personálom; teraz je čas postarať sa o svoju myseľ a srdce s pomocou vhodnej podpory. Nie je žiadna hanba povedať: „Prežívam ťažké obdobie a rád by som si o tom s niekým pohovoril.“ V skutočnosti je to rovnaká múdra stratégia, ktorá vás priviedla k úspechu v športe – identifikovať oblasť, na ktorej treba pracovať, a aktívne sa jej venovať. Či už ide o oporu priateľa, vstup do podporných skupín alebo rozhovor s poradcom, každá podpora môže zmierniť vašu záťaž. Ako povedal jeden zástanca duševného zdravia a olympijský plavec: „Bojujem s problémami rovnako ako všetci ostatní“ – a pravidelne hovorí s terapeutom ako súčasť starostlivosti o svoje zdravie. Ak to dokáže špičkový športovec tohto kalibru, dokážete to aj vy. Na tejto ceste nie ste nikdy sami – pomoc je vždy k dispozícii a jej využitie vás len posilní.

Vytvorenie nového režimu: Hľadanie zmyslu v každodennom živote

Jedného dňa je váš kalendár plný tréningov, ciest, súťaží a stretnutí tímu – a na druhý deň je prázdny. Náhle stratenie štruktúry po ukončení kariéry môže byť znepokojujúce. Športovci často prosperujú vďaka prísny harmonogramom; bez tohto zabudovaného rámca sa ľahko cítia bezcieľne alebo neproduktívne. Preto je vytvorenie novej rutiny (aj keď jednoduché) nesmierne užitočné pre obnovenie pocitu zmyslu a normálnosti. Berte to ako navrhovanie vlastného herného plánu na týždeň, ale tentoraz pravidlá stanovujete vy.

Začnite v malom. Váš nový režim nemusí kopírovať intenzitu toho starého – vlastne by ani nemal. Cieľom je vytvoriť si v priebehu dňa alebo týždňa pevné body, na ktoré sa budete tešiť a ktoré vám dajú dôvod vstať ráno z postele. Môže to byť niečo tak jednoduché, ako ranná prechádzka a pevný čas na obed, alebo návšteva cvičenia každú stredu, či vyhradenie piatkov na nejaký koníček. Kľúčová je pravidelnosť. Možno venujete pondelky hľadaniu práce alebo budovaniu sietí (ak sa zameriavate na novú kariéru), utorok a štvrtky cvičeniu, stredu stretnutiu s priateľom alebo mentorom na kávu a tak ďalej. Môžete si nastaviť budík, aby ste vstávali v primeranom čase, a mať rannú rutinu (rozcvičenie, raňajky, plánovanie dňa) len preto, aby ste vytvorili túto konzistentnosť. Výskumy ukázali, že rutina podporuje duševné zdravie tým, že znižuje neistotu – poskytuje pocit predvídateľnosti v čase zmien (drpaulmccarthy.com). V jednej štúdii ľudia, ktorí si vytvorili denné rutiny, uvádzali menej stresu a lepšiu emocionálnu rovnováhu počas prechodných období (drpaulmccarthy.com). To neznamená, že si máte napláňovať príliš veľa činností; znamená to vybrať si niekoľko zmysluplných činností a urobiť z nich zvyk.

Do svojho denného režimu zaradte činnosti, ktoré podporujú rôzne aspekty vášho života. Pre fyzickú pohodu si zachovajte nejakú formu pravidelného cvičenia alebo pohybu (ako sme spomínali skôr) – napríklad každé ráno o 9. hodine si urobte krátke cvičenie alebo každý večer choďte na prechádzku. Pre sociálnu pohodu si naplánujte spoločenské kontakty: napríklad každý štvrtok zavolajte bývalému spoluhráčovi alebo cez víkend choďte na obed s priateľom. Pre osobný rast si vyhradte čas na učenie sa niečoho nového alebo na sledovanie nesportového cieľa – napríklad si vyhradte hodinu popoludní na štúdium (ak chodíte na kurzy) alebo na prípravu na certifikáciu, alebo jednoducho na čítanie knihy. A pre duševné zdravie zvážte napláňovanie času na relaxáciu alebo reflexiu: napríklad si každé ráno pri káve píšete denník alebo na konci dňa meditujete 10 minút. Vyvážením týchto zložiek (telo, myseľ, spoločenský život, cieľ) vám vaša rutina pomôže cítiť sa viac ukotvený a naplnený.

Pri vytváraní tohto režimu buďte k sebe flexibilní a zhovievaví. Spočiatku môžete vyskúšať, čo vám najviac vyhovuje. Možno zistíte, že teraz radšej cvičíte večer ako za úsvitu (a tešíte sa, že nemusíte vstávať tak skoro!). Alebo zistíte, že ráno ste produktívnejší pri hľadaní práce a popoludní ste nepokojní – tak si naplánujte na ráno prácu na počítači a na popoludnie fyzické alebo spoločenské aktivity. Krása spočíva v tom, že na rozdiel od vášho starého tréningového plánu máte slobodu navrhnúť si životný štýl, ktorý vyhovuje vašej súčasnej situácii. Ak niečo vo vašom pláne nefunguje – zmeňte to. Ak sa deň nevyvíja podľa plánu alebo máte lenivé obdobie, to je tiež v poriadku. Váš režim je tu na to, aby vás podporoval, nie aby bol ďalším zdrojom tlaku. Berte ho ako lešenie, o ktoré sa môžete oprieť, ale ktoré môžete podľa potreby aj preusporiadať.

Vychutnajte si aj tie malé každodenné rituály, na ktoré ste počas športovej kariéry možno nikdy nemali čas. Možno je to príprava zdravej večere každý večer (a to, že ste skutočne doma a jedávate s rodinou), alebo sprevádzanie detí do školy, či pravidelná účasť na kvízovej súťaži s priateľmi každý štvrtok večer. Tieto jednoduché rituály sa stanú novými vrcholmi vášho týždňa. Postupom času vám poskytnú ten upokojujúci pocit rytmu a stability, ktorý ste kedysi mali z tréningových plánov a sezónnych cyklov – len v inej forme. Mnohí športovci v dôchodku hovoria, že akonáhle si vytvorili rutinu, aj keď len uvoľnenú, cítili, že sa im vrátilo sebavedomie: život už nevyzeral ako prázdnota, ale skôr ako nový vzorec, ktorý mali pod kontrolou.

V podstate si svoju slobodu zorganizujte. Teraz máte pred sebou čistý list – čo je oslobodzujúce, ale môže to byť aj desivé. Zapísaním opakujúcich sa činností a záväzkov premeníte tento čistý list na plátno s načrtnutými obrysami. Kedykoľvek budete chcieť, môžete maľovať aj mimo týchto obrysov – vyraziť na spontánny víkendový výlet alebo si vziať voľno –, ale obrysy tam budú, aby vás nasmerovali späť. Každý deň, keď si môžete odškrtnúť malú rutinnú úlohu (aj keby to bolo len „ustlať posteľ a 5 minút sa pretiahnuť“), získate späť pocit naplnenia a hybnosti vpred. To vám pomôže obnoviť sebavedomie a pocit kompetentnosti aj mimo športu. Stále ste človekom, ktorý si vie stanoviť ciele a dosahovať ich – ciele len zmenili podobu.

Zostaňte v kontakte: Ste súčasťou tímu, aj mimo ihriska

Jednou z často podceňovaných výziev po ukončení športovej kariéry je osamelosť. Počas športovej kariéry ste boli neustále obklopení spoluhráčmi, trénermi, kondičnými trénermi a fanúšikmi. Mali ste vybudovanú sociálnu sieť a pocit, že patríte k niečomu väčšiemu. Ukončenie kariéry môže tento sociálny kruh náhle zmenšiť – už žiadne každodenné tréningy ani vtipkovanie v šatni. Mnohí športovci uvádzajú, že sa cítia izolovaní, keď už nie sú v hre ([gamelinkedin.com](https://www.gamelinkedin.com)). Je dôležité si to uvedomiť a podniknúť aktívne kroky, aby ste zostali v kontakte s ostatnými. Ľudia sú spoločenské bytosti; udržiavanie vzťahov je kľúčové pre naše duševné zdravie a pocit identity.

V prvom rade zostaňte v kontakte so svojou športovou rodinou. To, že ste ukončili kariéru, ešte neznamená, že tieto väzby musia zmiznúť. Pravidelne sa ozývajte bývalým spoluhráčom alebo kolegom – je pravdepodobné, že aj oni vás postrádajú a tiež sa vyrovnávajú so svojimi vlastnými zmenami. Niečo tak jednoduché, ako týždenná konverzácia cez SMS alebo mesačné stretnutie na obede, môže udržať kamarátstvo. Podelite sa o novinky zo svojho života a opýtajte sa na ten ich. Môžete dokonca začať malú tradíciu, napríklad spoločne sledovať dôležité zápasy ako fanúšikovia, nie ako súper. Ak ste z tímu odišli v dobrom, zvážte občasnú návštevu tréningu alebo zápasu – nie preto, aby ste žili v minulosti, ale aby ste udržiavali priateľstvá. Mnohé športy majú skupiny absolventov alebo združenia bývalých hráčov, ktoré organizujú spoločenské podujatia, stretnutia alebo dokonca príležitosti na networking pre kariéru po športovej dráhe. Tieto podujatia môžu byť skvelé na to, aby ste opäť pocítili tímového ducha v novom kontexte.

Je však dôležité rozširovať si sociálny okruh aj mimo športového sveta. Skvelým spôsobom, ako spoznať nových ľudí, je zapojiť sa do klubov, kurzov alebo komunitných skupín, ktoré zodpovedajú vašim záujmom. Existuje v okolí nejaký bežecký klub alebo cyklistická skupina, do ktorej by ste sa mohli pridať len tak pre zábavu? Možno rekreačná liga pre neformálny šport – napríklad softbal, basketbalové zápasy s náhodnými hráčmi alebo tenisové rebríčky. To môže uspokojiť vašu túžbu po súťažení a zároveň vám umožní spoznať ľudí, ktorí si šport užívajú ako voľnočasovú aktivitu. Ako zistil jeden bývalý športovec, vstup do rekreačných líg nielenže „podporuje súťažného ducha, ale pomáha aj nadväzovať nové priateľstvá a zostať aktívnym“ (athletesconnected.umich.edu). Ak vás súťažné ligy nelákajú, zvážte skupiny zamerané na koníčky: turistickú skupinu, hudobný kurz, knižný klub alebo kurz varenia. Dobrovoľníctvo je ďalším fantastickým spôsobom, ako spoznať ľudí a bojovať proti osamelosti – okamžite sa zblížite s ostatnými vďaka spoločnému cieľu. Navyše, pomáhanie druhým vám môže dať pocit zmysluplnosti (dve muchy jednou ranou!). Ak napríklad dobrovoľníčite v športovej škole pre mládež alebo trénujete detský tím, nadviažete kontakt s kolegami trénermi a rodičmi a zároveň sa budete cítiť uspokojivo zapojení do športovej komunity.

Opierajte sa tiež o svoju rodinu a blízkych priateľov. Odchod do dôchodku vám môže poskytnúť viac času s rodinou, než ste mali celé roky – využite to. Obnovte kontakty so starými priateľmi, ktorí sa počas vašich náročných tréningových rokov mohli cítiť zanedbávaní. Budú radi, keď sa im ozvete. Obnovenie niektorých vzťahov si možno vyžiada trochu úsilia, ale stojí to za to. Buďte k nim úprimní a povedzte im, že prechádzate zmenou; skutoční priatelia sa okolo vás zjednotia. Naplánujte si spoločné pravidelné aktivity – týždennú večeru so súrodencami, pravidelnú sobotnú túru s priateľom alebo aj len večerný telefonát s členom rodiny. Vedomie, že niekto bude v určitom čase pri vás, aby si s vami porozprával alebo bol s vami, môže naozaj zmierniť pocit prázdnoty.

Ak sa cítite nesvoji alebo sa obávate, že vám ľudia nebudú rozumieť, pamätajte, že väčšina ľudí je od prírody empatická a tiež túži po vzťahoch. Možno budete prekvapení – aj tí, ktorí nikdy nešportovali, vedia, čo znamená zmena kariéry, starnutie alebo snaha o nové sny. Niekedy môže otvorené rozprávanie o vašich ťažkostiach s niekým mimo športového sveta viesť k hlbokému a novému priateľstvu. Nepredpokladajte, že ste teraz „príliš odlišní“ na to, aby ste nadviazali kontakt – nakoniec, všetci prechádzame zmenami a potrebujeme podporu.

Ešte jedna rada: zvážte vyhľadanie podporných sietí pre bývalých športovcov, najmä ak túžite po pocite príslušnosti k skupine rovesníkov, ktorí prešli tou istou cestou. Existujú online komunity a fóra, kde bývalí športovci diskutujú o svojich skúsenostiach po ukončení športovej kariéry, vymieňajú si rady alebo si jednoducho potrebujú vyliť srdce. Univerzity často disponujú sieťami absolventov pre bývalých študentov-športovcov. Národné olympijské výbory alebo športové federácie niekedy organizujú workshopy alebo stretnutia pre športovcov v dôchodku, kde môžu nadviazať kontakty s cieľom nájsť si prácu alebo sa jednoducho stretnúť s ľuďmi. Byť súčasťou takejto siete vám môže pripomenúť, že ste súčasťou väčšej komunity ľudí, ktorí majú život aj po športe. Je povzbudivé vidieť iných, ktorí sú v dôchodku už dlhšie a sú šťastní – dáva vám to vedieť, že aj vy sa tam dostanete.

