

СПОРТИСТИТЕ ОТВЪД СПОРТА (ABS)

Насоки за трансфер на умения

Изграждане на мостове към успешна двойна кариера

Практически насоки за спортисти, треньори и ментори при прехода към нова кариера („Еразъм+ Спорт“)



Co-funded by
the European Union



Финансиране и правна информация

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са единствено на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да носят отговорност за тях.

Проект „Спортистите отвъд спорта“ (ABS) • Програма „Еразъм+ Спорт“

Съдържание

1. За проекта.....	1
2. Цел на проекта.....	2
3. Стойност за спортистите.....	3
4. Цел и стойност на продукта „Трансфер на умения“	4
5. Въведение в трансфера на умения.....	5
5.1 Какво е трансфер на умения?.....	5
5.2 Защо трансферът на умения е важен за спортистите.....	5
5.3 Глобалното предизвикателство на прехода.....	6
5.4 Защо това е проблем?.....	6
5.5 Ролята на проекта ABS.....	6
6. Защо спортните умения са ценни.....	8
6.1 Уникалната природа на спортните умения.....	8
6.2 Преносими твърди и меки умения.....	8
6.3 Приложения на спортните способности на работното място.....	9
6.4 Статистика и цитати от реалния свят.....	9
6.5 Топ 10 умения на спортистите, най-ценени от работодателите.....	9
7. Съпоставяне на спортните компетенции с професионални профили.....	11
7.1 Значението на картографирането на умения.....	11
7.2 Стъпки за превръщане на спортните умения в кариера.....	11
7.3 Таблица за превод на уменията.....	12
7.4 Шаблони за самокартографиране.....	12
7.5 Международни примери.....	13
8. Участие на треньори и ментори.....	14
8.1 Двойната роля на треньорите в кариерния преход.....	14
8.2 Какво прави един добър спортен ментор?.....	14
8.3 Структурирана обратна връзка за кариерно израстване.....	15
8.4 Шаблон за формуляр за кариерна обратна връзка (за треньори).....	15
8.5 Изграждане на менторски мрежи.....	15
8.6 Шаблони и инструменти за планиране за треньори.....	15
9. Практически инструменти за трансфер.....	16
9.1 Основни инструменти за кариерния преход.....	16
9.2 Шаблони за самооценка.....	16
9.3 Примерен шаблон: Инвентар на собствените умения.....	16
9.4 Работен лист за самокартографиране на компетенции.....	16
9.5 Дигитални инструменти и платформи.....	17
9.6 Помощни речници за кариерен език.....	17
9.7 Планиране с ИПР (индивидуални планове за развитие).....	18
9.8 Твоят инструментариум за кариерен преход.....	19
10. Примери от практиката и добри практики.....	20
10.1 Истински истории за преход.....	20
10.2 Уроци от целия ЕС.....	20
10.3 Добри практики за клубове и федерации.....	21
10.4 Съвети от бивши спортисти.....	21
10.5 Пътна карта за прилагане.....	21
11. Как да използваш тези насоки.....	22
11.1 Кой може да използва този наръчник?.....	22
11.2 Гъвкави начини на използване.....	22
11.3 Препоръчани седмични дейности.....	22
11.4 Цикли на преглед и обновяване.....	23
11.5 Финални мотивиращи мисли.....	23

Изграждане на мостове към

успешна двойна кариера

Насоки за трансфер на умения

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са единствено на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да носят отговорност за тях.

ГЛАВА 1

1. За проекта

Проектът ABS (Athletes Beyond Sports) е европейска инициатива, съфинансирана по „Еразъм+“, създадена да подкрепя спортистите в прехода им от състезателния спорт към устойчива кариера. Отчитайки, че спортната кариера често е кратка и изпълнена с несигурност, проектът отговаря на една критична нужда: да помогне на спортистите да се подготвят за професионалния си живот отвъд спортната арена.

Чрез разработването на инструменти, дигитални платформи и иновативни методологии проектът ABS цели да гарантира, че спортистите на всички нива – аматьорско, полупрофесионално и елитно – имат достъп до персонализирани насоки и структурирани ресурси. Тези ресурси им помагат да идентифицират и назоват ценните компетенции, придобити през годините спортен опит, и да ги насочат към бъдеща заетост в множество сектори.

Проектът обединява международни добри практики, инструменти с изкуствен интелект и споделените познания на треньори, клубове и кариерни експерти. Резултатът е по-цялостен и по-човечен подход към кариерното планиране, който признава както постиженията, така и уязвимостта на спортистите, преминаващи през тази критична фаза на преход.

