

СПОРТИСТИТЕ ОТВЪД СПОРТА (ABS)

Ръководство за кариерен преход на спортисти

Изграждане на мостове към успешна двойна кариера

Проект „Спортистите отвъд спорта“ (ABS) – „Еразъм+ Спорт“, Малко партньорство за сътрудничество



Co-funded by
the European Union

Финансиране и правна информация

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само 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. Подготовка за живота след спорта.....	1
1.1 Изправени пред предизвикателството на прехода: емоционалната и практическата реалност на оттеглянето.....	1
1.2 Контекстът на ЕС: защо двойната кариера е от съществено значение.....	1
1.3 Да разберем това ръководство: какво представлява и как да го използваш.....	2
1.4 Системи за подкрепа: треньори, ментори, семейства и клубове.....	2
1.5 Практически пример: преходът от подиума към професията.....	3
1.6 Заключение.....	3
2. Самооценка и преносими умения: да опознаеш себе си.....	4
2.1 Откриване на силните страни и интересите.....	4
2.2 Опис на преносимите умения.....	4
2.3 Превод на спортните умения на езика на работодателите.....	5
2.4 Дневник на личните и спортните постижения.....	5
2.5 Поставяне на цели за живота след спорта.....	6
2.6 Работен лист за печат: Оценка на уменията и интересите на спортиста.....	6
2.7 Инфографика: От спорта към работното място.....	7
2.8 Практически пример: От пистата към технологиите — да впрегнеш спортните си умения.....	7
2.9 Заключение.....	8
3. Кариерно проучване и поставяне на цели.....	9
3.1 Да намериш посоката си отвъд спорта.....	9
3.2 Проучване на възможностите: да отвориш ума си за това, което предстои.....	9
3.3 Избор на правилния път: образование, заетост или предприемачество?.....	10
3.4 От мечта към посока: поставяне на цели, които работят.....	10
3.5 Силата на менторството: насоки от хора, които вече са минали по този път.....	11
3.6 Инструменти за проучване: работни листове и ръководства за планиране.....	11
3.7 История от живота: многопосочният път на Лена.....	11
4. Възможности за образование и развитие на уменията за спортисти в преход.....	13
4.1 Значението на продължаващото образование при прехода на спортиста.....	13
4.2 Пътища на формалното и неформалното учене.....	15
4.3 Дигитални умения и готовност за бъдещето.....	17
4.4 Нагласа и стратегии за учене през целия живот.....	18
4.5 Примери за стипендии, менторски програми и схеми за подкрепа.....	21
4.6 Ресурсно ръководство за подкрепа на спортистите.....	24
4.7 Практически инструменти: работни листове и шаблони за планиране.....	26
4.8 Заключение.....	33
5. Ориентиране в заетостта — от спортист към професионалист.....	35
5.1 Въведение: предизвикателството и значението на смяната на кариерата.....	35
5.2 Проучване на кариерните сектори, отворени за спортисти: свързани със спорта и отвъд него.....	38
5.3 Изготвяне на автобиография, ориентирана към спортиста: превод на спортните постижения в професионални умения.....	41
5.4 Стратегии за търсене на работа: от онлайн платформи до създаване на контакти като професионалист.....	45
5.5 Адаптиране към културата на работното място: от съблекалнята до офиса.....	55
5.6 Изграждане на мрежата и личния ти бранд: да направиш име за себе си извън терена.....	60
5.7 Системи и програми за подкрепа на оттеглилите се спортисти: помощта е под ръка.....	64
5.8 Набор от инструменти: практически инструменти и шаблони за твоя преход.....	68
5.9 Казуси: истории на успех за кариерните преходи на спортисти.....	74
6. Предприемачество и стартиране на собствено начинание.....	78
6.1 Подходящо ли е предприемачеството за теб?.....	78
6.2 Бизнес идеи за оттеглили се спортисти.....	79
6.3 Изграждане на бизнес план.....	81
6.4 Финансови основи за предприемачи.....	82
6.5 Възможности за подкрепа и финансиране.....	84
6.6 Личен бранд и маркетинг.....	87
6.7 Съвети за социалните мрежи: Тъй като социалните мрежи вероятно ще са централни, ето няколко бързи съвета.....	89
6.8 Управление на времето и изграждане на екип.....	90
6.9 Казус: От ръгби терена към кафе предприемач — историята на Деймиън Хойланд.....	96
6.10 Съвети към колеги спортисти: Историята на Деймиън предлага няколко съвета за други оттеглящи се спортисти.....	98
7. Финансово планиране и управление на парите.....	100

7.1 Въведение.....	100
7.2 Финансовата реалност след спорта.....	100
7.3 Бюджетиране и управление на разходите.....	101
7.4 Изграждане на аварийен фонд.....	103
7.5 Управление на дълговете.....	104
7.6 Инвестиции и планиране на пенсията.....	106
7.7 Разбиране на договорите и осигуровките.....	108
7.8 Планиране за дългосрочна финансова стабилност.....	112
8. Психично здраве и емоционално благополучие след спортното оттегляне.....	117
8.1 Психологическото въздействие на оттеглянето: нормално е да се чувстваш така.....	117
8.2 Преоформяне на идентичността: откриване на това кой си отвъд спортиста.....	118
8.3 Справяне със стреса и емоциите: осъзнатост, дневник и игра.....	119
8.4 Търсене на подкрепа и консултиране: сила в това да поискаш помощ.....	120
8.5 Изграждане на нова рутина: намиране на смисъл в ежедневието.....	121
8.6 Да останеш свързан: част си от отбор, дори извън терена.....	123
8.7 Нагласа и позитивност: прегръщане на растежа и новите възможности.....	124
8.8 Казус: от загубата на играта към намирането на нов смисъл.....	129
9. Личностно развитие и изграждане на идентичността наново.....	131
9.1 Поставяне на лични цели отвъд спорта.....	131
9.2 Поддържане на здравословен начин на живот след състезанията.....	132
9.3 Изграждане на увереност и самочувствие.....	132
9.4 Възможности за лидерство и застъпничество.....	133
9.5 Мрежи за цял живот.....	133
9.6 Усвояване на нови житейски умения.....	133
10. Използване на мрежите за подкрепа и ресурсите.....	135
10.1 Семейство и приятели: твоята първа линия на подкрепа.....	135
10.2 Треньорите като ментори и застъпници.....	136
10.3 Мрежи от връстници: не си сам.....	136
10.4 Професионални услуги за подкрепа: програми, специфични за спортисти.....	137
10.5 Програми на МОК и Olympic Solidarity.....	137
10.6 Европейски мрежи и федерации на спортистите.....	137
10.7 НПО, фондации и държавни програми.....	138
10.8 Образователно и кариерно консултиране.....	138
10.9 Онлайн ресурси: твоят дигитален инструментариум.....	139
10.10 Менторски програми: намиране на насоки.....	140
10.11 Визуализиране на подкрепата ти: картата на мрежата.....	140
10.12 Свидетелства: гласове на прехода.....	141
10.13 Действие: твоят едностранен списък с ресурси и следващи стъпки.....	141
10.14 Заключение и създаване на твоя план за действие.....	142
10.15 Контролен списък за готовност за преход.....	144
10.16 Прегръщане на новата глава.....	145

ГЛАВА 1

1. Подготовка за живота след спорта

1.1 Изправени пред предизвикателството на прехода: емоционалната и практическата реалност на оттеглянето

Оттеглянето от състезателния спорт е повратен момент, за който малцина спортисти са напълно подготвени. За разлика от много професии, спортната кариера е кратка, интензивна и поглъща всичко. Голяма част от спортистите започват да тренират от ранна възраст и изграждат идентичността и социалния си кръг около спорта. Когато тази глава приключи — заради контузия, възраст или естествен ход на нещата — тя често носи емоционална и практическа несигурност.

Спортното оттегляне обикновено идва в разцвета на зрелия живот. Докато повечето хора едва в трийсетте си години започват да се установяват в дългосрочна кариера, спортистите често се изправят пред това да започнат отначало. Внезапността на този преход може да бъде смущаваща. Структурата, която тренировките осигуряват, мотивацията на състезанието и подкрепата на сплотения отбор — всичко това изведнъж изчезва. Без подходящо планиране тази празнина може да стане непосилна.

Множество изследвания показват, че спортистите често се борят с усещане за загуба на идентичност, когато напуснат спорта. Ролята на „спортист“ може да се е вкоренила толкова дълбоко, че след отпадането ѝ човек започва да се пита какво е мястото му на света. Емоционални трудности като тревожност, депресия и обърканост са нещо обичайно, особено сред онези, които не са обмисляли път след спорта. Финансовата нестабилност също е сериозна заплаха, най-вече за спортувалите в спортове с ограничени възможности за спонсорство или доходи.

Реалността е сурова: много малко спортисти имат готов план за преход. Проучвания в целия Европейски съюз показват, че до 60% от професионалните и полупрофесионалните спортисти се чувстват неподготвени да се справят с живота след спорта. В много случаи липсата на кариерно планиране води до продължителна безработица или до неудовлетвореност от кариерата след оттеглянето. Това вреди не само на личното благополучие, но и пропиява значимите меки и твърди умения, изградени по време на спортната кариера.

1.2 Контекстът на ЕС: защо двойната кариера е от съществено значение

В отговор на тези предизвикателства Европейският съюз подчертава необходимостта от двойна кариера чрез различни инструменти на политиката, сред които Насоките на ЕС относно двойната кариера на спортистите (2012 г.). Концепцията за двойна кариера насърчава спортистите да се включват в образование, професионално обучение или работа на непълно работно време успоредно със спортната си кариера. Така, когато състезателният период приключи, спортистите не започват от нулата, а преминават напред с допълващи квалификации и опит.

Политиките за двойна кариера отчитат натиска, на който са подложени спортистите, и предлагат структуриран подход за поддържане на академичен или кариерен напредък успоредно със спорта. Държави от целия ЕС са разработили инициативи в подкрепа на този модел. Във Финландия например националните спортни училища съчетават тренировки и академично обучение. Германия поддържа мрежа от центрове за подкрепа на двойната кариера, които свързват спортистите с университети и

фирми. В Словения Националният олимпийски комитет координира действията си с министерствата, за да предлага насоки за заетост на елитните спортисти.

Тези инициативи показват, че ранното планиране не отнема от спортните постижения — напротив, то обогатява цялостното личностно развитие. Спортистите, на които е дадена възможност да виждат себе си в множество роли отвъд спорта, често са по-устойчиви и по-мотивирани. Нещо повече, ценностите и уменията, които развиват — дисциплина, устойчивост, лидерство — са точно качествата, които работодателите в другите сектори търсят.

1.3 Да разберем това ръководство: какво представлява и как да го използваш

Това ръководство е създадено като практична, вдъхновяваща и приложима пътна карта за спортисти, които се подготвят да преминат отвъд състезателния спорт. Независимо дали все още се състезаваш, наскоро си се оттеглил, или планираш за бъдещето, този ресурс има за цел да ти помогне да разпознаеш силните си страни, да разбереш кариерните си възможности и уверено да навлезеш в нов етап от живота.

Не само спортистите имат полза от това ръководство. Треньорите, менторите, представителите на спортните федерации и членовете на семейството — всички играят жизненоважна роля за един успешен преход. Разбирайки свързаните с него предизвикателства и възможности, тези близки хора могат да осигурят насоки, насърчение и отговорност на всяка стъпка.

Ръководството е разделено на части, които отразяват реалните въпроси и нужди на спортистите:

Какво мога да правя, след като се оттегля? Как уменията ми се пренасят на работното място? Какви системи за подкрепа са на разположение? Как да планирам, без да жертвам сегашните си резултати? Откъде да намеря инструменти, работни листове или реални примери?

Отговаряйки на тези въпроси, всяка глава съчетава теоретични рамки, практически инструменти, европейски добри практики и мотивиращи истории. В края на всяка част има въпроси за размисъл и предложени дейности, които да направят преживяването лично за теб.

Насърчаваме те да четеш ръководството постепенно или да се връщаш към отделни части според нуждите си. Най-силният подход е да възприемаш кариерното планиране като част от спортния си път — а не като нещо, с което да се захванеш едва след края на състезанията.

1.4 Системи за подкрепа: треньори, ментори, семейства и клубове

Една от определящите черти в развитието на спортиста е наличието на система за подкрепа — треньори, съотборници, медицински екип и семейство. Когато стане дума за кариерен преход, тази подкрепа остава също толкова важна. В много случаи обаче тези заинтересовани страни може да не знаят как да помогнат. Треньорите по-специално често са доверени образци за подражание, които оформят не само тренировките, но и характера и нагласата. Макар да не са експерти по заетост или кариерно планиране, ролята им да насърчават спортистите да мислят за бъдещето не бива да се подценява. Прости стъпки като задаване на отворени въпроси, споделяне на истории на бивши спортисти и препоръчване на работилници могат да имат осезаемо значение.

Менторите — били те бивши спортисти, бизнес професионалисти или академични съветници — могат да осигурят целенасочена подкрепа. Те могат да преглеждат автобиографии, да провеждат пробни интервюта или да споделят знания за различни кариерни сектори. В идеалния случай менторството трябва да започне още в последните години от състезателната кариера, но никога не е твърде късно да се започне.

Семействата също преминават през собствен емоционален преход, когато спортистът се оттегля. Родителите и партньорите може да се затрудняват с променящата се идентичност на спортиста или със загубата на статус. И все пак семейството е изключително важен източник на емоционална опора. То може да предлага насърчение, да поддържа отворена комуникация и да отбелязва развиващия се път на спортиста отвъд медалите и състезанията.

Клубовете и федерациите също имат институционална отговорност. Като насърчават семинари за двойна кариера, свързват спортистите с академични съветници и вграждат политики за кариерен преход в договорите на спортистите, те могат да покажат дългосрочна ангажираност към благополучието на спортистите.

1.5 Практически пример: преходът от подиума към професията

За да илюстрираме как изглежда един успешен преход, нека разгледаме пътя на Хелена П., бивша гимнастичка от национално ниво от Дания. Известна с дисциплината и самообладанието си под напрежение, Хелена започва да учи психология чрез онлайн университетска програма, докато все още се състезава. Когато се оттегля заради контузия на 27-годишна възраст, тя вече е завършила образованието си.

Хелена се включва в менторска програма, предлагана от националната ѝ федерация, където е свързана с бивш олимпийски плувец, преминал към консултантска дейност. Опирайки се на познанията си за психическата цена на високите спортни постижения, Хелена завършва следдипломно обучение и днес работи като психолог по спортна ефективност с младши спортисти.

Какво прави прехода ѝ успешен? Тя започва да се подготвя рано, използва структурираните програми, осигурени от федерацията ѝ, и изгражда професионална идентичност, която остава свързана със спорта. Пътят на Хелена показва, че когато спортистите разпознаят дълбоките си мотиви и ги съчетаят с практическо планиране, преходът може да бъде не само плавен, но и вдъхновяващ.

1.6 Заключение

Подготовката за живота след спорта не е признак на изгубен фокус — тя е заявка за дългосрочна визия. Спортистите, които поемат контрол над бъдещето си, които търсят знания и изграждат системи за подкрепа, са в по-добра позиция да процъфтяват в следващата си глава. Преходът не е само край. Той е начало. Това ръководство е тук, за да върви с теб на всяка стъпка.

ГЛАВА 2

2. Самооценка и преносими умения: да опознаеш себе си

2.1 Откриване на силните страни и интересите

Всеки спортист е нещо повече от тренировъчния си режим, медалите или състезателните си резултати. Отвъд арената се крие набор от лични ценности, страсти и таланти, които често остават незабелязани по време на интензивната спортна кариера. Тази глава те кани да спреш, да погледнеш навътре и да започнеш пътя на прехода, като разпознаеш кой си извън спорта си.

Самооценката е основата на всеки успешен кариерен преход. Спортистите често изразяват страх, че не знаят в какво са „добри“ извън дисциплината си. И все пак във всеки спортист се крие богата мозайка от интереси и способности — чакащи да бъдат открити и претворени в нови възможности.

Започни с размисъл върху онова, което те зарежда с енергия отвъд състезанието:

С какви занимания ти е приятно да се занимаваш, когато не тренираш или не се състезаваш? Има ли теми, които естествено привличат интереса ти — например бизнес, образование, медии или дизайн? Обичаш ли да помагаш на другите, да решаваеш проблеми или да водиш групи? Кога си се чувствал най-жив или най-удовлетворен извън спорта?

Мнозина спортисти с изненада откриват страсти, които никога не са изследвали докрай — да обучаваш деца, да разказваш истории, да доброволстваш, да организираш събития или да менторстваш на други. Ранното разпознаване на тези неща помага да оформиш бъдещ кариерен път, който е в съзвучие с личната ти цел и начин на живот.

Предложена визуализация: кръгова диаграма или схема със заглавие „Моята идентичност отвъд спорта“, която позволява на спортистите да разпределят настоящото си време/енергия и идеалния баланс между различни области на интерес (напр. образование, хобита, взаимоотношения, творчески занимания и т.н.).

2.2 Опис на преносимите умения

Макар че спортистите може да нямат години официален трудов опит, чрез спорта те са изградили изключителен набор от меки и твърди умения. Тези компетентности не само че са пълноценни — те са силно търсени в почти всяка професионална среда.

Основни преносими умения от спорта са

Управление на времето: балансирането на тренировки, пътувания, хранене и почивка изисква прецизно планиране. Дисциплина: да се явяваш, да поддържаш фокус и да следваш дългосрочни режими изгражда надеждност. Работа в екип: разбирането на ролите, сътрудничеството и доверието към съотборниците са от ключово значение във всеки бранш. Лидерство: капитани, мотиватори и неформални образци за подражание често се открояват в отборите. Адаптивност: спортистите трябва да се приспособяват към контузии, промени в правилата, нови треньори или непредвидени събития. Комуникация: ясните вербални и невербални сигнали са от решаващо значение по време на мачове и в съблекарните. Устойчивост: възстановяването след загуби, неуспехи и критика изгражда психическа здравина. Ориентация към целта: всеки спортист работи за краткосрочни и дългосрочни цели за постижения.

Представяне под напрежение: овладяването на нервите и действието под стрес са ежедневни навици в спорта.

Въпреки че притежават тези умения, мнозина спортисти ги подценяват при кандидатстване за работа. Разпознаването и назоваването на тези качества е първата стъпка към това да ги приемеш като свои активи.

Предложена визуализация: таблица „Спортно умение → Умение на работното място“, която изброява поведения на спортиста (напр. тренировки рано сутрин) и ги свързва с качества като точност, постоянство или отговорност.

2.3 Превод на спортните умения на езика на работодателите

За мнозина спортисти най-трудната част от прехода е да опишат спортния си път на професионален език. Кандидатурите за работа, автобиографиите и интервютата често изглеждат чужди — но не е задължително да бъде така.

Работодателите разбират какво е лидерство, но не непременно „капитан на отбора“. Те разпознават управлението на кризи, но не „завръщане със златен медал след контузия“. Твоята задача е да преформулираш опита си така, че работодателите да могат да го разберат.

Съвети за ефективен „превод“

Избягвай жаргона: заменяй специфичните за състезанието термини с разбираеми в бизнеса. Използвай метода STAR: Ситуация, Задача, Действие, Резултат (Situation, Task, Action, Result) — приложи го към спортния си опит. Наблягай на резултатите: какво постигна чрез дисциплината, лидерството или адаптивността си? Измервай успеха в числа, където е възможно: „Тренирах 5 пъти седмично в продължение на 4 години“, „Ръководих екип от 12 души“ и т.н. Подчертавай чертите на характера: почтеност, отговорност, публично говорене и др.

Примери

Преди: „Участвах в 10 национални състезания.“ **След:** „Развих дисциплина, поставяне на цели и логистично планиране чрез състезания на национално ниво.“ **Преди:** „Капитан на отбора в продължение на 3 години.“ **След:** „Ръководих високоефективен екип, разрешавах конфликти и мотивирах колеги под състезателно напрежение.“

Предложена визуализация: раздел от автобиография един до друг, който показва „спортен език“ срещу „професионален превод“.

2.4 Дневник на личните и спортните постижения

Документирането на постиженията е мощно упражнение, което повишава увереността и осигурява материал за кандидатури, интервюта и менторски разговори. Мнозина спортисти забравят постиженията си или с времето омаловажават значението им. Един структуриран дневник на постиженията поддържа опита ти видим и актуален.

Какво да включиш

Ключови етапи: медали, селекции, турнири, титли Преодолени трудности: справяне с контузии, балансиране на училище и спорт, възстановяване след загуба. Роли в отбора: лидерство, менторство, организиране на пътувания или събития Принос извън терена: доброволческо обучение, изказвания на

събития, трениране на младши спортисти. Истории за характера: моменти, в които си показал устойчивост, смелост, инициативност или емоционална интелигентност

За всяко от тях запиши какво се е случило, какво си научил и как наученото може да се приложи другаде.

Предложена визуализация: шаблон за дневник „Моите акценти“ с насочващи въпроси и свободно място за записки по избор.

2.5 Поставяне на цели за живота след спорта

Спортистите са свикнали да си поставят цели за резултати, но поставянето на житейски цели е друга практика. Тази част насърчава размисъл върху това какво искаш от живота си след спорта и как успехът може да бъде преосмислен отвъд медалите и класиранията.

Въпроси за обмисляне

Какъв начин на живот искаш (структуриран, гъвкав, обвързан с място, дистанционен)? Колко важни са доходите спрямо въздействието или смисъла? Интересуваш ли се да работиш с хора, със системи, с технологии или с идеи? Как изглежда успехът след 10 години: собствен бизнес? Щастливо семейство? Да помагаш на другите?

Това изграждане на визия създава твоята „Полярна звезда“, която да направлява кариерните ти решения. Спортистите, които си поставят смислени цели за живота след спорта, по-вероятно предприемат проактивни стъпки и остават фокусирани по време на трудни преходи.

Предложена визуализация: оформление на дъска за визия или пирамида на целите — показваща дългосрочни цели, краткосрочни стъпки и ключови ресурси/подкрепа.

2.6 Работен лист за печат: Оценка на уменията и интересите на спортиста

Оценка на уменията и интересите на спортиста

РАЗДЕЛ 1: Опис на уменията

Оцени уменията си от 1 (ниско) до 5 (високо). Дай реален пример от спорта.

Работа в екип 1/5 Пример

Лидерство 1/5 Пример

Управление на времето 1/5 Пример

Дисциплина 1/5 Пример

Устойчивост 1/5 Пример

Комуникация 1/5 Пример

Стратегическо мислене 1/5 Пример

Решаване на проблеми 1/5 Пример

Моите топ 3 умения: 1. 2. 3.

РАЗДЕЛ 2: Области на интерес

Подреди интересите си от 1 (нисък) до 5 (висок). Добави бележки, ако е уместно.

Образование и обучение 1/5 Бележки

Медии и комуникация 1/5 Бележки

Технологии 1/5 Бележки

Бизнес и управление 1/5 Бележки

Развитие на спорта 1/5 Бележки

Здраве и благополучие 1/5 Бележки

Предприемачество 1/5 Бележки

Социална работа / НПО сектор 1/5 Бележки

РАЗДЕЛ 3: Кариерно съответствие

Водещо умение: Водещ интерес: Възможен кариерен път

Личностен	и	работен	стил:	Самостоятелно
Векип	Водещи	роли	Поддържащи	роли
Практически	кара	ботан	атерен	Стратегически
планиращи	роли	Динамична	среда	Структурирана
среда				

РАЗДЕЛ 4: Планер за действия и следващи стъпки

Обнови автобиографията Проучи 3 кариерни пътя Запиши онлайн курс Свържисесментор Доброволчество / стаж Наблюдение на работното място Подобри дигиталните умения

Моята първа стъпка за действие: Краен срок

2.7 Инфографика: От спорта към работното място

Изготви графично представяне, което показва как типичните спортни умения се пренасят в работна среда. Примери:

Лидерство → ръководител на проекти, ръководител на екип, преподавател. Стратегическо мислене → бизнес анализатор, специалист по планиране на продажбите Устойчивост → здравен работник, персонал в хотелиерството, обслужване на клиенти. Комуникация → маркетинг, връзки с обществеността, треньорство

Оформление: започни с централна икона на спортист и свържи разклоняващи се пътища към сектори/роли, като използваш икона за всеки от тях.

2.8 Практически пример: От пистата към технологиите — да впрегнеш спортните си умения

Жулиен е спринтьор от национално ниво от Белгия. След като за малко изпуска олимпийската квалификация, той се чувства изгубен. Няма университетска диплома, почти никакъв трудов опит и никакъв ясен план. Започва да разглежда онлайн курсове и се запалва по дизайна на потребителско изживяване (UX).

Той осъзнава, че вниманието му към детайла, постоянството и разбирането му за среди на високи постижения могат да бъдат ценни в технологичния сектор. Чрез програма за спортен преход Жулиен завършва дигитален bootcamp и изгражда портфолио. Нает е от стартап, специализиран в приложения за благополучие, където прозренията му като спортист се превръщат в ключов актив.

Историята на Жулиен показва как самоанализът и „преводът“ на уменията дават възможност за пълноценна втора кариера.

2.9 Заключение

Тази глава дава на спортистите силата да открият, документират и приемат стойността си отвъд таблото с резултати. Като разпознаят страстите си, изброят постиженията си и преведат уменията си на езика на работодателите, спортистите могат да поемат контрол над следващата си глава. Инструментите в тази част са трамплин за по-задълбочено планиране, по-уверени кандидатури и по-ясна посока.