V podstate platí, že by ste mali udržiavať sociálne kontakty spôsobom, ktorý vám najviac vyhovuje. Ak to dovoľíte, môže sa vkradnúť izolácia, ale s trochou iniciatívy si môžete zachovať bohatý spoločenský život. Spomeňte si, ako ste si našli priateľov, keď ste sa prvýkrát pridali k novému tímu alebo prešli do iného klubu – vystúpili ste zo svojej komfortnej zóny a našli ste kamarátstvo. Teraz to môžete urobiť znova. Kontext je síce iný, ale potreba spoločenstva je rovnaká. Či už ide o starých priateľov, nových známych, kolegov dôchodcov alebo rodinu, udržiavajte tieto vzťahy silné. Keď budete mať zlý deň alebo sa vám bude chcieť spomínať na „staré dobré časy“, budete mať ľudí, ktorým môžete zavolať. A keď dosiahnete úspech vo svojom novom živote – nájdete si prácu, osvojíte si novú zručnosť – budete mať aj v tejto kapitole svojho života skupinu ľudí, ktorí vás budú povzbudzovať. Stále ste súčasťou tímu – je to len tím ľudí, ktorí vás v živote podporujú.

Myšlienkový postoj a pozitívne myslenie: Víťanie rastu a nových príležitostí

Váš postoj počas tohto prechodu môže výrazne ovplyvniť to, ako prežívate dôchodok. Je ľahké upadnúť do pasce fixného myslenia a myslieť si: „Moje najlepšie dni sú už za mnou“ alebo „Viem robiť len jednu vec.“ Ale čo keby ste túto perspektívu obrátili? Teraz môže byť ten správny čas na kultivovanie rastového myslenia – presvedčenia, že sa môžete učiť, prispôbovať sa a prosperovať tým, že budete vnímať výzvy ako príležitosti, a nie ako hrozby. V skutočnosti je prijatie zmien s otvoreným, na rast orientovaným myslením nevyhnutné pre prispôbenie sa životu po športovej kariére [linkedin.com](https://www.linkedin.com).

Ako vyzerá rastový prístup v praxi v prípade športovca na dôchodku? Znamená to pripomínať si, že ste schopní rastu v mnohých oblastiach, nielen v športe. Ako elitný športovec ste sa nenarodili; stali ste sa ním vďaka rokom tréningu a učenia sa – rovnaký prístup môžete uplatniť pri akejkoľvek novej činnosti. Namiesto toho, aby ste odchod do dôchodku vnímali ako koniec, berte ho ako nový začiatok: teraz ste začiatčníkom v niečom novom, a to môže byť vzrušujúce. Áno, je to pokorné začať od začiatku v novej kariére alebo pri novom koníčku, ale je to aj oslobodzujúce – môžete nasávať nové vedomosti a zručnosti. Prijmite postoj: „Som zase nováčik a to je v poriadku – môžem sa zlepšovať krok za krokom.“ Keď narazíte na prekážku (napríklad odmietnutie pri prijímaní do práce alebo ťažkosti v škole), skúste to vnímať tak, ako vnímate prehru v športe: nie ako konečný verdikt o vašich schopnostiach, ale ako spätnú väzbu. Čo sa z toho môžete naučiť? Ako sa môžete prispôbiť a vrátiť sa silnejší? Takéto odolné myslenie vás bude posúvať vpred namiesto toho, aby ste uviazli v pochybnostiach o sebe samom.

Zostať pozitívny neznamená ignorovať ťažkosti. Znamená to, že vedome vyvažujete tie ťažké chvíle nádejou a vierou v seba samého. Jednou zo stratégií je zamyslieť sa nad svojimi minulými úspechmi a prekážkami v športe – nepochybne ste prekonalí prekážky tvrdou prácou a odhodlaním. Tie isté osobné vlastnosti sú stále vo vás. Možno ste kedysi utrpeli vážne zranenie a prebojovali ste sa cez rehabilitáciu, alebo vás vyradili z tímu a našli ste spôsob, ako vyniknúť inde. Využite tieto spomienky ako dôkaz: ak som prekonal tieto výzvy, zvládnem aj túto novú výzvu. Mnohí športovci považujú za posilňujúce uvedomenie si, že základné silné stránky, ktoré im šport vštepil – odolnosť, disciplína, súťaživosť, trpezlivosť – sú teraz ich super schopnosťami v živote po športe thementalgame.me. Môžete byť „začiatočníkom“ v novej oblasti, ale stále mať mentalitu šampióna, ktorý to nevzdáva. Ako poznamenal jeden tréner, ktorý sa stal manažérom: „Odhodlanie a vytrvalosť, ktoré z vás urobili skvelého športovca, vás urobia skvelým aj vo vašom ďalšom úsilí.“ Verte tomu.

Pomáha tiež hľadať inšpiráciu u iných, ktorí úspešne zvládli prechod do nového života. Bezpočet športovcov pred vami zavesilo dresy na klinec a pokračovalo v plnohodnotnom, ba dokonca pozoruhodnom živote v nových oblastiach. Napríklad basketbalová legenda Magic Johnson sa po ukončení kariéry v NBA stal mimoriadne úspešným podnikateľom a filantropom a vybudoval spoločnosť, ktorá vytvorila pracovné miesta a prispela k rozvoju komunity. Olympijský plavec Michael Phelps, po tom, čo bojoval s depresiou po olympijských hrách, využil svoje skúsenosti a stal sa vášnivým zástancom duševného zdravia – používa svoj hlas na pomoc druhým a v tomto procese našiel nový zmysel. Futbalová hviezda Mia Hamm spoluzaložila organizáciu na podporu mladých športovkýň a prostredníctvom filantropie zostala v kontakte so športom. Blízko vás možno poznáte miestneho športového hrdinu, ktorý sa stal skvelým trénerom, alebo bývalého spoluhráča, ktorý sa vrátil do školy a začal novú kariéru, ktorú miluje. Všímajte si tieto príbehy. Ilustrujú silnú pravdu: život – a úspech – existuje aj po športe. Športovci majú často jedny z najvyšších mier úspešnosti v neskoršom živote v rôznych oblastiach, práve preto, že vlastnosti rozvinuté v športe (vodcovstvo, pracovná morálka, rýchle učenie) sú tak cenné elsewhere.com. Keď uvažujete o svojej budúcnosti, pripomeňte si, že váš potenciál neodišiel do dôchodku; stále je vo vás, pripravený na nové využitie.

Udržiavať si pozitívny prístup znamená aj prehodnotiť svoje chápanie úspechu. V športe bol úspech jasný – vyhrávať zápasy, prekonávať rekordy, získavať medaily. V bežnom živote môže byť úspech rozmanitejší a osobnejší. Možno je pre vás úspechom teraz vychovávať šťastnú rodinu, vynikať v práci alebo jednoducho nájsť spokojnosť a rovnováhu (čo ste v minulosti možno obetovali). Pestujte vďačnosť za malé každodenné víťazstvá: produktívny deň hľadania práce, zmysluplný rozhovor s priateľom, zvládnutie novej zručnosti v kurze alebo zlepšenie času v behu na 5 km pre zábavu. Oslavujte ich rovnako ako športové víťazstvo, pretože budujú váš nový naplňujúci život.

Na záver zvážte, či by ste nemohli prispieť spoločnosti alebo sa stať mentorom ako spôsob, ako podporovať pozitívny prístup. Mnohí športovci v dôchodku zistili, že zdieľanie svojich vedomostí a skúseností s ďalšou generáciou im prináša nový zmysel života a radosť [linkedin.com](https://www.linkedin.com). Trénovanie mládežníckeho tímu, dobrovoľnícka činnosť na športových kurzoch alebo zapájanie sa do života vo vašej komunite vám môže pripomenúť, že vaša športová cesta môže pokračovať v životoch iných. Je nesmierne naplňujúce vidieť, ako vaše dedičstvo žije ďalej prostredníctvom pomoci niekomu inému. Naučiť dieťa, ako robiť cvičenie, ktoré ste zvládli, alebo jednoducho byť vzorom v tom, ako sa s gráciou vyrovnáť s víťazstvom a porážkou – tieto veci môžu naplniť vaše dni zmyslom. Ako bonus, sústredenie sa na druhých často zmierňuje vaše vlastné obavy. Posilňuje to presvedčenie, že vaša hodnota presahuje vaše osobné úspechy; spočíva aj vo vplyve, ktorý môžete mať.

Zhrnuto, zachovajte si flexibilný, optimistický a do budúcnosti zameraný prístup. Každý koniec je v skutočnosti novým začiatkom. Odchod zo športu uzatvára jednu kapitolu, ale ďalšie kapitoly máte v rukách vy – a môžu byť tak úžasné a naplňujúce, ako si to sami určíte. Zostaňte zvedaví, odhodlaní a naďalej verte vo svoju schopnosť rásť. S takýmto prístupom premeníte odchod do dôchodku zo slepej uličky na odrazový mostík k novým možnostiam. Nástroj: Denník wellness – každodenné zamyslenie pre emocionálnu rovnováhu Jedným z praktických nástrojov, ktoré odporúčame, je vytvorenie „denníka wellness“. Predstavte si ho ako svoj osobný záznam o duševnom zdraví – jednoduchý a prístupný spôsob, ako sledovať svoje pocity a udržiavať si emocionálnu rovnováhu deň za dňom. Nepotrebuje žiadny špeciálny formát ani dlhé záznamy; sila spočíva v pravidelnosti a podnetoch, ktoré používate na usmerňovanie svojho zamyslenia.

Takto to funguje: vezmite si zošit (alebo aplikáciu na poznámky v telefóne, ak uprednostňujete digitálnu formu) a každý záznam začnite niekoľkými kľúčovými otázkami:

- Dnes sa cítim... – Opíšte svoje emócie alebo náladu v danej chvíli. Budte úprimní a konkrétni. („Dnes sa cítim úzkostlivo a trochu smutne“ alebo „Dnes sa cítim nádejne a plný energie.“ Neexistuje žiadna nesprávna odpoveď.)
- Chýba mi... – Uvedomte si, po čom túžite. Môže to súvisieť so športom („Chýba mi adrenalín zo súťaží“ alebo „Chýba mi, že nevidím svojich spoluhráčov každý deň“), alebo to môže byť čokoľvek v živote, na čo spomínate. Táto otázka vám pomôže vyjadriť straty, ktoré pociťujete, či už sú veľké alebo malé. Jedna vec, za ktorú som vďačný... – Zakončite deň pozitívne tým, že si uvedomíte aspoň jednu dobrú vec vo vašom dnešnom živote. Môže to byť niečo také jednoduché ako: „Som vďačný za dobrú šálku kávy
- dnes ráno“ alebo „Som vďačný za svojho partnera, ktorý ma podporuje“, či dokonca „za to, že som si mohol pospať, keďže nemám tréning o piatej ráno“. Bez ohľadu na to, aký ťažký bol deň, nájdenie jednej veci, za ktorú môžete byť vďační, môže zmeniť váš pohľad na vec.

Tým, že každý deň dokončíte tieto tri vety, dosiahnete niekoľko dôležitých vecí. Po prvé, pravidelne sa naladíte na svoj emocionálny stav. To buduje emocionálne uvedomenie – namiesto toho, aby ste pocity potláčali, pomenujete ich. Z psychologického hľadiska pomenovanie emócie („Cítim sa osamelý“, „Cítim sa pyšný“ atď.) často oslabuje jej vplyv na vás a pomáha vám pochopiť, čo potrebujete. Po druhé, potvrdzujete svoj pocit straty. Napísať „Chýba mi“ je katarzné; je to jemná pripomienka pre seba samého, že vám samozrejme chýbajú určité aspekty vášho starého života a je zdravé to priznať. Tieto pocity, že vám niečo alebo niekto chýba, sú súčasťou procesu uzdravovania. Po tretie, aktívne praktizujete vďačnosť, čo je overený stimulátor duševného blahobytu. Aj keď sa vďačnosť v ťažkých dňoch môže zdať vynútená, časom táto prax trénuje vašu myseľ vnímať pozitíva, ktoré koexistujú s negatívami. Nevymazáva problémy, ale pridáva rovnováhu – áno, zápasím s X, ale mám aj Y, za čo môžem byť vďačný. Toto dvojité uvedomenie je kľúčom k emocionálnej odolnosti.

Do svojho denníka o zdraví a pohodu si môžete zapisovať ráno, aby ste nastavili tón celého dňa, alebo večer, aby ste zhodnotili uplynulý deň – podľa toho, čo vám vyhovuje. Zvyčajne to trvá len 5 minút, no môže to výrazne zmeniť váš pohľad na veci. V niektoré dni možno po podnetoch napíšete viac – napríklad si zapíšete konkrétnu udalosť, ktorá vás rozrušila, alebo si rýchlo napíšete plán, ako riešiť starosti, ktoré sa objavili. Inokedy sa možno budete striktne držať troch riadkov. Denník je určený len pre vás, takže budte tak úprimní, ako len chcete. Ak vynecháte deň alebo dva, netrápte sa; jednoducho pokračujte, keď budete môcť. Dôslednosť je užitočná, ale nejde o dokonalosť.

V priebehu týždňov a mesiacov si vytvoríte záznam o svojej ceste. Keď sa naň spätne pozriete, možno si všimnete určité vzorce alebo pokrok. Možno pred tromi mesiacmi boli vaše záznamy väčšinou typu: „Cítim sa stratený... Chýba mi môj tím... Nie som vďačný za nič (dnes to mám ťažké)“, a teraz píšete: „Cítim sa v poriadku... Chýba mi hrať pred publikom, ale zranenia mi nechýbajú... Som vďačný za nových priateľov v bežeckom klube.“ Vidieť tento vývoj v písomnej forme môže byť nesmierne povzbudivé – je to dôkaz, že emocionálne dno sa zlepšuje a že sa prispôsobujete. V dňoch, keď máte pocit, že ste neurobili žiadny pokrok, prelistovanie minulých záznamov vám môže ukázať, že ste v skutočnosti vyrástli a vaše zlé dni sú menej intenzívne alebo menej časté.