ГЛАВА 2

2. Цел на проекта

Основната мисия на проекта ABS е да преодолее пропастта между уменията, придобити чрез спорта, и професионалните изисквания на пазара на труда. Макар спортистите често да притежават качества като дисциплина, устойчивост, лидерство, работа в екип и стратегическо мислене, може да им липсват инструментите или езикът, с които да изразят тези силни страни по начин, който резонира с работодателите.

ABS се стреми да овласти спортистите, като им помага да изградят ясна визия за бъдещето си. Проектът насърчава ранното кариерно планиране чрез структурирани оценки, персонализирани учебни пътеки и индивидуално планиране на развитието (ИПР). Той също така гарантира, че треньорите и клубовете участват в този процес на подкрепа, създавайки силна екосистема за управление на прехода.

Друга ключова цел на инициативата ABS е да насърчава равния достъп и дългосрочното благополучие. Тя стимулира развитието на двойна кариера, позволявайки на спортистите да балансират спорта и образователните или професионалните си ангажименти, без да жертват нито едното.

ГЛАВА 3

3. Стойност за спортистите

Участието в проекта ABS носи конкретна и трайна стойност на спортисти от широк спектър дисциплини и нива. Основните ползи включват:

Яснота и увереност: Спортистите добиват представа за компетенциите, които са развили чрез тренировки, състезания и работа в екип – много от тях са силно търсени на пазара на труда.

Структурирани инструменти за подкрепа: Проектът предоставя персонализирани механизми за обратна връзка като въпросници за самооценка, шаблони за картографиране на умения и дигитални инструменти за кариерно проучване.

Ангажиране на треньорите: Треньорите получават инструменти за структурирана, мотивираща обратна връзка и за участие в развитието на спортистите отвъд спорта.

Дигитални иновации: С платформи с изкуствен интелект като AthletesAI Compass спортистите могат да проучват кариери, съответстващи на силните им страни и цели, чрез динамични дигитални интерфейси.

Разширени възможности: Спортистите се запознават с разнообразни сектори – от бизнеса и образованието до здравеопазването и дигиталните услуги – където уменията им са ценни и преносими.

В крайна сметка проектът ABS подкрепя спортистите в предефинирането на успеха, като им дава сила да гледат на бъдещата си кариера не като на резервен вариант, а като на нова арена за растеж и реализация.

ГЛАВА 4

4. Цел и стойност на продукта „Трансфер на умения“

Цел:

Насоките за трансфер на умения са създадени, за да помогнат на спортистите да разберат, назоват и приложат компетенциите, развити чрез спорта, в смислена и устойчива кариера след края на спортния им път. Този продукт преодолява пропастта между спортния опит и професионалната готовност, като предлага структурирани инструменти, езикови „преводи“ и стратегии за кариерно съответствие.

Основни цели:

- Да овласти спортистите да разпознават собствените си преносими умения
- Да преведе тези умения на език, разбираем за работодателите
- Да предостави пътна карта за навигиране на кариерните преходи
- Да ангажира треньори и ментори в подкрепата на двойната кариера
- Да предложи добри практики от целия ЕС, истински истории и ресурси за самооценка

Стойност за спортистите:

- Изгражда увереност и яснота за живота след спорта
- Повишава пригодността за заетост чрез целенасочено разказване на истории и съответствие на CV-то
- Намалява психологическия стрес чрез структура и подкрепа
- Насърчава ранната подготовка и поемането на отговорност за личното развитие

Включени инструменти:

- Работни листове за самооценка
- Наръчници за „превод“ на автобиографията
- Шаблони за индивидуален план за развитие (ИПР)
- Инструменти за подготовка за интервю и примери по метода STAR
- Кариерно картографиране чрез платформи като AthletesAI Compass

ГЛАВА 5

5. Въведение в трансфера на умения

Изчерпателен наръчник за спортисти в преход

5.1 Какво е трансфер на умения?

Трансферът на умения е съзнателният и структуриран процес на идентифициране на способностите, които човек развива в един контекст – като професионалния или аматьорския спорт – и ефективното им прилагане в нова среда: работа, бизнес, образование или гражданско лидерство.

В контекста на спорта спортистите натрупват огромен резервоар от твърди и меки умения: Психическа сила и устойчивост

- Ефективна комуникация
- Управление на времето и самодисциплина
- Адаптивност и бързо вземане на решения
- Лидерство и екипно сътрудничество

Тези силни страни обаче често остават неизказани, ненаписани или подценени, освен ако спортистите не се научат да превръщат поведенията си в компетенции, разбираеми за специалисти по подбор, експерти по ЧР или бизнес наставници.

Представи си този сценарий:

Волейболистка, извела отбора си като капитан до национални титли, може да не осъзнава, че вече е демонстрирала проектно лидерство, междофункционална комуникация и управление на кризи – три от най-ценените умения на пазара на труда днес.