ГЛАВА 3

3. Кариерно проучване и поставяне на цели

3.1 Да намериш посоката си отвъд спорта

Оттеглянето от спорта — независимо дали е очаквано, или внезапно — носи със себе си както усещане за загуба, така и изобилие от възможности. За мнозина спортисти този етап е първият от години, дори десетилетия, в който трябва да се изправят пред един отворен въпрос: „Какво следва?“. Отговорът не винаги е очевиден. Макар че дисциплината, отдадеността и психическата устойчивост, изградени през годините на състезания, могат да осигурят изключителна основа за втора кариера, откриването на този нов път и движението по него изискват целенасочено усилие. Това усилие започва с проучване.

Кариерното проучване не е търсене на единствения идеален отговор. То е процес на преоткриване на това кой си извън състезанието и на съгласуване на страстите, ценностите и силните ти страни със смислени кариерни посоки. Някои спортисти откриват, че интересите им се променят с времето, особено след като изискванията на елитните тренировки вече не поглъщат ежедневието им. Други откриват, че същият стремеж, който е захранвал спортния им път, може да бъде насочен към бизнеса, образованието, публичната служба или творческите занимания. Онова, което обединява всички успешни преходи, е готовността да задаваш важни въпроси, да преценяваш възможностите и да си поставяш цели.

В подкрепа на този процес тази глава представя инструменти, казуси и рамки за размисъл, разработени специално за спортисти. Тя описва обичайните пътища след оттеглянето — като заетост, продължаващо образование и предприемачество — и обяснява как да прецениш кой път (или комбинация от пътища) пасва най-добре на идентичността ти след спорта. Главата предлага и структурирани модели за поставяне на цели, включително рамката SMART, и подчертава значението на менторството и планирането в краткосрочен и дългосрочен план.

Кариерният преход не е спешна реакция. Той е продължение на житейската ти история. В много отношения е първата възможност да напишеш следващата си глава с пълна свобода на действие. Следващите страници ще ти помогнат да поемеш това авторство с увереност.

3.2 Проучване на възможностите: да отвориш ума си за това, което предстои

Спортистите често подхождат към мисленето за кариера със смесица от тревожност и предположения. Едни смятат, че трябва вече да знаят какво искат да правят, а други се притесняват, че започват от нулата. Истината е: ти не започваш от нулата. Започваш от опит — просто на нова арена.

Дигиталните инструменти могат да помогнат в този процес. Платформи за кариерно съответствие като портала EURES на ЕС, програмата Athlete365 Career+ и инструменти като кода на Холанд (RIASEC) или оценката VIA Strengths могат да разкрият нови области на съответствие въз основа на личността, ценностите и интересите ти. Макар че тези ресурси не дават окончателни отговори, те могат да запалят вдъхновение и да осигурят структура в ранните етапи на проучването.

Този период е и времето да се свържеш с професионалисти извън спорта си. Разговор с приятел, който работи в бизнеса, образованието, здравеопазването или дигиталните медии, може да ти отвори очите за нови възможности. Ако е възможно, опитай да наблюдаваш някого в роля, която те интересува, или да доброволстваш в организация, където можеш да приложиш уменията си в нова среда. Тези

преживявания, дори кратки, могат да потвърдят или да оспорят допусканията ти за определени кариери и да ти помогнат да стесниш посоката си.

Предложена визуализация: ментална карта „Кариерен пейзаж“, която показва разнообразните пътища, достъпни за спортистите, свързани с различни интереси като менторство, стратегия, технологии, творчество и здраве.

3.3 Избор на правилния път: образование, заетост или предприемачество?

Щом започнеш да определяш областите си на интерес, вероятно ще се натъкнеш на три широки пътя: продължаващо образование, незабавна заетост или предприемачество. Те не се изключват взаимно. Мнозина спортисти поемат по два — или дори по всичките три — в хода на прехода си. Образованието дава възможност формално да развиеш нови знания, често необходими за технически професии като физиотерапия, консултиране или анализ на данни. То може да включва завръщане в университета, завършване на онлайн сертификат или посещаване на краткосрочно професионално обучение. За едни образованието осигурява структура и смисъл в ранните етапи на прехода. За други то е стратегическа инвестиция в дългосрочната пригодност за заетост.

Заетостта може да е естествен избор, особено в сектори, където меките умения на спортиста — лидерство, комуникация, работа в екип, устойчивост — се ценят високо. Начални позиции в управлението, логистиката, връзките с клиенти, маркетинга или нестопанските организации могат да осигурят платформа за бързо учене и израстване. Спортистите често процъфтяват в среди, ориентирани към резултати, където умението им да поставят цели, да се адаптират под напрежение и да си сътрудничат се оказва безценно.

Предприемачеството привлича онези с ясна визия, продукт или услуга, които могат да предложат. Едни спортисти изграждат тренировъчни академии или консултантски практики; други започват бизнес в модата, благополучието или медиите. Предприемачеството предлага свобода и гъвкавост, но изисква и поемане на риск, планиране и бизнес усет. В цяла Европа е достъпна подкрепа под формата на инкубатори, безвъзмездни средства и менторски мрежи, съобразени със спортисти или с начинаещи основатели.

3.4 От мечта към посока: поставяне на цели, които работят

Проучването естествено води към планиране. Точно както спортистите използват тренировъчни планове, за да се подготвят за състезание, кариерният преход изисква поставяне на цели и отчетност. Един от най-ефективните модели за този процес е рамката SMART — цели, които са конкретни, измерими, постижими, относими и обвързани със срок (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound).

Например, вместо да кажеш „Искам да работя в технологичния сектор“, една SMART цел би била: „Да се запиша на основен курс по UX дизайн до октомври и да го завърша в рамките на три месеца.“ Този вид цел превръща неясните надежди в конкретни стъпки. Тя също така изгражда инерция, увереност и усещане за напредък — от решаващо значение за психичното благополучие по време на преходния период.

Краткосрочните цели може да включват проучване на конкретна кариера, обновяване на автобиографията или посещение на трудова борса. Дългосрочните цели може да са насочени към завършване на образование, стартиране на бизнес или преминаване към ръководна роля. И двата времеви хоризонта са важни. Краткосрочните победи те поддържат ангажиран, а дългосрочната посока дава смисъл.

Поставянето на цели ти позволява и да измерваш развитието си. Води писмен или дигитален запис на целите си и ги преглеждай на всяко тримесечие. Отбелязвай напредъка и коригирай сроковете при нужда. Точно както сезонът на нито един спортист не протича точно по план, твоят кариерен път може да включва отклонения. Важното е да продължаваш напред.

Предложена визуализация: шаблон „Тракер за кариерен напредък“ в стил тренировъчен план, с колони за цел, краен срок, първа стъпка и текущо състояние.

3.5 Силата на менторството: насоки от хора, които вече са минали по този път

Менторството играе решаваща роля за успешните преходи. Менторът може да бъде събеседник за проверка на идеи, застъпник и източник на практически съвети. Независимо дали е бивш спортист, професионалист в област, на която се възхищаваш, или доверен учител или приятел, менторът дава гледна точка, която ускорява растежа.

Насърчаваме спортистите проактивно да търсят ментори. Това може да започне с просто съобщение: „Проучвам кариерите след спорта и се възхищавам на постигнатото от теб — бихме ли могли да се свържем за кратък разговор?“ Мнозина с радост помагат, когато се обърнеш към тях с уважение.

Треньорите, федерациите и програмите за развитие на спортисти могат да съдействат за менторството. Някои дори организират структурирани системи за намиране на подходящи двойки. Независимо как започва едно менторство, важна е връзката: последователна комуникация, честност и отвореност към обратна връзка.

Освен индивидуалните ментори, общностите от връстници — като онлайн форуми, групи на завършили или работилници за преход — могат да осигурят подкрепа и другарство. Преходът е по-лесен, когато не вървиш сам.

Предложена визуализация: схема, показваща цикъла ментор—менти с етапи като „начало“, „проучване“, „размисъл“ и „растеж“.

3.6 Инструменти за проучване: работни листове и ръководства за планиране

За да помогне на спортистите да поемат отговорност за пътя си, тази глава включва инструменти за печат. Сред тях са работен лист за кариерен мозъчен щурм, планер за SMART цели и времева линия краткосрочно/дългосрочно. Насърчаваме спортистите да попълват тези работни листове сами или с подкрепата на треньор или ментор. Самото записване на размисли, идеи и стъпки помага да се избистри мисленето и възможността да се превърне в посока.

Примерни въпроси от работния лист

Кои са три кариери, които те интересуват, и защо? Кои меки умения от спорта ти е най-приятно да използваш? Как би изглеждал успехът след една година?

3.7 История от живота: многопосочният път на Лена

Лена, професионална волейболистка от Австрия, започва да мисли за следващата си стъпка две години преди оттеглянето. Несигурна каква посока да поеме, тя проучва няколко интереса едновременно. Записва се на курсове по психология на непълно работно време, започва да доброволства в местен младежки център и преминава онлайн курс по дигитален маркетинг.

С времето Лена открива страст към треньорството и менталното представяне. С подкрепата на ментора си — оттеглил се спортист, който сега работи в корпоративно обучение — тя изгражда треньорски профил и започва да води работилници за гимназиални отбори. В крайна сметка съчетава любовта си към спорта, образованието и психологията в роля на пълно работно време като консултант по развитие на младежта. Нейната история показва, че няма само един път, по който да се върви. Важното е да започнеш, да останеш любопитен и да градиш напред, тръгвайки от онова, което е най-важно за теб.

ГЛАВА 4

4. Възможности за образование и развитие на уменията за спортисти в преход

Продължаването на образованието е от решаващо значение при прехода извън спорта. Спортните кариери често са краткотрайни и всеки спортист рано или късно ще се изправи пред оттеглянето — понякога по-рано от очакваното заради контузия или други фактори. Изследванията потвърждават, че спортистите, които предварително планират живота след спорта, обикновено посрещат промяната с по-добра емоционална и психическа готовност. Образованието е мощен инструмент в това планиране. Придобиването на академични или професионални квалификации преди или по време на спортната кариера значително увеличава шансовете за намиране на удовлетворяваща работа след оттеглянето. Въсъщност широк преглед на бивши състезатели от различни спортове потвърждава, че „образованието е важно за живота след спорта“, тъй като квалификациите, придобити успоредно със спорта, пряко помагат на спортистите да си осигурят заетост, щом окачат бутонките. Ученето по време на състезания не е лесно, но носи осезаеми ползи: изследванията показват, че то не пречи на спортните резултати и подготвя спортистите за бъдещето, без да омаловажава спортния им успех. В дългосрочен план продължаващото образование може да облекчи предизвикателствата с идентичността, пред които мнозина спортисти се изправят, когато спрат да се състезават, като им осигурява нови цели и усещане за напредък отвъд арената.

4.1 Значението на продължаващото образование при прехода на спортиста

За състезаващия се спортист идеята за „живот след спорта“ може да изглежда далечна или дори неприятна. И все пак ранната подготовка чрез образование е един от най-овластяващите начини да си осигуриш по-плавен преход. Включването в учене помага на спортистите да развият по-цялостна идентичност — допълвайки физическата мощ на спорта с интелектуален растеж. Това двойно развитие се насърчава широко като част от подхода на „двойната кариера“, тоест спортистите изграждат както спортни, така и академични/професионални пътища. Ползите от двойната кариера са добре документирани. Спортистите, които влагат време в образование успоредно с тренировките, се радват на ползи за здравето (по-балансиран начин на живот и намален стрес), на личностно развитие (житейски умения, по-силна самоидентичност и по-добра саморегулация), на социални придобивки (по-широки социални мрежи и подкрепа отвъд спорта) и — което е от решаващо значение — на по-лесна адаптация към оттеглянето (по-малка криза на идентичността, по-кратък период на приспособяване). Освен това продължаващото образование значително подобрява бъдещите перспективи за заетост, водейки до по-висока пригодност за заетост и достъп до по-добри работни места.

Важно е да осъзнаем, че само нищожна част от спортистите могат да разчитат единствено на доходи от спорта до напреднала възраст. Спортният разцвет е кратък; много елитни спортни кариери траят под десет години. Повечето спортисти, дори олимпийци, не печелят звездни заплати и трябва да разчитат на друга работа, когато спортът приключи. Поразителна статистика от университетския спорт показва, че по-малко от 2% от колежанските спортисти в САЩ стигат до професионалните лиги — огромното мнозинство ще се нуждае от друга кариера. Дори сред онези, които достигат Олимпиадата или върховите лиги, финансовата стабилност не е гарантирана: едно проучване в ЕС установява, че над една четвърт от кандидатите за Олимпиада живеят с по-малко от 15 000 евро годишно, което означава, че мнозина имат допълнителна работа, за да финансират тренировките си. Затова образованието е едновременно

предпазна мрежа и трамплин. То подготвя спортистите за доходоносна заетост и нови страсти, щом състезателните дни приключат, намалявайки риска от „свободното падане“ след спорта, което някои изживяват, когато аплодисментите стихнат.

Нещо повече, включването в образование може да подобри благополучието на спортиста по време на прехода. Планирането на оттеглянето чрез учене или обучение за нова професия дава усещане за контрол и увереност за бъдещето. Спортистите, които са инвестирали в учене, обикновено изпитват по-малко тревожност, когато се оттеглят. Те имат друга цел, към която да се стремят, което облекчава загубата на идентичността от спортната кариера. За разлика от тях онези, които пренебрегват каквато и да е форма на образование или развитие на умения, може да се почувстват изгубени или зле подготвени за „реалния свят“, щом спортът приключи. Интензивният фокус върху тренировките често означава ограничен трудов опит; без образователни удостоверения или кариерни умения оттеглилият се спортист може да се изправи пред ограничени възможности и икономическа несигурност. Продължаващото образование смекчава това, като осигурява на спортистите знания, квалификации и увереност да навлязат в нови роли. Полза имат и обществото, и самият спорт — образованите спортисти стават образци за подражание, които показват стойността на ученето и на високите постижения отвъд терена. Техните примери могат да вдъхновят младите хора да останат в училище и да разчупят стереотипа, че спортистите са „добри само“ в спорта.

На практика образователната ангажираност по време на спортната кариера все повече се подкрепя от спортните институции. Много отбори и национални спортни органи вече насърчават или дори изискват програми за кариерно развитие. Например Националната ръгби лига в Австралия наема кариерни консултанти за всеки клуб, които да насочват играчите в образованието и планирането на работа успоредно със състезанията. По подобен начин програмата Athlete365 на Международния олимпийски комитет и различни национални олимпийски комитети предлагат работилници за кариерен преход, подчертавайки, че ученето и планирането трябва да започват рано, а не на купона по случай оттеглянето. Посланието е ясно: колкото по-рано спортистът прегърне продължаващото образование, толкова по-добре подготвен ще бъде за неизбежния преход.

КАРИЕРЕН ЖИЗЕН ЦИКЪЛ НА СПОРТИСТА

Представяне · Образование · Дългосрочна сигурност



На всеки етап от спортната кариера образованието действа като предпазна възглавница и възможност за растеж.

4.2 Пътища на формалното и неформалното учене

Когато говорим за образование на спортистите в преход, то не се ограничава до формални степени. Пътищата на учене може да са формални или неформални и двата вида са ценни. Формалното образование включва структурирани програми, водещи до признати квалификации — например завършване на средно образование, придобиване на университетска бакалавърска или магистърска степен, посещаване на професионално обучение или получаване на професионални сертификати и лицензи. Те осигуряват удостоверения, които работодателите разбират, и често са необходими за определени кариери. Мнозина спортисти избират формално обучение в области като спортни науки, бизнес, комуникации или каквато и да е област, която разпалва интереса им. Някои го правят, докато се състезават — записвайки се на непълно работно време или извън сезона — а други се връщат в университета, щом спортната им кариера започне да затихва. Например множество олимпийци са се върнали в колеж, след като са спечелили медали. Тенис легендата Винъс Уилямс например се записва в онлайн програма за бизнес степен по време на кариерата си и заявява целта си в крайна сметка да получи MBA. Нейната любов към ученето показва, че формалното образование може да се впише в спортния начин на живот, особено с гъвкавите онлайн възможности.

Също толкова важни са пътищата на неформалното учене. Това са неакадемични, нетрадиционни форми на развитие на умения и придобиване на знания. Спортистите често учат неформално, без да го осъзнават — например чрез менторство, работилници, самообучение или опит на работното място. Един спортист може да наблюдава работата на треньор или бизнес професионалист, да премине онлайн курс по личен интерес (като изучаване на нов език или основи на програмирането) или да посещава семинари и събития за създаване на контакти. Тези преживявания може да не водят до диплома, но изграждат практически умения и прозрения, които са изключително полезни. Всъщност някои изследвания върху оттеглили се състезатели показват, че неформалното менторство и планирането преди оттеглянето са силни предсказатели за продължаване на образованието след края на кариерата. С други думи, наличието на ментор или на някакви неформални насоки може да разпали мотивацията на спортиста да продължи да учи.

Балансирането на спорта с формалното обучение е предизвикателство, но днес има повече подкрепа от всякога. Гъвкавите и дистанционните програми за обучение се разшириха значително, за да отговорят на нуждите на спортуващите учащи. Много университети вече предлагат онлайн курсове или смесено обучение, които спортистите могат да впишат около тренировките и състезанията. Насоките на Европейския съюз за двойната кариера подчертават решаващата роля на гъвкавите форми на образование — включително дистанционното обучение — за посрещане на нуждите на спортистите. Например някои университети в Европа позволяват на елитните спортисти коригирани графици, достъп до онлайн лекции или удължени срокове по време на състезателния сезон. Този вид гъвкавост дава възможност на спортистите да останат записани и да напредват академично дори когато спортният им график е натоварен. Съществуват дори специализирани средни училища и колежи за спортисти, както и акредитирани онлайн гимназии като US Performance Academy (USPA), които осигуряват персонализирани учебни програми за млади спортисти, нуждаещи се да тренират в рамките на обичайните учебни часове. Тези формални механизми доказват, че спортната кариера и образованието могат да съществуват едновременно при подходящи корекции.

Освен това професионалните и сертификатните програми могат да бъдат привлекателни формални пътища, особено за спортисти, които предпочитат практическото учене пред академичното. Курсове в области като треньорски сертификати, персонално обучение, спортен мениджмънт или занаятчийски умения (напр. дърводелство, кулинарно изкуство) често могат да се преминават на непълно работно

време. Те дават на спортистите осезаеми умения за заетост. Някои спортни федерации си партнират с образователни институти, за да предлагат такива програми на членовете си. Например национален спортен институт може да провежда тренинговски курсове за оттеглящи се спортисти, водещи до акредитиран тренинговски лиценз, който се превръща в билет за кариера в тренинговството след състезателните години. Те са формални в смисъл на структурирана учебна програма и сертификация, но често са по-кратки и по-приложни от университетска степен.

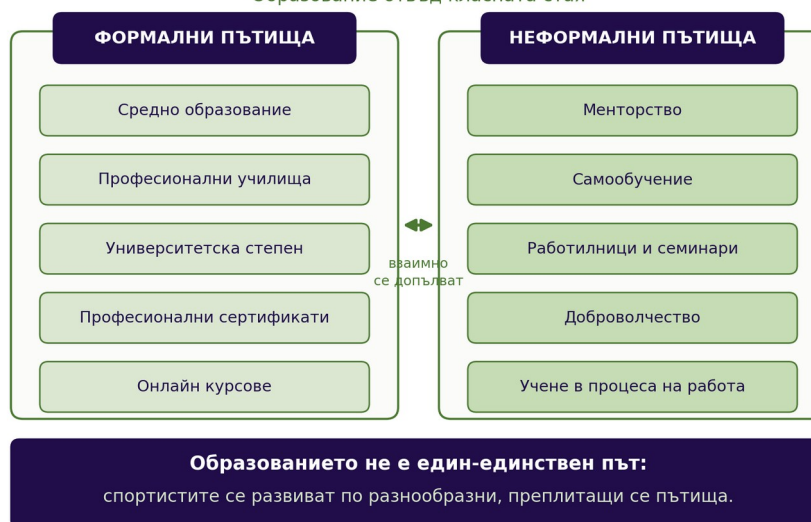
Междувременно неформалното учене може да бъде толкова просто, колкото четенето и самообразованието. Мнозина спортисти развиват навик да четат по интересувачи ги теми — било то бизнес, психология или друга страст — по време на пътувания и свободно време. Други използват статуса си, за да се свържат с хора от браншове, които ги интересуват. Спортист може да потърси бизнес лидер или бивш спортист, станал предприемач, за съвет (неформално менторство). Някои се включват в работилници или програми за преход на спортисти, провеждани от асоциации на играчите или нестопански организации. Например работилниците за писане на автобиография или за изграждане на контакти, предлагани от кариерните услуги за спортисти, не дават непременно сертификат, но предават ключово ноу-хау за търсенето на работа. Спортистите учат и един от друг; разговор в съблекалнята с по-възрастен съотборник, който е започнал бизнес или се е върнал да учи, може да отвори очите на по-младия спортист за нови възможности.

Заслужава да се отбележи, че исторически спортната култура невинаги е насърчавала неформалното учене или развитието на меки умения, но това се променя. Преглед на изследванията за развитието на играчите установява, че има малко данни за спортисти, занимаващи се с меки умения и с обучение за личностно развитие по време на кариерата си — вероятно защото фокусът е бил тясно върху резултатите. Сега обаче все повече спортисти и тренинговци осъзнават, че развиването на „целия човек“ води до по-добри дългосрочни резултати. Отборите привличат тренинговци по житейски умения, а синдикатите на играчите предлагат програми по всичко — от финансова грамотност до публично говорене (все примери за неформално учене). Тази културна промяна означава, че днешните спортисти разполагат с повече ресурси за учене извън терена, отколкото предишните поколения.

За спортиста в преход ключът е да комбинира тези пътища според нуждите си. Едни може да се ангажират с формална програма за получаване на степен (на пълно работно време или разпределена в годините), като същевременно попиват неформално учене (като създаване на контакти в желан бранш). Други, които не са склонни към учене в училище, може да се съсредоточат върху по-кратки сертификати и много практически опит или менторство, за да изградят кариера. Няма един-единствен правилен път — образованието и развитието на уменията могат да бъдат силно персонализирани. Обединяващият принцип е да продължаваш да растеш и да придобиваш знания в някаква форма. Уещите през целия живот, които използват както формални курсове, така и неформални възможности, ще бъдат най-добре подготвени да се ориентират на днешния пазар на труда.

УЧЕБНИ ПЪТИЩА ЗА СПОРТИСТИ

Образование отвъд класната стая



4.3 Дигитални умения и готовност за бъдещето

В съвременния свят дигиталните умения са практически базово изискване за повечето кариери. Докато спортистите преминават отвъд спорта, развиването на силна дигитална грамотност и технологично ноу-хау може значително да разшири възможностите им. Живеем в епоха, в която бизнесът, образованието и дори спортът са преплетени с технологиите — от маркетинга в социалните мрежи до анализа на данни и платформите за дистанционна работа. За оттеглил се спортист, който навлиза на пазара на труда (или започва бизнес), да си уверен с дигиталните инструменти е също толкова важно, колкото всеки традиционен набор от умения.

Мнозина спортисти откриват, че по време на спортната си кариера не са имали толкова досег с офис софтуера, с професионалния имейл етикет или с новите технологични тенденции просто защото животът им е бил изпълнен с тренировки и състезания. Това може отначало да направи съвременния пазар на труда плашещ. Но добрата новина е, че спортистите учат бързо и са свикнали да се адаптират — помисли само колко бързо човек усвоява нова схема на игра или техника. Прилагайки същата дисциплина към дигиталното повишаване на уменията, те могат да наваксат и дори да се отличат. Уменията за бъдещето може да включват основна компютърна грамотност, познаване на софтуера за продуктивност (като електронни таблици, инструменти за презентации), разбиране как да общуваш професионално онлайн, както и по-напреднали компетентности според интереса — като програмиране, дигитален маркетинг или анализ на данни.

Вече съществуват програми, насочени специално към въоръжаването на спортистите с тези дигитални умения за бъдещето. Например Digital Skills Authority стартира програми „Elite Sports Scholarships: Second Life“, които осигуряват обучение и сертификати в дигиталния бизнес, маркетинга и предприемачеството, предназначени за спортисти от най-висок ранг. Тези програми „дават на спортистите умения за бъдещето, които подкрепят развитието на двойната кариера, изграждането на бранд и прехода след кариерата“. Подобни инициативи отчитат, че спортистите често имат силни лични брандове и лидерски потенциал, които могат да бъдат усилены с дигитален усет. Изучаването на маркетинг в социалните мрежи или на електронната търговия например може да помогне на спортиста да осребри бранда си или да започне онлайн бизнес. Разбирането на киберсигурността или програмирането може да отвори врати към технологични кариери за склонните към това. Дори ако бивш спортист не се насочи към работа, наситена

с технологии, дигиталната грамотност ще помогне практически във всяка област — било то използване на здравен софтуер като физиотерапевт, или анализ на данни за представянето като треньор.

Готовността за бъдещето не е само въпрос на технически умения; тя е и въпрос на нагласа за адаптиране към новите технологии и към променящия се пазар на труда. Идеята за „работа за цял живот“ избледнява — повечето хора сменят кариерата си многократно и непрекъснато усвояват нови инструменти. Спортистите, които правят преход да речем на 30 или 35 години, може да имат пред себе си още 30+ години работа, през които технологиите ще се променят значително. Затова е жизненоважно да изградиш комфорт с непрекъснатото дигитално учене. Това може да включва участие в онлайн курсове (съществуват много безплатни или евтини платформи за изучаване на програмиране, дигитален маркетинг, графичен дизайн и др.), получаване на признати в бранша сертификати или просто упражняване с нови приложения и софтуер за изграждане на увереност.