Okrem toho môže denník slúžiť ako užitočný komunikačný nástroj, ak sa niekedy budete rozprávať s poradcom alebo dokonca s priateľom o tom, ako sa cítite. Môžete sa odvolať na poznámky v ňom: „Všimol som si, že v nedeľu mám vždy horšiu náladu“ alebo „Keď si to spätne prečítam, uvedomujem si, že som sa začal cítiť lepšie potom, čo som sa pridala k tej dobrovoľníckej skupine.“ Poskytuje to informácie, ktoré môžu pomôcť vám aj ostatným lepšie vás podporovať.

Stručne povedané, denník „Wellness Check-In“ je jednoduchý, ale účinný zvyk: každodenný rituál sebareflexie a všímavosti. Nestojí to takmer nič (len pár minút a kúsok papiera), ale prináša to veľký úžitok. Pomáha vám spracovávať emócie, potvrdzuje vaše skúsenosti so stratami a rastom a podporuje vďačnosť a uvedomelosť. Mnohí športovci na dôchodku zistili, že toto malé cvičenie sa stalo milovanou súčasťou ich dňa – chvíľkou pokoja a úprimnosti voči sebe samým. Vyskúšajte to na pár týždňov a uvidíte, či vám to pomôže odľahčiť duševnú záťaž. Je to ako každodenný rozhovor so sebou samým, kde sa stávate empatickým poslucháčom aj rozprávačom vlastného príbehu, jeden deň po druhom.

Vizuálna prezentácia cesty: krivky a ikony do vašej výbavy (Vizuálna poznámka: V praktickom sprievodcovi, ako je tento, môžu vizuálne prvky posilniť koncepty. Zvážte použitie jednoduchého diagramu alebo grafu na znázornenie emocionálnej cesty k ukončeniu športovej kariéry, ako aj malých ikon na označenie kľúčových tipov.)

Užitočným vizuálnym znázornením je „krivka emocionálneho prechodu“, ktorá zachytáva typické fázy, ktorými prechádza mnoho športovcov po ukončení kariéry. Predstavte si čiarový graf, ktorý začína vysoko, klesá a potom opäť stúpa – trochu ako pretiahnuté písmeno U alebo údolie. Úplne vľavo sa nachádza fáza „medových týždňov“, počas ktorej môžete bezprostredne po ukončení kariéry pociťovať úľavu a nadšenie (napríklad si užívať novo nadobudnutý voľný čas alebo uvoľnené telo zbavené každodenného napätia). Čoskoro sa však krivka začne zvažovať nadol do bodu najnižšej hodnoty – to môže predstavovať rozčarovanie alebo ťažké obdobie, keď sa naplno prejaví strata štruktúry a identity a emócie ako smútok alebo frustrácia dosiahnu vrchol. Dno krivky predstavuje obdobie zápasenia, keď sa boríte s otázkou „A čo teraz?“ a možno sa cítite najhoršie. Dôležité však je, že krivka sa tam nezastaví – začne stúpať. Tento vzostupný sklon predstavuje zotavenie, keď sa začínate prispôbovať novému životu, vytvárať nové rutiny a vaša nálada a pohľad na svet sa zlepšujú. Nakoniec, úplne vpravo, krivka dosahuje úroveň vyššiu ako najnižší bod (a možno sa opäť blíži k úrovni medových týždňov) – toto je adaptácia, kde ste našli novú rovnováhu, prijali dôchodok a možno dokonca rozkvetli v nových rolách a s novým zmyslom. Označenie týchto fáz na krivke vás môže uistiť, že pocit poklesu je súčasťou normálneho procesu a že pravdepodobne bude nasledovať vzostup. Vizuálne to vyjadruje: dnes to môže byť ťažké, ale nie je to koniec príbehu. Môžete si k tomu pridať typické myšlienky v každej fáze (napr. Medové týždne: „To je pekné, môžem si oddýchnuť“; Najhoršie obdobie: „Cítim sa prázdny, tak mi to chýba“; Zotavenie: „Tento týždeň sa mám lepšie, začínam si užívať nové veci“; Adaptácia: „Mám to pod kontrolou – život je zase dobrý“). Takýto diagram môže byť silnou pripomienkou, že táto cesta má svoje fázy a ak ste na dne, pred vami je nádej britannica.com.

Ďalším vizuálnym signálom je použitie ikon alebo emodži pri kľúčových postupoch starostlivosti o seba v sprievodcovi alebo vo vašom osobnom pláne. Napríklad vedľa tipu týkajúceho sa meditácie alebo dychových cvičení sa môže objaviť malá ikonka, ktorá signalizuje, že ide o tip týkajúci sa všímavosti. Ikona alebo môže označovať cvičenia v podobe písania denníka, čím vám na prvý pohľad pripomenie zvyk viesť denník o zdraví. Ikona alebo môže označovať rady týkajúce sa rozhovoru s niekým alebo hľadania podpory. Tieto malé grafické prvky upútajú pozornosť a môžu urobiť rozsiahly sprievodca zaujímavejším, pričom vám zároveň pomôžu rýchlo nájsť typ rady, ktorú v danej chvíli potrebujete. Možno si na chladničku alebo do denníka nalepíte legendu týchto ikon – vizuálny zoznam nástrojov na zvládanie situácií: napr. a pre „cvičenie“, pre „prestávku na mindfulness“, (telefón) pre „zavolať priateľovi alebo mentorovi“, pre „naučiť sa niečo nové“ a pre „urobiť niečo zábavné/relaxačné“. Berte ich ako malé akčné tlačidlá pre vaše duševné zdravie. Cítite sa skleslo? Prezrite si zoznam ikon a vyberte si jednu alebo dve činnosti, ktoré vyskúšate. Časom sa ikony stanú intuitívnymi spúšťačmi – uvidíte symbol telefónu a pomyslíte si: „Dnes som s nikým nehovoril, možno by som mal zavolať svojmu bývalému spoluhráčovi.“ Cieľom vizuálnych prvkov je sprístupniť a uľahčiť zapamätanie si množstva informácií.

Či už si vytváraš osobný plán alebo si len nalepuješ poznámky na zrkadlo, môžeš si nakresliť alebo vytlačiť miniatúrnu verziu krivky emocionálneho prechodu, aby si si pripomenul, že vzostupy a pády sú súčasťou tohto procesu (možno s motivačným citátom na konci fázy adaptácie, napríklad „Bude to lepšie“). A nešetríte symbolmi ani čmáranicami – môžu sa zdať triviálne, ale náš mozog na vizuálne podnety reaguje veľmi silno. Prebijú sa cez text a zanechajú okamžitý dojem.

Niektorí športovci si napríklad nakreslia jednoduchý symbol semaforu pre emócie: zelená znamená „cítim sa dobre/mám to pod kontrolou“, žltá znamená „varovanie – začínam byť v strese“ a červená znamená „naozaj sa trápim“. Potom mentálne (alebo v denníku) označujú svoje dni alebo pocity týmito farbami. Je to rýchla vizuálna kontrola, ktorá vás môže podnietiť k tomu, aby ste použili nástroje na zvládanie situácie. Ak si uvedomíte: „Uh-oh, dnes som v červenej zóne“, môže to byť signál, aby ste sa obrátili na poradcu alebo si urobili deň venovaný hlbokkej starostlivosti o seba.

Zhrnuté a podčiarknuté: vizualizujte, aby ste si situáciu ujasnili a zorganizovali. Schémy, ako je krivka prechodu, pomáhajú ujasniť si emocionálnu cestu a ukazujú, že po náročných fázach nasleduje zlepšenie (britannica.com/britannica.com). Ikony a obrázky slúžia ako príjemné pripomienky všetkých zdrojov a stratégií, ktoré máte k dispozícii – ako legenda na mape, ktorá vám pomôže orientovať sa v živote po športovej kariére. Aj keď nie ste „vizuálny typ“, vyskúšajte to: niečo tak jednoduché, ako krivka nakreslená na lepiacej poznámke, vám môže priniesť útechu v ťažkých dňoch, a malé emoji vedľa vášho zoznamu úloh vás môže podnietiť k tomu, aby ste sa išli prejsť alebo zavolali priateľovi. Váš plán pre emocionálne blaho by mal byť rovnako živý a jasný ako akýkoľvek herný diagram, ktorý nakreslil váš tréner – aby ste videli cestu vpred a cítili motiváciu ju nasledovať.

Prípadová štúdia: Od prehry k nájdeniu nového zmyslu

Aby sme ilustrovali všetky tieto princípy, pozrime sa na skutočný príklad športovca, ktorý po ukončení kariéry čelil ťažkostiam, ale podarilo sa mu zvrátiť situáciu. Zoznámte sa s Tajom, bývalým hráčom univerzitného futbalu. Keď Taj odohral svoj posledný zápas a opustil šport, ktorý miloval, zaplavila ho vlna beznádeje. „Keď som sa prvýkrát vzdialil od športu, ktorý milujem, veľmi som bojoval s depresiou,“ spomína na tajdashaun.com. Podobne ako mnohí z nás, ani on nemal skutočne naplánované, čo bude ďalej. Vedel, že chce byť po športovej kariére „úspešný“, ale keď futbal skončil, Taj sa cítil úplne stratený a zahltený, bez jasnej vízie svojej budúcnosti na tajdashaun.com. Jeho myseľ neustále zaplňali obavy: „Akou kariérnou cestou by som sa mal vydať? Prečo mi neodpovedajú na žiadosti o prácu? Mal by som sa vrátiť do školy? Z začať podnikať? Ako vôbec začať?“ tajdashaun.com. Nedostatok smerovania ho trápil a sebavedomie, ktoré kedysi vyžaroval na ihrisku, akoby zmizlo. Bol tvrdým športovcom, ale keď čelil každodennému životu bez športu, Taj sa cítil malý, neistý a izolovaný.

Taj opisuje, že niekoľko rokov „tápal v emocionálnej tme neistoty“ (tajdashaun.com). Vyskúšal niekoľko zamestnaní, ktoré mu nevyhovovali, a bojoval s pocitom neadekvátnosti. Dôležité je, že počas tohto obdobia začal hľadať pomoc – rozprával sa s bývalými spoluhráčmi a mentormi a dokonca sa obrátil aj na kariérneho poradcu. Nebola to zmena zo dňa na deň, ale tieto rozhovory zasiali do jeho mysle semienko: uvedomil si, že nie je jediným bývalým športovcom, ktorý sa cíti takto, a ak by našiel cestu von, mohol by možno pomôcť aj ostatným. Zlom nastal, keď Taj presunul svoju pozornosť zo svojej vlastnej straty na to, ako by mohol slúžiť ostatným. „Začal som sa prestať sústrediť na seba a zameral som sa na pomoc druhým,“ hovorí na tajdashaun.com. Konkrétne začal mentorovať mladšieho športovca, ktorý mal problémy so sebavedomím. Pri pomáhaní tejto osobe stanoviť si ciele a budovať sebavedomie Taj zistil, že aj jeho vlastné sebavedomie a pocit zmysluplnosti sa začali opäť prebúdzajú. Táto skúsenosť zapálila iskru: objavil v sebe vášeň pre sprevádzanie kolegov športovcov životnými prechodmi.

Dnes si Taj úspešne vybudoval nový život s novým poslaním. Vede intenzívny koučovací program pre bývalých športovcov, ktorí sa ťažko prispôbujú životu po športovej kariére (tajdashaun.com). Moderuje dokonca aj podcast s názvom „Thrive After Sports“, kde otvorene zdieľa príbehy (vrátane svojho vlastného) a praktické rady pre ostatných, ktorí prechádzajú touto zmenou (tajdashaun.com). To, čo bolo kedysi jeho najväčšou bolesťou, sa dnes stalo zdrojom zmyslu a naplnenia. Zakaždým, keď pomôže bývalému športovcovi nájsť smer alebo prekonať strach, nielenže potvrdí zmysel svojej cesty, ale aj si pripomenie, prečo stáli tie ťažké časy za to. Taj často hovorí, že sa stalo jeho poslaním „pomáhať ostatným prekonať strach, frustráciu a neistotu spojenú so životom po športovej kariére“ tajdashaun.com. Tým pomohol aj sám sebe uzdraviť sa. Úspech už nedefinuje podľa skórovaných touchdownov, ale podľa životov, ktoré ovplyvňuje mimo ihriska.

Tajov príbeh poukazuje na niekoľko kľúčových ponaučení: Po prvé, dal si čas na to, aby sa s tým vyrovnal, a nepredstieral, že má všetko pod kontrolou – zároveň však hľadal podporu a mentorstvo, čo sa ukázalo ako kľúčové. Po druhé, aktívne zmenil svoj spôsob myslenia: namiesto toho, aby vnímal odchod do dôchodku ako koniec svojej dôležitosti, uvedomil si, že jeho skúsenosti (aj tie bolestivé) môžu byť pre ostatných cenné. Je to krásny príklad rastového myslenia a hľadania nového zmyslu. Po tretie, našiel si nový režim a úlohu, ktoré v ňom prebudili vášeň – v jeho prípade koučing a prednášanie. Nie každý začne program tak, ako to urobil Taj, ale každý z nás môže nájsť niečo, čo nás motivuje vstať ráno z postele. Môže to byť nová kariéra, zapojenie sa do komunity, kreatívne projekty, rodina – čokoľvek, čo vo vás vzbudí tú iskru.