5.2 Защо трансферът на умения е важен за спортистите

За разлика от много професии, спортната кариера често е съгъстена в кратък времеви прозорец. Оттеглянето може да дойде на 20, 25 или 35 години – и рядко е съпроводено с пенсия или сигурен план за преход.

Основни предизвикателства пред спортистите:

- **Ограничена продължителност на кариерата:** Много спортисти се оттеглят, преди връстниците им дори да са завършили университет.
- **Неясна посока:** Какво следва? Малко спортисти имат достъп до структурирано кариерно ориентиране.
- **Загуба на идентичност:** „Кой съм аз, ако вече не съм футболист?“
- **Финансова несигурност:** Късното навлизане на пазара на труда може да означава започване от нулата.

Без подкрепа дори състезатели от олимпийско ниво могат да срещнат трудности в намирането на смислена, стабилна и удовлетворяваща работа.

5.3 Глобалното предизвикателство на прехода

Въпреки нарасналото внимание към психичното здраве на спортистите и двойните кариери, изследванията в Европа показват:

- 2 от 3 спортисти съобщават, че нямат формална кариерна подготовка
- По-малко от 30% от федерациите предлагат структурирано обучение за след кариерата
- Програмите за преход варират драстично по качество и достъпност

Накратко – докато някои спортисти намират подкрепящи клубове или лични ментори, повечето са оставени сами на себе си.

5.4 Защо това е проблем?

Защото спортът е труд, а уменията, които изгражда – като стратегическо планиране, устойчивост и поставяне на цели – често са по-развити от тези на младите професионалисти. Нужни са ни само правилният език и системи за подкрепа, за да направим тези умения видими и приложими.

Истинска история: Преходът на плувкинята

„Тренирах по 6 дни в седмицата в продължение на 12 години. Но в деня, в който спрях да се състезавам, няхах представа какво да правя с живота си. Не знаех как да опиша силните си страни и се провалих на първото си интервю за работа, защото не умеех да говоря за нищо друго освен за плуване.“

– Мари, бивша национална плувкиня, Франция

С помощта на структурирана програма за преход Мари в крайна сметка превърна своя опит – като менторството на по-млади спортисти, справянето с напрежението преди старт и спазването на строг график – в убедително CV и получи позиция като училищен консултант.

Резултат: Днес тя работи с тийнейджъри, като им помага да си поставят цели и да градят увереност – умения, които е усъвършенствала в басейна.

5.5 Ролята на проекта ABS

Инициативата Athletes Beyond Sports (ABS) е създадена, за да промени правилата на играта. Тя дава на спортистите възможност да поемат контрола над своя преход с инструменти и системи, които превръщат спорта в пригодност за заетост.

Какво предоставя ABS:

- **Методология за картографиране на умения:** Ясна рамка за разпознаване и съпоставяне на способностите на спортистите с нуждите на пазара на труда
- **AthletesAI Compass:** Умен дигитален инструмент, който помага на спортистите да проучват кариерни пътища според личността, ценностите и силните си страни
- **Шаблони за ИПР:** Индивидуални планове за развитие, които проследяват ученето, целите и преносимите умения
- **Добри практики от целия ЕС:** Истории, политики и клубни интервенции от успешни системи за преход

Цел: Всеки спортист – не само елитният – да разполага с инструментите и езика, за да изгради бъдеще след последния съдийски сигнал.

Кариерата ти започна в тренировките



ГЛАВА 6

6. Защо спортните умения са ценни

Разбиране на преносимите активи, които носи всеки спортист

6.1 Уникалната природа на спортните умения

Спортистите са потопени в среда, която изисква представяне под напрежение, сътрудничество, прецизност и непрекъснато самоусъвършенстване. Тази среда култивира широк спектър от умения, които надхвърлят физическото:

Област	Развито умение
Отборни спортове	Комуникация, групова координация
Индивидуални спортове	Самомотивация, фокус
Състезание и възстановяване	Устойчивост, адаптивност
Треньорство или менторство	Лидерство, обучение
Поставяне на цели	Дългосрочна визия, последователност

Тези умения са както твърди (измерими, преподаваеми), така и меки (свързани с отношенията, емоционални, адаптивни).

Пример:

Един спринтьор може да развие не само физическа сила, но и поставяне на микроцели, дисциплина в изолация и ефективно използване на времето – все качества, жизненоважни за високоефективни бизнес роли.

6.2 Преносими твърди и меки умения

Ето по-подробен поглед към това, което спортистите носят със себе си:

Управление на времето

Съвместяването на тренировки, пътувания, хранене и възстановяване налага структура, която развива ефективност и приоритизиране.