Спортните организации и асоциациите на играчите все по-често включват дигитално обучение в кариерната си подкрепа. Например съществуват онлайн портали за кариерен преход на спортисти, които включват модули за електронно обучение по технологични умения. Онлайн платформата Athlete365 на МОК предлага курсове по теми като предприемачество и дори основи на финансите и технологиите за спортисти по цял свят. В един пример британска обучителна компания създава безплатен курс специално за оттеглили се спортисти, обхващащ умения по дигитален маркетинг (като SEO, социални мрежи и имейл маркетинг) — отчитайки, че тези умения могат да помогнат на спортистите или да рекламират себе си, или да получат начални позиции в маркетинга. От корпоративна страна някои технологични компании започват да си партнират със спортни групи, за да предлагат стажове или чиракуване на бивши играчи, разсъждавайки, че качествата на спортистите (фокус, устойчивост, бързо учене) ги правят отлични служители, щом получат подходящото техническо обучение. Дори големи фирми като EY (Ernst & Young) имат глобални програми за преход на спортисти, които включват технологично повишаване на уменията като част от подготовката на спортистите за роли в бизнеса.

За да бъде наистина готов за бъдещето, спортистът трябва да прегърне и идеята за личен бранд и за създаване на контакти в дигиталното пространство. Мнозина спортисти вече използват социалните мрежи по време на кариерата си; след оттеглянето това може да се впрегне не само за популярност, но и за създаване на контакти и учене. Платформи като LinkedIn могат да бъдат безценни за свързване с потенциални ментори или работодатели и за представяне както на спортните постижения, така и на новите квалификации. Умението да представяш себе си онлайн и да използваш ефективно дигиталните мрежи е умение само по себе си, което може значително да ускори новата кариера.

Накратко, дигиталната грамотност е задължителна компетентност за спортиста в преход. Онези, които влагат време в подобряване на технологичните си умения — било то основна компютърна работа или по-напреднали теми — откриват, че са по-уверени и по-конкурентоспособни на пазара на труда. Те могат да превърнат дисциплината си в усвояване на нов софтуер точно както някога са усвоявали нов тренировъчен режим. Прегръщането на технологиите отваря и гъвкави кариерни възможности (като дистанционна работа или онлайн бизнес), които могат да бъдат привлекателни за спортисти, свикнали със самостоятелно организирани режими. Светът се движи бързо, но с любопитство и усилие спортистите могат да яхнат вълната на дигиталната промяна, вместо да се чувстват изоставени.

4.4 Нагласа и стратегии за учене през целия живот

Може би най-важното „умение“, което спортистът може да развие за прехода си, е всеобхватната нагласа за учене през целия живот. Спортистите не са чужди на ученето — всеки ден на тренировка те шлифоват техники, изучават схеми на игра, анализират съперници. Същата нагласа за растеж, която движи

спортното усъвършенстване, може да бъде насочена към интелектуално и кариерно развитие. Да приемеш ученето през целия живот като основна ценност означава да осъзнаеш, че личностният растеж не спира на определена възраст или щом напуснеш училище; вместо това непрекъснато се стремиш да придобиваш нови знания, да се адаптираш към нови среди и да предизвикваш себе си на различни арени.

Защо нагласата за учене през целия живот е толкова силна за спортистите? От една страна, тя помага да се преборим с усещането за застой или загуба на смисъл, което може да настъпи след оттеглянето от спорта. Ако виждаш себе си като учещ за цял живот, тогава края на състезателния спорт е просто началото на ново пътешествие на учене. То става вълнуващо — възможност да изследваш интереси, които може би си оставил настрана през спортните си години. Спортистите с тази нагласа често подхождат към прехода си като към подготовка за ново състезание: поставят си цели за учене, упражняват нови умения и проследяват напредъка. Например олимпиец, поел по този път, е Юг Фабрис Занго от Буркина Фасо. След като печели първия олимпийски медал за страната си в тройния скок, Занго неуморно продължава висшето си образование — получава магистърска, а след това и докторска степен по електроинженерство във Франция. След завършването на образованието си той казва: „Имах усещането, че още не съм приключил с ученето, че все още има неща, които да науча... Затова се записах за следващата стъпка, за да продължа да уча.“ Този цитат олицетворява духа на ученето през целия живот: дори на върха на постиженията има стремеж да продължиш да се усъвършенстваш и откриваш. Сега Занго има едновременно спортно и академично наследство и — което е важно — се е подготвил за кариера в инженерството, когато и да реши да се оттегли от атлетиката.

Стратегиите за насърчаване на ученето през целия живот в прехода могат да бъдат много практични. Една стратегия е да си поставяш цели за учене успоредно с целите за форма или кариера. Например спортист може да си постави цел да прочете определен брой книги, да завърши курс или да усвои ново умение (като език или програмиране) в рамките на една година. Отношението към тях със същата сериозност, с която си се отнасял към спортните цели — с план и редовно усилие — може да даде чудесни резултати. Мнозина високоефективни спортисти включват ученето в режима си. По време на дълги полети или пътувания за състезания, вместо просто да гледат филми, някои работят върху учебен материал или слушат образователни подкасти. Целта е да направиш ученето навик.

Управлението на времето естествено е от решаващо значение. Спортистите в преход може внезапно да разполагат с много повече свободно време (щом тренировките два пъти на ден вече не са в графика), но запълването на това време продуктивно може да е предизвикателство. Създаването на структуриран режим, който включва блокове за учене, може да помогне. Например да посветиш сутрините на посещаване на занятия или на онлайн уроци, точно както някога си посвещавал сутрините на тренировка. Това дава ново усещане за режим и напредък. Някои бивши спортисти намират за полезно да се запишат на работилници или курсове за продължаващо образование скоро след оттеглянето, за да поддържат инерция и усещане за общност. Да си в класна стая или в онлайн група с други хора осигурява социална подкрепа и отчетност — неща, с които спортистите са свикнали от отборите — но в контекста на ученето.

Друга стратегия е да приемеш това да си начинаещ. Това може да е психологически трудно за елитни спортисти, които са били на върха на играта си; започването на нещо ново означава потенциално да си „просто среден“ или дори да се затрудняваш в началото. Но спомнянето, че всеки шампион някога е бил новак, може да облекчи удара по егото. Плувец, който започва да учи програмиране, вероятно отначало ще се чувства извън своята стихия, но подхождането с любопитство и смирение и отбелязването на малките подобрения го прави възнаграждаващо. Мнозина спортисти всъщност намират радост в откриването на нови таланти или интереси, за които никога преди не са имали време — това разширява идентичността им. Нагласата за учене през целия живот представя това не като заплаха („Слаб съм в това, никога не съм го правил“), а като възможност („Мога да науча това, както се научих да плувам“).

Менторството може да захранва подхода на учене през целия живот. Търсенето на ментори в области на интерес може да ускори ученето и да осигури насоки. Разумно е спортистът в преход да изгради личен „съвет от съветници“ за следващата си глава: хора, които могат да дадат съвет, да го учат и може би дори да осигурят възможности. Това може да са бивши спортисти, които успешно са направили прехода (те могат да споделят как са го постигнали), или професионалисти в областта на интерес на спортиста. Бившите състезатели често казват, че свързването с по-рано оттеглили се им е помогнало изключително много — то дава перспектива и съвети. Всъщност експертите препоръчват използването на бивши състезатели като образци за подражание и ментори, които да споделят опит и да предоставят „ползата от поглед назад“ на настоящите спортисти. Този вид менторство е форма на неформално учене, която може да вгради ценностите на непрекъснатото развитие.

Полезно е и да упражняваш самонаблюдение — ключова част от ученето през целия живот. Спортистите са свикнали да правят разбор след състезания, да гледат записи и да определят какво да подобрят. В живота отвъд спорта периодичните самопрегледи на напредъка и уменията могат да насочват по-нататъшното учене. Спортистът може да се замисли: „Кои умения ми липсват за кариерата, която искам? Как да ги придобия?“ и след това да потърси ресурси за това. Този навик за размисъл поддържа цикъла на учене: учиш, прилагаш, размишляваш, коригираш и учиш още — досущ като цикъла на тренировка и състезание.

Култивирането на нагласа за растеж (термин от работата на психоложката Карол Дюек, който означава да вярваш, че способностите могат да се развиват чрез отдаденост и усилие) е особено уместно. Спортистите често естествено притежават нагласа за растеж в спорта; прилагането ѝ към академични или кариерни занимания означава да гледаш на предизвикателствата като на възможности за подобрение, а не като на окончателни провали. Например, ако курс или нова работа са трудни, нагласата за растеж помага на спортиста да упорства и да се отнася към тях като към развиване на нов „мускул“.

Нагласата за учене през целия живот насърчава спортистите и да бъдат проактивни и любопитни. Вместо да чакат възможности, те се учат да ги търсят. Това може да означава да изследваш теми, несвързани с миналото ти в спорта. Имаме вдъхновяващи случаи на спортисти, разгърнали се интелектуално: помисли за някого като Рашел Гън, олимпийска брейкденс състезателка от Австралия, която по една случайност има и докторска степен и работи като университетски преподавател. Тя продължава академичната си страст (културология) успоредно със спорта си. Нейната история показва, че е възможно да се отличиш на две много различни арени чрез решителност и любов към ученето. Дори след състезателната си танцова кариера пътешествието ѝ на учене продължава като изследовател и преподавател.

По същество нагласата за учене през целия живот превръща края на спортната кариера в начало на ново пътешествие на растеж. Тя заменя страха от „Какво сега?“ с вълнението от „Какво следва да науча?“. Като усвоят идеята, че човек винаги може да се развива, спортистите се подготвят да се справят не само с непосредствения преход, но и с всички преходи, които ще дойдат в живота. Те остават адаптивни, устойчиви и интересни личности дълго след дните си на подиума. Може би най-важното е, че ученето през целия живот може да възроди усещането за смисъл. Мнозина оттеглили се спортисти намират нов вид удовлетворение в продължаването на образованието или в овладяването на нов занаят — то се превръща в нова арена, в която да насочат състезателния си нагон и страстта си към съвършенство.

ЦИКЪЛ НА УЧЕНОТО ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ЖИВОТ

Нагласата за растеж на спортиста отвъд спорта



Непрекъснат растеж. Непрекъснато изкачване.

Същата дисциплина, която изгради спортната ти кариера, изгражда и професионалното ти бъдеще.

4.5 Примери за стипендии, менторски програми и схеми за подкрепа

Спортистите в преход не са длъжни да извървят образователния път сами. В цяла Европа и по света съществуват множество стипендии, менторски програми и схеми за подкрепа, създадени да помогнат на спортистите да развиват умения и да продължат образованието си по време на спортната им кариера или след нея. Те варират от финансово подпомагане до структурирани обучителни програми и персонализирани насоки. По-долу са някои забележителни примери и как работят те, които показват екосистемата от подкрепа, достъпна за спортистите учащи.

Спортни стипендии: Много държави имат стипендиантски програми, насочени специално към спортуващи учащи или към спортисти в преход. Тези стипендии често осигуряват финансова подкрепа, така че спортистите да могат да си позволят таксите за обучение и свързаните разходи, докато балансират спорт и учене. Според проучвания на ЕС повечето държави членки предлагат спортни стипендии, за да помогнат на спортистите да продължат висшето си образование успоредно със спортните си амбиции. Идеята е да се облекчи част от финансовата тежест и спортистите да бъдат стимулирани да се отличават както академично, така и спортно. Източникът и размерът на тези стипендии варират — едни се отпускат от правителства или олимпийски комитети, други от университети или частни спонсори — но те са станали „незаменими“ в това да дадат възможност на спортистите с двойна кариера да се съсредоточат и върху двете арени.

Добър пример е Схемата за стипендии за таланти спортисти (TASS) в Обединеното кралство, която функционира от 2004 г. TASS е насочена към спортисти на 16 и повече години, които се представят на елитно ниво, докато продължават образованието си. Тя работи чрез национална мрежа от университети и колежи. Стипендиите TASS осигуряват не само средства, но и пакет от помощни услуги: покриват част от разходите като пътуване до състезания, тренировъчни разходи, треньорство, плюс достъп до подкрепа от спортните науки, физиотерапия и менторство по начин на живот или академично менторство. С други думи, TASS отчита, че подкрепата за образованието на спортиста не е само плащане на такси — тя е и осигуряване на заобикалящата подкрепа (тренировъчни съоръжения, гъвкави графици и т.н.), за да се управлява двойното натоварване. Мнозина британски спортисти, спечелили олимпийски медали или поели към професионални кариери, са били бенефициери на TASS през студентските си години.

Друг пример: Лисабонският университет в Португалия предлага годишна стипендия (~400 евро) на студенти, които постигат както академичен, така и спортен успех, присъждайки титли като „Университетски шампион“ на онези, които отговарят на критериите. Този вид стипендия възнагражда балансираното съвършенство и е публично признание, че доброто представяне едновременно в учението и в спорта е нещо, което заслужава да се отбележи. В Съединените щати NCAA (управляващият орган на университетския спорт) осигурява следдипломни стипендии — еднократна награда (около 10 000 долара) за спортуващи учащи, отличили се академично и спортно, която да им помогне да продължат с магистърско обучение. Това подчертава пред колежанските спортисти, че образованието е приоритет, щом спортната им допустимост приключи.

Менторски програми и кариерно треньорство: Освен паричната помощ, менторските програми свързват спортистите с опитни професионалисти или бивши спортисти, които да насочват развитието им. Една инициатива на европейско ниво е Кариерната програма на EU Athletes, която включва мрежа „Двойна кариера“ и проекта PROlead. В партньорство с различни спортни федерации и подкрепени с финансиране по „Еразъм+“, тези програми осигуряват работилници и индивидуално менторство, за да помогнат на спортистите да изградят житейски умения и да планират кариерите си. Проектът PROlead се съсредоточава върху развиването на лидерски умения у спортистите и дори ги обучава да станат ментори на връстниците си. Той включва курсове и работилници по лидерство и управление и предвижда практически стажове в спортни организации. Като усвояват лидерство и менторство, настоящите спортисти не само се подготвят за роли след спорта (като управление или треньорство), но и създават цикъл на подкрепа, в който на свой ред могат да менторстват на по-млади спортисти — мощно наследство.

Националните спортни органи също провеждат програми за кариерен преход, които наблягат на менторството. Например Кариерната програма за спортисти (ACP) на МОК, реализирана в сътрудничество с Adecco Group в световен мащаб, предлага кариерно консултиране и менторство на олимпийските спортисти. Те организират форуми, на които оттеглили се спортисти споделят историите и съветите си (менторство между връстници), и свързват настоящите спортисти с кариерни консултанти. В Австралия Мрежата за образование на елитни спортисти (EAEN) свързва университети и спортни институти, за да гарантира, че спортистите получават както академични, така и спортни ментори, които да съчетават двойните им пътища. В САЩ организации като Athletes Soul и The Trust (за играчите от NFL) осигуряват безплатно треньори или ментори за прехода на оттеглящите се спортисти. Тези ментори помагат за всичко — от емоционалното приспособяване до изграждането на образователен план.

Особено окуражаваща практика е, когато бивши спортисти действат като ментори за следващото поколение. Те могат да осигурят не само морална подкрепа, но и конкретни насоки: „Ето какво ми се иска да бях направил в училище“ или „Ето как използвах мрежата си от контакти, за да си намеря работа след оттеглянето“. Както бе отбелязано по-рано, използването на бивши състезатели като образци за подражание/ментори се препоръчва силно от кариерните експерти. Някои асоциации на играчите формализират това, като създават менторски програми вътрешно. Например национален синдикат на играчите може да разполага с резерв от оттеглили се спортисти, обучени в менторски техники, всеки от които свързан с по неколцина настоящи спортисти, наближаващи оттеглянето. Менторите помагат за определянето на преносими умения, за изследването на интереси и насърчават менторираните да се запишат на курсове или обучения.

Схеми за подкрепа на кариерата и образованието: Това са по-широки програми, които може да съчетават финансиране, менторство и обучителни възможности. В Испания съществува PROAD (Programa de Atención al Deportista) — цялостна услуга за подкрепа на спортисти, фокусирана върху образованието и кариерните насоки за професионалните спортисти. Изследване на участниците в PROAD показва, че те

постигат по-високо образователно ниво от тези извън програмата, а спортистите съобщават за висока удовлетвореност от предоставяната подкрепа. Съветниците в PROAD работят индивидуално със спортистите за изготвяне на образователни планове, координират се с университети или работодатели за гъвкавост и помагат с неща като осигуряване на стажове или писане на автобиография.

В Канада програмата Game Plan (сътрудничество между Канадския олимпийски комитет, Sport Canada и Канадския паралимпийски комитет) осигурява обслужване на едно гише за кариерния преход на спортистите. Game Plan предлага модули за самооткриване, кариерно планиране, подготовка на автобиография и интервю, създаване на контакти и дори ресурси за психичното здраве на оттеглящите се спортисти. Всеки канадски спортен институт има съветник по Game Plan, който се среща със спортистите, за да разработи персонализирани планове за действие за образование или готовност за работа. Това е примерна програма, често цитирана в международен план, която показва как една добре обезпечена кариерна програма може да има значение.

Друга иновативна програма е британската Life After Performance Sport (LAPS) — организация (която въпреки наличието на „Australia“ в някои описания работи широко), помагаша за свързването на спортистите с възможности за работа. LAPS провежда работилници и събития за създаване на контакти, за да развива уменията на спортистите, свързва ги с работодатели и поддържа безплатна борса за работа с обяви, които търсят именно качествата на спортистите. Над 6000 спортисти са се регистрирали в LAPS, за да получат съдействие при прехода, което показва търсенето на такава подкрепа. LAPS показва как и частният сектор може да се включи, като директно свързва спортистите с пазара на труда.

От страна на Европейския съюз финансирането по „Еразъм+ Спорт“ даде възможност за множество проекти за двойна кариера. Например проектът SAME (Student Athletes Mobility in Europe) работи за улесняване на обмяна по „Еразъм“ за спортисти, така че да могат да учат в чужбина, без да нарушават тренировките си — по същество изработвайки по поръчка програми за обмен, които пасват на графика на спортистите. Има и проекти по „Еразъм+“, фокусирани върху предприемаческите умения на спортистите (които ги учат как да започнат бизнес) и върху създаването на наръчници с добри практики за двойната кариера, за да се споделят знания между държавите. Тези инициативи на ЕС често създават ръководства, рамки и дори препоръки за политики, които да подобрят условията за спортистите с двойна кариера във всички държави членки.

Схеми за финансова подкрепа: Освен стипендиите, някои държави разполагат с по-широка финансова помощ за образованието и преквалификацията на спортистите. В Австрия например програмата Sporthilfe (Помощ за спорта) подпомага финансово стотици спортисти и част от мисията ѝ е да помага за финансирането на образование или професионално обучение за тези спортисти. Германската фондация Sport Aid по подобен начин осигурява стипендии на хиляди спортисти, което косвено подкрепя възможността им да продължат образованието си (с бюджети, идващи отчасти от дарения и лотарии). Това не са стипендии в тесния смисъл, а обща подкрепа за спортистите, която може да се използва за личностно развитие. Освен това някои държави възнаграждават олимпийските медалисти с образователни грантове или фондове за учене през целия живот, признавайки приноса им и насърчавайки ги да инвестират отново в себе си след състезанията.

Накратко, съществува богат пейзаж от подкрепа за образованието и развитието на уменията на спортистите. От структурирани програми като TASS, PROAD, Game Plan и PROlead до менторски мрежи и стипендиантски фондове — спортистите имат много места, към които да се обърнат. Важно е спортистите и екипите им за подкрепа (треньори, семейство, агенти) проактивно да търсят тези възможности. Понякога самото знание, че съществуват, може да е огромно облекчение — осъзнаването, че „не е нужно да правя всичко това сам“. Комбинацията от финансова помощ, менторство и целенасочено обучение

може значително да изглади пътя към втора кариера. Спортистите трябва да бъдат насърчавани да се възползват от тези ресурси рано, дори докато все още се състезават, за да градят постепенно към успеха след спорта.

4.6 Ресурсно ръководство за подкрепа на спортистите

ПРОГРАМА / ИНИЦИАТИВА КАКВО ПРЕДЛАГА КЪДЕ ДА Я НАМЕРИШ

Програма / инициатива	Какво предлага	Къде да я намериш
TASS (Обединено кралство)	Подкрепа за баланс между образование и спорт	Национални управляващи органи
PROAD (Испания)	Насоки за кариерен преход	Испански олимпийски комитет
Проекти по „Еразъм+“	Образователна мобилност и развитие на умения	Платформи на ЕС
Национални олимпийски комитети	Кариерно консултиране и работилници	Според конкретната държава
Университетски звена за двойна кариера	Гъвкави академични пътища	Партньорски университети

Казуси за успех на спортисти чрез образование

Нищо не илюстрира стойността на образованието в прехода на спортиста по-добре от истории от живота. В различни спортове и държави безброй спортисти са използвали образователните възможности, за да изградят пълноценни втори кариери или лични начинания. Тези казуси служат за вдъхновение и за доказателство, че инвестицията в учене се отплаща. По-долу представяме няколко такива истории на успех:

Малайка Михамбо (Германия) — олимпийска шампионка по дълъг скок, станала студентка магистър. Михамбо печели златния медал в дългия скок при жените на Олимпиадата в Токио 2020 и сребро в Париж 2024, което я нарежда сред най-добрите лекоатлетки в света. И все пак, докато скача към спортна слава, тя държи единия крак в академията. Михамбо учи бакалавърска степен по политически науки в Университета в Манхайм със спортна стипендия, а отличното ѝ балансиране на спорт и учене ѝ носи признанието за „Носител на спортна стипендия на годината“ в Германия за 2014 г. Без да спира дотам, тя се записва в магистърска програма по екологични науки в Университета в Хаген, докато продължава спортната си кариера. Академичната ѝ работа е свързана с личната ѝ страст към социални и екологични каузи — тя дори основава благотворителна организация, която помага на децата да имат достъп до спорт. Историята на Михамбо показва, че дори на най-високото ниво на спорта е възможно да продължиш висшето си образование. Тя често споменава, че ученето ѝ дава умствена почивка от напрежението на състезанията и я подготвя за живота след атлетиката. Към последните си постижения тя е на път да завърши магистърската си степен, което показва как една олимпийска шампионка може да бъде и отдадена студентка. Планът ѝ е да използва образованието си, за да влияе върху екологичната политика и развитието на младежта, щом скоковете ѝ приключат, насочвайки славата и знанията си към положително въздействие.

Юг Фабрис Занго (Буркина Фасо) — троен скок и доктор на науките. Занго влиза в историята, печелейки първия в историята олимпийски медал за Буркина Фасо (бронз в тройния скок в Токио 2020). Но докато тренира, за да стане световен шампион (той е и световен шампион на закрито за 2022 г.), Занго скача

академично до големи висини. Получава магистърска степен по електроника и електрическа енергия във Франция, последвана от докторска степен по електроинженерство. Забележително е, че успява да съчетае докторантурата си с елитни тренировки — подвиг на управление на времето и отдаденост. Занго говори за това как изучаването на инженерство му дава живот отвъд лекоатлетическата писта и усещане за сигурност за бъдещето. Неговият цитат — „Когато получих дипломата, имах усещането, че още не съм приключил с ученето... затова се записах за следващата стъпка“ — е свидетелство за глада му за знания. Прави докторантурата си в Университета на Артоа във Франция, дори докато продължава да се състезава на международно ниво. Сега, с докторска степен в ръка, Занго е пример, че можеш да достигнеш върха на спорта и на академията едновременно. Докато прави прехода си от състезанията (когато и да е това), пред него има ясен път към кариера на електроинженер или изследовател. Неговият успех освети и възможностите за спортистите от по-малки или по-слабо финансирани държави — образованието може да бъде голям изравнител и да овласти спортистите отвъд финансовите ограничения на спорта. Родината му вече го вижда не само като спортен герой, но и като образец за академично съвършенство.

Айтана Бонмати (Испания) — футболистка от световна класа и студентка магистър. Бонмати е суперзвезда в женския футбол, спечелила Световното първенство на ФИФА за жени през 2023 г. с Испания и получила Златната топка като най-добра играчка на турнира. Само на 25 години тя е спечелила и престижната „Златна топка“ за жени (Ballon d'Or Féminin) и се смята за една от най-добрите халфове в света. Впечатляващо е, че Бонмати дава приоритет на образованието успоредно с футболната си кариера. Тя завършва бакалавърска степен по физическа активност и спортни науки и сега учи магистратура по спортен мениджмънт в Института „Йохан Кройф“. Институтът „Йохан Кройф“ (основан от легендарния нидерландски играч) е специализиран в програми по спортен мениджмънт за спортисти и спортни професионалисти, което позволява на Бонмати да приложи опита си от терена към изучаването на спортно лидерство и администрация. Тя често споменава, че ученето ѝ дава усещане за напредък извън терена и я подготвя за евентуалното управление на спортна организация или академия в бъдеще. Балансирането на футбола на най-високо ниво — с тежките тренировки, пътувания и медийни изисквания — с магистърско обучение е предизвикателство, но Бонмати го отдава на внимателното управление на времето и на подкрепата на клуба и менторите си. Нейният случай подчертава, че дори в отборните спортове с целогодишен график продължаващото образование е постижимо с решителност и подходяща програма. Тя е мотивираща фигура за по-младите играчи, разчупвайки мита, че човек трябва да избира между спорт или учене — показвайки, че можеш да се отличиш и в двете.