A napokon, Tajova cesta potvrdzuje, že požiadať o pomoc je prejavom sily. Veľkú časť svojho obratu pripisuje mentorom a kolegom, ktorí ho viedli, keď sa ocitol v ťažkostiach. Tým, že otvorene hovoril o svojej depresii, nakoniec dokázal nájsť zdroje a vnútornú silu, aby sa z nej dostal. Dnes otvorene priznáva, že terapia a úprimné rozhovory boli súčasťou jeho uzdravenia. V podstate si v živote vybudoval nový tím – a teraz je súčasťou podporného tímu pre ostatných.

Nezabúdajte, že váš príbeh, rovnako ako príbeh Taja, sa stále píše. Možno ste v prvých kapitolách života po ukončení kariéry – možno na tých drsných stránkach, kde protagonista bojuje. Ale každý skvelý príbeh má pred triumfom konflikt. S časom, podporou a sebapoznáním aj vy môžete nájsť svoju pozíciu a zmysel. Možno jedného dňa budete práve vy tým, kto bude inšpirovať mladších športovcov alebo rovesníkov svojím príbehom o vytrvalosti. Ako ukazuje Tajova skúsenosť, koniec športovej kariéry môže viesť k začiatku úplne nového odkazu.

Na záver treba povedať, že ukončenie športovej kariéry je nepochybne komplexná životná zmena – emocionálna, sociálna aj psychická. Možno budete mať dni, keď budete túžiť po minulosti a klásť si otázku, kým vlastne ste bez športu. Ako sme však zistili, tieto pocity sú normálne a existujú konkrétne spôsoby, ako sa s nimi vyrovnáť. Porozumením psychologického dopadu (a vedomím, že v týchto emóciách nie ste sami), proaktívnym pretváraním vašej identity mimo športu, rozvíjaním zdravých stratégií na zvládanie situácií, hľadaním podpory, štruktúrovaním vášho novo nadobudnutého času, udržiavaním silných vzťahov a prijatím myšlienky rastu si pripravujete pôdu pre naplňujúci život po športe. Používajte nástroje, ako je denník wellness, aby ste zostali v súlade so sebou samým, a neváhajte vizualizovať svoj pokrok – niekedy je potrebné to vidieť na papieri, aby ste tomu uverili.

Predovšetkým si uchovajte túto pravdu: Všetka oddanosť, vášeň a sila, ktoré vo vás šport vypestoval, sú stále vaše a môžete s nimi pokračovať ďalej. Budú vám slúžiť novými spôsobmi, keď sa budete prispôsobovať a rozvíjať v dôchodku. Táto kapitola vášho života je síce iná, ale môže žiariť rovnako jasne ako vaše športové dni – možno ešte viac, keď budete objavovať nové rozmery seba samého. Ako budete kráčať vpred, buďte trpezliví a láskaví k sebe samému. Oslavujte malé víťazstvá. Opierajte sa o ostatných, keď to potrebujete, a pomáhajte, keď môžete. Vaša súťažná kariéra sa síce skončila, ale otvára sa vám úplne nová aréna osobného rastu a príležitostí. Prijmite ju s rovnakým nadšením, aké ste vkladali do športu. Teraz je vašou tabuľkou výsledkov vaše blaho a šťastie a máte všetky zručnosti potrebné na to, aby ste vyhrali aj túto hru. Na vaše duševné a emocionálne blaho a na mnohé obohacujúce kapitoly, ktoré vás ešte čakajú na vašej ceste za cieľovou čiarou. Zvládnete to!

Kapitola 9: Osobný rozvoj a obnovenie identity

Prechod zo športu môže pôsobiť ako krok do neznáma. Je normálne, že človek túto životnú etapu oplakáva – štúdie poukazujú na to, že ukončenie kariéry často prináša „radikálnu zmenu identity“ a môže dokonca viesť k úzkosti alebo depresii (researchgate.net). Nezabúdajte však: koniec súťaženia je zároveň začiatkom novej cesty. Môžete sa znovu objaviť tým, že znovuobjavíte svoje vášne mimo športu. Zamyslite sa nad zručnosťami a hodnotami, ktoré vám šport dal (disciplína, tímová práca, vytrvalosť), a zvážte, ako ich môžete uplatniť novými spôsobmi (researchgate.net). Mnohí športovci zistili, že nemusia stratiť svoju športovú identitu, stačí ju len preformulovať. Ako vysvetlila jedna olympijská športovkyňa, byť športovkyňou je súčasťou toho, kým je, ale „nedefinuje to všetko, čím som“ (athletesconnected.umich.edu). Presmerovaním tohto súťažného ducha na nové záujmy si môžete vybudovať sebavedomie a zmysel mimo športu.

Stanovovanie osobných cieľov mimo športu

Po odchode do dôchodku vám stanovenie jasných osobných cieľov môže pomôcť nasmerovať vašu ďalšiu životnú etapu. Začnite tým, že preskúmate svoje záujmy, ako sú koníčky, cestovateľské plány, vzdelávanie alebo dobrovoľnícka činnosť. Zapište si veľké sny (napr. naučiť sa cudzí jazyk, založiť firmu alebo dobrovoľníčiť v zahraničí) a rozdeľte ich na menšie kroky. Plán osobného rozvoja (PDP) je skvelý nástroj: jednoduchá tabuľka na usporiadanie cieľov podľa kategórií. Vaša tabuľka PDP môže napríklad obsahovať stĺpce ako Kategória cieľa (napr. Kariéra/Vzdelávanie, Zdravie/Fitness, Komunita, Zručnosti, Projekty z vášne), Konkrétny cieľ, Kroky, Časový harmonogram a Pokrok. Tento štruktúrovaný prístup „zameriava vaše ciele na dosiahnuteľné kroky“ a udržiava vás na správnej ceste highspeedtraining.co.uk.

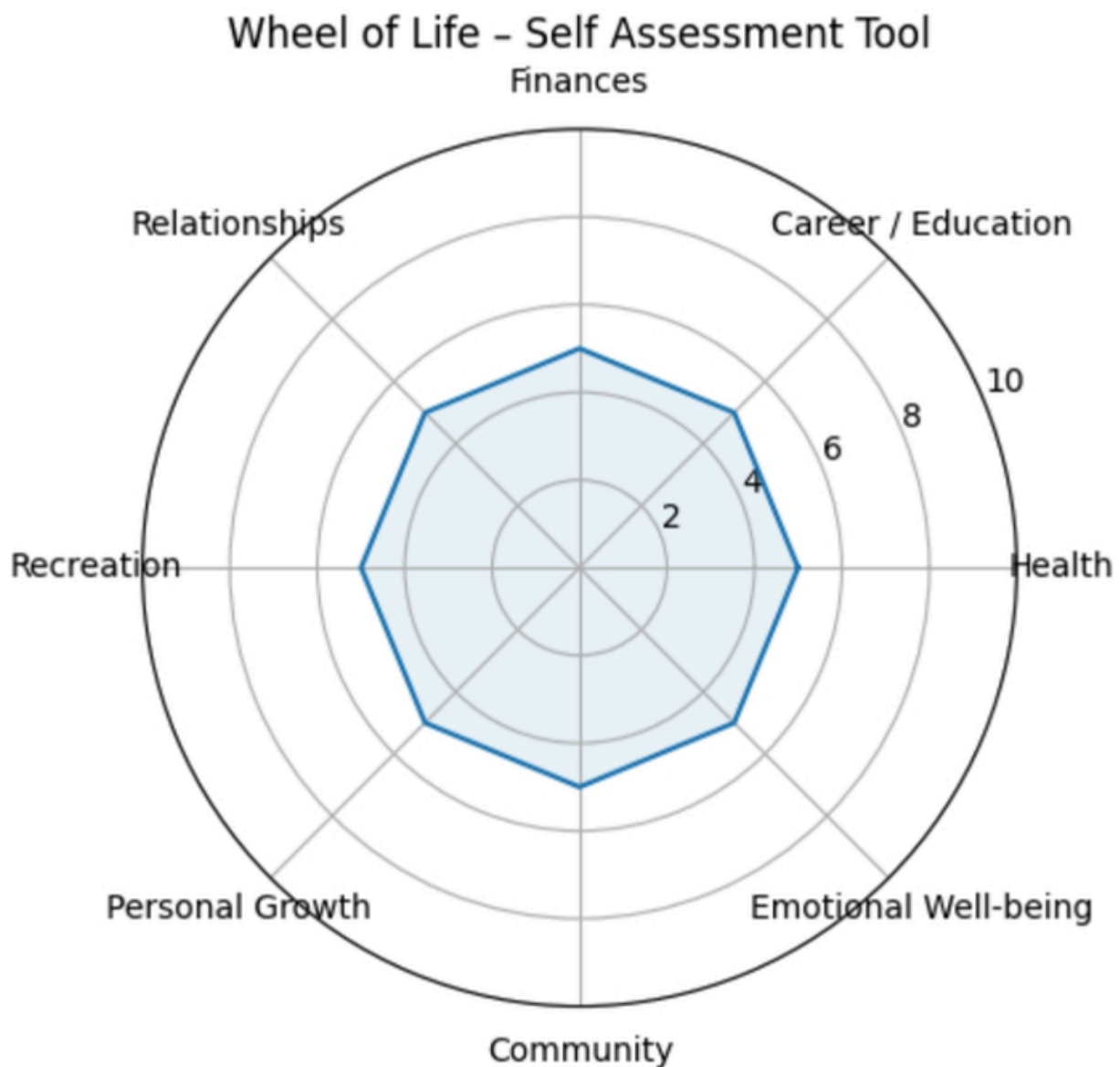
Nechajte si svoj PDP na očiach (v papierovej alebo digitálnej podobe) a pravidelne ho prehodnocujte. Takýto plán vám pomôže sústrediť sa a prináša „pocit smerovania, zmysluplnosti a úspechu“, keď si odškrтáte dosiahnuté míľniky (highspeedtraining.co.uk).

PLÁN OSOBNÉHO ROZVOJA

GOAL AREA	GOAL & ACTION STEPS
Fyzická kondícia / Zdravie	
Kariéra / Vzdelávanie	
Rozvoj zručností	
Komunita / Prínos	
Koníky / záujmy	

Break big goals into weekly actions. Progress compounds over time.

Okrem toho využite sebahodnotenie pomocou „Kolesa života“ (grafické cvičenie) na nájdenie rovnováhy. Nakreslite kruh rozdelený na segmenty pre oblasti ako zdravie, kariéra, vzťahy, osobný rast, zábava atď. Ohodnoťte svoju spokojnosť v každom segmente od stredu (nízka) po okraj (vysoká) simply.coach. Tento vizuálny nástroj poukazuje na to, ktoré oblasti si vyžadujú pozornosť. Napríklad, ak je váš segment „Spoločenský život“ malý, môžete si stanoviť cieľ obnoviť kontakty s priateľmi alebo vstúpiť do klubu. Koučovia chvália Koleso života ako účinný spôsob, ako si ujasniť priority a stanoviť vyvážené ciele simply.coach.



Udržiavanie zdravého životného štýlu po ukončení súťažnej kariéry

Zdravý životný štýl nie je určený len pre športovcov – je nevyhnutný pre každého, najmä počas životných zmien. Výskumy ukazujú, že mnohí športovci v dôchodku obmedzujú fyzickú aktivitu a zhoršujú svoje stravovacie návyky: jedna štúdia zistila, že bývalí súťažiaci trávili oveľa menej času intenzívnym tréningom a dosahovali horšie výsledky v oblasti zdravej výživy ako aktívni športovci (researchgate.net). Aby ste tomu zabránili, venujte sa fyzickej aktivite, ktorá vás baví. Zamerajte sa na pravidelné kardio cvičenie (beh, plávanie, jazda na bicykli), silový tréning alebo hodiny jogy – čokoľvek, čo vás udrží aktívnych. Udržiavanie aktívneho životného štýlu „je kľúčové pre zachovanie svalového tonusu, flexibility a kardiovaskulárneho zdravia“ a tiež znižuje riziko chronických ochorení, ako sú srdcové choroby, cukrovka a obezita (successcoach.com).

Dôležitá je aj výživa. Bez trénera alebo tímového výživového poradcu sa ľahko prestanete držať zdravých návykov. Naplánujte si vyvážené jedlá (chudé bielkoviny, celozrnné výrobky, ovocie/zelenina, zdravé tuky) a dbajte na dostatočný príjem tekutín, aby ste mali energiu na svoj nový režim (routinessuccesscoach.com). Nezabúdajte, že cvičenie a kvalitná strava podporujú duševnú pohodu: pravidelné cvičenie uvoľňuje endorfíny, ktoré zlepšujú náladu a sebavedomie (successcoach.com). Aj krátke tréningy alebo aktívne koníčky (turistika, tanec, tímové športy) môžu poskytnúť štruktúru a sociálnu interakciu. Ako poznamenáva jeden tréner, zapájanie sa do skupinových cvičení alebo športových klubov „podporuje sociálne väzby a poskytuje motiváciu“ počas prechodov successcoach.com. Nakoniec, starostlivosť o svoje telo pomáha vašej mysli – zdravý životný štýl posilňuje pocit, že ste silní a schopní bez ohľadu na to, v akej oblasti pôsobíte.

Budovanie sebavedomia a sebaúcty

Je prirodzené, že po odchode z centra pozornosti pocítite pokles sebavedomia. Chýbajúce športové ocenenia vás môžu na chvíľu prinútiť pochybovať o svojej hodnote (yoursuccesscoach.com). Uvedomte si, že smútok spojený s touto zmenou je skutočný – buďte k sebe počas tohto adaptačného obdobia zhovievaví. Zároveň si však pamätajte: zručnosti, vďaka ktorým ste sa stali špičkovým športovcom, nezmiznú zo dňa na deň. Vlastnosti ako disciplína, stanovovanie cieľov a odolnosť zostávajú súčasťou vašej osobnosti. Využite ich novými spôsobmi a oslavujte každý úspech, nech je akokoľvek malý. Ak sa napríklad zapíšete na jazykový kurz, pochváľte sa za každú zvládnutú kapitolu. Ak sa zapojíte do dobrovoľníckej činnosti a pomôžete niekomu, buďte na tento nový prínos hrdí.