Адаптивност

Реакцията на нови тактики, неочаквани контузии или промени в последния момент развива емоционална гъвкавост и умение за решаване на проблеми.

Фокус и психическа издръжливост

Представянето под напрежение – на терена или пред хиляди зрители – изгражда самообладание и яснота на целите.

Решаване на проблеми

Стратегията на играта, решенията по време на мач и приспособяването към противника отразяват вземането на решения в реално време в динамични професии.

Комуникация

Спортистите се учат да дават и получават обратна връзка, да анализират представянето си и да се координират със съотборници – умения, централни за мениджмънта.

6.3 Приложения на спортните способности на работното място

Качество от спорта	Превод към работната среда
Капитан на футболен отбор	Лидерство и разрешаване на конфликти
Дисциплина от маратонски тренировки	Изпълнение на дългосрочни проекти
Тактическо планиране на мачове	Стратегическо мислене и планиране на сценарии
Постоянство при възстановяване от контузия	Устойчивост на промени и емоционален контрол
Доброволно треньорство на клубно ниво	Менторство и развитие на хора

Мнение на мениджър:

„Най-добрият ни логистичен координатор беше вратар. Начинът, по който предвижда проблемите и реагира под напрежение, е ненадминат.“

6.4 Статистика и цитати от реалния свят

От проучването на ЕС за кариерния преход на спортистите и изследвания в областта на ЧР (2022–2024): 92% от специалистите по ЧР казват, че бившите спортисти превъзхождат колегите си в екипната работа 68% казват, че показват по-добра устойчивост на стрес

- 59% казват, че спортистите се адаптират по-бързо в динамични сектори
- 43% от спортистите се реализират успешно в лидерски роли до 2 години след прехода

Цитат:

„Спортистите са „програмирани“ да се усъвършенстват. Когато наемеш спортист, наемаш човек, който вече е трениран да надхвърля границите си.“

– Ръководител „Развитие на таланти“, глобална технологична компания

6.5 Топ 10 умения на спортистите, най-ценени от работодателите

Според изследвания в областта на ЧР и кариерния преход:

1. Дисциплина
2. Екипност
3. Устойчивост
4. Лидерство

5. Адаптивност
6. Комуникация
7. Стратегическо мислене
8. Емоционален контрол
9. Отговорност
10. Решаване на проблеми

ГЛАВА 7

7. Съпоставяне на спортните компетенции с професионални профили

Превръщане на представянето в кариерни пътища

7.1 Значението на картографирането на умения

Много спортисти не осъзнават, че вече притежават умения, високо ценени от работодателите. Въпросът не е дали имат уменията, а дали могат да ги назоват, опишат и докажат тяхната приложимост.

Картографирането на умения е решаващият мост между спортното представяне и пригодността за заетост след спорта. То позволява на спортистите да:

- Осмислят поведението, ролите и навиците си в спорта
- Преведат опита си на готов за пазара на труда език
- Съгласуват талантите си с реални професионални функции
- Изградят професионални CV-та, портфолиа и истории за интервюта

Прозрение:

„Никога не съм предполагал, че анализирането на противници във фехтовката ще ме направи силен бизнес анализатор – но това е същият стратегически процес.“

– Бивш олимпиец, днес управленски консултант

7.2 Стъпки за превръщане на спортните умения в кариера

Стъпка 1: Осмисли ключовите моменти

Припомни си истории от спортния си път:

- Победа след обрат
- Конфликт със съотборник, който си разрешил
- Контузия и период на възстановяване

Запитай се: Какво научих или демонстрирах тук?

Стъпка 2: Идентифицирай поведенията

Опиши видимите поведения:

напр. „Насърчавах съотборниците след загуба“, „Водех загарявките“, „Управлявах графика по време на турне“

Стъпка 3: Преведи ги в компетенции

Използвай бизнес термини:

- „Насърчавах съотборниците“ → Мотивационно лидерство

- „Управлявах графика на турнето“ → Координация на проекти

Стъпка 4: Съпостави с професионални профили

Използвай дигитални инструменти или секторни наръчници, за да се ориентираш към роли:

- Лидерство → Мениджърски роли
- Аналитичен преглед → Стратегия или логистика
- Менторство → Образование или ЧР

Стъпка 5: Подготви истории по метода STAR

Изгради истории за интервюта по метода STAR (Ситуация, Задача, Действие, Резултат) въз основа на спортния си опит.