Рашел Гън (Австралия) — брейкденс състезателка и университетски преподавател. Рашел „Рейгън“ Гън представя Австралия в брейкинга (брейкденс) на Олимпиадата в Париж 2024 — нов спорт в Игрите. Макар че олимпийското ѝ участие не ѝ носи медал, тя се откроява на друга арена: академията. Гън има докторска степен по културология от Университета Маккуори и работи като преподавател. Докторското ѝ изследване разглежда пола в културата на брейкденса, съчетавайки академичния ѝ интерес със страстта ѝ към танца. По същество тя превръща спорта си в предмет на научно изследване — завладяващ начин да слее двата свята. Когато брейкингът прави олимпийския си дебют, Гън вече е д-р Гън — вероятно една от най-академично квалифицираните състезателки в спорта си. Преходът ѝ от спортист към академик на пълно работно време е практически безпроблемен, защото тя подхранва и двете кариери успоредно. Сега, оттеглена от състезания, тя преподава в университета и продължава да изследва, използвайки уникалната си перспектива на бивша елитна танцьорка. Пътят на Гън е вдъхновяващ особено за спортисти в по-нетрадиционни спортове или в спортове, които може да не осигуряват професионален поминък за цял живот; тя е пример как висшето образование може да отвори изцяло нов професионален живот, който почита спортните страсти в различна форма.

Тези истории са само няколко от многото: виждаме и примери като Мишел Куан (САЩ), шампионката по фигурно пързаляне, която продължава с магистърско обучение в Школата „Флетчър“ към Университета Тъфтс и поема по дипломатическа кариера; Венсан Компани (Белгия), елитен футболист, който получава МБА, докато е капитан на Манчестър Сити, а по-късно става мениджър на отбор; или Шонте Лоу (САЩ), олимпийска състезателка по висок скок, която става учителка. Всеки разказ затвърждава едно и също послание — инвестицията в образование и умения се отплаща, често по изключителни начини.

За всеки спортист определението за „успех чрез образование“ може да е различно. То може да означава да си намериш мечтаната работа в нова област, да започнеш бизнес, да допринесеш за обществото по смислен начин или просто да постигнеш лично удовлетворение и увереност извън спорта. Но общата нишка е, че образованието дава на спортистите силата да си представят и да изградят живот отвъд играта. То добавя измерения към идентичността им (не си само плувец — може да си и инженер, предприемач или треньор с диплома) и осигурява сигурност, когато аплодисментите стихнат. Както веднъж казва Аполо Оно (американски олимпийски състезател по бързо пързаляне с кънки), олимпийската кариера те издига до най-високите върхове, а след това „те хвърля от скала“, когато приключи — но образованието и новите умения могат да изградят парашут или мост за това падане, превръщайки го в следващото изкачване.

Спортистите, които четат тези казуси, трябва да се почувстват окуражени: щом тези шампиони са успели, и ти можеш. Макар че не всеки ще защити докторат или ще спечели световно първенство, принципът на непрекъснатото учене важи универсално. Спортната ти кариера вече е доказала способността ти за упорит труд и постоянство. Прилагането на тези качества към образованието може да донесе невероятни резултати. Вдъхнови се от тези истории и помисли как би могла да изглежда твоята история на успех с помощта на образованието или развитието на уменията. Предложена визуализация: Този раздел може да бъде придружен от набор профилни карти или мини-галерия на споменатите спортисти, показваща снимка (или икона) на всеки и изброяваща с водещи символи спорта и образователните им постижения (напр. „Занго — олимпийски медалист и доктор по инженерство“). Алтернативно, на карта на света може да се отбележи откъде са тези спортисти, с кратък надпис за всеки, подчертавайки, че тази тенденция е глобална — спортисти в Европа, Африка, Америка и Океания, всички намиращи успех чрез образование. Това визуално честване на спортистите учени би направило разказа още по-мотивиращ и близък.

4.7 Практически инструменти: работни листове и шаблони за планиране

За да превърне всички тези съвети в действие, тази глава (или придружаващо приложение) предоставя работни листове за печат и шаблони за планиране за спортисти. Тези инструменти са създадени да бъдат практични, удобни за спортиста и мотивиращи, помагайки ти да приложиш концепциите за образование и развитие на уменията към собствения си живот. Възприемай ги като „тренировъчни планове“ за растежа ти извън терена. Точно както би следвал тренировъчен режим, за да подобриш резултатите си, можеш да използваш тези шаблони, за да подобряваш системно кариерната си готовност и базата си от знания.

Ето някои от основните работни листове и как да ги използваш

Работен лист за кариерно проучване: Този шаблон ти помага да направиш мозъчен шурм и да стесниш потенциалните си кариерни интереси. Той включва насочващи въпроси за определяне на страстите, ценностите и силните ти страни. Например може да попита: „Кои предмети или дейности винаги са те интересували извън спорта?“ и „Кои аспекти на спорта ти (лидерство, анализ, физическа подготовка, публично говорене) са ти доставяли удоволствие и биха могли да се пренесат към работа?“. Като ги записваш, започваш да свързваш точките между спортния си опит и възможните кариерни области. Работният лист те насочва и да проучиш поне три кариери, които те интересуват — изброявайки

необходимото образование или умения за всяка. Така виждаш какво допълнително учене може да ти е нужно (като сертификат или степен) за всеки път.

Шаблон за планиране на образованието: Щом имаш идея какво искаш да следваш, тази таблица за планиране ти помага да очертаеш стъпките. По същество това е твоя лична пътна карта за образование. Тя има колони за „Цел (напр. да завърша бакалавър по X или да получа треньорски лиценз)“, „Стъпки за постигане (курсове за записване, кандидатури за изпращане, хора за разговор)“, „Срокове (целови дати)“ и „Необходими ресурси/подкрепа“. Като я попълниш, създаваш структуриран план, досущ като тренировъчна програма. Например, ако целта ти е да завършиш определена диплома, стъпките може да включват проучване на програми, записване до определена дата, планиране на ежедневно учебно време и търсене на преподавател или ментор за трудните предмети. Сроковете те държат отговорен (може би целиш да започнеш следващия семестър и да завършиш до 2026 г.). Има и раздел за определяне на ресурси — като „да попитам спортната си федерация дали има образователен грант“ или „да използвам мрежата от завършили спортисти, за да намеря партньор за учене“. Този шаблон прави големите цели по-малко непосилни, като ги разделя на изпълними части.

Работен лист за опис и пренос на умения: Спортистите често подценяват колко умения имат от спорта. Този работен лист е таблица, в която от едната страна изброяваш умения/качества, развити в спорта (дадени са примери: работа в екип, дисциплина, управление на времето, лидерство, управление на стреса, поставяне на цели и др.), а от другата пишеш пример как това може да е полезно в работен или образователен контекст. Например срещу „Работа в екип — водих щафета като капитан“ може да напишеш „Работа в екип → мога да си сътруднича в групови проекти или в работен екип“. Спротиву „Представях се под напрежение на първенства“ можеш да преведеш това като „Управление на стреса → способен съм да оставам спокоен и фокусиран върху задачите при крайни срокове“.

Виждането му на хартия ти помага да формулираш тези меки умения в автобиографии или интервюта. Има и място да определиш пропуски — умения, които може да са ти нужни, но не си имал възможност да упражниш в спорта. Може би осъзнаваш, че никога не си използвал Excel или не си правил официална презентация — отбележи го като области за учене, за да потърсиш работилници или онлайн уроци, с които да ги изградиш. Това упражнение повишава увереността, като показва, че вече имаш силна основа от преносими умения, и изяснява кои нови умения да насочиш.

Шаблон за график за управление на времето: Приспособяването от строг тренировъчен график към отворен календар може да е сложно. Този шаблон е като седмичен планер, в който можеш да заделиш време за различни дейности: учене, работа, физическа активност, семейство, отдих и т.н. Той те насърчава да отделиш конкретни интервали за учене (точно както някога си планирал тренировка). Например може да заделиш 9–11 ч. в делнични дни за „учебен материал/онлайн занятие“, следобедите за работа на непълно работно време или стаж (ако имаш такъв) и един час вечер за преглед на бележки или четене. Като планираш активно седмицата си, гарантираш, че образованието няма да се изгуби или непрекъснато да се отлага. Има и раздел за размисъл всяка седмица върху това какво е сработило и какво не — подобно на това как треньорът прави разбор след мач. Ако последователно не успяваш да се придържаш към учебните часове, може би трябва да ги коригираш или да намалиш други ангажименти. За няколко седмици това помага да изградиш устойчив режим, който включва ученето.

Дневник за поставяне на цели и размисъл: Това не е отделен работен лист, а формат за текущ дневник. Той осигурява структура, в която в началото на всеки месец си поставяш цел за учене (напр. „Да завърша Модул 1 от онлайн курса си“ или „Да посетя две събития за създаване на контакти“, или „Да завърша чернова на автобиографията си“), а в края на месеца отговаряш на въпроси за размисъл: „Постигнах ли целта си? Пред какви предизвикателства се изправих? Какво научих за себе си? Коя е следващата цел?“.

Тази практика те поддържа ангажиран с непрекъснатото подобрене и отразява поставянето на цели, което си правил в спорта. Дневникът може да включва вдъхновяващи цитати от други успели спортисти (за мотивация) — например цитата на Занго за това винаги да продължаваш да учиш, или нещо от собствените ти спортни кумири. С времето дневникът ти се превръща в доказателство за напредък и в мотиватор в по-трудните дни.

Всички тези работни листове са предназначени да се принтират или попълват дигитално и да се преглеждат периодически. Те превръщат абстрактните идеи в конкретни планове. Като ги използваш, по същество ставаш свой собствен треньор в областта на образованието и кариерното развитие — планираш стратегия, проследяваш напредъка и коригираш тактиката при нужда. Те са отлични и за обсъждане с ментор или кариерен консултант: можеш да ги попълниш и след това да ги прегледате заедно, което прави менторските сесии по-продуктивни и насочени към нуждите ти.

Как да извлечеш максимума от тези инструменти: Отдели си спокойно време, може би вечер или в съботно-неделен следобед, когато наистина можеш да мислиш и пишеш без бързане (точно както би се фокусирал върху ключова тренировка). Отнасяй се сериозно — това е тренировка за бъдещето ти. Бъди честен със себе си в отговорите; няма правилни или грешни отговори, само онова, което е вярно за теб. Ако някой раздел ти е труден за попълване (например определянето на умения или интереси), това е област за по-нататъшно проучване — може би поговори с приятели, семейство или бивш треньор, който те познава добре, и ги попитай какви виждат силните ти страни, или обмисли да направиш онлайн оценка на кариерните интереси за вдъхновение.

Един от шаблоните е личен SWOT анализ (силни страни, слабости, възможности, заплахи), съобразен със спортистите в преход. В него изброяваш вътрешните си силни страни (напр. „състезателен дух, добър оратор“) и слабости („без официален трудов опит, склонен да отлагам учебната работа“), както и външните възможности („налична стипендия, ментор предлага помощ, растяща спортна индустрия“) и заплахи („икономически спад, нужда от доход незабавно, липса на степен“), свързани с твоята ситуация. Този стратегически поглед, обичаен в бизнес планирането, може да изясни върху какво да съсредоточиш усилията си. Например, ако заплахата е нуждата от бърз доход, може би ще погледнеш към кратки курсове, които могат да те квалифицират за работа в рамките на месеци, вместо веднага към многогодишна степен. Ако възможност е определена стипендия, тогава приоритетна цел е кандидатстването за нея. SWOT може да захрани шаблона ти за планиране на образованието, като открие ключовите точки.

Накрая включваме шаблон за изготвяне на автобиография (CV), специално създаден за спортисти. Той ти помага да преведеш спортните си постижения на езика на автобиографията, който работодателите ценят. Има раздели като „Кратко представяне на профила“, където можеш да напишеш няколко реда за това, че си дисциплиниран бивш професионален спортист, преминаващ към [целева област], със силни страни в работата в екип и лидерството и т.н. След това те насочва да изброиш спортния си опит не само като рекорди („спечелих X първенства“), но и в смисъл на умения („Бях капитан на отбор от 20 души — развих лидерство и умения за координация на екип; Управлявах строг график на тренировки и състезания — отлично управление на времето и поставяне на цели“). Като попълниш този шаблон, създаваш силна автобиография, която показва уникалния ти произход. Има и място за образование и за всякакви сертификати, доброволческа работа или участие в общността (много спортисти правят благотворителни събития, което трябва да се отбележи). Дори ако преди не си имал традиционна работа, попълвайки този шаблон за автобиография, ще видиш, че имаш много за предлагане, и ще бъдеш готов да кандидатстваш за възможности с увереност.

Тези инструменти са замислени да бъдат практични и удобни за ползване. Те често използват спортни аналогии (като наричането на план „игрови план“, а на ментор — „треньор“), за да направят процеса

близък. И са за печат, така че можеш да пишеш по тях, да ги залепиш на стената или да ги държиш в класьор и да проследяваш пътя си осезаемо. Мнозина спортисти откриват, че наличието на визуален план намалява стреса от неизвестното — все едно да видиш маршрута на маратон преди да го пробягаш. Знаеш къде са километричните знаци.

Насърчаваме те да използваш тези работни листове редовно. Обновявай ги, докато целите ти се развиват — те са живи документи. Например, ако си осигуриш стипендия, обнови сроковете в плана си за образование, за да включиш началната дата. Ако придобиеш ново умение или сертификат, добави го към опис на уменията и автобиографията си. Отнасяй се към това както би обновявал личните си рекорди или тренировъчните си дневници.

Работен лист: проучване на кариерата

Този работен лист ти помага да направиш мозъчна атака и да стесниш възможните кариерни интереси. Отговаряй откровено и подробно.

Раздел 1: Страсти и интереси

1. Кои предмети или дейности винаги са те интересували извън спорта?

.....

2. За кои теми ти доставя удоволствие да учиш в свободното си време?

.....

Раздел 2: Ценности и мотивация

3. Какво е най-важно за теб в бъдещата кариера? (напр. стабилност, влияние, доход, гъвкавост)

.....

4. Каква работна среда ти подхожда най-добре?

.....

Раздел 3: Преносими силни страни от спорта

5. Кои аспекти на спорта ти носеха най-голямо удоволствие? (лидерство, анализ, физическа подготовка, публично говорене, стратегия и др.)

.....

6. Кои силни страни от спорта биха могли да се пренесат в работа?

.....

Раздел 4: Проучване на кариери

Проучи поне ТРИ потенциални кариери, които те интересуват, и попълни таблицата:

Кариерна област	Защо ме интересува	Нужно образование/умения	Допълнително учене

Кариерна област	Защо ме интересува	Нужно образование/умения	Допълнително учене

Раздел 5: Следващи стъпки

Какво допълнително обучение може да ти е нужно? (сертификат, степен, онлайн курс, стаж)

Коя е първата ти стъпка за действие?

Това упражнение показва здравата основа от умения, които вече имаш, и изяснява новите умения, към които да се насочиш.

Шаблон за планиране на образованието

Използвай този шаблон, за да начертаеш личната си образователна пътна карта. Раздоби големите цели на структурирани, изпълними стъпки — точно както при тренировъчна програма.

Раздел 1: Основна образователна цел

Цел (напр. завършване на бакалавърска степен, придобиване на треньорски лиценз, завършване на сертификация):

Раздел 2: План за действие

Цел / етапна цел	Стъпки за постигане	Срок / целева дата	Ресурси

Раздел 3: Подробна разбивка на стъпките

Примерна разбивка за една цел:

Да проуча програмите до:

Да подам кандидатурите до:

Да се запиша в курсовете до:

Да планирам седмично време за учене (дни/часове):

Да намеря ментор/преподавател:

Раздел 4: Определяне на ресурсите

Възможна финансова подкрепа (безвъзмездни средства, стипендии, финансиране от федерация):

Раздел 5: Отчетност и преглед

Начална дата	Целева дата за завършване	Бележки от месечния преглед

Работен лист: опис и трансфер на уменията

Този работен лист ти помага да определиш уменията, които си развил чрез спорта, и да ги преведеш към образователен и работен контекст.

Преносими умения от спорта

Изброй уменията или качествата, които си развил в спорта, и опиши как всяко от тях може да се приложи в работа или в образованието.

Умение / качество от спорта	Пример от спорта (какво си правил)	Как се пренася към работа/образование
Работа в екип		
Лидерство		
Дисциплина		
Управление на времето		
Управление на стреса		
Поставяне на цели		
Стратегическо мислене		

Представяне под напрежение

Пример: представяне под напрежение на шампионат → способност да останеш спокоен и фокусиран при кратки срокове.

Моят пример:

Пропуски в уменията и области за развитие

Определи уменията, които може да ти се наложи да развиеш за бъдещата си кариера (напр. Excel, публично говорене, официални презентации, дигитални инструменти).

Умение за развиване	Защо е важно	Как ще го развия

Това упражнение показва здравата основа от умения, които вече имаш, и изяснява новите умения, към които да се насочиш.

График за управление на времето

Планирай седмицата си • организирай ученето си • балансирай дейностите си.

Час	Пон	Вт	Ср	Чт	Пет	Сб	Нед
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							

Седмичен преглед

Какво мина добре тази седмица?

.....

Какво трябва да коригирам?

Дневник за поставяне на цели и рефлексия

„Винаги продължавай да учиш. Никога не спирай да се стремиш да ставаш по-добър.“ — Юг Фабрис Занго

В началото на месеца — месечна цел

Учебната ми цел за този месец:

Ангажирай се с ясна, конкретна цел, която искаш да постигнеш до края на месеца.

Рефлексия в края на месеца

Постигнах ли целта си? Защо да или защо не?

Какво научих за себе си този месец?

С какви предизвикателства се сблъсках?

Коя е следващата ми учебна цел?

Като работиш с тези шаблони за планиране, поемаш активна, а не пасивна роля в прехода си. Овластяващо е да видиш план на хартия и да отмяташ постиженията, докато се случват (точно както е удовлетворяващо да постигнеш нов личен рекорд в спорта). И помни — тези инструменти са гъвкави; можеш да ги персонализираш според нуждите си. Крайната цел е да ти помогнат да организираш усилията си, да поддържаш усещане за посока и да отбелязваш напредъка в пътя си на образование и развитие на уменията.

4.8 Заключение

Преходът от спорта към следващата фаза от живота несъмнено е предизвикателство, но е и възможност — шанс да се преоткриеш, да приложиш с мъка спечелените си силни страни по нови начини и да преследваш мечти, които може да са били оставени на изчакване. Образованието и развитието на уменията са ключът към отключването на тази възможност. Те изграждат моста между идентичността „спортист“ и онова, което следва — било то „студент“, „професионалист“, „предприемач“ или може би всички тях в различни моменти. Като продължават да учат, спортистите продължават да растат, вместо да оставят историята си да достигне върха си с последния съдийски сигнал на последния им мач.

В тази глава разгледахме защо продължаващото образование има значение, как то може да се следва по формален и неформален път, значението на дигиталните умения в съвременната епоха и нагласата, нужна за прегръщане на ученето през целия живот. Разгледахме реални програми и реални хора — показвайки, че подкрепата съществува и историите на успех са истински. Предоставихме и конкретни инструменти, които да помогнат на теб, спортиста, да поемеш контрол над собственото си развитие.

Ако има едно послание, което да отнесеш със себе си, то е следното: ти си нещо повече от спорта си и имаш способността да успееш на нови арени. Дисциплината, устойчивостта и решителността, изковани в атлетиката, ти дават преднина в класната стая и на работното място. Работодателите ценят тези качества високо — изследванията дори показват, че бившите спортисти често стават лидери и ефективни екипни играчи в компаниите. Но съчетаването на тези вродени качества с нови знания и квалификации е печелившата комбинация.

Помисли и за по-широкото въздействие. Когато спортистите продължават образованието си, те стават и посланици на значението на ученето. Младите фенове виждат как героите им ценят учението и себеусъвършенстването, което може да ги вдъхнови да правят същото. Образованите спортисти често продължават да служат на общностите си — било то чрез преподаване, треньорство или други професии — умножавайки положителното влияние на спорта. Обществото и спортът печелят от спортисти, които са „двойни шампиони“ — шампиони на терена и шампиони на ученето през целия живот.

Спортната ти кариера те научи да преодоляваш препятствия, да се справяш с напрежение и да оставаш отдаден на целите. Сега, докато стоиш на кръстопътя на прехода, използвай същите уроци. Постави си образователна цел, както би си поставил цел за първенство. Тренирай ума си, както тренираше тялото си, стъпка по стъпка. Потърси треньори и съотборници в това ново пътешествие — учители, ментори, колеги студенти. Ще има препятствия (може би домашното по математика се усеща толкова тежко, колкото изтощителна тренировка!), но помни, че и преди си преодолявал препятствия. Всеки взет изпит, всяко усвоено умение е победа само по себе си.

И както в спорта, не забравяй да се наслаждаваш на процеса. Ученето може да бъде невероятно удовлетворяващо — мнозина спортисти откриват нова радост в разкриването на таланти извън терена, било то тръпката от решаването на сложен проблем, удовлетворението от това да помагаш на другите в нова роля или вълнението от стартирането на бизнес. Прегърни това. Не започваш от нулата; започваш от опит.

В заключение, възможностите за образование и развитие на уменията за спортистите са изобилни и в обсега ти. Тази глава ти даде ръководство — от обяснения и примери до работни листове и идеи за визуализации — за да се ориентираш в тези възможности. Въоръжен с тези знания и със същата твърдост, която те направи успешен в спорта, ти си на път към успешен и обогатяващ живот след спорта. Обърни страницата, направи следващата стъпка и помни: играта на учене е игра, която със сигурност можеш да спечелиш.

ГЛАВА 5

5. Ориентиране в заетостта — от спортист към професионалист

5.1 Въведение: предизвикателството и значението на смяната на кариерата

Оттеглянето от спорта е нещо повече от това да окачиш екипа — то е голяма житейска промяна, която може да разтърси дори най-успешните спортисти. Годици наред идентичността, ежедневието и социалният кръг на спортиста са изградени изцяло около спорта му. Когато прозвучи последният сигнал, мнозина се изправят пред смущаващ момент „и сега какво?“. Често се изпитва усещане за загуба, тъга или тревожност, особено ако оттеглянето не е било по твое желание. Статистиките от професионалния спорт отрезвяват: например около 60% от играчите в NBA и 78% от тези в NFL изпитват сериозни финансови или лични затруднения в рамките на няколко години след оттеглянето. Това показва, че неподготвеността за живота след спорта може да доведе до реални трудности. Освен финансите, загубата на структурата и адреналина на състезанието може да остави празнота; мнозина бивши спортисти споделят, че се чувстват така, сякаш „цялото им съществуване е спряло“, когато спортната им кариера приключи.

И все пак този преход е от съществено значение — и не само защото на повечето хора им остава половин живот след спортния разцвет. Ранното планиране на кариера след спорта има доказани ползи: изследванията показват, че средната елитна спортна кариера трае едва около 3,5 години. Спортистите, които предприемат стъпки да се подготвят за оттеглянето, обикновено имат по-плавни преходи, по-кратки периоди на несигурност, по-добро емоционално благополучие и по-висока удовлетвореност от живота след спорта. Всъщност едно изследване дори установява, че спортистите, които планират оттеглянето си много предварително, по-вероятно се представят успешно и по време на спортната си кариера — развенчавайки мита, че фокусът върху живота отвъд спорта е „разсейване“. Накратко, проактивността към следващата ти глава сама по себе си е средство за подобряване на представянето и предпазна мярка. Както гласи поговорката: „Не се оттегляй от нещо; оттегляй се към нещо.“ Наличието на нова цел или кариера, към която да се оттеглиш, може да превърне края на спорта във вълнуващо начало, а не в екзистенциална криза.

Тази глава ще послужи като изчерпателно ръководство, което да ти помогне да се ориентираш в това начало. Ще разгледаме как да разбираш днешния пазар на труда и да определяш подходящи кариерни пътища, как да превърнеш уникалните си спортни постижения в професионални активи в автобиографията си и как да се справиш с търсенето на работа — от създаването на контакти и LinkedIn до подготовката за интервю и отвъд нея. Ще намериш и съвети как да се адаптираш към културата на работното място (толкова различна от съблекалнята), как да изградиш личния си бранд и как да използваш програмите за подкрепа, създадени за спортисти. По пътя включваме казуси на бивши спортисти (от Европа и другаде), които успешно са направили скока, доказвайки, че животът след спорта може да бъде пълноценен и богат на възможности. До края на тази глава трябва да се чувстваш мотивиран и по-добре подготвен за пътя от спортист към работещ професионалист.

(Предложена визуализация: Тук би могла да има инфографика, илюстрираща „жизнения цикъл на спортиста“, показваща кратката спортна кариера от едната страна и много по-дългата кариера след спорта от другата, подчертавайки защо планирането за втората е толкова важно. Тя би могла да включва статистики като средната продължителност на кариерата и % от спортистите, изправени пред предизвикателства след оттеглянето, за да предаде

бързо посланието.) Разбиране на съвременния пазар на труда — тенденции и предизвикателства за спортистите

Навлизането на пазара на труда може да се усеща като пристигане в чужда държава без карта — пейзажът е необятен и постоянно се променя. От решаващо значение е да се ориентираш. На днешния пазар (средата на 20-те години на века) няколко тенденции оформят начина, по който хората работят:

Дистанционна и хибридна работа: Пандемията от COVID-19 ускори преминаването към гъвкави форми на работа. Много работодатели вече предлагат хибридни графици или изцяло дистанционни роли. Всъщност до 2025 г. около една трета от новите обяви за работа включват някакъв дистанционен компонент — рязко увеличение спрямо само няколко години по-рано. Това означава, че при търсенето на работа може да не си ограничен от географията — би могъл да работиш за компания в друг град или държава. Дистанционната работа обаче означава и повече конкуренция за позициите (тъй като кандидатите кандидатстват в глобален мащаб) и изисква да си уверен с инструментите за дигитална комуникация. Гиг икономика и работа по договор: Не всички работни места са постоянни позиции от 9 до 17 ч. Договорите по проекти, фрилансът и краткосрочните ангажименти са обичайни в много отрасли. Това може да е възможност да изпробваш различни области или да натрупаш опит чрез стажове и чиракуване. Например някои оттеглящи се спортисти поемат кратки стажове или консултантски проекти с компании (понякога улеснени от кариерни програми за спортисти), за да натрупат опит. Бъди отворен към тях като към стъпала по пътя. Търсене на меки умения: Съвременното работно място често поставя междуличностните и лидерските умения наравно с техническото ноу-хау. Работа в екип, комуникация, устойчивост под напрежение — всичко това са качества, които си шлифовал в спорта, и те са силно търсени от работодателите във всички сектори. (Скоро ще обсъдим как да ги откриеш в автобиографията си.) В много отрасли адаптивността и нагласата за непрекъснато учене също са жизненоважни, защото технологиите и добрите практики се развиват бързо.