Obklopiť sa ľuďmi, ktorí vás podporujú, tiež posilňuje sebavedomie. Zdieľajte svoje nádeje s priateľmi a rodinou – ich povzbudenie vám môže pripomenúť vaše silné stránky. Aj mentori alebo poradcovia, ktorí rozumejú prechodom v športe, vám môžu pomôcť pozitívne preformulovať vašu identitu. Ako poznamenáva jeden odborník, športovci, ktorí vyvažujú svoju identitu tým, že si nájdu čas na rodinu, priateľov alebo koníčky, sa prispôsobujú lepšie ako tí, ktorých svetom bol len šport (sportsounseling.northwestern.edu). Stručne povedané, vytvorte si nové zdroje hrdosti (učenie sa, odplácanie, kreativita), ktoré nahradia ovácie, ktoré ste kedysi počúvali na štadiónoch. Časom tieto úspechy upevnia vašu dôveru v život „mimo hry“.

Príležitosti pre líderstvo a angažovanosť

Váš vplyv nemusí skončiť s odchodom do dôchodku – naopak, môže sa ešte zväčšiť. Športovci sa často stávajú vplyvnými lídrami a advokátmi aj mimo ihriska. Inšpirujte sa osobnosťami ako Naomi Osaka alebo Michael Phelps, ktorí otvorene hovoria o duševnom zdraví a pomáhajú odstraňovať stigma z týchto tém playbooked.com. Alebo si spomeňte na Colina Kaepernicka a Megan Rapinoe, ktorí stáli za kampaňami za sociálnu spravodlivosť a ukázali, ako môžu hlasy športovcov vyvolať skutočnú zmenu playbooked.com. Ako poznamenáva jeden autor: „Športovci dnes rozširujú svoj vplyv ďaleko za hranice samotného športu a stávajú sa... aktivistami, podnikateľmi a vzormi, ktoré formujú spoločnosť mnohými zmysluplnými spôsobmi“ playbooked.com.

Na to, aby ste mohli viesť, nepotrebuje byť celebritou. Vedenie môže začať v malom – staňte sa mentorom mladšieho hráča, zorganizujte športovú akciu pre komunitu alebo usporiadajte miestnu charitatívnu akciu. Pamätajte, že tímová práca a zodpovednosť, ktoré ste sa naučili v športe, sú kľúčovými vodcovskými vlastnosťami (playbooked.com). Možno sa stanete vedúcim knižného klubu, predsedom správnej rady neziskovej organizácie alebo vedúcim projektu v práci. Podnikanie je ďalšou cestou – mnohí športovci premenili svoju motiváciu na podnikateľské projekty, od otvorenia posilňovne až po uvedenie produktu na trh. Čokoľvek si vyberiete, vaše zázemie vám dáva jedinečnú dôveryhodnosť. Tým, že sa postavíte do čela, inšpirujete ostatných a budujete nové dedičstvo: také, v ktorom vaša vášeň a princípy udávajú smer, na ihrisku aj mimo neho.

Celoživotné siete

Priatelia a spoluhráči, ktorých ste spoznali vďaka športu, sú skutočným pokladom. Udržujte tieto vzťahy nažive. Vaša športová komunita vám rozumie: bývalí spoluhráči, tréneri a skupiny bývalých športovcov vám môžu ponúknuť priateľstvo, rady alebo dokonca pracovné príležitosti. Štúdie zdôrazňujú, aké dôležité sú sociálne skupiny v období prechodu: športovci v dôchodku majú veľký prospech z udržiavania existujúcich podporných skupín a zapájania sa do nových (sciencedirect.com). Zostaňte v kontakte prostredníctvom stretnutí, sociálnych médií alebo podujatí miestnych klubov. Môžete dokonca trénovať alebo dobrovoľne pomáhať v mládežníckom športe – to vás „udrží v kontakte so športovým svetom, bez toho aby ste boli športovcom“, ako to urobil jeden olympionik athletesconnected.umich.edu.

Zároveň sa snažte rozširovať svoje obzory. Vstúpte do profesijného združenia, záujmového klubu alebo dobrovoľníckej organizácie, ktorá nesúvisí so športom. Nové skupiny rozširujú vašu identitu a poskytujú podporu. Výskumy naznačujú, že kombinácia starých a nových sociálnych kruhov prináša najrozmanitejšiu podporu (sciencedirect.com). Neváhajte ani vyhľadať mentora: bývalý športovec, ktorý „tým prešiel“, vám môže poskytnúť neoceniteľné rady. Podľa najnovších zistení vám mentori a siete bývalých študentov môžu pomôcť budovať zmysluplné vzťahy v tomto období sciencedirect.com. V praxi to môže znamenať účasť na workshope pre bývalých športovcov, prihlásenie sa na sériu prednášok alebo jednoducho pozvanie staršieho kolegu na kávu. Každý rozhovor posilňuje vašu sieť a pripomína vám, že na tejto ceste nie ste sami.

Osvojovanie si nových životných zručností

Nakoniec, využite príležitosť osvojiť si nové každodenné zručnosti. Športový život bol veľmi intenzívny, takže si vyhradte čas na veci ako varenie, financie alebo technológie, čo vám môže dodať pocit sebavedomia. Najmä time management je super schopnosť, ktorú už máte – roky ste vyvažovali tréningy, súťaže a oddych (yearssuccesscoach.com). Teraz to využite pri vytváraní harmonogramov alebo zoznamov úloh pre vaše ciele mimo ihriska. Pevná ranná rutina alebo vyhradené hodiny na štúdium kurzu môžu obnoviť tú známu disciplínu.

Vyberte si jednu novú zručnosť, s ktorou začnete, napríklad varenie rodinného receptu alebo naučenie sa základov programovania. Účasť na kurze varenia vám nielen poskytne nezávislosť, ale podporí aj váš zdravý životný štýl. Zdokonalenie počítačových zručností alebo online marketingu vám môže otvoriť dvere k kariére. Dôležité sú aj mäkké zručnosti: cvičenie verejného vystupovania alebo kurzy líderstva sa vám oplatia. Pamätajte, že učenie je samo o sebe motivujúce. Ako hovorí Kerri Strugová, bývalá olympijská šampiónka: „Život je neustále hľadanie... jedna cesta vedie k druhej,“ takže si užite cestu učenia sa na kennesaw.edu.

Prípadová štúdia: Kerri Strug – od olympijskej hrdinky k obhajkyni mládeže Pozrime sa na príbeh Kerri Strugovej, gymnastky, ktorej skok na koni jej v roku 1996 zabezpečil olympijské zlato. Jej športová sláva je legendárna, ale jej cesta po ukončení športovej kariéry je rovnako inšpirujúca. Po ukončení gymnastickej kariéry získala Strugová vysokoškolské tituly (bakalársky titul v odbore komunikácie a magisterský titul v sociálnej psychológii) a pracovala ako učiteľka a v Bielom dome. Viac ako 15 rokov pomáhala ohrozeným mladým ľuďom v Úrade pre mládežnícku justíciu a prevenciu delikvencie v USA (U.S. Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention) kennesaw.edu. Strug pripisuje svojej športovej disciplíne a stanovovaniu cieľov zásluhu za to, že jej pomohli vyniknúť v nových oblastiach. Ako radila študentom: „Život je neustále hľadanie. Môžete dosiahnuť vrchol jednej cesty, ale... jedna cesta vás len vedie k ďalšej“ kennesaw.edu.

Kerriina cesta ukazuje, ako môže športovec premeniť svoju vášeň na službu druhým a na vzdelávanie. Nestratila svoju „súťaživosť“, ale nasmerovala ju do oblasti vzdelávania a pomoci druhým – athletesconnected.umich.edu/kennesaw.edu. Jej príklad dokazuje, že titul olympijskej šampiónky sa stal len súčasťou širšej identity – pripomienkou toho, že váš potenciál nie je obmedzený žiadnou jedinou úlohou.

Kľúčová myšlienka: Budovanie vašej identity po ukončení športovej kariéry je proces, nie jednorazová udalosť. Stanovením cieľov, udržiavaním zdravia a opieraním sa o svoje sociálne siete môžete nájsť nové cesty k úspechu a pocitu naplnenia. Využívajte nástroje, ako je plán osobného rozvoja a hodnotenie pomocou „kolesa života“, aby ste sa udržali na správnej ceste. A podobne ako mnohí pred vami, nechajte sa svojimi športovými silnými stránkami uniesť do nových dobrodružstiev – či už ide o založenie podniku, ďalšie vzdelávanie alebo úlohu lídra vo vašej komunite.

Už si dokázal, že vieš trénovať, prekonávať prekážky a vyhrávať pod tlakom. Teraz uplatni tento prístup v každodennom živote. Hracie pole sa môže zmeniť, ale mentalita šampióna zostáva rovnaká. Ver v seba, zachovaj si zvedavosť a pamätaj: život po športe môže byť tvojím doteraz najväčším zápasom. Máš na to – teraz choď a nanovo definuj, čo pre teba znamená „vítazstvo“.

Kapitola 10: Využitie podporných sietí a zdrojov

Prechod každého športovca zo súťažného prostredia je veľmi osobná záležitosť, ale nikto by ju nemal prežívať sám. Priatelia, rodina, spoluhráči, tréneri a odborníci tvoria sieť podpory, ktorá je pripravená pomôcť vám prekonať túto zmenu. Odborníci dokonca zdôrazňujú, že „efektívna sociálna podpora zo strany rodiny, trénera, kolegov, hráčskych zväzov a športových organizácií“ je kľúčová pre úspešný prechod do života po športovej kariére. Táto kapitola vás prevedie tým, ako využiť tieto siete – osobné aj inštitucionálne – aby ste s istotou a odhodlaním mohli začať novú kapitolu svojho života.

Rodina a priatelia: Vaša prvá opora

Emocionálne opory. Ľudia, ktorí vás poznajú v tých najlepších (aj najhorších) chvíľach, vám môžu poskytnúť najväčšiu útechu. Rodina a blízki priatelia poznajú váš príbeh, tešia sa z vašich úspechov a záleží im na vašom šťastí. Spoliehajte sa na nich a zdieľajte s nimi svoje nádeje i obavy. Rodič, súrodenec alebo priateľ vás môže jednoducho vypočuť alebo vám pripomenúť vaše silné stránky, keď sa cítite neistí. Môžu vám tiež pomôcť niesť praktické bremená – od emocionálnych výkyvov až po každodenné úlohy –, aby ste mali priestor na plánovanie svojej budúcnosti. Ako sa uvádza v usmerneniach EÚ o dvojakých kariérach, koučovia a rodičia zohrávajú kľúčovú úlohu pri úspešnej realizácii dvojakých kariér (sec.europa.eu). Inými slovami, mať na svojej strane blízkych nie je len príjemné – je to nevyhnutné.

Praktická pomoc. Okrem povzbudivých slov a objatie vám rodina a priatelia často poskytujú konkrétnu pomoc. Môžu vám pomôcť s vyhľadávaním vysokých škôl alebo pracovných miest, sprevádzať vás na semináre o kariére alebo vás dokonca zoznámiť so svojimi vlastnými kontaktmi. Jedna bývalá športovkyňa rozpráva, ako jej mladšia sestra, ktorá pracuje v biznise, pomohla prepísať životopis a nacvičiť pohovory, pričom jej pripomenula úspechy, na ktoré už takmer zabudla. Iná jej spoluhráčka sa ponúkla, že sa postará o jej deti po skončení náročnej tréningovej sezóny, čím jej poskytla drahocenný čas na účasť na dňoch otvorených dverí na univerzitách. Tieto gestá – od starostlivosti o deti až po kariérne poradenstvo – sú súčasťou praktickej podpory, ktorú vám môže poskytnúť váš najbližší okruh ľudí.

*„Keď som skončila s volejbalom, bála som sa, že som stratila svoju identitu,“ spomína tridsaťročná bývalá hráčka Maria. „Rodičia ma neodsudzovali; len sa ma spýtali, čo by som chcela skúsiť ďalej. Otec ma dokonca zoznámil s priateľom, ktorý vlastní malú marketingovú firmu. Vďaka tomuto kontaktu som získala stáž v oblasti marketingu, kde si teraz budujem kariéru. Viera mojej rodiny vo mňa bola rozhodujúca.“

Vaši blízki v vás veria – a táto dôvera je nákazlivá. Informujte ich o svojich plánoch. Ich povzbudenie a neochvejná podpora vám pomôžu prekonať emocionálnu horskú dráhu, ktorou je odchod do dôchodku. Nezabúdajte, že podpora je obojstranná: keď sa s nimi podelíte o svoje obavy a túžby, môže to posilniť vaše puto a otvoriť dvere, o ktorých existencii ste ani netušili.