7.3 Таблица за превод на уменията

Задача от спорта	Преведено умение	Възможни кариерни области
Отборни съвещания и стратегия	Комуникация, вземане на решения	Продажби, PR, операции
Организиране на турнири	Планиране на събития, координация	Хотелиерство, логистика, образование
Капитанство и мотивиране	Лидерство, менторство	Мениджмънт, ЧР, младежка работа
Самостоятелни тренировки и цели	Самомотивация, отговорност	Свободна практика, консултиране, изследвания
Преглед на записи и анализ на мачове	Критично мислене, анализ на данни	Бизнес анализ, технологии

7.4 Шаблони за самокартографиране

- Инвентар на собствените умения
- Работен лист, в който спортистите описват поведения в категории като „Напрежение“, „Екипна работа“, „Планиране“ и др.
- Лист за секторно съответствие Съпостави качествата на спортиста с роли в:
 - Технически сектор (инженерство, ИТ)
 - Комуникативен (преподаване, продажби)
 - Лидерски (бизнес, мениджмънт)
 - Услуги (грижа, социална работа)
- Конструктор на STAR истории
- Насочващ шаблон за превръщане на спомени в доказателства за компетентност чрез истории.

7.5 Международни примери

Хандболист → Бизнес анализатор

Използва отборните стратегически сесии, за да докаже умения за решаване на проблеми и анализ на риска.

Гребец → Координатор „Операции“

Пренася логистичното планиране и тренировъчните цикли в управлението на склад.

Баскетболист → Директор на училище

Лидерските и менторските роли стават основа за лидерство в образованието.

Как да преведеш спорта в професия?



Как да преведеш спорта в професия — насочващо дърво за решения.

ГЛАВА 8

8. Участие на треньори и ментори

Отключване на системите за подкрепа при кариерния преход

8.1 Двойната роля на треньорите в кариерния преход

Треньорите не са само двигатели на спортното представяне – те са и модели за подражание, мотиватори и дългосрочни поддръжници. В кариерния преход треньорите могат да изиграят ключова роля, като:

- Идентифицират поведението и силните страни, които спортистите често пропускат
- Насочват личностното развитие успоредно със спортната подготовка
- Създават пространство за кариерни разговори отвъд терена или залата

„Треньорът ми зададе един въпрос: „Какво би направил, ако не се страхуваше да се провалиш?“ Това промени изцяло начина ми на мислене за живота след волейбола.“

– Бивш национален състезател, Словения

Треньорите могат да помогнат, като:

- Включват въпроси за двойната кариера в тренировъчните анализи
- Помагат на спортистите да откриват лидерски или комуникативни наклонности
- Свързват ги с услуги за подкрепа или професионалисти
- Насърчават образованието и създаването на контакти отвъд спорта

8.2 Какво прави един добър спортен ментор?

Докато треньорите действат в тренировъчната среда, менторите са външни или неутрални поддръжници, които могат да насочват спортистите към кариерно проучване.

Характеристики на ефективните ментори:

Съответен професионален опит

- Силни умения за слушане и комуникация
- Готовност за редовни срещи и проследяване
- Емпатия и разбиране за баланса между спорт и живот

Менторите могат да бъдат:

- Бивши спортисти, работещи вече в други сектори
- Спортни мениджъри с бизнес контакти
- Педагози, психолози или специалисти по ЧР

Съвет: Помисли за създаване на „резерв от ментори за преход“ към твоя клуб или федерация – бивши спортисти, готови да подкрепят настоящите.

8.3 Структурирана обратна връзка за кариерно израстване

Треньорите и менторите често дават обратна връзка за представянето. А какво би станало, ако добавим и структурирана кариерна обратна връзка?

Примерни въпроси към треньорите:

- „Какви поведения виждаш у мен, които биха помогнали в работен екип?“
- „Виждал ли си ме да поемам инициатива, да решавам проблеми, да водя другите?“
- „В кои роли извън спорта смяташ, че бих се отличил, съдейки по нагласата ми?“

8.4 Шаблон за формуляр за кариерна обратна връзка (за треньори)

Област на умение	Наблюдавани поведения	Предложена кариерна сила
Екипно лидерство	Капитански срещи	Управление на проекти
Спокойствие под напрежение	Фокус в оспорвани мачове	Реакция при извънредни ситуации
Планиране и изпълнение	Подготовка на стратегия за мача	Операции, управление на събития

Използвай този шаблон на всяко тримесечие или след турнири.

8.5 Изграждане на менторски мрежи

Успешните програми за преход често разчитат на менторство между връстници и неформално споделяне на опит.