Променящи се отрасли: Полезно е да знаеш кои сектори растат. Например технологиите и дигиталните услуги продължават да бележат бум (създавайки роли в ИТ, анализа на данни, дигиталния маркетинг и др.), здравеопазването и благополучието се разширяват, а свързаните със спорта бизнеси (напр. спортно-технологични стартъпи, фитнес приложения, компании за хранене) са във възход. Същевременно традиционни сектори като производството може да се свиват или да се променят заради автоматизацията. Проучи тенденциите в областите, които те интересуват — къде са работните места и какви умения се търсят там?

А с какви уникални предизвикателства може да се сблъскаш като спортист, навлизащ на този пазар? Ето няколко често срещани и съвети как да ги преодолееш:

„Никога не съм имал ‘истинска работа’ преди.“ Мнозина спортисти се притесняват, че работодателите ще погледнат автобиографията им и ще кажат: „Къде ти е трудовият опит?“. Вярно е, че може да си кандидат за начално ниво по отношение на официалната заетост, особено ако си отложил или пропуснал започването на конвенционална кариера. Но помни: спортната ти кариера е опит — просто от нетрадиционен вид. Вероятно си развил лидерство, управление на времето, работа в екип и поставяне на цели в по-голяма степен от мнозина свои връстници. Ключът е да преведеш този опит (повече за това в следващия раздел). Някои спортисти създават раздел в автобиографията си, наречен „Спортен опит“, или включват спортния си стаж под трудовия опит, описан с терминология от работното място. Например, вместо просто да изброиш „Професионален колоездач, 2015–2022“, можеш да напишеш „Професионален колоездач (отбор XYZ) — доказах отдаденост, ежедневна дисциплина и работа в екип, като тренирах ~30 ч. седмично, сътрудничейки си с разнообразен международен екип и треньори, и постигнах класиране в топ 5 в света“. Това показва на работодателя какво си правил с думи, които той разбира. Липса на

формално образование или сертификати: Ако си станал професионалист млад или си се съсредоточил единствено върху спорта, може да не си завършил степени или професионално обучение, които някои работни места изискват. Това може да е препятствие, но не непреодолимо. Първо, отбележи, че много работодатели се отказват от стриктните изисквания за диплома, ако можеш да покажеш равностойни умения или лидерски опит. Второ, ако имаш време, обмисли повишаване на уменията — може би премини онлайн курсове или учи на непълно работно време в област на интерес, дори преди да се оттеглиш. Спортистите, които продължават образованието си успоредно със спорта, обикновено се интегрират по-успешно в работния свят. Ако си близо до завършването на степен, планирай да я завършиш. Ако не, има по-кратки сертификати (по управление на проекти, треньорство, ИТ и др.), които могат да подсилват квалификациите ти. Добрата новина: способността ти да учиш и да приемаш насоки е доказана — точно това означава да си „обучаем“ като спортист — така че със сигурност можеш да наваксаш формалните умения, ако е нужно. Незнание как да се ориентираш в търсенето на работа: Като спортист може никога да не си писал бизнес автобиография, да не си сядал на корпоративно интервю или да не си създавал контакти извън спортния свят. Процесът — изпращане на кандидатури, писане на мотивационни писма, явяване на интервю — може да е плашещ, когато е нов. Но това е игра, която се научава, досущ като спорта. Това ръководство ще покрие основите на писането на автобиография, създаването на контакти и интервютата, за да те подготви за старт. Един съвет е да се отнасяш към търсенето на работа като към тренировка: проучвай компаниите (съперниците), упражнявай отговорите си за интервю (уменията) и не очаквай да печелиш всяка възможност — понякога ще получиш отказ (загуба), но преглеждаш какво се е случило и се подобряваш за следващия път. Ако е възможно, потърси ментор или кариерен консултант (много програми за преход на спортисти предлагат такива), който да те преведе през стъпките. Помни, че дори опитни професионалисти намират търсенето на работа за предизвикателство; не си сам в това.

Стереотипи или предубеждения: За съжаление някои работодатели имат стереотипи — напр. „спортистите не са интелектуалци“, „спортистите са примадони“ или, обратно, „ще наема този спортист като ‘трофей’, но няма да му дам сериозна роля“. Бъди готов да им противодействаш с професионализъм и подготовка. Явявай се на интервюта навреме (спортистите са страхотни в точността!), добре облечен, след като си проучил компанията подробно. Наблягай на примери за упорития си труд, бързото учене и работата в екип, за да разсееш представите за егоизъм. Освен това изтъкни всякакви академични или доброволчески постижения, за да покажеш, че си всестранны личност. От друга страна, използвай положителните стереотипи в своя полза: много работодатели приемат, че спортистите са дисциплинирани и състезателни — затвърди тези черти у себе си с конкретни примери. Както отбелязва един кариерен консултант: „Спортистите имат дисциплина, структура, решителност, упоритост... много преносими умения за корпоративния свят.“ Нека видят, че не си просто бивша спортна звезда; ти си мотивиран кандидат, готов да допринесе. Емоционално започване „от нулата“: Може да е психологически трудно да преминеш от това да си експерт в спорта си към това да си начинаещ в нова област. Може да ти липсва усещането да си на върха на играта си; сега отново си новак. Подготви се за смиряващо, но възнаграждаващо преживяване. Напомни си, че вече си преодолявал стръмна крива на учене (когато за пръв път си започнал спорта си). Същото постоянство важи и тук. Работодателите може да те наемат на младша позиция въпреки възрастта или предишната ти известност — и това е нормално. Бъди готов да се учиш от по-млади колеги, ако се наложи. Управлението на егото е част от прехода. Мнозина спортисти намират това за освежаващо след интензивното напрежение на елитния спорт: получаваш възможност да учиш нови неща и да растеш по различен начин. А състезателният ти нагон вероятно ще ти помогне да напредваш бързо, щом усвоиш обстановката.

Разбирането на тези реалности е първата стъпка. Пазарът на труда може да изглежда като ново игрално поле, но ти вече имаш силни страни, които да внесеш в играта. С правилния подход (и малко подкрепа) можеш да превърнеш качествата на спортиста — дисциплина, фокус, устойчивост — в печеливша формула за новата си кариера.

5.2 Проучване на кариерните сектори, отворени за спортисти: свързани със спорта и отвъд него

Едно от най-вълнуващите осъзнавания в това пътешествие е, че имаш повече кариерни възможности, отколкото предполагаш. Спортистите, чрез годините си на отдаденост, изграждат универсален набор от умения (лидерство, работа в екип, упоритост и др.), който може да ги изстреля в много различни отрасли. В този раздел ще направим преглед на редица кариерни сектори — едни, които те държат близо до спорта, и други, които може да са изцяло нови арени. Това е възможност да помислиш кои пътища биха запалили интереса ти за дълго.

1. **Оставане в света на спорта (свързани със спорта кариери):** Естествено е, че мнозина оттеглящи се спортисти гравитират към кариери, които ги държат свързани със спортната сфера. Експертизата и страстта ти към спорта са ценни активи тук. Някои възможности за обмисляне:

Треньорство и развитие на играчи: Може би най-очевидният път е треньорството. От младежки академии до професионални отбори, опитните спортисти могат да станат отлични треньори. Знанието ти от първа ръка какво е нужно, за да се отличиш, е огромен актив. Това може да означава да придобиеш треньорски сертификати и да започнеш на подходящо ниво (някои започват с младежки отбори, други поемат роли на помощник-треньор в професионални клубове). Менторството на следващото поколение може да е дълбоко възнаграждаващо — то ти позволява да останеш в играта и да предадеш тактическите и мотивационните си умения на другите. Мнозина олимпийци и професионалисти продължават като треньори; например в плуването и атлетиката е обичайно бивши медалисти да станат треньори на националния отбор. Спортна администрация и управление: Всяка държава има спортни федерации, олимпийски комитети, асоциации на играчите и спортни клубове, които се нуждаят от компетентни мениджъри и администратори. Бившите спортисти могат да работят като служители по развитие на спорта, ръководители на програми, спортни директори в университети или дори спортни дипломати. Например Френският олимпийски комитет стартира програма („Parcours Ambition Internationale“), която обучава именно спортисти и спортни служители за роли в международната спортна администрация — от 2013 г. тя е подготвила около 250 души, като много от завършилите сега заемат значими позиции в международни спортни органи. По същия начин Комисията на спортистите на МОК и различни национални комитети често наемат бивши спортисти, които да помагат в управлението на програми за спортисти или да поддържат връзка със заинтересованите страни. Ако те интересуват управлението, политиките или организационната страна на спорта, този път може да ти подхожда. Понякога той изисква допълнително образование (като степен по спортен мениджмънт или курс по изпълнително лидерство). УЕФА например предлага магистърска програма по мениджмънт, която да помогне на бивши играчи да преминат към управленски роли във футбола.

Спортни медии и излъчване: Харесва ли ти да си пред камера или да анализираш играта? Мнозина бивши спортисти изграждат кариери в медиите като коментатори, анализатори или спортни журналисти. Разпознаваемостта на името ти и вътрешните ти познания ти дават достоверност пред публиката. Европейските спортни канали са пълни с бивши играчи, които коментират — напр. бивши футболисти често стават телевизионни експерти в мрежи като BBC, Sky или beIN Sports. Други спортисти водят подкасти или пишат колони, споделяйки прозрения. Ако имаш силни комуникационни умения или си

готов да ги развиеш, медийният път може да те задържи в светлината на прожекторите. Имай предвид, че това е конкурентна област; може да се наложи да започнеш отдолу (местни медии, гостувания или дигитални медии) и да изградиш уменията си пред камера. Обмисли курсове за медийно обучение, ако това те привлича. Спортни науки, здраве и фитнес: По време на спортната си кариера вероятно си натрупал знания за тренировъчни методи, хранене, превенция на контузии, физиотерапия, спортна психология и др. Някои спортисти решават да превърнат тази експертиза в професия. Това може да означава да се върнеш да учиш за сертификати или степени в области като физиотерапия, треньорство по сила и кондиция, хранене, или да станеш сертифициран фитнес инструктор. Бившите спортисти често полесно печелят доверието на клиенти или пациенти в тези области, защото „са го изживели“. Например оттеглил се лекоатлет може да стане физиотерапевт, специализиран в рехабилитация на спортни травми, а бивш футболист може да отвори център за тренировки на млади играчи. Индустрията на здравето и благополучието бележи бум и цени практическия опит — годините ти на кондиция и справяне със спортни травми са изключително относими, ако искаш да работиш в коучинг по благополучие или спортна медицина (макар че ще е нужна и формална квалификация). Спортен маркетинг и управление на събития: Спортът е и индустрия — с огромни събития, спонсорства, маркетинг на продукти и още. Бившите спортисти понякога преминават към бизнес страната на спорта: работа за агенции за спортен маркетинг, компании за спортни стоки или организатори на събития. Можеш да помагаш в планирането на големи състезания, да управляваш отношенията със спонсори и марки или да служиш като спортен посланик на компании. Пример е работата с марки по разработването на маркетингови кампании, които използват прозрението ти за това какво резонира със спортистите и феновете. В една корпоративна програма (инициативата на Allianz за наемане на спортисти) бивши спортисти са назначени на роли като маркетинг, продажби и продуктово управление в свързаните със спорта отдели на компанията. Това показва, че компаниите виждат стойност в разбирането на спортистите за спортните потребители и публики. Съдийство, рефериране и технически роли в спорта: Някои спортисти насочват опита си към съдийство или към роли, изискващи техническа експертиза — например да станат рефер, съдия или арбитър в спорта си. Други може да служат като технически консултанти за компании за екипировка (напр. оттеглил се шампион по ски, който помага на производител на ски да проектира по-добро оборудване). Ако обичаш техническата страна на спорта си или искаш да пазиш почтеността му чрез съдийство, това са нишови, но важни пътища.

2. **Навлизване в нови области (кариери извън спорта):** Следващата ти глава може да е изцяло извън спорта — и това е напълно нормално. Мнозина спортисти намират голям успех и щастие във „втори кариери“, които имат малко общо със спортното им минало. Не подценявай как спортните ти умения могат да се пренесат в тези арени:

Бизнес и корпоративни роли: Бившите спортисти често процъфтяват в бизнес среди, внасяйки състезателен дух и ориентирана към целта нагласа, които екипите ценят. Всъщност редица агенции за подбор на кадри търсят именно бивши спортисти за роли в продажбите, управлението или работата с клиенти заради тези качества. Сред добре платените области, определени за бивши спортисти, са управленски позиции (като маркетинг мениджър, ръководител на проекти, оперативен мениджър) и аналитични роли (като финансов анализатор). Например умения от спорта като представянето под напрежение и работата в екип се поддават добре на позиции в продажбите и развитието на бизнеса — състезателен продавач, който не се страхува от провал и продължава да се бори за победата, може да е огромен актив. Наистина продажбите често се посочват като естествен избор за спортисти (приеми го като състезание да спечелиш клиенти). Лидерските роли също подходат на спортистите — ти знаеш как да мотивираш екип и да водиш с личен пример. В Европа някои компании имат програми за таланти, насочени към спортисти: Allianz например е наел десетки бивши олимпийци и параолимпийци в отдели като ЧР, финанси и маркетинг в офисите си във Франция, Обединеното кралство, Турция и другаде. Тези

хора работят като анализатори, специалисти и продуктови мениджъри, успешно превръщайки спортната си дисциплина в корпоративно представяне. Изводът: не се колебай да кандидатстваш за корпоративни обучителни програми или за позиции за начално ниво в области като финанси, консултиране, технологии или управление на търговията на дребно. Уникалният ти произход всъщност може да ти помогне да се откриеш — но непременно научи основите и жаргона на бранша, за да се конкурираш на равни начала. **Предприемачество:** Мнозина спортисти имат предприемаческа жилка — в крайна сметка години наред по същество си „управлявал собствен бизнес“ (кариерата си). Според данни на LinkedIn около 10% от оттеглилите се спортисти започват собствен бизнес. Предприемачеството може да варира от отварянето на малък местен бизнес (да речем фитнес, спортна академия или кафене) до стартирането на стартап в технологиите или друг сектор. Спортистите често имат силни мрежи от контакти и лични брандове, които могат да дадат тласък на бизнес начинание. Например можеш да превърнеш името и страстта си в линия продукти (фитнес облекло, хранителни добавки и др.) или в услуга (като тренировъчен лагер). Компании, управлявани от олимпийски златни медалисти, не са нещо нечувано (помисли само за всички модни линии, ресторанти или технологични стартапи, основани от спортисти). Предприемачеството обаче е предизвикателство само по себе си — изисква добър план и готовност да усвоиш бизнес умения (счетоводство, маркетинг и др.). Много спортисти предприемачи се обединяват с опитни бизнес хора или посещават курсове по бизнес управление. Устойчивостта и решителността, които си изградил в спорта, могат да са огромни активи тук; както отбелязва една бизнес статия, способностите на спортистите за решаване на проблеми и ориентираната им към целта нагласа им дават предимство при стартирането и развиването на компании. Ако те привлича да си сам свой шеф, обмисли да потърсиш инкубаторски програми или работилници по предприемачество за спортисти (някои синдикати на играчите и олимпийски комитети предлагат такива).

Образование и академия: Някои спортисти се връщат в академията — било то за да завършат отложени степени, или дори за да следват нови области на обучение. Неколцина в крайна сметка преминават към кариери в образованието, като преподаване или научна работа. Например бивш професионалист може да стане училищен спортен директор или учител по физическо възпитание, където може пряко да влияе на младежта (и да има стабилна кариера в публичния сектор). Други стигат по-далеч; има олимпийци, които стават професори в несвързани области, след като са получили висши степени. Ако имаш академични интереси или искаш по-интелектуална кариера, не пренебрегвай този път. Никога не е твърде късно да започнеш ново образователно пътешествие, а това, че си спортист, може дори да отвори уникални стипендиантски възможности (някои университети активно набират бивши спортисти в програми за изпълнително образование или признават кредит за житейски опит). Публична служба и работа в нестопанския сектор: Спортът възпитава усещане за работа в екип и за общност, което може да се пренесе добре в кариери в публичната служба. Бивши спортисти са ставали полицаи, пожарникари или военнослужещи — привлечени от физическия и ориентиран към екипа характер на тези професии. Други навлизат в политиката или публичната администрация; сред забележителните примери са спортисти, станали местни или национални политици, използващи лидерството и обществената си разпознаваемост, за да служат на обществото. Ако си запален по дадена кауза, можеш да се присъединиш към или да основеш нестопанска организация. Спортистите често се застъпват за каузи като развитието на младежкия спорт, здравето и благополучието или социалното приобщаване. Работата за благотворителна фондация или за международна НПО (неправителствена организация) е друг път — внасяш висок публичен профил и достоверност в ролята на застъпничество, а упоритият труд в името на мисия не ти е чужд. Например Тани Грей-Томпсън, британска параолимпийска шампионка, влиза в Камарата на лордовете, за да влияе върху политиката за спорта на хората с увреждания, а Надя Команечи, румънската гимнастичка, ръководи благотворителни програми в сферата на спорта и здравето. Платформата ти на бивш спортист може да усили въздействието ти в тези области. Творчески индустрии и

медии (отвъд спорта): Може би по време на спортната си кариера си развил други страсти — писане, актьорство, музика, изкуство. Има случаи на спортисти, преминаващи към развлекателния бранш (например актьорство във филми или мотивационни лектори, които пътуват по света). Ако имаш усет към разказването на истории, можеш да напишеш мемоари или да започнеш блог/влог за пътя си, което би могло да доведе до възможности в издателския бранш или дигиталните медии. Някои спортисти стават и инфлуенсъри или създатели на съдържание, използвайки уникалния си опит, за да изградят аудитория около съдържание за начин на живот, фитнес или пътувания. Това понякога може да се превърне в жизнеспособна кариера (чрез спонсорства, партньорства и др.), макар че изисква последователност и предприемачески усилия, за да се осребри. Разнообразни области: Наистина бивши спортисти могат да бъдат открити в почти всяка професия: пилоти, готвачи, инженери, агенти на недвижими имоти — каквото се сетиш. Например един олимпийски плувец получава магистърска степен по инженерство след оттеглянето и сега работи като електроинженер; олимпийска гимнастичка може да премине към моден дизайн или излъчване. Ключът е да определиш по какво си запален и какви умения са ти нужни, за да стигнеш дотам. Не се чувствай ограничен до „спортни“ професии, ако интересите ти са другаде.

Докато проучваш тези сектори, обмисли да поговориш с други бивши спортисти за пътищата им. В работната сила има повече бивши спортисти, отколкото предполагаш, и мнозина с радост споделят съвети. Платформите за професионални контакти (като LinkedIn, който ще разгледаме) имат групи и общности от бивши спортисти в бизнеса. Чуването на техните истории може да породии идеи за собствената ти траектория.

Накрая, помни, че първата ти работа след оттеглянето не е длъжна да бъде работата ти завинаги. Често тя е стъпка в по-дългото ти кариерно пътешествие. Може да опиташ един сектор, да натрупаш опит и след това да се насочиш към друг, докато откриваш какво наистина те удовлетворява. Това е нормално — и неспортистите го правят, сменяйки кариери многократно в живота. Дай си свободата да експериментираш и да се развиваш. Дисциплината, която те направи елитен спортист, ще ти служи добре във всяка кариера, а същият стремеж към усъвършенстване ще те тласка да изкачваш нови стълби. Както отбелязват кариерните консултанти на Indeed: спортистите внасят работа в екип, лидерство и състезателен нагон, които ги квалифицират за голямо разнообразие от позиции — с други думи, светът е отворен за теб.

5.3 Изготвяне на автобиография, ориентирана към спортиста: превод на спортните постижения в професионални умения

Един от най-ключовите инструменти в търсенето ти на работа ще бъде автобиографията ти (CV) или резюме. Този документ е твоята лична рекламна брошура — той трябва да каже на работодателите по кратък и убедителен начин каква стойност можеш да донесеш на организацията им. Като оттеглящ се спортист, имаш уникално предизвикателство (и възможност) при писането на автобиография:

трябва ефективно да преведеш спортната си кариера на езика на работодателите. Целта е да покажеш, че постиженията ти на терена или на корта са те въоръжили с умения и опит, които са относими към работното място.

Ето поетапен игрови план за създаване на изпъкваща автобиография, ориентирана към спортиста:

- 1. Започни със силно представяне на профила:** Започни автобиографията си с кратко резюме или лично изложение в горната част. Това е въведение от 3–4 изречения, което изтъква идентичността ти и най-силните ти страни. За спортист, който сменя кариерата, можеш да споменеш спортния си произход и професионалните качества, които той илюстрира. Например: „Бивш професионален

баскетболист с над 10 години опит в среди на високи постижения в екип, който сега преминава към бизнес лидерство. Доказана способност да ръководя разнообразни екипи, да поддържам дисциплина под напрежение и да постигам цели чрез стратегическо планиране и устойчивост. Търся роля в управлението на проекти, в която да приложа комуникационните си умения и уменията си за работа в екип, за да постигам резултати.“ Този вид резюме веднага свързва спортния ти произход с уменията за работното място (лидерство, стратегическо планиране, устойчивост) и сигнализира за какъв тип роля се стремиш. Поддържай тона професионален — избягвай твърде много спортен жаргон — но не се притеснявай да споменеш спортните си постижения като квалификация (това да си капитан на национален отбор например е аналогично на лидерски опит). Както предлага едно кариерно ръководство на Йейл за спортуващи учащи, използвай това въведение, за да „грабнеш вниманието на публиката — точно както онези представяния на спортистите преди мач“. То поставя сцената за останалата част от автобиографията ти.

2. Покажи относимите умения — твойт опис на „преносими умения“: Преди да изброиш подробно всяко спортно постижение, разумно е да включиш раздел „Ключови умения“ или „Основни компетентности“. Помисли критично кои умения, развити чрез спорта, са полезни за работата, която търсиш. Кратък списък с обичайни преносими умения от атлетиката включва: работа в екип, лидерство, комуникация, вземане на решения под напрежение, управление на времето, силна работна етика, обучаемост, адаптивност, ориентация към целта, устойчивост (психическа здравина) и способност за менторство. Разбира се, трябва да избереш онези, които наистина важат за теб и съответстват на изискванията на работата. Ако се насочваш например към продажби или обслужване на клиенти, изтъкни комуникацията и състезателния дух; ако целиш управление на проекти, наблегни на организацията, планирането и ръководенето на екип; за треньорска или преподавателска роля се съсредоточи върху менторството и мотивацията. Като изброиш тези умения (може би с водещи символи или в прост списък, разделен със запетаи), веднага противодействаш на опасението, че „опитът на спортиста не е относим“. Всъщност казваш: „Ето професионалните умения, които нося и които шлифовах чрез спортната си кариера.“ Изследване върху възгледите на работодателите за бившите спортисти отбелязва, че адаптацията зависи повече от личните способности и умения, отколкото от самия спортен произход — затова осветяването на способностите ти е от решаващо значение. Бъди готов да дадеш примери за тези умения в действие (в автобиографията или на интервюто). Например не просто заявявай „лидерство“ — можеш да добавиш в скоби „(напр. бях капитан на отбор от 20 спортисти и служители)“, за да дадеш контекст.
3. Създай раздел „Опит“, който превежда спорта в работни постижения: Тук описваш кариерната си история — и да, спортната ти кариера ѝ принадлежи. Можеш да я структурираш като работа, изброявайки ролята, организацията и годините. Например:
 - Професионален хандболист — Бундеслига (Германия), 2013–2021: капитан на отбора (2017–2021). Тренирах на пълно работно време и изиграх над 200 национални и международни мача. Изведох отбора до 2 национални титли и един финал за Купата на Европа. Ключови постижения: организирах тренировките на отбора и бях връзка между треньорите и играчите, шлифовайки силни лидерски и комуникационни умения; поддържах върхово физическо и психическо представяне при състезания под високо напрежение, демонстрирайки устойчивост и фокус към целта; сътрудничих си с многонационални съотборници и треньорски екип, развивайки умения за межкултурна работа в екип; участвах в отношенията с медии и спонсори като капитан, натрупвайки опит в публичното говорене и представянето на бранда.

Забележи как горните водещи точки изрично извличат професионални умения от спортните задължения. Това е тайната съставка на автобиографията на спортиста — описвай спортния си опит, все едно е работа.