Koučovia ako mentori a advokáti

Tréneri sú viac než len tréneri – môžu byť neoceniteľnými mentormi a sprostredkovateľmi kontaktov. Keď tréner rozumie vašim dlhodobým cieľom, môže prispôbiť tréningové plány tak, aby vám zostal čas na štúdium alebo prácu. Môže vám tiež napísať odporúčacie listy, upozorniť vás na možnosti stáží alebo vás zoznámiť s dôveryhodnými kontaktmi v danom odvetví. Usmernenia Európskej komisie o duálnej kariére výslovne uznávajú túto úlohu: „tréneri a rodičia zohrávajú kľúčovú úlohu pri úspešnej realizácii duálnej kariéry“ ec.europa.eu. V praxi to znamená, že podporujúci tréner vás môže povzbudiť, aby ste popri tréningu pokračovali v štúdiu na vysokej škole alebo v odbornom vzdelávaní, namiesto toho, aby trval na tom, aby ste si vybrali len šport. Mnohí tréneri majú na srdci skutočne to najlepšie pre svojich športovcov, a to nielen na ihrisku, ale aj mimo neho. Ak si nie si istý, ako ti môže tréner pomôcť, začni s ním rozhovor. Daj mu najavo, že premýšľaš o budúcnosti, a požiadaj ho o radu. Možno ti porozpráva o tom, ako prešiel touto zmenou (ak je sám bývalým športovcom), alebo ti odporučí univerzity, ktoré podporujú šport, a flexibilných zamestnávateľov, o ktorých počul. Niektoré federácie a kluby dokonca formálne školia trénerov, aby poskytovali poradenstvo v oblasti duálnej kariéry.

Pri plánovaní ďalších krokov sa na nich obráťte so žiadosťou o spätnú väzbu a zvážte, či ich nepožiadate, aby vám poskytli referencie pri uchádzaní sa o programy alebo pracovné miesta.

*„Mal som šťastie, že som mal trénera, ktorý ma neodradil, keď som chcel študovať,“ hovorí Johan, bývalý atlét. „Sadol si so mnou a s kariérnym poradcom z nášho klubu. Povedali mi o magisterskom programe v oblasti športových vied, ktorý ponúkal večerné kurzy. Môj tréner mi prispôbil tréningový plán, aby som mohol študovať. Neskôr mi napísal úžasný odporúčací list. Vďaka nemu som dostal miesto asistenta trénera na univerzite, kde som študoval, a teraz pracujem na získaní učiteľského osvedčenia.“

Zapojenie trénerov do vášho prechodu môže ovplyvniť aj kultúru vo vašom okolí. Ak uvidia, že sa dvojité kariéry cení, môžu tieto myšlienky presadzovať medzi mladšími športovcami. V priebehu času to v prostredí vášho športu prinesie väčšie pochopenie a flexibilitu. Tým, že trénerov priebežne informujete, premeníte ich z čelných predstaviteľov na spojencov vo vašom kariérnom rozvoji.

Siete rovesníkov: Nie ste sami

Málokto rozumie ceste športovca tak ako iní športovci. Siete vzájomnej podpory – kolegovia súťažiaci, spoluhráči a bývalí športovci – poskytujú empatiu a praktické rady, na ktoré by sa bežní ľudia možno ani nenadchli. Rozhovor s niekým, kto nedávno ukončil kariéru, vám môže poskytnúť realistický náhľad na výzvy a príležitosti, ktoré vás čakajú. Či už ide o neformálnu debatu pri káve alebo online fórum pre športovcov, tieto komunity vám umožňujú vymieňať si rady o veciach, ako je spravovanie financií bez štipendia alebo zosúladenie štúdia na čiastočný úväzok s tréningom.

Vďaka moderným technológiám je hľadanie rovesníkov jednoduchšie ako kedykoľvek predtým. Hľadajte komunity športovcov na sociálnych sieťach a odborných platformách. Mnohé športové kluby a zväzy prevádzkujú siete bývalých členov alebo skupiny „absolventov“, v ktorých si bývalí športovci navzájom poskytujú poradenstvo. Napríklad Svetová asociácia olympionikov (WOA) často spája bývalých olympionikov prostredníctvom národných pobočiek alebo špeciálnych programov. Zdieľanie príbehov s rovesníkmi buduje kamarátstvo a pripomína vám, že prechod je bežným míľnikom, nie znakom zlyhania. Výskumy totiž poukazujú na to, že keď majú športovci „viacero osobných identít a pozitívnych skúseností v iných rolách ako v role športovca“, ich odchod do dôchodku prebieha **hladšie** (ec.europa.eu). Skupiny rovesníkov sú perfektným spôsobom, ako spoločne objavovať a potvrdzovať tieto iné roly.

*„Po ukončení kariéry som sa cítila stratená,“ spomína Aisha, nedávno ukončená skokanka do vody. „Potom som sa pripojila k podpornému zoskupeniu športovcov, ktoré vedie náš národný tím. Príbehy ostatných mi dodali nádej. Jedna staršia plavkyňa mi rozprávala o kurze programovania, ktorý absolvovala počas tréningov. Inšpirovaná tým som absolvovala online kurz programovania v rámci jedného z programov Athlete365. O šesť mesiacov neskôr som získala štipendium na štúdium informatiky popri práci. Vedomie, že ostatní urobili tento krok predou mnou, mi dalo pocit, že je to možné.“

Zapájanie sa do sietí rovesníkov môže byť tiež príjemné. Zúčastňujte sa podujatí absolventov, športových stretnutí absolventov alebo seminárov o dvojakých kariérach. Tieto stretnutia sú príležitosťou na stretnutie s rovesníkmi, výmenu kontaktov a hľadanie budúcich mentorov. Nezabúdajte, že skúsenosti, ktoré formovali váš tímový duch – stanovovanie cieľov, odolnosť, tímová práca – vám teraz pomáhajú nadviazať kontakt s novým druhom tímu: so sieťou ľudí, ktorí vám pomáhajú uspieť aj mimo ihriska.

Profesionálne podporné služby: Programy špecifické pre športovcov

Okrem osobných kruhov existujú aj profesionálne služby a programy zamerané na rozvoj kariéry športovcov. Využívanie týchto zdrojov vám môže poskytnúť štruktúrované poradenstvo a príležitosti aj mimo vášho bezprostredného okolia.

Programy MOV a Olympijskej solidarity

Medzinárodný olympijský výbor (MOV) ponúka programy ako Athlete365 Career+, ktoré sú určené špeciálne pre olympijských a paralympijských športovcov. Program Athlete365 Career+ od roku 2005 pomohol viac ako 56 000 športovcom po celom svete pripraviť sa na život po športovej kariére (sports.yale.edu). Ponúka online kurzy (napríklad o podnikaní, športovej vede alebo športovom biznise), webináre, mentoring a dokonca aj ponuky práce. Na stránke Athlete365 si môžete vytvoriť bezplatný účet, aby ste mali prístup k týmto nástrojom a mohli sa spojiť s kariérnymi poradcami.

Program Olympijská solidarita Medzinárodného olympijského výboru (MOV) tiež pomáha prostredníctvom poskytovania grantov a organizovania workshopov cez národné olympijské výbory (NOV). Program Olympijská solidarita dokonca povzbudzuje NOV, aby ich športovci absolvovali online kurzy Athlete365 na stránke career.transitioncdn.uww.org. V rámci programu Prechod športovcov do civilného života môžu NOV získať finančné prostriedky na organizovanie veľtrhov pracovných príležitostí, jazykových kurzov alebo certifikačných kurzov pre športovcov, ktorí ukončujú kariéru. Informujte sa u svojho NOC alebo na webovej stránke národného olympijského výboru, aké kariérne služby ponúkajú (mnohé majú sekcie „Kariéra“ alebo „Život po športe“). Niektoré NOC napríklad spolupracujú s univerzitami alebo spoločnosťami, aby svojim športovcom poskytovali štipendiá a stáže.

Európske siete a federácie športovcov

V Európe koordinovanú podporu často poskytujú športové zväzy a federácie. EU Athletes, zastrešujúca organizácia 27 európskych asociácií hráčov z rôznych športových odvetví, sa snaží zabezpečiť, aby tieto zväzy mohli pomáhať športovcom pri príprave na život po ukončení športovej kariéry. Napríklad organizácia EU Athletes realizovala projekt PDM (Player Development Manager) s cieľom posilniť kariérne služby. V mnohých národných zväzoch hráčov špecializovaní manažéri pre rozvoj hráčov „poskytujú hráčom podporu a poradenstvo v oblasti vzdelávania a prípravy na koniec ich športovej kariéry“ euathletes.org. Ak má váš šport asociáciu hráčov (napríklad futbal, hádzaná, volejbal atď.), kontaktujte ju a opýtajte sa na poradcov pre dvojité kariéry alebo vzdelávacie granty.

Na úrovni európskej politiky EÚ dokonca vydala formálne usmernenia o duálnych kariérach, v ktorých uznáva, že športovci potrebujú medziodvetvovú podporu.

Tieto usmernenia odporúčajú, aby športové organizácie spolupracovali so sektorom vzdelávania a zamestnanosti, a osobitne poukazujú na dôležitosť hráčskych zväzov pri poskytovaní programov dvojakých kariér.

V praxi to znamená, že vaše národné a regionálne športové orgány by mali byť informované o službách prechodu do civilného života a mali by ich propagovať. Neváhajte osloviť funkcionárov vo vašej federácii ohľadom dostupných zdrojov alebo požiadať o pomoc; tí si čoraz viac uvedomujú dôležitosť udržania športovcov v profesijnej kondícii pre život po športe.

Národné olympijské výbory (NOC) často prevádzkujú aj vlastné kariérne služby. Napríklad olympijské programy Spojeného kráľovstva riadia tím Elite Athlete Performance Lifestyle (PL), ktorý vedie britský program kariérnej pomoci (CAP) pre športovcov svetovej triedy (uksportsinstitute.co.uk). Tréneri EIS Performance Lifestyle sa v rámci tréningu venujú vzdelávaniu a kariérnemu plánovaniu. Podobne aj francúzsky INSEP (Národný inštitút športu) ponúka elitným športovcom flexibilné školské a odborné kurzy, pričom často koordinuje skúšky a odbornú prípravu v súvislosti s tréningovými kempmi. Ak máte sídlo v EÚ, zistíte si informácie o centrách vysokej výkonnosti alebo olympijských tréningových zariadeniach vo vašej krajine; mnohé z nich majú zložku „Performance Lifestyle“ alebo „Athlete Commission“ venovanú dvojitej kariére.

Mimovládne organizácie, nadácie a vládne programy

V celej Európe aj vo svete sa o prechod športovcov do civilného života zasadujú aj mimovládne organizácie. Sieť European Athlete as Student (EAS) napríklad spája univerzity, školy a športové kluby s cieľom podporovať kombináciu športu a vzdelávania. Sieť EAS bola založená v roku 2004, aby športovci mohli pokračovať v štúdiu aj na najvyššej športovej úrovni dualcareer.eu. Prostredníctvom EAS a podobných skupín (ako je Európska asociácia univerzitného športu, EUSA) sa športovci môžu dozvedieť o univerzitných programoch, ktoré zohľadňujú tréningové plány, a nájsť si mentorov v akademickom prostredí. Mnohé európske univerzity majú tiež športové oddelenia, ktoré pomáhajú s plánovaním, doučovaním a kariérnym poradenstvom – vašim prvým krokom by mohlo byť kontaktovanie poradcu pre študentov-športovcov na univerzite alebo športového oddelenia.

Medzi ďalšie užitočné organizácie patria miestne pobočky programu Olympijská solidarita alebo charitatívne organizácie zamerané na podporu športovcov. Napríklad organizácia UK Sport a nadácie zamerané na konkrétne športy často poskytujú športovcom granty a organizujú semináre zamerané na duševné zdravie, kariérne zručnosti a správu financií. Hľadajte programy „prechodu do kariéry“ alebo „života po športe“, ktoré financujú športové rady vo vašej krajine. Aj širšie neziskové organizácie, ako je Erasmus Student Network, sa niekedy podieľajú na programoch športových štipendií (napr. projekty dvojakých kariér financované EÚ alebo programy mobility pre športovcov). Sledujte oznámenia od mimovládnych organizácií súvisiacich so športom; mnohé z týchto organizácií majú spravodajské bulletiny alebo sociálne médiá, kde inzerujú štipendiá, stáže a poradenské služby.

Poradenstvo v oblasti vzdelávania a kariéry

Vzdelanie môže byť základným kameňom vášho prechodu a existuje mnoho zdrojov, ktoré vám pomôžu zladiť štúdium s vašou športovou kariérou. Poradcovia na univerzite a kariérni poradcovia sú cennými spojencami. Ak ste študentom-športovcom, poraďte sa s medzinárodným oddelením vašej univerzity alebo so športovým koordinátorom o flexibilných možnostiach štúdia. Niektoré univerzity majú oficiálne oddelenia pre „dvojitú kariéru“ alebo určených pracovníkov, ktorí pomáhajú športovcom s plánovaním skúšok, diaľkovým štúdiom alebo nadväzovaním kontaktov s poskytovateľmi stáží. Aj keď neexistuje žiadny formálny systém, väčšina poradcov bude mať pochopenie, ak im vysvetlíte svoju situáciu; môžu vám ponúknuť štúdium na čiastočný úväzok, online kurzy alebo špeciálny rozvrh zohľadňujúci športové záväzky.

Pomôcť môže niekoľko celoeurópskych iniciatív. Európska príručka pre duálnu kariéru (súčasť projektu STARTING11) poskytuje inštitúciám a športovcom nástroje na riadenie duálnej kariéry (starting11.eu). Opisuje napríklad „vzdelávacie nástroje“, ktoré môžu športovci využiť na získanie vedomostí a zručností potrebných na zosúladenie športu a štúdia (starting11.eu). Táto bezplatná príručka je určená športovým organizáciám a vzdelávacím inštitúciám, obsahuje však praktické rady, o ktorých môžete diskutovať so svojimi trénermi alebo pedagógmi. Okrem toho projekty ako FIND ME budujú online platformy, ktoré pomáhajú študentom-športovcom nájsť vhodné univerzitné programy v celej Európe (dualcareer.eu). Sledujte portál FIND ME (po jeho spustení), kde nájdete kurzy určené pre športovcov.