Как да изградиш система за менторство:

- Създай списък с оттеглили се спортисти, готови да бъдат ментори
- Свържи ги с настоящи спортисти според интереси/дисциплина
- **Осигури теми за начало на разговор:** кариерно планиране, писане на CV, осмисляне на силните страни
- Оценявай и обновявай двойките на всеки 6 месеца

„Моят ментор беше бивша плувкиня, която сега работи в ЧР. Тя ми помогна да упражнявам отговори за интервюта, да преработя профила си в LinkedIn и да се чувствам по-уверена извън спорта.“

– Марта, спринтьорка в преход

8.6 Шаблони и инструменти за планиране за треньори

- Дневник за саморефлексия на спортиста (месечен работен лист)
- График за кариерни срещи (преди/след състезателни периоди)
- Менторски дневник (бележки от всяка среща)

Дневник за наблюдения на треньора (бележки за силни страни и учене)

ГЛАВА 9

9. Практически инструменти за трансфер

9.1 Основни инструменти за кариерния преход

Преходът от спорта към пазара на труда не е само промяна в нагласата – той е и логистично пътуване. Спортистите се нуждаят от практични, насочващи инструменти, които да им помогнат да картографират, осмислят и планират.

Следните инструменти преодоляват пропастта между разпознаването и прилагането на уменията:

11. Шаблони за самооценка – за откриване на скрити силни страни
12. AthletesAI Compass – персонализирана кариерна навигация
13. Помощни речници за кариерен език – превод от спортен към професионален език
14. Индивидуални планове за развитие (ИПР) – дългосрочно планиране за двойни кариери
15. Работни листове за подготовка за интервю – помагат на спортистите да изградят убедителни истории

Съвет: Повечето инструменти са за печат или дигитални – идеални за клубове, училища или самостоятелна употреба.

9.2 Шаблони за самооценка

Самооценката помага на спортистите да осмислят своите ценности, поведения и предпочитания.

9.3 Примерен шаблон: Инвентар на собствените умения

Категория	Пример от спорта	Преносимо умение
Фокус	Тренировки по време на възстановяване от контузия	Постоянство
Лидерство	Организиране на отборни упражнения	Управление на хора
Планиране	Координиране на пътувания и хранене	Планиране на време и ресурси
Реакция при криза	Внезапна загуба на турнир	Емоционална регулация, гъвкавост

9.4 Работен лист за самокартографиране на компетенции

Оцени всяка категория от 1 до 5 по сила; записвай конкретни примери за бъдещи интервюта.

Категория	Оценка 1-5	Подробности и примери
Лидерство	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	

Категория	Оценка 1-5	Подробности и примери
Планиране	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	
Реакция при криза	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	
Фокус	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	

Бъди конкретен! По-късно използвай тези примери, за да покажеш силните си страни на интервюта.

9.5 Дигитални инструменти и платформи

AthletesAI Compass е иновация, създадена да подпомага проучването на работни позиции в реално време. Тя помага на спортистите да:

- Попълнят кратки оценки на интереси и поведение
- Получат персонализирани съответствия с професионални сектори
- Изтеглят предложения за CV според спортния си профил
- Разгледат ментори или истории на други спортисти

Други полезни платформи:

- Europass CV Builder
- LinkedIn Career Explorer
- Athlete365 Career+ Tools (МОК)

Спортист: Не съм сигурен какво мога да правя извън спорта.

AthletesAI Compass: Да започнем със силните ти страни. Какво ти доставяше най-голямо удоволствие в спорта?

Спортист: Обичах да водя отбора и да организирам тренировките.

AthletesAI Compass: Чудесно. Показваш силни умения за лидерство и планиране. Те се превръщат в роли като: Координатор на проекти • Оперативен мениджър • Ръководител на екип

Спортист: Никога не съм писал CV извън спорта.

AthletesAI Compass: Няма проблем. Ще ти помогна да преведеш опита си. „Капитан на отбора в продължение на 3 години“ → „Водих и координирах състезателен екип от 12 души“

Спортист: Какво да подобрая?

AthletesAI Compass: За да увеличиш възможностите си: укрепи дигиталните си умения • запиши се на кратък курс по управление на проекти • създай профил в LinkedIn

Спортист: Сега ми е по-ясно.

AthletesAI Compass: Спортната ти идентичност е твоето професионално предимство. Да изградим следващата ти глава.

9.6 Помощни речници за кариерен език

Спортният език невинаги се превежда директно на бизнес език. Тези помощни речници помагат на спортистите да преформулират постиженията си на език, подходящ за пазара на труда.

Пример:

Спортен език	Кариерен превод
„Капитан на отбора в продължение на 3 години“	„Водих и координирах състезателен екип от 12 души“
„Управлявах тренировъчния график“	„Планирах и изпълнявах структурирани графици под напрежение“
„Организирах турнири“	„Ръководих цялостното планиране и логистика на събития“
„Анализирах видеозаписи от мачове“	„Използвах данни за представянето за разработване на стратегически подобрения“

Спортист: Току-що създадох профила си. Какво следва?