Използвай глаголи за действие и се фокусирай върху резултати и отговорности. Ето няколко съвета за превод на обичайни спортни преживявания: Капитан на отбора или лидерска роля: Наблегни на ръководенето на екип, разрешаването на конфликти между членовете на отбора, менторството на по-млади спортисти и ролята на мост към ръководството (треньорите). Това показва управленски умения и умения за работа с хора. Тренировки и състезания: Опиши дисциплината да поддържаш строг график, поставянето и постигането на цели (напр. „поставих си цел да подобря времето си на спринт с 5% и я постигнах чрез системни тренировки — демонстрирайки поставяне на цели и постоянство“). Изтъкни ситуации под напрежение (финали, турнири), в които си се представил — това илюстрира представяне под стрес и вземане на решения в решаващ момент. Постигания/награди: Не изброявай просто медала — представи в контекст какво е било нужно за него. Например „Олимпийски златен медалист, 2020 — изискваше многогодишно управление на личен тренировъчен план, ефективна работа в екип и адаптация към среди на международни състезания.“ Може да се усеща странно да разлагаш олимпийски медал по този начин, но това помага на работодателя да разбере компетентностите зад славата. Контузии или неуспехи: Ако си преодолял сериозна контузия или неуспех и си се завърнал, това може да се представи като устойчивост, решаване на проблеми (намиране на нови тренировъчни методи или роли) и отдаденост. Например: „Успешно се възстанових след две операции на предна кръстна връзка, връщайки се към елитни състезания — демонстрирайки адаптивност, търпение и ефективно сътрудничество с медицински специалисти.“ Това сигнализира за твърдост и за способност да се възстановяваш — ценени на всяко работно място.

Академична и друга работа: Разбира се, включи в раздела за опит и всякакви официални работни места, стажове или образование, които си завършил успоредно със спорта. Например, ако си направил маркетингов стаж през някой извънсезон или си доброволствал в обществени програми, изброй ги със собствени водещи точки. Те дават допълнително доказателство за уменията ти в неспортен контекст.

Ако си имал много дълга спортна кариера с няколко отбора или постижения, обмисли да обобщиш по-стария опит, за да запазиш автобиографията кратка. Съсредоточи се повече върху уменията и развитието на лидерството във времето, отколкото върху сезон по сезон. Например: „Състезавах се 15 години като професионалист, последователно избран за лидер на отбора и известен с надеждността и стратегическото си мислене.“ След това изтъкни няколко ключови постижения или повратни моменти.

4. **Образование и сертификати:** Изброй образователния си произход — степени, дипломи — дори ако са незавършени (можеш да отбележиш „кандидат“ или очаквана дата на завършване, ако нещо ти предстои). Ако си прекъснал образованието заради спорта, можеш да отбележиш завършени учебни дисциплини. Освен това включи всякакви сертификати (треньорски лиценз, сертификат за персонален треньор, сертификати за владее на език и др.), които притежаваш. Те често подсилват кандидатурата. За спортистите специални програми като образователните програми на МОК или специфични за спорта курсове също могат да влязат тук. Например „Кариерна програма за спортисти на МОК — сертификат за кариерно развитие, 2024 г.“ Образованието показва, че имаш теоретични знания, които да съчетаеш с практическите умения. Някои спортисти изброяват и значими тренировъчни лагери или лидерски работилници, на които са били, особено ако са предали относими умения (напр. среща на върха по спортно лидерство или курс по управление, осигурен от асоциация на играчите). Все пак избягвай претоварването със спортни семинари, освен ако не са пряко относими към работата.
5. **Допълнителни раздели (ако мястото позволява):** В зависимост от формата и относимостта можеш да добавиш раздели за езици, технически умения или доброволческа работа. Мнозина спортисти говорят няколко езика заради международните състезания — това е плюс в глобалния бизнес (непременно изброй всеки език, на който се изразяваш свободно или говорно). Техническите умения

може да включват неща като компютърна грамотност (дори базовите Microsoft Office или умения за социалните мрежи си струва да се изброят, ако дадена работа може да ги изисква). Доброволческо или обществено участие (като провеждане на детски спортен лагер или членство в комисия на спортистите) може да демонстрира обществена ангажираност и лидерство. Поддържай тези раздели кратки и фокусирани.

6. **Съобрази автобиографията с работата:** Точно както би проучил съперник преди мач, „проучи“ обявата за работа и нагласи автобиографията си към това, което търсят. Ако в обявата многократно се споменава, да речем, „управление на проекти“ и „комуникация с клиенти“, погрижи се тези думи (или синоними) да присъстват в автобиографията ти, където е уместно. Много компании използват автоматизирани системи за проследяване на кандидати (ATS), за да пресяват автобиографиите за ключови думи. Като говориш на техния език, увеличаваш шансовете си да бъдеш забелязан. Например автобиографията на спортист за работа в продажбите може да наблегне на „състезателен нагон, постигане на цели, убедителна комуникация“, докато същият спортист, кандидатстващ за координаторска роля в спортна федерация, може да наблегне на „планиране на събития, работа в екип, внимание към детайла“. Може да става дума за пренареждане или преформулиране на няколко точки, но това може да има голямо значение. Съвет: поддържай главна версия на автобиографията си с цялата информация, а след това създавай съобразени копия за всяка кандидатура, като подбиращ най-относителните точки.
7. **Поддържай формата професионален и опростен:** Използвай чисто оформление. Името и данните ти за връзка са най-горе (увери се, че имейлът ти е професионален; ако старият ти имейл е бил „soccerstar@hotmail“, може би си създай нов с името си). Използвай ясни заглавия като Резюме, Умения, Опит, Образование. Водещите точки трябва да са кратки (в идеалния случай по един-два реда) и да започват с глаголи за действие (управлявах, ръководих, развих, постигнах и др.). В много европейски държави като цяло се препоръчва да не се включва снимка в автобиографията, за да се избегне предубеждение (освен ако не си в държава или бранш, където това е стандарт). И определено избягвай каквато и да е натруфена графика или твърде много спортни изображения — това е професионален документ за теб, а не само за теб като спортист.
8. **Дължина и тон:** За повечето кандидатури автобиография от една или две страници е достатъчна (една страница за начало на кариерата, до две страници за някого с богат опит като ветеран спортист. Тъй като може да имаш дълга спортна кариера, лесно е да прелее — бъди селективен и дай приоритет на качеството пред количеството информация. По отношение на тона поддържай увереност, но и смирение. Нормално е да представиш успеха си в числа („трикратен национален шампион“ и т.н.) — това е факт — но го поднасяй в смисъл на това какво си научил или демонстрирал, а не само славата. Искаш мениджърът по наемане да прочете и да си помисли: „Спортният опит на този човек би бил актив, а не любопитен факт.“
9. **Прегледай и потърси обратна връзка:** Точно както би прегледал записи от мач, прегледай внимателно автобиографията си за грешки или неясни формулировки. Ако е възможно, нека приятел, ментор или кариерен консултант я погледне — особено някой от бранша, който целиш. Те могат да ти кажат, ако нещо не се „превежда“ добре. Например спортист може да изброи „стратегическо разпределяне на играта“ — приятел от бизнеса може да предложи това да се преформулира като „стратегическо вземане на решения“ за по-широко разбиране. Не се обезсърчавай от множеството чернови; писането на автобиография е умение и то се подобрява с практика и обратна връзка.
10. **Използвай наличните шаблони и инструменти:** Има шаблони, създадени за спортисти, които сменят кариерата си — често предоставяни от кариерни програми за спортисти или уебсайтове. Те могат да

те насочат как да структурираш нещата. Например някои шаблони може да имат специален раздел „Спортни постижения“ с подточка за придобитите умения. Комплектът на Кариерната програма за спортисти на МОК например предоставя примерни формати на автобиография, които спортистите да следват. В раздела с инструменти на тази глава също ще предоставим основен шаблон за автобиография, който можеш да адаптираш (виж Раздел 10).

За илюстрация си представи, че си професионална волейболистка, която изготвя автобиография за работа в маркетинга:

В резюмето споменаващ 8-годишната си спортна кариера и казващ, че си „ориентиран към екипа професионалист с опит в работата в екип, публичната ангажираност и представянето на бранда (като бивш капитан на отбор, който работи в тясно сътрудничество със спонсори и медии). Търся да приложа силни комуникационни умения и креативност в ролята на координатор по маркетинг.“ В уменията изброяваш: ръководене на екип, комуникация, публично говорене, социални мрежи (ако си управлявал страница на спортист), устойчивост, двуезичие (ако е вярно) и др. В опита, под „Професионална волейболистка, 2014–2022“, изтъкваш относимите аспекти: „Сътрудничих си с маркетинговия отдел на клуба по инициативи за ангажиране на феновете“ (показва интерес/опит в маркетинг), „Участвах в промоционални кампании, развивайки разбиране за брандинга и медийната комуникация“, както и „Менторствах на по-млади съотборници — демонстрирайки лидерство и обучителни умения“. Ако освен това имаш, да речем, степен по бизнес или курс по графичен дизайн, ги изброяваш в образованието, което допълва маркетинговия ъгъл.

Така мениджърът по наемане вижда цялостна история: ти не си „просто играл волейбол“ — през цялото време си изграждал основа за маркетингова кариера, дори и да не си го осъзнавал тогава.

Накратко, автобиографията ти трябва да свърже точките между спорта и работата. Не приемай, че работодателят ще „схване“ какво включва това да си елитен спортист. Обясни му го с професионална терминология. Така превръщаш потенциалните съмнения („Този спортист никога не е работил в офис“) в ентусиазъм („Леле, този кандидат има лидерски и изпитан под напрежение опит, какъвто други нямат!“). Един бивш олимпиец отбелязва, че при оттеглянето си „беше толкова трудно дори да знам кои са уменията ми, които мога да пренеса“. Предприемането на горните стъпки ще ти помогне да определиш и формулираш ясно тези преносими умения. Една добре изготвена автобиография на спортист не само отваря вратите към интервюта, но и повишава увереността ти — напомня ти, че всъщност си се подготвял за това, по повече начини, отколкото си осъзнавал.

5.4 Стратегии за търсене на работа: от онлайн платформи до създаване на контакти като професионалист

С излъскана и готова автобиография е време активно да се ориентираш в търсенето на работа. Това може да изглежда плашещо, но помни: като спортист ти се справяш отлично с предизвикателствата по системен начин. Подходи към търсенето на работа като към тренировъчна програма — поставяй цели, използвай правилните инструменти и отделяй време последователно. Тук ще разбием на части ключовите стратегии и ресурси за намиране на възможности за работа и за това да си отвориш вратата.

1. **Използвай онлайн платформите за работа:** В днешната дигитална епоха много обяви за работа се публикуват онлайн, а кандидататурите често се подават през уебсайтове. Сред популярните общи сайтове за търсене на работа в Европа и по света са LinkedIn Jobs, Indeed, Glassdoor, EuroJobs, както и сайтове за конкретни държави (като StepStone в Германия, Seek в Обединеното кралство, Pracuj.pl в Полша и др.). Създай профили в тези платформи и качи новата си автобиография. Можеш да

настроиш имейл известия за ключови думи, свързани с работата, която искаш (напр. „junior project manager London“ или „спортен маркетинг Париж“).

- **LinkedIn:** LinkedIn не е само сайт за създаване на контакти (повече за това по-късно) — той има и мощна борса за работа. Компаниите публикуват обяви там и често можеш да кандидатстваш директно с профила си в LinkedIn. Погрижи се профилът ти в LinkedIn да отразява информацията в автобиографията ти (последователността е ключова). Хубава функция: LinkedIn може да покаже дали имаш контакти в компания, която наема, което може да е полезно за препоръки.
 - **Специализирани борси за работа:** Ако предпочиташ да останеш в свързани със спорта области, има нишови борси за работа, които си струва да провериш. Например Global Sports Jobs и TeamWork Online публикуват обяви в спортни организации, събития и отбори по цял свят. Порталът на ЕС „Еразъм+“ понякога публикува административни роли в спорта (ако те влече политиката или развитието). Ако се целиш в определен бранш (финанси, технологии и др.), потърси специализирани борси и в тези области.
 - **Кариерни страници на компаниите:** Ако имаш предвид конкретни компании (може би спонсори, с които си работил, или компании, известни с това, че наемат спортисти), посети официалните им кариерни страници. Много организации, особено по-големите, позволяват да създадеш кандидатски профил и да се запишеш за известия, когато се отворят позиции. Например Allianz (която обсъдихме по-рано) има специална страница, на която спортистите да заявят интерес към кариера в компанията. По същия начин Deloitte в Канада си партнира с Олимпийския комитет за програма за наемане на спортисти — проверката на уебсайтовете на компаниите за такива инициативи може да разкрие възможности, които не се намират в общите сайтове за работа.
2. **Създаване на контакти — активирай „скрития пазар на труда“:** Често се казва, че огромен процент от работните места (някои оценяват 70–80%) се заемат чрез контакти и препоръки, а не чрез „студени“ кандидатури. Независимо дали числото е толкова високо, принципът остава: кого познаваш може да е също толкова важно, колкото какво знаеш. Създаването на контакти може да звучи плашещо, но спортистите всъщност имат обширни мрежи — съотборници, треньори, спонсори, фенове, бивши съученици и др. Сега е моментът да се възползваш от тези връзки.
- **Започни с хората, които познаваш:** Уведоми личната си мрежа, че правиш преход и търсиш възможности (можеш да го направиш индивидуално или с тактична публикация в социалните мрежи или обновяване в LinkedIn, ако е уместно). Бивши треньори или мениджъри на отбора може да имат контакти в бизнес света. Колеги спортисти, оттеглили се преди теб, може вече да са в компании и да те препоръчат. Дори фенове или поддръжници в общността ти може да се отзоват — никога не знаеш кой има братовчед или приятел в бранш, който те интересува. Това не е молба за милостиня; така повечето хора намират работа. Просто получаваш насоки и съвети от познати. Например, ако чуеш за спортист от твоята държава, преминал във финансите, свържи се и попитай дали би била готов да поговорите за това как го е постигнал.
 - **Използвай LinkedIn за създаване на контакти:** Погрижи се да имаш профил в LinkedIn (с професионална снимка, заглавие като „Бивш национален състезател, търсещ възможности в сектор Х“ и резюме, подобно на профила в автобиографията ти). Свързвай се с хора: бивши съперници, съученици, спонсори, с които си работил, и др. Не се срамувай да изпратиш учтива бележка, че преминаваш от спорта към нова кариера и че би искал да поддържаш връзка или да научиш за работата им. LinkedIn има и групи — напр. „Olympians Networking“ или групи на завършили различни кариерни програми за спортисти. Присъедини се към тях. Платформата ти позволява да следваш компании и да взаимодействаш със съдържание — това може да те постави на радар на

специалистите по подбор. Важно е, че LinkedIn ти позволява да представиш професионалния си бранд. Като публикуваш от време на време за пътя си (може би обновяване за завършен курс или размисъл за работата в екип), напомняш на мрежата си, че се готвиш за кариерен ход. Мнозина професионални спортисти започват да използват LinkedIn, за да разширят идентичността си отвъд спорта. Те споделят прозрения от спортния си път, свързани с лидерство или преодоляване на трудности, позиционирайки се като лидери на мнение и привличайки вниманието на потенциални работодатели. Обмисли да направиш същото в мащаб, който ти е комфортен. Кратка публикация за уроците, които си научил в спорта, може да резонира. Както отбелязва една статия, като активно споделят историята си в LinkedIn, „спортистите се позиционират като нещо повече от спортисти — те се превръщат в лидери на мнение с преносими умения, приложими в различни отрасли“.

- Посещавай събития за създаване на контакти (на живо и онлайн): Често има кариерни борси, браншови конференции или събития за създаване на контакти (понякога наричани „meetups“), на които можеш да срещнеш професионалисти. Като бивш спортист може да получиш и покани за кариерни борси или работилници за спортисти; програмата Athlete365 Career+ на МОК периодично провежда събития по цял свят, а някои национални олимпийски комитети организират „кариерни дни за спортисти“. Постави си за цел да посещаваш тези събития — на тях не само можеш да срещнеш организации, които наемат, но и упражняваш да говориш за себе си в професионален контекст. Извън специфичните за спортисти събития обмисли събития в целевия си бранш – — например „технологичен микс“ в твоя град или „конференция за спортен бизнес“. Носи визитки, ако имаш (ако не, можеш просто да споделиш LinkedIn или данни за връзка). И не се притеснявай, ако чувстваш, че се отличаващ като бивш спортист; мнозина всъщност намират спортния произход за интересен и той може да е ледоразбивач („Състезавах се по джудо за Испания, а сега проучвам финансите — а ти?“).
- **Информационни интервюта:** Един мощен инструмент за създаване на контакти е да поискаш информационни интервюта. Това е, когато попиташ професионалист дали би отделил 20–30 минути (на живо или по Zoom/телефон), за да ти разкаже за кариерата и бранша си. Не се иска директно работа — търси се прозрение. Можеш да се обърнеш например към бивш спортист, който сега е в маркетинга, или към някого в компания, която харесваш, и да кажеш, че се възхищаваш на прехода/кариерата му и че би искал да научиш от опита му. Мнозина ще се съгласят. Подготви няколко въпроса (напр. „Какво беше най-голямото ти предизвикателство, когато премина от спорта към бизнеса?“, „Кои според теб са ключовите умения за развитие за някого като мен в тази област?“, „Имаш ли съвети или ресурси, които би препоръчал?“). Тези разговори могат да донесат златни съвети и понякога да доведат до реални възможности за работа. И ако не друго, печелиш нов контакт, който може да се сети за теб в бъдеще. Винаги изпращай последваща благодарствена бележка.

Създаването на контакти може да се усеща донякъде като „молба за помощ“, но го преосмисли като изграждане на взаимоотношения и учене. През спортната си кариера вероятно си имал екип за подкрепа и вероятно си подкрепял други — това е подобно, просто в различна област. Една статия на Forbes за кариерните преходи подчертава „значението на изграждането на стабилна професионална мрежа, за да се уловят препоръките, които играят ключова роля за всеки успешен преход“. Просто казано: възможностите често идват чрез хората. А като спортист може приятно да се изненадаш колко хора искат да помогнат или се вълнуват да въведат някого с твоя произход в редиците на компанията си.

3. Възползвай се от специфичните за спортисти кариерни програми: Ще обсъдим програмите за подкрепа подробно в Раздел 9, но като част от стратегията си непременно използвай програмите, създадени за заетостта на спортистите. Кариерната програма за спортисти (ACP) на МОК, често

провеждана в сътрудничество с Adecco, е първокласен пример — тя предлага кариерно консултиране, работилници, услуги за намиране на работа и е помогнала на над 15 000 спортисти от над 100 държави да направят прехода си от 2005 г. насам. Чрез ACP или подобни национални програми можеш да получиш достъп до обяви за работа, които не се рекламират другаде, и до кариерни консултанти, които разбират силните страни на спортистите. Има и онлайн порталът Athlete365 на Международния олимпийски комитет, който разполага с борси за работа и форум на общността.

В Европа много държави имат собствени инициативи: например Германската олимпийска спортна конфедерация има кариерна служба, програмата „Game Plan“ в Обединеното кралство (в партньорство с Deloitte) предоставя борса за работа и менторство за британските спортисти, а няколко европейски асоциации на играчите (като тези във футбола чрез FIFPRO или в ръгбито и др.) имат подкрепа за кариерен преход. Разумно е да се регистрираш в тези услуги рано — дори преди да се оттеглиш напълно. Те често предоставят безплатни курсове (като езикови занятия или уебинари за писане на автобиография) и могат да те свържат с ментори в области на интерес.

Освен това някои частни агенции за подбор са специализирани в наемането на бивши спортисти. Например „Athlete Career Transition“ (АСТ) е компания, която помага за свързването на елитни спортисти с корпоративни работни места (един от съоснователите е олимпийец). В Обединеното кралство Add Victor е агенция за подбор, фокусирана върху бивши спортисти и военнослужещи, която ги представя на компании, ценящи лидерството и твърдостта им. В САЩ фирма на име Shift по подобен начин обучава и назначава бивши колежански и професионални спортисти на роли в продажбите. Тези си струва да се проучат — те може да имат обучителни лагери или директни канали към компании. Макар че никога не бива да плащаш предварителна такса за намиране на работа (легитимните агенции за подбор получават заплащане от работодателя), нормално е, ако предлагат незадължителни обучителни услуги срещу заплащане — просто проучи, за да се увериш, че имат добра репутация.

4. Оптимизирай LinkedIn и онлайн присъствието си: Споменахме LinkedIn многократно, защото той наистина стои на пресечната точка между търсенето на работа и създаването на контакти. Погрижи се профилът ти в LinkedIn да не е статичен — използвай го активно:

- Обнови заглавието си до нещо отвъд „бивш спортист“. Добър формат би бил „Бивш професионален спортист | Бъдещ анализатор на данни (магистратура в процес) | Лидер на екип и устойчив решаващ проблеми“. Това смесва миналото и бъдещите ти стремежи, плюс умения. – Напиши резюме, което разказва историята на прехода ти — 2–3 кратки абзаца за спортния ти произход и за това какво търсиш сега, подобно на резюмето в автобиографията, но малко по-лично. – Попълни раздела за опит (да, включи спортната си кариера и тук, подобно на точките в автобиографията). Добави и всякакви работи на непълно работно време или доброволчество. – Умения: LinkedIn ти позволява да изброиш умения и дори да получиш потвърждения от други. Добави онези преносими умения, които определихме (комуникация, лидерство и др.). Съотборници или треньори, които те потвърждават за „Ръководене на екип“ или „Менторство“, изглежда добре. – Препоръки: Мощно е да имаш няколко препоръки в профила си. Може учтиво да помолиш бивш треньор или спортен директор, с когото си работил, да напише кратка препоръка, описваща характера и работната ти етика. Треньор, който казва „Виждам съм как Х се справя с трудности и води екип“, ще се откроява пред работодател, който разглежда профила ти. – Използвай функцията „Open to Work“: LinkedIn има опция дискретно да сигнализираш на специалистите по подбор, че си отворен за възможности (и можеш да посочиш отрасли/роли). Използвай я — специалистите по подбор често търсят кандидати и филтрират по тези, които са отворени за работа. – Следвай компании и се присъединявай към групи: това може да те държи информиран и видим. Ако

коментираш смислено публикации (напр. дискусия в група за работата в екип, в която добавяш бързо прозрение от спорта), хората забелязват.

Освен LinkedIn, помисли за цялостното си онлайн присъствие. Потърси се в Google — би ли намерил работодател неудобни купонджийски снимки или спорни коментари? Спортистите често имат публична следа. Почисти каквото можеш: направи определени социални мрежи лични, премахни или скрий непрофесионално съдържание. От друга страна, изтъкни положителното съдържание. Ако има статии в пресата, които възхваляват лидерството ти, или ако си писал блог публикации, те могат да се свържат в LinkedIn или да се споменат в мотивационно писмо. Някои спортисти създават прост личен уебсайт или онлайн автобиография; това не е необходимо, но може да е полезно, ако имаш много медийно съдържание или искаш да представиш проекти (например, ако влизаш в творчески/дизайнерски области, сайтът портфолио е стандарт).

5. Използвай целенасочен подход към клубове/организации: Друг ъгъл: като спортист може да имаш връзки с конкретни клубове, спонсори или спортни организации. Нормално е да се обърнеш директно към тях за възможности. Например, ако си имал чудесни отношения със спонсор по време на кариерата си (да речем банка или застрахователна компания, спонсорираше отбора ти), свържи се с контакта си там и попитай дали имат стажантски програми или позиции, които биха паснали на някого с твоя произход. Компаниите често обичат да наемат хора, които са били посланици на бранда или имат връзка, защото вече познаваш ценностите на марката. По същия начин, ако те интересува да останеш в спорта, свържи се с федерацията или олимпийския комитет на спорта си — дори ако не рекламират работни места, може да имат краткосрочни проекти или да те препоръчат другаде. Понякога проактивността и думите „Оттеглям се и се интересувам да натрупам опит в отдела ви, дори чрез стаж или доброволчество“ могат да отворят врата.

6. Бъди организиран и упорит: Отнасяй се към търсенето на работа като към проект. Обмисли да използваш тракер за кандидатури (ще предоставим шаблон в Раздел 10). Това обикновено е проста таблица, в която записваш всяка работа, за която си кандидатствал, датата, контактите ти там, статуса и последващите действия. Помага да не пропускаш срокове или случайно да кандидатстваш два пъти. По свой начин е и мотивиращо — виждаш, че напредваш, по броя на изпратените кандидатури и създадените контакти. Установи си режим: напр. „Всяка сутрин ще отделям 2 часа за задачи по търсене на работа (като проверка на нови обяви, изпращане на имейли за контакти и др.) и всеки следобед по 1 час за развитие на умения (курсове или упражняване на отговори за интервю).“ Тази структура може да замени тренировъчния режим, който вече нямаш, и да те държи в движение напред.

Очаквай, че може да отнеме време да намериш нещо. Много малко спортисти излизат от спорта и веднага влизат в мечтаната работа. Често отнема няколко месеца (или повече) и множество „опити“ (кандидатури, интервюта), за да намериш правилното съответствие. Това е нормално. Не се обезсърчавай от отказите — спомни си в колко състезания трябваше да участваш (и понякога да губиш), за да спечелиш в крайна сметка. Търсенето на работа е подобно. Всяко интервю, което не получаваш, е упражнение за онова, което по-късно ще усвоиш блестящо.

Освен това, докато си упорит, бъди търпелив и добър към себе си. Нормално е да не знаеш веднага точно какво искаш да правиш. Може да следваш няколко успоредни пътя (например да кандидатстваш за някои работни места в спортния сектор и за някои корпоративни) и да видиш кой напредва. С времето ще избистриш целите си.

7. Използвай спортните мрежи и менторските програми: Някои региони имат формални мрежи като „Бизнес клуб за спортисти“ или менторски програми, които свързват спортисти с бизнес лидери.