Okrem formálnych programov zvážte aj individuálne poradenstvo. Kariérni poradcovia – či už prostredníctvom vašej univerzity, športovej federácie alebo súkromnej služby – vám môžu zabezpečiť testy schopností, pomôcť pri zvažovaní kariérnych možností a usmerniť vás pri hľadaní práce alebo stáže. Niektoré krajiny majú aj verejné programy: napríklad vo Francúzsku má vláda program „Mission Athlètes“, ktorý pomáha šampiónom pri hľadaní zamestnania, a mnohé odborné školy ponúkajú modulové kurzy šité na mieru športovcom. Nezabudnite na národné štipendiá, ako je britský program Talented Athlete Scholarship Scheme (TASS) alebo írsky program Talented Athlete Programme, ktoré pomáhajú elitným športovcom s nákladmi na vysokoškolské a odborné vzdelávanie. Tieto programy často vyžadujú podanie prihlášky, takže začnite včas: zapíšte si termíny a pripravte si všetky požadované akademické výpisy alebo záznamy o výkonoch.

Online zdroje: Vaša digitálna sada nástrojov

Internet je skutočnou pokladnicou informácií pre plánovanie kariéry. Online platformy a kurzy vám umožňujú učiť sa vlastným tempom a zároveň pokračovať v tréningu. Portál IOC pre kariéru športovcov (prostredníctvom Athlete365) zhromažďuje množstvo bezplatných zdrojov: nahraté webináre, články, pracovné ponuky od zamestnávateľov zo športovej oblasti a online kurzy na témy od jazykových zručností až po športový marketing. Olympionici môžu napríklad absolvovať kurzy v oblasti športovej etiky, tréningu, výživy a podnikania prostredníctvom vzdelávacieho portálu Athlete365.education.portalcdn.uww.org. Tieto kurzy obohatia váš životopis a pripravujú vás na nové oblasti pôsobenia.

Existujú aj pracovné portály a aplikácie špecializované na športovcov. Sieť Athlete365 často spolupracuje s globálnymi spoločnosťami, aby zverejňovala ponuky stáží a pozícií pre začínajúcich zamestnancov, ktoré sú vhodné pre bývalých športovcov (čiastočne aj preto, že športovci disponujú schopnosťami tímovej práce a vodcovskými zručnosťami). Zvážte vytvorenie profilu na LinkedIn alebo na portáli Athlete Career Portal, kde uvediete svoje aktuálne úspechy a kariérne záujmy. Mnohí bývalí športovci si prostredníctvom týchto sietí našli uplatnenie v oblasti tréningu, vedenia firemných športových programov alebo v médiách.

Okrem stránok zameraných na šport využívajte aj všeobecné nástroje. Masívne otvorené online kurzy (MOOC) na platformách ako Coursera alebo Udeemy vám pomôžu rozvíjať technické zručnosti (jazyky, IT, podnikanie). V skutočnosti existujú aj európske projekty, ktoré ponúkajú MOOC špeciálne pre športovcov: platforma SS4DC (Smart Start for Dual Career) ponúka moduly zamerané na komunikáciu, líderstvo, kritické myslenie a ďalšie témy, vrátane videí a samohodnotiacich testov dualcareer.eu. Navštívte stránku ss4dc.eu a objavte tieto bezplatné kurzy v rôznych jazykoch. LinkedIn Learning (dostupný v mnohých knižniciach) ponúka krátke tutoriály o zručnostiach pri pohovoroch, tvorbe rozpočtu a verejnom vystupovaní, ktoré môžete prispôbiť svojmu tréningu. Kľúčom je vnímať svoju budúcu kariéru ako tréningový projekt: stanovte si ciele v oblasti vzdelávania, naplánujte si online relácie a zbierajte certifikáty alebo odznaky, aby ste preukázali svoj pokrok.

Mentorské programy: Hľadanie usmernenia

Mentor môže byť tým, kto zmení pravidlá hry. Hľadajte formálne mentorské programy v športe: napríklad niektoré federácie a olympijské asociácie spájajú športovcov, ktorí končia kariéru, so skúsenými profesionálmi. EÚ dokonca financuje konkrétne projekty; jednou z takýchto iniciatív je projekt DC MENTOR, ktorého cieľom je vytvárať štruktúrované vzťahy medzi mentorom a mentee s cieľom posilniť športovcov v ich dvojitej kariére dualcareer.eu. (Sledujte oznámenia siete European Athlete as Student – často zverejňujú príležitosti, ako je program DC MENTOR.)

Môžete si tiež vytvoriť vlastnú sieť mentorov. Zamyslite sa nad niekoľkými ľuďmi, ktorých rady si ceníte: bývalý tréner, ktorý uspel mimo atletickej dráhy, športový novinár zaujímajúci sa o nové talenty alebo funkcionár, ktorý sa stará o blaho športovcov. Oslovte ich s úctou, vysvetlite svoju situáciu a opýtajte sa, či by sa s vami nemohli stretnúť na rozhovor. Ľudia sa často radi podelia o svoje skúsenosti, ak prejavíte úprimný záujem. Skvelým spôsobom, ako nájsť takéto kontakty, sú skupiny absolventov a LinkedIn. Nezabudnite na mentoring medzi rovesníkmi: priateľ, ktorý ukončil kariéru o pár rokov skôr, vám môže poskytnúť každodenné rady, ktoré poradcom môžu chýbať.

Ak vás zaujíma konkrétne odvetvie, zvážte informačné pohovory. Krátky e-mail alebo správa na LinkedIn s prosbou o „15 minút kariérneho poradenstva“ môže odhaliť prekvapivé kontakty. Mnohé spoločnosti si cenia vlastnosti športovcov (disciplína, tímová práca, zvládanie stresu) a majú programy pre veteránov alebo programy na podporu športovcov. Dvere vám môže otvoriť aj kontaktovanie absolventov univerzity, ktorí boli športovcami. Dôležitý je tu pozitívny tón: berte to ako zasievanie semienok. Každý rozhovor môže viesť k novému nápadu alebo zoznámeniu – a mentori sa často pridávajú do vašej siete podpory, akonáhle vstúpia do kruhu dôvery.

Vizuálne znázornenie vašej podpory: Mapa siete

Jednoduchým spôsobom, ako si urobiť prehľad o celom vašom podpornom systéme, je vytvorenie „mapy podporných sietí“. Na pracovný list (môže to byť aj jednostránkový diagram) nakreslite do stredu kruh s nápisom „Ja“. Potom okolo neho nakreslite kruhy alebo lúče pre jednotlivé kategórie podpory: Rodina a priatelia, Tréneri/tím, Kolegovia/spoluhráči, Vzdelávanie/univerzita, Profesionálne služby, Mentori/poradcovia atď. Pod každou kategóriou uveďte mená a organizácie: napríklad vašich rodičov, súrodenca, obľúbeného trénera, športového psychológa vášho klubu, kariérne centrum univerzity, kontaktnú osobu v hráčskej únii, online mentorskú platformu a podobne. Tento vizuálny pomôcok vám pomôže vidieť prepojenia, ktoré ste mohli prehliadnuť – možno je váš strýko projektovým manažérom alebo rodič spoluhráča vedie firmu – a podnieti vás k systematickému nadväzovaniu kontaktov. Môžete použiť farby alebo ikony (ľudia, knihy, siluety budov), aby to bolo zaujímavé. Dokonca nakreslite šípky, ktoré ukazujú, kto vás môže komu predstaviť.

Začlenenie tejto aktivity do vášho postupu je výzvou k činu. Premieňa abstraktné siete na konkrétne ďalšie kroky. Berte to ako živý dokument: aktualizujte ho vždy, keď nadviažete nové kontakty alebo objavíte nové zdroje. Napríklad po účasti na workshope o dvojitej kariére môžete nakresliť novú vetvu s názvom „Kontakty z workshopu“ a doplniť mená a poznámky. Cieľom je mať túto mapu poruke – možno si ju nalepte na skrinku alebo na pracovný stôl – a prehliadať si ju vždy, keď potrebujete pomoc alebo usmernenie. Vizuálny návrh: Mapu podporných sietí by bolo možné premeniť na pracovný list s diagramom, kde by sa športovec umiestnil do stredu a okolo seba by si nakreslil bubliny s nápismi „tréner“, „rodič“, „kariérny poradca“, „sieť absolventov“ atď. Tento obrázok by graficky znázornil, ako sú rôzne formy podpory prepojené so športovcom. Do šablóny pracovného listu môžete pridať šípky a poznámky.

Svedectvá: Hlasy prechodu

Príbehy iných športovcov môžu byť inšpirujúce. Tu je niekoľko príbehov (mená sú zmenené) kolegov, ktorí využili svoje kontakty:

- „Nevedela som, kde začať po skončení gymnastiky,“ priznáva Elena, bývalá reprezentantka v gymnastike. „Potom som sa porozprávala so športovým poradcom na univerzite, ktorý ma nasmeroval na kurz životných zručností. Vďaka tomuto kurzu som spoznala absolventa – bývalého plavca –, ktorý sa stal mojim mentorom. Pomohol mi preniesť disciplínu z tréningov do životopisu, vďaka ktorému som získala prácu projektovej manažérky. Naše týždenné rozhovory s mentorom mi dodali odvahu a jasnosť.“ „Keď som skončil s hádzanou, cítil som sa úplne mimo,“ spomína Marc, bývalý kapitán. „Môj tréner ma prekvapil, keď mi zavolať a povedal, že mi dohodol informačný pohovor v agentúre zaoberajúcej sa športovým marketingom, ktorú poznal. Na obede som sa stretol s ich personálnym manažérom, opísal som mu, ako ma tímová práca v šatni naučila vodcovským schopnostiam, a o dva mesiace neskôr som tam začal stážovať.“
- Stačilo, že som na návrh trénera nadviazal kontakt, a to mi zmenilo život.“ „Som od prírody plachá, takže nadväzovanie kontaktov mi pripadalo desivé,“ hovorí Sofia, bývalá atlétka. „Keď ma však spoluhráčka pozvala do študijnej skupiny, ktorú založila s bývalými športovcami, rozhodla som sa to vyskúšať. Popoludnia sme spoločne venovali štúdiu podnikateľských predmetov. Vďaka tejto skupine som sa dozvedela o akceleratoroch pre startupy, ktorý ponúka mentorstvo pre športovcov-podnikateľov. Teraz s jednou zo spolužiačok zakladáme fitness aplikáciu. Je úžasné, čo všetko môže priniesť opieranie sa o kolegov a využívanie

Tieto príbehy majú spoločným názvom: úspešné prechody sa málokedy odohrávajú v izolácii. Každý športovec našiel pomoc – mentora, kurz, rozhovor – vďaka tomu, že využil siete ľudí vo svojom okolí.

Praktické kroky: Váš jednostránkový zdroj a ďalšie kroky

Aby ste to všetko zhmotnili, vytvorte si vlastný akčný plán. Užitočným nástrojom je „zoznam zdrojov na vytlačenie“ – jednostránkový prehľad kontaktov a webových stránok. Zapište si do neho e-mailovú adresu pracovníka vašej federácie zodpovedného za podporu športovcov, kariérneho poradcu na vašej vysokej škole, telefónne číslo vášho trénera a odkazy na online zdroje (napríklad olympic.org/athlete365, stránku vášho hráčskeho zväzu, dualcareer.eu). Tento jeden list by mal byť ľahko prenosný alebo pripínateľný: kedykoľvek budete potrebovať radu, budete presne vedieť, komu zavolať. Pravidelne ho aktualizujte, keď sa dozviete o nových programoch alebo spoznáte nových podporovateľov.

Ďalší pracovný list vám môže pomôcť naplánovať bezprostredné kroky: „Budem si raz týždenne dohovávať stretnutie s niekým novým z tohto zoznamu: koučom, poradcom alebo kolegom.“ Vyplňte túto šablónu dátumami a poznámkami. Stanovením týchto malých cieľov premeníte neistotu na hybnú silu.

MOJE KONTAKTY NA PODPORU

CATEGORY	CONTACT INFO	NEXT STEP
Kouč		
Univerzita / poradca		
Mentor		
Kariérny program		
Športová federácia		
Profesionálne kontakty		

Na záver nezabudnite nadviazať kontakt. Pošlite ten úvodný e-mail, prihláste sa na ten workshop, zavolajte rodičom alebo súrodencom a poďakujte im za podporu. Každá akcia rozširuje vašu sieť kontaktov a posilňuje vaše sebavedomie. Športovci sú zvyknutí na tréningové plány a míľniky – uplatnite tú istú disciplínu aj tu. Každý odoslaný e-mail a každé potrasenie rukou je ako opakovanie pri bench presse, ktorým budujete svoju budúcnosť. Výzva k akcii: Dnes si nakreslite vlastnú mapu podporných sietí a vymenujte päť ľudí alebo programov, s ktorými sa skontaktujete. Majte tento jednostránkový zoznam zdrojov na očiach a naplánujte si tento mesiac aspoň jedno stretnutie alebo podujatie. Máte za sebou tím – využite ho!

Záver a vypracovanie akčného plánu

V celom tomto sprievodcovi sme zdôrazňovali, že ukončenie športovej kariéry nie je koniec, ale začiatok nového dobrodružstva. Každá kapitola nadväzuje na predchádzajúcu a ukazuje, že úspech mimo ihriska vyžaduje rovnakú predvídavosť, disciplínu a podporu, aké poháňali vašu športovú kariéru. Výskumy potvrdzujú, že športovci, ktorí začínajú s plánovaním včas a metodicky ešte pred ukončením kariéry, si zvyčajne vedú oveľa lepšie – v športe aj mimo neho (lhh.complaybooked.com). To znamená, že práca, ktorú vykonávate teraz – zhodnotenie svojich silných stránok, predstavenie si ďalších krokov a vytvorenie konkrétneho plánu – sa neskôr vyplatí v podobe sebavedomia a nových príležitostí.