AthletesAI Compass: Чудесно! Ще анализирам спортния ти опит и ще идентифицирам преносимите ти умения.

Спортист: Какви умения?

AthletesAI Compass: Въз основа на опита ти показваш: • Лидерство • Стратегическо мислене • Координация на екип • Устойчивост под напрежение

Спортист: Добре... но кои професии съответстват на това?

AthletesAI Compass: Ето твоите персонализирани препоръки: Координатор на проекти • Оперативен мениджър • Ръководител на екип по продажби. Искаш ли да разгледаме някоя от тях?

Спортист: Да, но не знам как да напиша своето CV.

AthletesAI Compass: Няма проблем. Ще преведа спортните ти постижения на професионален език. „Капитан на отбора в продължение на 3 години“ → „Водих и координирах състезателен екип от 12 души“

Спортист: Това звучи по-професионално.

AthletesAI Compass: Да. Твоето CV е оптимизирано. Уменията ти са картографирани. Пътят ти е ясен. Спортната ти идентичност вече е твоето професионално предимство.

9.7 Планиране с ИПР (индивидуални планове за развитие)

ИПР помага на спортистите да си поставят краткосрочни и дългосрочни цели за развитие, съчетавайки спорта и кариерната готовност.

Структура на ИПР:

- Къде съм сега? напр. „Тренирам на пълен режим, не съм сигурен за професионалните си цели“
- Кой са петте ми най-силни страни? Въз основа на тренировъчна оценка и самооценка
- Какво образование или сертификат ми е нужен? Целеви нужди по сектори
- Какъв е планът ми за следващите 6–12 месеца? Включи стажове, наблюдение на работни места, езикови курсове
- **Цикъл на преглед:** На всеки 6 месеца

Съвет: По възможност ИПР трябва да бъде подкрепян от треньори или ментори.

9.8 Твоят инструментариум за кариерен преход

- **Шаблон за самооценка:** Идентифицирай силните страни и преносимите умения
- **Инструмент за кариерно проучване:** Открий подходящи сектори и роли
- **Дневник за рефлексия:** Проследявай напредъка и наученото
- **Наръчник за превод на CV:** Превърни спортния опит в професионален език
- **Индивидуален план за развитие (ИПР):** Постави си кариерни цели за 6–12 месеца

ГЛАВА 10

10. Примери от практиката и добри практики

Да се учим от тези, които вече са направили прехода

10.1 Истински истории за преход

Тези истории показват как спортисти от целия ЕС успешно са преминали към нови кариери, използвайки уменията, придобити чрез спорта.

Хайди – лека атлетика → мениджър „Корпоративно здраве“

Използва познанията си по физическа подготовка и превенция на контузии, за да създава корпоративни здравни програми

Днес води семинари за продуктивност, стойка и намаляване на стреса във високоефективни компании

Ключови пренесени умения: усещане за тялото, преподаване, дългосрочно планиране

Йонас – хокей на лед → логистичен координатор

- Приложи светкавичното си вземане на решения в складовата наличност и транспортната логистика
- Стана ръководител на смяна за 9 месеца благодарение на способността си да работи под напрежение

Ключови пренесени умения: екипна координация, скорост на реакция, оперативна дисциплина

Шивон – играч на галски спортове (GAA) → учителка в гимназия

- Известна с менторството на по-млади съотборнички, тя премина безпроблемно към класната стая
- Днес използва екипната работа и мотивиращото лидерство всеки ден с учениците си

Ключови пренесени умения: комуникация, наставничество, емпатия

10.2 Уроци от целия ЕС

Клубовете и федерациите, които успешно подкрепят прехода на спортистите, обикновено имат:

- Специализирани служители по двойна кариера
- Годишни работилници за CV-та, себепознание и кариерно планиране
- Резерви от ментори измежду оттеглилите се спортисти
- Партньорства с университети и работодатели
- Бюджетни редове за програми за преход

Кратък пример:

Италианският олимпийски комитет провежда програмата „Train 2 Work“, в която спортистите могат да преминат краткосрочни стажове в компании преди оттеглянето си. 78% от участниците са намерили работа до 1 година.