Например Комисията на спортистите към Европейските олимпийски комитети има инициативи за свързване на настоящи и бивши спортисти. Има и програма, спонсорирана от ЕС, наречена „BOUNCEBACK“, насочена към това да помогне на спортистите да определят уменията си и да направят плавен преход. Проучи дали в твоята държава има програми (понякога ръководени от министерства на спорта или спортни институти) за „двойна кариера“ или „живот след спорта“. Много от тях предлагат менторство, което може да е изключително полезно — да имаш опитен човек, който да те води през предизвикателствата на търсенето на работа и да те запознае с мрежата си.

Накратко, използвай многопосочна стратегия: онлайн търсене, създаване на контакти, специализирани програми и личен контакт. Като комбинираш тези усилия, увеличаваш максимално шансовете си да откриеш възможности. И важно е, че една стратегия захранва друга — например създаването на контакти може да те отведе до обява за работа, която не си видял онлайн, или онлайн кандидатура може да те подтикне да създадеш контакт (може би забелязваш в LinkedIn бивш възпитаник в тази компания). Процесът може да се усеща като работа на непълно работно време сам по себе си, но всяко усилие е инвестиция в бъдещето ти.

(Предложена визуализация: Тук би работила добре инфографика „Контролен списък за търсене на работа“, която обобщава стъпки като: 1. Обнови профила в LinkedIn, 2. Регистрирай се в борси за работа, 3. Свържи се с кариерна програма за спортисти, 4. Посети събитие за контакти, 5. Изпращай по 5 кандидатури седмично и т.н. Отметнатите квадратчета могат да дадат усещане за постижение и яснота. Освен това вградена екранна снимка на профил в LinkedIn или примерно съобщение за контакт би могла да илюстрира как да подхождаш към хората.)

Блестящо представяне на интервюто: подготовка, чести въпроси и използване на спортните ти истории. Поздравления — ако си поканен на интервю, ти си една стъпка по-близо до намирането на работа. Интервютата са мястото, където превръщаш писмените си квалификации в лична връзка. За спортист в преход интервюто е и твоят шанс да отговориш на въпросите, които работодателят може да има за нетрадиционния ти произход, и наистина да „продадеш“ уникалните силни страни, които носиш. Ето как да се подготвиш и да блеснеш:

- 8. Проучи компанията и ролята:** Точно както никога не би влязъл в състезание, без да проучиш съперника си, не влизай в интервю, без да проучиш организацията. Разбери какво прави компанията, нейните продукти или услуги, културата ѝ (страниците „За нас“ и „Кариери“ на сайта на компанията са добро начало, както и скорошни новини или прессъобщения за нея). Ако е възможно, научи нещо за екипа или отдела, към който би се присъединил. Това ще ти позволи да съобразиш отговорите си с това, което ги вълнува. Освен това показва уважение и ентусиазъм — работодателите са впечатлени, когато кандидатите явно са направили проучването си. Например, ако си на интервю в компания за спортно облекло, можеш да отбележиш: „Привлече ме тази роля, защото от години използвам продуктите ви и се възхищавам на скорошната ви инициатива за устойчивост“ — нещо, което би знаел само от проучване. Освен това познавай добре длъжностната характеристика — определи първите 5 неща, които търсят у кандидат, за да можеш да ги адресираш.
- 9. Подготви се за честите въпроси на интервю:** Много въпроси на интервю са предвидими и е напълно нормално (всъщност необходимо) да упражниш отговорите си. Не ги пиши дума по дума (искаш да звучиш естествено), но имай обща представа какви примери или точки ще споменеш.

Ето някои чести въпроси и съвети за спортисти, които сменят кариерата:

„Разкажете ми за себе си.“ Това обикновено поставя началото на интервюто. Това е твоята „презентация в асансьора“. Структурирай я като минало-настояще-бъдеще: кратък преглед на спортната ти кариера (минало), какво правиш сега в подготовка или текущата ти ситуация (настояще) и какво търсиш (бъдеще).

Например: „Разбира се! Бих се описал като ориентиран към екипа и дисциплиниран човек. Прекарах последните 10 години като професионален колоездач, където научих много за стратегическото планиране и постоянството. След като се оттеглих миналата година, посещавам курсове по бизнес управление и стажувам на непълно работно време в местна маркетингова агенция, за да натрупам опит в бранша. Сега наистина се вълнувам да приложа тези умения в роля на пълно работно време като тази, в която мога да продължа да раста и да допринасям в екипна среда.“ Тази стегната история свързва точките от спортист до кандидат. Тя показва, че си проактивен и сериозен относно прехода. (Бележка: Този отговор и фино адресира опасението за „празнината“, която някои спортисти имат в автобиографията си — споменаваш курсове или стажове, които запълват непосредственото време след спорта.) Кариерните съветници за спортисти често подчертават да не се задържаш твърде дълго на спорта в това въведение — спомени го с гордост, но след това премини към уменията и бъдещите си цели. Искаш интервюиращият да мисли за теб като за бъдещ служител, а не само като за бивш спортист. „Защо искате да работите тук (или на тази позиция)?“ Тук използвай проучването си. Определи аспекти на компанията, които ти допадат (ценности, продукти, репутация), и ги обвържи със собствените си интереси или опит. Като бивш спортист можеш да изразиш и искрена жажда за ново предизвикателство. Например: „Привлича ме тази компания заради ангажимента ви към съвършенство — той ми напомня за средите на високи постижения, в които съм бил. Процъфтявам, когато работя за амбициозни цели, и виждам това отразено тук във вашите проекти. По-конкретно, тази роля в управлението на проекти ме привлича, защото обичам да координирам хора и ресурси към победа — нещо, което често правех като капитан на отбор. Искам да внеса същата енергия и организационни умения, за да постигам резултати за вашия екип.“ Това показва, че си обмислил нещата и съгласуваш мотивацията си с работата.

„Кои са силните и слабите ви страни?“ Класически въпрос. За силните страни избери 2–3, които са много относими към работата и имат солидни примери (в идеалния случай извън спорта, но спортните примери работят, ако са ясно приложими). Чести силни страни на спортистите са лидерство, устойчивост, работа в екип, управление на времето или дори технически умения, ако ги имаш. Например: „Бих казал, че една от силните ми страни е устойчивостта и спокойствието под напрежение. В спортната си кариера често трябваше да се представям в ситуации с висок залог, като шампионатни състезания пред огромна публика. Научих се да поддържам фокус и да вземам бързи решения въпреки напрежението — а на работното място това ми помага да оставам спокоен при кратки срокове. Друга силна страна е способността ми да водя и мотивирам екип — бях капитан 4 години и развих усет да изваждам най-доброто от другите, което вярвам, че би било полезно при управлението на проектни екипи.“ За слабите страни ключът е да избереш реална област, която подобряваш (и не нещо, което е основно изискване за работата). Избягвай трикове като „работя твърде много“ или „прекалено състезателен съм“ — интервюиращите ги виждат отдалече. Вместо това може да споменеш нещо като: „Идвайки от спортна среда, отначало имах по-малко опит с определени офис софтуерни инструменти (например Excel), което осъзнах, че е жизненоважно умение в много работни места. Справям се с това, като посещавам онлайн курс по Excel и упражнявам ежедневно; сега се чувствам комфортно с него, макар че още не бих се нарекъл експерт. Беше удовлетворяваща крива на учене и съм отдаден на непрекъснатото подобрене.“ Този отговор показва истинска слаба точка, която активно поправяш — представя те като самоосъзнат и проактивен учещ. Друг пример може да е: „Преди не бях най-добрият в делегирането на задачи — като спортист бях свикнал да се справям с нещата лично. В предишен доброволчески проект се оказах претоварен, докато не се научих да се доверявам на екипа си и да делегирам ефективно. Оттогава внимавам да разпределям работата и това направи проектите по-гладки. Бих казал, че още го следя, за да не се връщам към опитите да правя всичко сам.“ Това демонстрира личностен растеж. „Можете ли да дадете пример за предизвикателство, пред което сте се изправили, и как сте го преодолели?“ Този поведенчески въпрос е практически създаден за спортисти. Имаш съкровищница от предизвикателства —

контузии, спадове в представянето, тежки загуби, съперничество в отбора, балансиране на спорт и личен живот и др. Избери едно, което изтъква качества, относими към работата: напр. преодоляване на контузия (постоянство, планиране, използване на ресурси за подкрепа), разрешаване на конфликт в отбора (комуникация, лидерство) или адаптиране на стратегията след провал (анализ, устойчивост). Например: „Разбира се. През сезон 2019 щафетата ни беше фаворит за националната титла, но в квалификациите объркахме една смяна и едва се класирахме за финала. Настроението беше ниско и имаше напрежение между съотборниците заради грешката. Като капитан свиках отборна среща същата вечер — признахме грешката, без да обвиняваме, префокусирахме се върху стратегията си и работих с треньора да коригираме леко реда на бягане, за да играем на силните си страни. Освен това повдигнах духа на всеки съотборник, припомняйки им как сме успявали на тренировки. На следващия ден бяха ясен ум и спечелихме шампионата. От това научих колко е важно да адресираш проблемите директно, да поддържаш екипа единен и бързо да адаптираш стратегията под напрежение — урок, който смятам за много приложим и към проектните екипи на работното място.“ Този отговор използва метода STAR (Ситуация, Задача, Действие, Резултат) — чудесен начин да структурираш поведенческите си отговори. Ситуация: провалена смяна и напрежение. Задача: нужда да се прегрупира отборът. Действие: свикана среща, коригиран план, мотивация. Резултат: спечелен шампионат и научен урок. Упражнявай използването на STAR за различни истории, за да можеш да ги предадеш стегнато.

„Разкажете за момент, в който сте работили като част от екип“ или „Дайте пример за лидерство“. Това отново са поведенчески въпроси, на които можеш да отговориш директно от спортния си опит. Ако е за работа в екип: говори за координацията с треньори и съотборници към обща цел, може би спомени сценарий, в който сътрудничеството ти е направило разлика (напр. „като отбор по бобслей прецизната координация беше въпрос на живот и смърт; като общувахме ясно и се доверявахме на ролите си, значително подобрихме времената си — ще внесе същата нагласа на сътрудничество тук“). Ако е за лидерство: изтъкни как си водил с личен пример или си менторствал на някого. Например: „Като по-опитен играч взех под крилото си една младша състезателка, която се затрудняваше да се приспособи към професионалното ниво. Организирах допълнителни тренировки и давах обратна връзка. Да видя как увереността ѝ расте и в крайна сметка как се подобрява представянето ѝ (тя стана титуляр следващия сезон) беше един от най-гордите ми лидерски моменти. Обичам да менторствам и бих пренесъл този подкрепящ лидерски стил в тази работа.“ „Защо да наемем точно вас?“ Това може да е формулирано директно или да дойде като заключителен въпрос. По същество това е твоят шанс да се „продадеш“. Обобщи уникалното си ценностно предложение. Спомени, че имаш отчетлива комбинация от качества: доказан опит в дисциплина и постижения (от спорта) и конкретните умения, които им трябват (от курсовете, стажовете и др.), плюс огромна мотивация да докажеш себе си на тази нова арена. Например: „Трябва да ме наемете, защото ще внесе в тази работа същия стремеж и съвършенство, които внасях като спортист, състезаващ се на най-високо ниво. Имам доказана способност да поставям цели и да ги постигам — например подобрих маратонското си време с 10 минути за една година чрез внимателно планиране и изпълнение. Развих и силни умения за работа в екип и лидерство като капитан, които ще ми помогнат да работя ефективно с колегите тук. Освен това повишавах уменията си в [съответното умение] и дори го приложих по време на стаж си с положителна обратна връзка. Не се страхувам от предизвикателства или криви на учене — всъщност процъфтявам благодарение на тях — и съм уверен, че бързо мога да стана водещ принос за вашия екип.“ Този отговор повтаря силните страни и показва увереност без високомерие.

- 10. Упражнявай, упражнявай, упражнявай (но не наизустявай):** Упражняването на глас е ключово, за да се чувстваш комфортно на интервюто. Обмисли да правиш пробни интервюта. Ако имаш достъп до кариерен консултант или кариерната програма за спортисти предлага пробни интервюта, възползвай

се. Ако не, нека приятел премине през въпросите с теб. Може да е неловко, но изгражда увереност. Спортистите знаят стойността на репетицията — приеми го като репетиция на представянето си. Можеш и да се запишеш (видео или аудио), за да оцениш тона и яснотата си. Внимавай да избягваш твърде много специфични за спорта термини. Упражнявай се да превеждаш: вместо да кажеш „в третата четвърт трябваше да сменим схемата“, можеш да кажеш „по средата на проекта трябваше да променим стратегията“. Не приемай, че интервюиращият разбира от спорт — когато използваш спортен пример, дай контекст с обикновени думи (напр. обясни какво е световно първенство или че определена контузия е изисквала 6 месеца рехабилитация — те няма да го знаят автоматично). Това демонстрира добра комуникация.

- 11. Използвай спортните си истории стратегически:** Както бе изтъкнато, спортните ти преживявания са ценни активи при отговарянето на поведенчески въпроси. Само се увери, че за всяка история я обвързваш с относими към работата умения или резултати. Интервюиращият може да се наслади на историята ти как си спечелил златен медал, но в крайна сметка трябва да заключи какво означава това за теб като служител. Затова винаги изрично свързвай: „Това ме научи на X, което ще използвам в тази работа, като правя Y.“ Например, ако разказваш за преодоляване на контузия: „това преживяване ме научи на търпение и как да създам план стъпка по стъпка за постигане на цел за възстановяване — бих внесъл същия структуриран подход в справянето с проектни задачи или в усвояването на нови умения тук.“ Това прави преноса ясен.

Освен това внимавай с тона. Спортистите са свикнали да говорят за постижения, но някои интервюиращи може да не се отъждествяват с много грандиозни постижения или дори да се почувстват стреснати от тях. Искаш да предадеш увереност, без да изглеждаш хвалипръчко или сякаш мислиш, че олимпийският ти медал автоматично ти дава право на работа. Фокусирай се повече върху процеса и уменията, отколкото върху подиума. Например, вместо просто да кажеш „Като олимпийски шампион знам как да бъда успешен“, можеш да го формулираш като „Подготовката за Олимпиадата изискваше прецизно управление на времето и устойчивост — качества, които ще приложа за спазване на срокове и преодоляване на предизвикателства на работа.“ Второто е стъпило на земята и относимо.

- 12. Подготви въпроси към тях:** Почти всеки интервюиращ ще попита: „Имате ли въпроси към нас?“. Имай няколко готови. Това показва, че наистина се интересуваш. Можеш да попиташ за динамиката на екипа, как изглежда типичен ден или как се измерва успехът в ролята. Например: „Кои са най-големите предизвикателства, пред които екипът е изправен в момента и с които някой на тази позиция би могъл да помогне?“ или „Свикнал съм с тренинговете да дават честата обратна връзка — каква е културата на обратна връзка тук за служителите?“. Този втори въпрос фино им напомня за произхода ти, но по начин, който показва, че искаш да се адаптираш. Избягвай въпроси, твърде фокусирани върху твоите нужди (заплата, часове) на първото интервю — те могат да изчакат, докато има оферта на масата (освен ако те самите не ги повдигнат).

- 13. Изгради увереност и овладей нервите:** Нормално е да си нервен. Спортистите често имат предстартова треска; можеш да използваш подобни техники, за да се справиш с нервите преди интервю:

Мисловна визуализация: Преди деня на интервюто си представи как влизаш в стаята (или се включваш във видеоразговора), как поздравяваш интервюиращите с увереност, как отговаряш гладко на въпросите и как си тръгваш с ръкостискане и усмивка. Тази положителна визуализация може да намали тревожността и да изгради увереност — нещо, което вероятно си правил преди големи спортни събития. Ритуали и дишане: В деня на интервюто се занимай с малък ритуал, който те успокоява — може би лека тренировка сутрин, за да освободиш напрежението, или дихателно упражнение (вдишай дълбоко за 4

секунди, издишай за 6 секунди, повтори няколко пъти) точно преди интервюто. Приеми го като моментите преди състезание, в които се центрираш.

Положителен вътрешен диалог: Напомни си всички трудни неща, които си постигнал — „Представях се пред хиляди, мога да се справя с разговор в офис“ или „Преодолявал съм по-тежки ситуации от тази — ще се справя.“ Звучи изтъркано, но помага. Увереността е отчасти въпрос на нагласа и трябва да се чувстваш уверен, че имаш уникален опит, какъвто мнозина кандидати нямат. Облекло и етикет: Погрижи се да си облечен подходящо — при съмнение малко по-официално е по-безопасно. За мъже — костюм или сако и вратовръзка (в зависимост от нормите на бранша); за жени — костюм или официална рокля. Ако работата е в много неофициален бранш (като технологичен стартъп), все пак клони към бизнес кежуъл за интервюто, освен ако не ти кажат друго. Като спортист може да си свикнал с анцузи като официално облекло (за церемониите по откриване!); сега е моментът да извадиш бизнес гардероба. Да изглеждаш на ниво може и да повиши увереността ти. И основен етикет: пристигни рано (или влез рано, ако е виртуално), подай твърдо ръкостискане (ако е на живо), поддържай добър зрителен контакт и се усмихвай, когато е уместно — покажи ентузиазъм, че си там.

14. Предвиди опасенията и ги адресирай проактивно: Постави се на мястото на интервюиращия — за какво би могъл да се притеснява при наемането на бивш спортист? Чести опасения: „Този човек наистина ли знае в какво се забърква в корпоративна/работна среда?“, „Ще му стане ли скучно или ще напусне бързо, за да се върне към спорта?“, „Има ли нужните технически познания?“. Без да си отбранителен, можеш да облекчиш тези опасения в отговорите си. Например, ако те попитат защо си напуснал спорта, можеш да споменеш, че си постигнал каквото си искал или че е било време за ново предизвикателство и че си напълно отдаден на изграждането на кариера в тази област (т.е. няма да избягаш след 6 месеца). Ако усетиш, че смятат, че ти липсва опит, наблегни на това колко бързо учиш и спомени бързо учене в спорта (нови тактики, завръщане от контузия с нужда да коригираш стила си и др., демонстриращи обучаемост). Понякога интервюиращ може директно да попита: „Това е доста голяма промяна за вас — как очаквате да се адаптирате към офис среда?“. Можеш да отговориш с нещо като: „Разбирам, че е различна среда. Всъщност затова поех стаж на непълно работно време в офис след оттеглянето си — за да се изложа на тази обстановка. Открих, че наистина се наслаждавам на сътрудничеството и режима. Забелязах и някои паралели — например значението на точността, уважението и работата към общи цели. Много съм адаптивен; през спортната си кариера живях в различни държави и работих с треньори с различен стил, така че бързо усвоявам нови култури. Уверен съм, че ще се интегрирам добре тук — вероятно за няколко седмици ще се чувства нормално. И се вълнувам от това — все едно се присъединявам към нов отбор.“ Този вид отговор показва, че си обмислил нещата, и ги уверява, че няма да си като риба на сухо.

15. Използвай спортните аналогии умерено и мъдро: Макар че спортните метафори може да са втора природа („Ще се справя с този проект“, „Трябва ни игрови план“ и др.), внимавай да не прекаляваш. Някои интервюиращи обичат спортните аналогии, други може да ги намерят за клише. Преценявай аудиторията си — ако интервюиращият повдигне темата за спорта или изглежда спортно настроен, добре поставена аналогия може да изгради разбирателство (напр. „Да, съгласен съм — точно както във футбола, комуникацията е ключова в междуотделните проекти.“). Иначе се фокусирай върху обикновения език.

16. Завърши силно: Накрая обикновено питат дали имаш да добавиш още нещо. Ако чувстваш, че не си успял да споменеш нещо важно, или искаш да подчертаеш отново интереса си, това е моментът. Можеш да кажеш нещо като: „Просто искам да повторя колко съм ентузиазизиран от тази роля. Излизайки от спорта, бях много целенасочен в избора на следващия си път и тази възможност ме вълнува, защото [повтори лична причина или съответствие]. Уверен съм, че качествата, които нося —

[назови две-три отново, напр. 'дисциплина, бързо учене и ръководене на екип'] — биха ми позволили да допринеса положително тук. Благодаря, че ме разгледахте.“ Този вид заключително изявление оставя положително впечатление за увереност и нетърпение.

- 17. Последващи действия:** След интервюто е добра практика да изпратиш кратък благодарствен имейл (в рамките на 24 часа) до интервюиращите (или до мениджъра по наемане, ако нямаш индивидуални имейли). Благодаря им за времето, изрази, че ти е било приятно да научиш повече за ролята, и може би спомени точка от разговора. Потвърди отново интереса си към позицията. Това е учтив жест и понякога може да наклони везните в твоя полза при близко решение. Като дисциплиниран спортист тези малки последващи действия вероятно ти идват естествено, точно както благодаренето на поддръжниците след мач.

Помни, че интервюирането е умение — такова, което можеш да подобряваш всеки път. Ако първите ти няколко интервюта не доведат до оферти, помисли кои въпроси са те затруднили или са те накарали да се почувстваш неудобно, и подготви по-добри отговори за следващия път. Някои спортисти намират за полезно да направят разбор с ментор или кариерен консултант след това, за да получат обратна връзка. Още нещо: увереност срещу високомерие. Спортистите често са уверени, което е чудесно, но внимавай да останеш скромен и отворен на интервю. Компаниите ценят увереността, но ценят и смиреността и готовността за учене — особено у някого, който сменя областта си. Затова показвай гордост от постиженията си с тон на благодарност и учене. Например, вместо да кажеш „Бях най-добрият в отбора си“, можеш да кажеш „Имах честта да бъда обявен за MVP (най-полезен играч), което беше възможно само защото имах страхотен отбор зад себе си, и това ме научи на стойността на колективното усилие.“ Така пак изтъкваш постижение, но изглеждаш като отборен играч, а не като самовлюбен. Като се подготвиш обстойно и впрегнеш вътрешния си състезател, можеш да подходиш към интервютата за работа със същата решителност и самообладание, които показваше в спорта. Всъщност може да откриеш, че дори ти доставят удоволствие — това е нова арена, на която да изпиташ себе си и да блеснеш.

5.5 Адаптиране към културата на работното място: от съблекалнята до офиса

Навлизането в професионална работна среда след години в уникалната среда на спорта може да се усеща като влизане в различна култура — защото е точно това. Нормите, очакванията и неписаните правила в офис или корпоративен екип може да се различават доста от тези в тренировъчен лагер или съблекалня. Този раздел ще ти помогне да предвидиш тези разлики и да се адаптираш плавно, за да можеш да процъфтяваш в новата си „отборна“ среда.

- 1. Разбиране на йерархиите и комуникационните стилове:** В спорта йерархиите обикновено са ясни — имаш треньори, капитани, играчи и т.н., и често много пряка комуникация (треньорите крещят критики, съотборниците дават рязка обратна връзка в разгара на момента). На работното място йерархиите съществуват (мениджъри, ръководители на екипи, служители за начално ниво и др.), но комуникацията като цяло е по-фина и дипломатична. Например, докато треньор може да изкрещи „Това е ужасно, направи го пак!“ след слабо упражнение, мениджърът едва ли ще те смъмри публично — обратната връзка може да дойде на по-спокойна среща насаме или в годишна оценка, формулирана по-меко („Ето една област за подобрение...“). По същия начин ще трябва да коригираш как даваш обратна връзка. Навикът за рязка откровеност („Оплеска онзи доклад, оправи го!“) може да настрои колегите срещу теб. Вместо това би го формулирал по-учтиво („Забелязах някои раздели, които биха могли да се преработят; да ги прегледаме ли заедно?“). Намали силата на гласа и интензивността, освен ако културата на работното място не е изрично шумна и буйна. Един бивш спортист отбелязва, че поведение, приемливо на терена (като крещене или много агресивно треньорство), може да се възприеме като агресивно или непрофесионално в офис. Затова

наблюдавай как общуват колегите. Все още можеш да си страстен и категоричен, но насочвай го подходящо (без да преобръщаш столове на среща, ако си разочарован — не че би го направил!).

2. **Работа в екип и индивидуални роли:** В спорта съотборниците имат много ясно определени роли и постоянна координация по време на игра. На работното място работата в екип е от решаващо значение, но често е по-сегментирана. Може да работиш по-самостоятелно върху своята част от проекта и след това да се интегрираш с екипа в определени моменти. Бъди подготвен, че колегите може да не са толкова колективно настроени, колкото спортните ти съотборници — някои може да са по-индивидуално фокусирани. Корпоративният „отборен дух“ съществува, но е различен. Няма да имаш еквивалент на мотивираща реч преди всеки работен ден или на „петарки“ след завършване на електронна таблица. Това не означава, че хората не са мотивирани или щастливи; те просто го изразяват различно. Намери нови начини да се сближаваш: може би като се присъединиш към колеги за кафе пауза или поговориш за уикенда. На спортистите понякога им липсва другарството на съблекалнята — закачките, близките приятелства. В офиса хората може да са дружелюбни, но след това се прибират при семействата си. Може да се усеща по-малко сплотено. За да противодействаш на това, поеми инициатива да изградиш разбирателство: присъедини се към фирмени спортни отбори или социални клубове (новото ти работно място може да има любителски футболен отбор или клуб по бягане — чудесен начин да се свържеш чрез спорта!), посещавай събиранията след работа, ако има такива. С времето ще развиеш другарство, просто от различен вид.