Pri zhrnutí toho, čo sme sa naučili, si uvedomte, že športová príprava vám poskytla cenné prenosné zručnosti: tímovú prácu, vodcovské schopnosti, vytrvalosť, prispôsobivosť a víťaznú mentalitu, ktoré zamestnávateľia oceňujú. Kapitola 1 ukázala, že včasné plánovanie – ešte počas aktívnej športovej kariéry – uľahčuje prechod do civilného života, a kapitola 2 vás vyzvala, aby ste si tieto zručnosti zmapovali. Kapitoly 3 a 4 vás viedli k zváženiu potrieb v oblasti vzdelávania a odbornej prípravy a k preskúmaniu širokých kariérnych a podnikateľských možností. Finančná istota bola témou kapitoly 5, ktorá vám pripomenula, že mnohí športovci zarábajú veľké sumy, ale bez rozpočtovania a investícií sa trápia (napríklad 80 % hráčov NFL čelí bankrotu do niekoľkých rokov po ukončení kariéry gameplaybooked.com). Vysvetlili sme, že inteligentný finančný plán – sporenie, investovanie a budovanie viacerých zdrojov príjmov – je nevyhnutný. Kapitola 6 zdôraznila dôležitosť duševného a emocionálneho blaha počas prechodu (až jeden z piatich športovcov v dôchodku trpí problémami s duševným zdravím lhh.com) a povzbudila vás, aby ste vyhľadali odborné poradenstvo a vybudovali si zdravé návyky. Kapitola 7 opisovala, ako využiť vašu sieť podpory – trénerov, spoluhráčov, mentorov, športové asociácie, dokonca aj rodinu a priateľov – na otvorenie dverí a udržanie si pevnej pôdy pod nohami.

Stručne povedané, táto kniha vás naučila byť proaktívni. Napláňovať si nový život po ukončení športovej kariéry si vyžaduje odhodlanie a úsilie, rovnako ako tomu bolo v prípade vašej športovej kariéry. Teraz je čas zosúladiť tieto ponaučenia do osobného plánu prechodu. Berte tento plán ako svoj cestovný plán s jasným cieľom a orientačnými bodmi na ceste.

Najskôr si stanovte jasný kariérny cieľ alebo ďalší krok. Môže to byť konkrétna pozícia (napr. kouč, školiteľ, podnikateľ, projektový manažér v korporácii) alebo širší cieľ (napr. „založiť technologický startup“ alebo „vstúpiť do oblasti zdravotníctva“). Zapište si to. Konkrétny cieľ vám pomôže sústrediť sa na všetko ostatné. Potom zistíte, aké vzdelanie alebo školenia na dosiahnutie tohto cieľa potrebujete. Potrebujete certifikát, titul alebo len niektoré špecializované kurzy? Ak napríklad chcete riadiť tím alebo viesť firmu, môžete si napláňovať získanie certifikátu v oblasti vedenia ľudí alebo sa zapísať do online programu zameraného na podnikanie playbooked.com. Ak je vaším cieľom stať sa trénerom, možno budete potrebovať diplom zo športovej vedy alebo workshop zameraný na komunikačné zručnosti. Zapište si kurzy, workshopy alebo pracovné skúsenosti, ktoré vás na to pripravujú.

Ďalej si napláňujte aktivity zamerané na budovanie sietí kontaktov a hľadanie mentorov. Kto vám môže pomôcť dosiahnuť váš cieľ? Vypíšte si kontakty, ako sú bývalí tréneri, ktorí teraz pôsobia v danom odvetví, spoluhráči, ktorí už prešli na profesionálnu dráhu, alebo odborníci, ktorých obdivujete. Stanovte si ciele, napríklad „tento mesiac oslovím troch ľudí z odvetvia“. Ako radí jeden odborník, zapojte svoje „okolie“ a využite programy (napríklad Athlete365 Medzinárodného olympijského výboru alebo asociácie hráčov) na hľadanie stáží alebo mentorov na stránke mentorsplaybooked.com. Zapište si jednotlivcov alebo siete do časti „Potrebná podpora“ vo vašom pláne. Mentor alebo tréner pre kariérnu zmenu je neoceniteľným zdrojom – pozná prostredie a môže vás zoznámiť s ľuďmi alebo príležitosťami. Nezabudnite, že ste súťažili a trénovali s veľkou intenzitou; k budovaniu sietí pristupujte rovnakým spôsobom. Zúčastňujte sa veľtrhov práce, informačných pohovorov alebo podujatí pre absolventov. Ak vás láka podnikanie, preskúmajte inkubátory alebo akceleračné programy zamerané na športovcov. Tieto snahy sa vám vyplatia, keď objavíte úlohy, ktoré vyhovujú vašim silným stránkam a záľubám.

Váš plán by mal zahŕňať aj stratégiu v oblasti osobných financií a duševného zdravia. Určite si, aké finančné úlohy potrebujete splniť: napríklad zostaviť rozpočet, ktorý zohľadňuje život po skončení zmluvy, poradiť sa s finančným poradcom alebo vytvoriť rezervu na nepredvídané výdavky. V 5. kapitole sa zdôrazňuje, že keď sa menia výplaty, musí sa zmeniť aj vaše plánovanie (toomerceradvisors.com). Možno si zapište ciele ako „stretnúť sa s poradcom“ alebo „otvoriť investičné účty“. Podobne si vymenujte kroky týkajúce sa zdravia: napríklad „napláňovať zdravotnú prehliadku“, „nájsť poradcu so skúsenosťami s kariérnymi zmenami“ alebo „pravidelne cvičiť“. Duševné zdravie je rovnako dôležité ako váš kariérny plán; počas významných životných zmien sa môžu objaviť depresie a úzkosti, preto sa držte zdravých návykov a požiadajte o pomoc, keď ju potrebujete. Do svojho akčného plánu si každý mesiac vyhradte čas na kontrolu týchto úloh.

Aby sme to všetko zhrnuli, predstavte si jednoduchú tabuľku na usporiadanie týchto krokov. Predstavte si stĺpce s názvami Cieľ, Kroky, Termín a Potrebná podpora. Do stĺpca Cieľ zapíšte napríklad „Získať certifikát v projektovom manažmente“ alebo „Spustiť koučingové služby“. V stĺpci Kroky uvedte konkrétne úlohy (napr. „Zapísať sa na online kurz PMP“, „aktualizovať životopis a profil na LinkedIn“, „vypracovať podnikateľský plán“). V stĺpci Cieľový termín si stanovte termín alebo časový rámec pre každú akciu (napríklad „do 30. júna“ alebo „do 3 mesiacov“). V stĺpci Potrebná podpora si poznačte, kto alebo čo vám môže pomôcť – meno mentora, vzdelávací program alebo spolupráca s kolegom. Tento maticový prístup vás udrží zodpovedným. Váš záznam by napríklad mohol vyzeráť takto: Cieľ: Získať prácu v marketingu → Kroky: Nadviazať kontakty na veľtrhu práce, poslať žiadosť do 5 spoločností, absolvovať kurz digitálneho marketingu → Termín: O 6 mesiacov → Podpora: Kariérne centrum, bývalý spoluhráč z marketingu.

Okrem tejto štruktúry plánu si vytvorte časový harmonogram s míľnikmi, ktoré vám pomôžu udržiavať správne tempo. Rozdeľte si svoju cestu na krátkodobé a dlhodobé fázy. V prvých 3 mesiacoch sa sústreďte na rýchle úspechy a prípravu: spíšte zoznam svojich zručností, aktualizujte životopis a online profily, zúčastnite sa informačného pohovoru alebo začnite úvodný kurz. Do 6–12 mesiacov sa snažte dosiahnuť významný pokrok: dokončíte certifikát alebo titul, vytvorte si portfólio (ak je to relevantné), zabezpečte si stáž alebo brigádu vo vašom novom odbore a začnite s formálnymi žiadosťami o zamestnanie. Za 2–3 roky môžu byť vašimi míľnikmi získanie stabilnej pozície, prevzatie zodpovednosti vo vašej novej kariére alebo dokonca založenie vlastného podnikania. Rovnako ako tréningový program má sezónne ciele a dlhodobé ciele, tak by mal mať aj váš kariérny plán. Na sledovanie týchto kontrolných bodov používajte pripomienky v kalendári alebo denník. Pravidelné hodnotenie pokroku ti zaručí, že zostaneš na správnej ceste alebo sa podľa potreby prispôbiš.

Počas celého tohto procesu je nevyhnutné zostať flexibilný a prispôsobivý. Žiaden plán nezostane nezmenený, najmä na meniacom sa trhu práce alebo keď nastanú neočakávané životné udalosti. Osvojte si prístup, o ktorom hovoril Carmelo Anthony vo svojom prejave pri promóciách na Syracuse University: „Nemusíte sa zmestiť do škatuľky. Môžete mať viacero kariér. Môžete zmeniť smer. Môžete sa vyvíjať znova a znova.“ sport2work.eu To nám pripomína, že vaša identita a ciele sa môžu vyvíjať. Ak sa naskytne príležitosť alebo záujem, ktorý ste pôvodne nepredpokladali – napríklad vašeň pre komunitnú prácu alebo technológie – buďte pripravení zmeniť svoj plán. Každých pár mesiacov prehodnoťte svoje kroky: stále vás kariérny cieľ inšpiruje? Potrebujete sa naučiť novú zručnosť na základe trendov na trhu? V prípade potreby upravte časový harmonogram a pridajte nové kroky. Udržanie tejto otvorenosti premení výzvy na príležitosti. Flexibilita je totiž sama osebe konkurenčnou silou, ktorú si osvojíte v športe. Už ste predtým prispôbovali herné stratégie a tréningové plány; túto zručnosť uplatnite aj vo svojej kariére.

Nakoniec si udržiajte motiváciu vďaka zmysluplnosti a optimizmu. Odchod zo športu nie je koniec – je to vaša ďalšia kapitola. Ako to vyjadril jeden finančný poradca: „Odchod zo športu nie je koniec, je to nový začiatok“ (merceradvisors.com). Pri plánovaní si zachovajte tento pohľad. V ťažkých dňoch si pripomeňte, prečo ste si stanovili tieto ciele: vybudovať si život, ktorý odzrkadľuje to, kým ste sa stali, a nie len to, kým ste boli v športe. Strávili ste roky prekonávaním limitov; teraz máte šancu stanoviť si nové. Posilnite tento pozitívny pohľad citátmi alebo obrázkami, ktoré vás oslovujú. Napríklad Carmeloova vlastná cesta nám pripomína: „Uvedomil som si, že som viac než len športovec. A vy tiež.“ sport2work.eu Umiestnite tieto slová tam, kde ich budete mať na očiach – do zošita, na stenu alebo ako pripomienku v telefóne.

Kontrolný zoznam pripravenosti na prechod

Aby vám nič neuniklo, ako záverečnú časť svojho plánu si zostavte kontrolný zoznam pripravenosti na prechod. Berte to ako rýchlu vlastnú kontrolu predtým, ako sa naplno vrhnete do života po športovej kariére. Váš kontrolný zoznam môže obsahovať položky ako: Zoznam zručností kompletný (zdokumentovali ste svoje silné stránky a ich uplatnenie v nových oblastiach), Životopis/CV aktualizovaný (všetky úspechy mimo športu sú zvýraznené), Vzdelanie/certifikáty identifikované (a všetky registrácie začaté), aktivované kontakty v sieti (naplánované stretnutia s mentormi, uskutočnené informačné pohovory), finančný plán na mieste (aktualizovaný rozpočet, stanovené úspory/investície, konzultácia s profesionálnym poradcom), kontrola zdravia/wellness (naplánované lekárske vyšetrenia, zapojená podporná skupina alebo poradca) a informovaný podporný systém (rodina, tréner, rovesníci informovaní o vašom pláne a pripravení pomôcť). Tento zoznam si môžete vytlačiť alebo napísať ručne a každý mesiac ho prechádzať. Zaškrtnutie každého políčka vám dodá pocit naplnenia a zaistí, že ste neprehliadli žiadne dôležité kúsky skladačky prechodu.

Vstúpime do novej kapitoly

Na záver si uvedomte, že odchod z vrcholového športu je nesmierne náročný, ale zároveň aj hlboko oslobodzujúci. Máte veľkú výhodu: mentalitu šampióna a celoživotnú disciplínu. Využite tieto vlastnosti na podporu svojho plánu. Buďte k sebe trpezliví, keď sa učíte a rastiete. Oslavujte malé víťazstvá na tejto ceste – každý absolvovaný kurz, každý nový kontakt, každý ušetrený dolár. A keď sa vkradnú pochybnosti, vráťte sa k svojmu akčnému plánu a časovému harmonogramu; tieto nástroje sú tu na to, aby vás udržali na správnej ceste.

Pamätajte na slová šampiónov, ktorí touto cestou prešli pred vami: disciplína, ktorú ste si vycibrovali počas tréningov, teraz slúži na budovanie vašej druhej kariéry. Zaznel ďalší hvizd, ale ako nám pripomína spoločnosť Mercer Advisors, ide len o nový začiatok vašej cesty – merceradvisors.com. Ste viac než len dres alebo štatistiky – ste svojím potenciálom, pripraveným prejavíť sa na akejkoľvek scéne, ktorú si vyberiete. Pokračujte vpred s odvahou. To najlepšie vás ešte len čaká.