10.3 Добри практики за клубове и федерации

Стратегия	Описание
Кариерни разговори извън сезона	Покани работодатели или бивши спортисти да споделят опит
Програми за наблюдение на работа	Възможности за краткосрочен опит на работно място
Партньорски училища или онлайн курсове	Предложи образователни кредити за сертификати
Двойни прегледи на представянето	Включи житейски умения в годишните оценки на спортистите
Вграден кариерен коучинг	Осигури поне един треньор, обучен в кариерно менторство

10.4 Съвети от бивши спортисти

„Използвай времето за възстановяване от контузия, за да градиш CV-то си, а не само крака си.“

- София, бивша скиорка, днес работеща в архитектурата

„Започни да създаваш контакти, преди да се оттеглиш. Дори едно съобщение в LinkedIn седмично гради живота ти след спорта.“

- Марек, бивш волейболист, днес ИТ рекрутер

„Стажовите промениха всичко за мен. Извънсезонният период се превърна в моята кариерна подготовка.“

- Лара, бивша гимнастичка, днес дигитален проектен мениджър

10.5 Пътна карта за прилагане

За клубове или организации, които искат да въведат подкрепа за прехода, ето основна пътна карта:

- 1. Направи одит на настоящите практики:** Провеждат ли се кариерни разговори? Има ли отговорен човек?
- 2. Идентифицирай резерв от оттеглили се спортисти:** Изгради своята менторска база
- 3. Създай годишен календар за прехода:** Планирай работилници, срещи за преглед и стажове
- 4. Разпространи инструментариума:** Сподели формуляри за самооценка, помощни речници и ИПР
- 5. Оценявай и подобрявай:** Събирай отзиви, проследявай реализациите и усъвършенствай

ГЛАВА 11

11. Как да използваш тези насоки

Пътна карта за спортисти, треньори и поддръжници

11.1 Кой може да използва този наръчник?

Тези насоки са замислени като гъвкави и приобщаващи. Те могат да се използват от:

- Млади спортисти, започващи кариерата си и планиращи напред
- Професионални спортисти, подготвящи се за живота след състезанията
- Треньори и клубни мениджъри, желаещи да подкрепят двойните кариери
- Федерации и национални спортни органи, създаващи програми за подкрепа
- Ментори и оттеглили се спортисти, връщащи жеста чрез напътствия

Мотивация: Колкото по-рано спортистите проучат живота след спорта, толкова по-успешни и уверени са, когато настъпи моментът за преход.

11.2 Гъвкави начини на използване

Тези материали могат да се използват в различни среди, включително:

- Работилници в клубове, университети и спортни събития
- Индивидуални сесии с кариерни консултанти
- Менторство между активни и оттеглили се спортисти
- Дигитални формати чрез портали за спортисти или учебни платформи
- Месечни рутини за саморефлексия за самостоятелни спортисти

Съвет за прилагане: Всеки раздел може да се използва самостоятелно. Клубовете могат да възлагат по една тема на месец или да ги интегрират в съществуващи образователни програми.

11.3 Препоръчани седмични дейности

Седмица	Фокусна област	Задача
1	Въведение и нагласа	Прочети Раздел 1, води дневник за кариерните си цели
2	Самооценка	Попълни шаблона „Инвентар на уменията“
3	Преведи спортните умения	Използвай помощния речник, за да формулираш професионалния си език
4	Проучи професионални роли	Използвай AthletesAI Compass, за да откриеш подходящи

Седмица	Фокусна област	Задача
		кариери
5	Създай STAR истории за интервю	Изгради 2-3 примера от спортния си опит
6	Среща с ментор/треньор	Прегледай самооценката с обратна връзка
7	Изготви индивидуален план за развитие	Създай своята краткосрочна кариерна пътна карта
8	Планирай микростаж или наблюдение на работа	Свържи се с компания или познат за пробен опит

11.4 Цикли на преглед и обновяване

Както тренировъчните програми, инструментите за преход трябва да се развиват заедно с твоя път. Препоръчителна честота:

- Инвентар на уменията → Обновявай на всеки 3-6 месеца
- Кариерен план → Преглеждай след всеки състезателен сезон
- Обратна връзка от ментор → Насрочи среща на всеки два месеца
- CV и мотивационни писма → Актуализирай с нов опит

Аналогия: Не тренираш по един и същ начин в подготвителния период и преди шампионат. Отнасяй се към кариерното развитие по същия начин.

11.5 Финални мотивиращи мисли

„Спортът те е научил на фокус, постоянство и устойчивост. Тренирал си тялото си – сега тренирай бъдещето си.“

„След оттеглянето си спортистите не започват от нулата. Те започват от опита.“

СЕДМИЧЕН ТРАКЕР ЗА ДЕЙСТВИЯ

Цели за седмицата:

Седмица от: _____

Задача	Пон	Вт	Ср	Чт	Пет	Сб	Нед
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Обобщение за седмицата:

Отмятай всяка задача веднага щом я изпълниш. Постоянството е ключът.

Седмичен тракер за действия — разпечатай го и отмятай изпълненото.