Освен това внимавай с многообразието. Спортните отбори често имат смесица от произходи, но на работното място може да имаш още по-широко многообразие по възраст, култура, пол и др. Начинът, по който се държиш с 22-годишен стажант, ще се различава от този с 55-годишен старши ръководител. Адаптирай стила си съответно — това вероятно си правил с по-млади спрямо по-възрастни съотборници, така че използвай тук тези умения за работа с хора. И помни, че в работата всеки в екипа играе роля (дори младшият асистент е важен). Прояви уважение към всички позиции. Скромното отношение ще те сближи с колегите, докато впечатлението, че се смяташ над определени задачи или хора, защото си бил спортна звезда, ще те отчужди.

3. **Баланс между работа и личен живот и график:** Една голяма разлика, която спортистите често отбелязват: в спорта животът ти беше изключително регламентиран — ранна сутрешна тренировка, строга диета и т.н. Работният живот може да е по-гъвкав, но и по-неясно ограничен. Може да имаш стандартно работно време от 9 до 17 ч., но много кариери имат проекти, които надхвърлят тези часове, или имейли, които идват вечер. Парадоксално, може да откриеш, че в някои отношения имаш повече свободно време (без шестчасови тренировъчни дни), но трябва да се научиш да управляваш сам времето си, без треньор, който разписва всяка минута. Някои спортисти отначало се затрудняват с липсата на твърд режим. За да си помогнеш, можеш да си създадеш самоналожен режим: напр. ходи на фитнес или бягай преди работа, ако ти липсва сутрешната тренировка; използвай планер, за да разпределяш задачите и почивките си на работа. От друга страна, бъди подготвен, че колегите може да са по-малко достъпни след работно време — в спорта съотборниците често са и близки приятели, с които прекарваш цялото време. В офиса, щом стане 17 или 18 ч., хората се прибират в личния си живот. Може да се наложи проактивно да търсиш социално общуване, ако го искаш (като да поканиш колега на обяд или кафе).

Една спортистка, Емили Алард, споделя как след спорта открива концепцията за баланс между работа и личен живот — нещо, за което „никога преди не е мислила“: да отделяш лично време, да можеш да казваш „не“ и т.н., каквото никога не е имала като спортистка. В спорта етосът може да е бил „спортът на първо място, всичко друго на второ“. В работата, особено в Европа, има здравословно уважение към живота извън работата. Не се изненадвай, ако колегите ползват дните си отпуск или ако всичко спира в 17

ч. в петък. Това е нормално. Трябва и ти да се научиш да балансираш — ползвай отпуска си, намери хобита (може би най-сетне ще имаш време за любителски спорт или за усвояване на ново умение). Може да ти се струва странно да не си „в готовност“ 24/7 като през спортната си кариера. Но този баланс е важен за дългосрочното благополучие. Същевременно спортната ти работна етика е огромен актив — просто я насочвай мъдро. Някои бивши спортисти отначало се преуморяват, защото са свикнали да се натоварват без спиране. Макар че инициативата е добра, прегарянето е риск. Наблюдавай темпото, с което работят колегите ти. Често става дума за последователна продуктивност в дългосрочен план, а не за максимално усилие до изтощение.

4. **Поемане на инициатива и управление на очакванията:** В спорта си трениран постоянно да се подобряваш и да поемаш инициатива, за да станеш по-добър (допълнителни повторения, видео анализ и др.). В някои работни места хората може да са по-пасивни или просто да си вършат определената работа. Проактивното ти отношение вероятно ще впечатли мениджърите — компаниите обичат самоинициативните хора. Бъди предпазлив обаче да не прекаляваш в самото начало. Отдели време да научиш как се правят нещата, преди да предлагаш мащабни промени. Чест съвет е „научи правилата, после ги нарушавай (или ги подобрявай)“. Прекарай първите седмици в разбиране на процесите и изграждане на доверие. Щом докажеш, че си отборен играч, предложенията ти за подобрения ще се приемат по-сериозно. Ако дойдеш в първия ден и кажеш „Системата ви е неефективна, в моя отбор го правехме така“, това може да настрои хората срещу теб. Първо смирение, после инициатива.

Освен това управлявай собствените си очаквания. В спорта може да виждаш осезаеми резултати редовно (победа/загуба всяка седмица). В бизнеса проектите могат да се точат с месеци без ясна „победа“. Приспособи се към този по-бавен цикъл на обратна връзка. Поставяй си мини-цели, за да поддържаш мотивацията си (напр. „До края на месеца ще усвоя напълно този софтуер“ или „Ще сключа X на брой продажби“). И не очаквай кариерното ти израстване да е толкова бързо, колкото може би е било спортното. Все едно се връщаш в началото на пътя на развитие — може да не си „капитан“ в новата си област известно време, и това е нормално. Един олимпиец, станал служител, съветва, че на спортистите трябва „да се даде място да се приземят“ и да се приспособят към нормалния живот — тоест позволи си малко време да свикнеш да не си в светлината на прожекторите и постепенно набирай скорост. Нормално е отначало да усетиш известна загуба на статус или смисъл. Фокусирай се върху малки постижения в работата си — завършването на проект, усвояването на ново умение — и ги отбелязвай насаме или с близките си поддръжници.

5. **Професионален етикет и поведение:** Някои конкретни насоки, които може да се различават от спортната култура:

Точност: Спортистите обикновено са страхотни в това, но имай предвид, че в някои офис култури срещите може да започват 5 минути по-късно. Все пак бъди навреме или малко по-рано на работа и на срещи, както си свикнал; това се забелязва положително. Просто бъди търпелив, ако другите са по-малко точни (и не ги порицавай остро, както би направил треньор — освен ако някой ден не им станеш шеф!). Дрескод: Вероятно си прекарал години в спортна екипировка. Сега, в зависимост от работата, може да се наложи да спазваш бизнес кежуъл или официално облекло. Обърни внимание как се обличат колегите и при съмнение клони към малко по-официалното. Запази спортното облекло за фитнеса — дори работното ти място да е неофициално, отначало избягвай прекалено спортни визии. Това помага за приобщаването; не искаш да изглеждаш, сякаш още си на терена, докато всички останали са с официални ризи.

Език и хумор: Закачките в съблекалнята могат да са... цветисти. Езикът на работното място като цяло е по-сдържан и професионален. Силното псуване, грубите шеги или подигравателните номера — те трябва да

останат в миналото, тъй като могат да се възприемат като тормоз или да създадат неудобна среда. Освен това внимавай с културните препратки — колегите ти може да не следят спорта отблизо, така че забавната ти шега за някой съперник може да не сработи или да бъде неразбрана. Намери обща почва в хумора (може би коментирай популярно предаване или нещо подобно), вместо чисто вътрешноспортни шеги. С времето ще усетиш чувството за хумор на колегите и ще можеш да се отпуснеш. Просто започни малко по-консервативно, за да не обидиш някого по невнимание. Зачитане на офис нормите: Дребните неща имат значение — като имейл етикета, етикета на срещите (да оставяш хората да се изкажат, без да прекъсваш — освен ако културата не е много дискусийна). На спортните отборни срещи нещата може да се разгорещат и това е очаквано. На бизнес срещите оставането спокоен и уважителен дори при несъгласие е ключово. Освен това, ако си в йерархична култура, обръщай се към по-старшите подходящо (използвай титли или фамилии, докато не те поканят да правиш друго, например в някои европейски компании). При съмнение наблюдавай и подражавай на професионалната учтивост, която използват другите.

6. **Справяне с йерархията и обратната връзка:** Свикнал си трениорите да те насочват. На работното място твоят „трениор“ е мениджърът ти. В идеалния случай той те менторства, но може да няма толкова време да отдели единствено на теб, колкото имаше спортният трениор. Не очаквай постоянна обратна връзка за представянето си — някои шефове ще приемат, че всичко е наред, освен ако не чуеш друго. Тази липса на обратна връзка може да е смущаваща (спортистите често жадуват за трениорски напътствия). Добър подход е да поискаш обратна връзка проактивно, след като си бил на позицията известно време: напр. „Бих искал да знам как се справям и дали имате предложения за подобрене.“ Мениджърите обикновено ценят тази инициатива и тогава дават полезни насоки. Това показва, че си обучаем (черта, която можеш изрично да споменеш — „Много съм отворен към обратна връзка; като спортист разчитам на трениорството, за да се подобрявам, и очаквам с нетърпение да продължа този процес на учене тук“ — това сигнализира на мениджъра ти, че няма да си отбранителен).

Когато дойде обратна връзка или критика, приложи спортната си нагласа: не я приемай лично, използвай я, за да се подобриш. Може да откриеш, че критиката на работното място е по-мека от тази, с която си свикнал — това е добре, само се увери, че все пак действаш по нея. Обратно, някои колеги може да не ти изказват проблеми директно (избягване на конфликт) и може да чуеш за проблем по втория начин или след като се е разраснал. Опитай да създадеш среда, в която колегите се чувстват комфортно да ти казват, ако нещо не е наред. Дай им да разберат отрано, че могат да са честни с теб и че няма да избухнеш — „Ценя прякото общуване, имам дебела кожа от спорта, така че не се колебайте да ми казвате директно всякакви притеснения.“ Това може да предотврати пасивно-агресивни ситуации.

7. **Управление на състезателния нагон:** Вероятно имаш силна състезателна жилка — тя ти е помагала в спорта. На работното място конкуренцията съществува (за повишения, цели за продажби и др.), но сътрудничеството се цени също толкова. Внимавай да не гледаш на колегите като на „съперници“. Вие сте на една и съща страна и се опитвате да помогнете на компанията да спечели. Някои бивши спортисти могат да станат прекалено агресивни в работната конкуренция, което може да отчужди колегите. Насочвай състезателността си по здравословен начин: състезавай се срещу цели и показатели, а не срещу съотборниците си. Например, ако си в екип по продажби, разбира се, искаш да си най-добрият продавач, но и насърчавай колегите си и споделяй съвети — покажи, че цениш успеха на екипа. Много компании използват както екипни, така и индивидуални показатели.

Друг аспект: справяне със загубата в работата. Може да изгубиш представяне пред клиент или да допуснеш грешка по проект. За разлика от спорта, където загубите са ясни и продължаваш към следващия мач, в работата „загубата“ понякога може да е неясна или проточена (като проект, който не е дал очакваните резултати). Приложи спортната си устойчивост — анализирай какво се е объркало, но и бъди

снизходителен към себе си и другите. Не се задържай твърде дълго и не разпределяй вината остро. Офис културата често се фокусира върху ориентирани към бъдещето решения, вместо да разлага провала в детайли (освен ако не е официална оценка). Това може да се различава от тренинговете, които анализират всяка загуба до най-малкия детайл. Балансът е ключов.

8. **Преодоляване на разликата във възрастта/културата:** Ако си се оттеглил от спорта на, да речем, 35 години и сега работиш с 23-годишни току-що завършили университет, може да усетиш разлика. Те са израснали, започвайки кариерите си, докато ти си имал съвсем различен живот. Използвай го като възможност: можеш да си менторска фигура по отношение на работна етика или лидерство, а те могат да те менторстват по каквито технически или поколенчески тенденции познават (като най-новия софтуер или социалните мрежи, ако не си вещ в тях). Уважението върви и в двете посоки — не размахвай авторитет с „по мое време“ и не ги подценявай, защото са младши; също така споделяй опита си смилено, когато е уместно, без да звучиш, сякаш знаеш всичко. Много екипи ценят да имат някого с разнообразен житейски опит, дори ако не е пряко работен, защото внасяш зрялост и перспектива.
9. **Липсата на славата и идентичността:** Една от най-трудните културни адаптации е вътрешна — справянето с това да не си в светлината на спортните прожектори. На работното място повечето хора ще те познават като новия маркетинг анализатор, а не като шампион или рекордьор. Някои може дори да не знаят за спортното ти минало, освен ако не стане дума. Това може да е стряскащо, ако си бил свикнал с публично признание. Отначало може да ти липсва адреналинът на състезанието и ясната цел на спорта. Важно е да намериш смисъл в новата си роля: поставяй си професионални цели, намирай гордост в по-малките постижения (като завършването на сложен анализ или успешното представяне на презентация). Извън работата продължи да участваш в спорта чрез тренингове или доброволчество, ако това помага да поддържаш тази част от себе си жива — но и развивай новата си професионална идентичност. С времето, докато успяваш в работата си, ще започнеш да черпиш увереност и идентичност и от това да си добър и в нея.

И не се притеснявай: работата в екип, дисциплината и фокусът, които те направиха страхотен спортист, ще те направят изпъкващ служител. Както отбелязва един ръководител, който наема спортисти: „Спортистите внасят дисциплина, устойчивост, работа в екип, справяне с напрежение и нагласа за растеж — което ги прави назначения с висока стойност в бизнеса.“ Ще блеснеш и колегите вероятно ще се възхищават на тези качества. Само се погрижи също да слушаш, да научиш правилата и да се интегрираш.

10. **Използвай ресурсите за плавна интеграция:** Много компании имат програми за въвеждане в работата — използвай ги. Някои може да ти определят „приятел“ или ментор във фирмата; разчитай на този човек за всякакви „глупави“ въпроси за това как работят нещата. Ако е възможно, посещавай работилниците за професионално развитие (управление на времето, комуникация и др.). Може да ти изглеждат елементарни, но там може да уловиш нюанси на корпоративния живот.

Ако някога се почувстваш наистина изгубен относно някакъв аспект на корпоративния етикет или култура, не се колебай да попиташ доверен колега или ръководител. По-добре е да попиташ, отколкото неволно да направиш нещо неуместно. Хората ценят честността — можеш да кажеш: „Нов съм в корпоративната култура, затова искам да се уверя: нормално ли е да направя XYZ, или има предпочитан начин?“ Това показва смирение и готовност за адаптация, с което колегите вероятно с радост ще ти помогнат. Например може да се чудиш дали е нормално да наричаш шефа на собствено име — можеш тихо да попиташ колега: „Слушай, как наричаме директора тук — Джон или г-н Смит?“ Тези малки въпроси могат да ти спестят неловкост.

Накрая, поддържай увереността си. Нормално е отново да се чувстваш като „новак“ и може би да имаш моменти на синдром на самозванеца. Но помни докъде си стигнал и че си заслужил мястото си на това работно място. Едно от предишните ти спортни умения вероятно беше способността бързо да се адаптираш към нови съперници или условия — използвай тази адаптивност сега. За няколко месеца онова, което се е усещало чуждо, ще започне да се усеща рутинно и ще се хванеш да мислиш на офис език също толкова естествено, колкото някога си мислил със спортни схеми.

Съблекалня срещу офис

Средата се променя, но уменията остават. Ето как се пренасят познатите ти правила:

	Съблекалня	Офис
Обратна връзка	Треньорът вика указания	Мениджърът дава учтива обратна връзка
Сплотяване на екипа	Бири след мача	Общи обеда и излизания с колеги
Облекло	Екип	Делово-ежедневно облекло
График	Строг тренировъчен режим	Сам управляваш графика си

Съвети за прехода

- Слушай посланието, а не силата на тона.
- Включвай се в неформалните социални събития в офиса.
- Създай си личен режим — вече ти определяш структурата на деня.

„В офиса не става дума само за победа; става дума за балансиране на представянето с устойчив баланс между работа и живот.“

– Ерик Алар, бивш професионален спортист

5.6 Изграждане на мрежата и личния ти бранд: да направиш име за себе си извън терена

В спорта репутацията ти често те изпреварва — фенове и съперници знаят статистиките ти, треньорите си говорят за теб. В професионалния свят, особено там, където не си широко известно име, трябва целенасочено да култивираш личния си бранд и да разширяваш мрежата си. Това не означава нищо фалшиво или самохвалство; означава да показваш кой си (ценностите, силните страни, личността ти) по начин, който отваря възможности, и да поддържаш взаимоотношения, които могат да подкрепят кариерния ти растеж. Ето как да подходиш към създаването на контакти и личния бранд като бивш спортист:

1. **Прегърни личния бранд — определи новата си история:** Като спортист може да си имал публичен образ, свързан със спорта ти („яръстният защитник“, „кралицата на завръщанията“ и др.). Сега помисли как искаш да бъдеш възприеман в новия си бранш. Личният ти бранд по същество е това, което хората казват за теб, когато не си в стаята. Оформя се от действията ти, онлайн присъствието ти и начина, по който общуваш. Отдели момент да определиш основните си силни страни и ценности: Ти ли си дисциплинираният постигащ? Творческият решаващ проблеми? Обединителят на екипа?

Може би част от бранда ти е и спортният ти произход — например да си известен като някого, който внася олимпийско ниво на отдаденост в работата, или като бивш капитан на национален отбор, който се отличава в лидерството. В този разказ има сила — много лидерски качества от спорта се ценят в бизнеса.

Сега формулирай разказа си. Той може да е основата на резюмето ти в LinkedIn, на представянето ти при запознанства или дори едноредово описание в имейл подписа ти. Например: „Бивш професионален спортист, станал анализатор на данни, който впряга дисциплината на шампион, за да дава бизнес прозрения.“ Или „Бивш волейболен професионалист, който сега прилага работа в екип и устойчивост в управлението на нестопански организации.“ Кратки, запомнящи се фрази като тези помагат на хората да свържат уникалния ти произход с професионалната ти стойност.

Публично, приеми историята си. Не бива да криеш, че си бил спортист — това е отличаваща черта и повод за разговор — но и не позволявай да е единственото нещо. Покажи как допълва новите ти умения. Някои спортисти се борят с мисълта „Аз съм просто спортист, само това виждат хората.“ Но можеш да промениш това, като изтъкнеш нови аспекти (завършени курсове, изпълнени проекти) заедно със спорта. Например, ако изнасяш беседа или публикуваш съдържание, преплети двете идентичности: „Когато тренирах за Тур дьо Франс, научих за ефективността — сега в управлението на логистиката прилагам ефективност във веригите на доставки.“ Това показва двойна достоверност.

2. **Оптимизирай онлайн присъствието си (отвъд LinkedIn):** По-рано се фокусирахме върху LinkedIn, който е изключително важен. Но обмисли и други платформи, относими към областта ти. Например, ако преминаваш към сектор като дизайн, маркетинг или технологии, присъствие в Twitter (X), където следваш лидери в бранша и споделяш прозрения, може да повиши профила ти. Или, ако се присъединиш към професионален форум или група (като онлайн общност в Slack/Discord за предприемачи или subreddit за твоя бранш), можеш постепенно да си направиш име, като задаваш смислени въпроси или предлагаш помощ. Винаги свързвай обратно към LinkedIn или професионалния си сайт, за да могат заинтересованите да научат повече за теб.

Внимавай какво споделяш. Личният бранд не е само рекламиране на постижения; той е и за показване на ценностите и личността ти по професионален начин. Ако си запален по нещо (да речем устойчивост или жените в спорта/бизнеса), ангажирай се с тази тема — напиши кратък блог или сподели статия със своя коментар. Спортистите често имат страхотни вдъхновяващи истории; обмисли да напишеш статия като „5 урока от елитния спорт, които прилагам в бизнеса“ и да я публикуваш в LinkedIn или на сайт като Medium. Това те позиционира като рефлексивна личност, която споделя знания. Мнозина оттеглили се спортисти успешно разрастват бранда си, като разказват собствената си история на преход — това не само помага на другите, но и сигнализира на работодателите и колегите за проактивната ти нагласа.

Същевременно изчисти остатъците от стария си онлайн живот, които не пасват на бранда. Засегнахме настройките за поверителност на личните социални мрежи. Нормално е все още да публикуваш снимки от фитнеса или спортна носталгия в Instagram, ако е лично или предназначено за приятели. Но в публичните си профили се опитвай да поддържаш съдържанието в съзвучие с това как искаш колегите или потенциалните клиенти да те виждат. Това може да са професионални публикации, мотивиращи прозрения или обществени дейности, които правиш. Един спортист споменава в публикация в LinkedIn, че личният бранд е като планирането на пенсията — не започваш в края, а го изграждаш доста преди това. Затова, дори да си в началото на новата си кариера, започни да култивираш този образ сега.

3. Създавай контакти непрекъснато, а не само когато търсиш работа: Създаването на контакти не е еднократно събитие; то е непрекъснат процес на изграждане на взаимоотношения. Продължи да използваш тактиките за контакти от Раздел 5 дори след като си намериш работа. Вътрешно —

създавай контакти в компанията си; опознавай хора от други отдели чрез разговори на кафе, доброволствай за междофункционални екипи. Външно — посещавай браншови конференции, семинари или уебинари. Ако има професионална асоциация в областта ти, присъедини се (много имат групи на млади професионалисти или менторски програми). ЕС например има мрежи за млади лидери или специфични за сектора органи. Ако още те интересува спортът, можеш да го свържеш, като създаваш контакти на събития за спортен бизнес.

Един ефективен метод е да намериш ментор в новата си област, който не е непременно от спорта (в допълнение към евентуални ментори спортисти). Някой по-старши, който може да те насочва, да ти отваря врати и дори да се застъпва за теб. Понякога съществуват формални менторски програми (като менторска програма „Жени в технологиите“ и др.). Ако не, можеш да култивираш ментор естествено, като поддържаш връзка с някого, на когото се възхищаваш — като периодично го питаш за съвет и го осведомяваш за напредъка си. Хората често са готови да вложат време в менти, който показва обещание и благодарност.

Не забравяй и спортната си мрежа. Бивши съотборници или съперници може също да са направили преход — поддържай връзка, те могат да бъдат ценни контакти в различни отрасли. Спортният свят е сплотен и тези връзки могат да доведат до бизнес сътрудничества или препоръки. Например може би бивш съперник сега е във финансите и може да те запознае с някого, който наема. Или приятел, който още е в спорта, някой ден може да те привлече за роля в спортната администрация. Това е уникална мрежа, която имаш — подхранвай я, като от време на време се обаждаш, поздравяваш другите за новите им начинания в LinkedIn или се срещаш на събития на завършили. Общността Athlete365 на МОК също може да улесни контактите със спортисти в различни държави, навлезли в области, които те интересуват.

4. **Развий „презентацията си в асансьора“ и я използвай:** Отчасти разгледахме това за интервюта, но в ситуации на създаване на контакти често имаш кратък момент да направиш впечатление. Ако някой на конференция попита „Какъв е произходът ти?“, трябва да имаш стегната презентация: „Всъщност идвам от спортна среда — бях професионален спринтьор за националния отбор на Италия. Сега преминах към бизнес консултиране, където използвам тази дисциплина и нагласа за висока ефективност, за да помагам на клиентите да решават проблеми.“ Това кани въпроси („О, интересно, разкажи ми повече!“) и те вероятно ще те запомнят като „спринтьора, станал консултант“. Кое е добре — то е отличаваща черта. Затова прегръщай историята си при запознанства, но винаги я обвързвай със стойността, която носиш в настоящето.
5. **Използвай възможностите за изказвания и лидерството на мнение:** Един начин да изградиш бранд е да станеш разпознаваем глас. Не е нужно веднага да изнасяш беседи TED, но търси малки възможности: може би изкажи се на кариерен ден в местен университет за кариерните преходи на спортисти, участвай в панел чрез търговска камара на тема работа в екип или проведи обедна сесия в компанията си за техники за поставяне на цели от спорта. Те те утвърждават като някого с уникално прозрение. Публичното говорене може да не е силата на всеки спортист, но ако ти е комфортно, то може значително да повиши профила ти. Мнозина спортисти, както бе споменато, се насочват към мотивационно говорене — дори това да не е основната ти кариера, малко от него може да допълни бранда и мрежата ти (компаниите, в които говориш, те запомнят). Ако писането е по-твоят стил, напиши статия за блога на компанията си или за браншово списание от гледната точка на спортист в бизнеса. Може би „Какво корпоративните екипи могат да научат от спортните отбори“ — такова съдържание може да привлече внимание в платформи като LinkedIn и изведнъж колегите ти от бранша те виждат като интересен глас. Само се увери, че всяко лидерство на мнение е професионално, добре обмислено и не твърде саморекламно — то трябва да дава стойност или прозрение.

- 6. Поддържай мрежата си „топла“:** Създаването на контакти е като грижата за градина — трябва да я поливаш. Това означава периодично да се свързваш с контактите си, а не само когато имаш нужда от нещо. Изпрати поздравителна бележка, ако видиш в LinkedIn, че познат е получил повишение. Споделяй статии или ресурси с хора, на които могат да са от полза (напр. „Здравей, Алекс, спомням си, че се интересуваше от спортни технологии — попаднах на този доклад и се сетих за теб.“). Малки жестове като този поддържат взаимоотношенията живи. Като спортист може да си имал фенове или поддръжници от общността — отнасяй се към мрежата си с подобна признателност и уважение. Те не са точно фенове, но могат да станат твои застъпници в професионалната сфера, ако те харесват и помнят. Освен това отговаряй, когато други се обърнат към теб. С напредъка ти може би по-млади спортисти ще търсят съвета ти. Дори да си зает, опитай да им отделиш малко време — това е добра карма и засилва репутацията ти на отзивчив човек.
- 7. Личен бранд на живо — как се държиш:** Брандингът не е само онлайн. Той е и в това как се появяваш всеки ден. Демонстрираш ли последователно ценностите, за които говориш? Например, ако надеждността е част от бранда ти, погрижи се последователно да спазваш срокове и да довеждаш нещата докрай. Ако позитивността и изграждането на екип са твоето нещо, бъди този, който насърчава колегите и поддържа добро отношение в трудни времена. Хората забелязват последователността. Освен това физическото присъствие: спортистите често излъчват увереност и енергия — използвай това в своя полза (твърдо ръкостискане, добра стойка, ведро държание), но внимавай и да не стряскаш. Ако си в стая с по-интровертни хора, намали тона съответно и слушай толкова, колкото и говориш. Брандът ти трябва да включва „добър слушател“, ако искаш доверие.

И обмисли елементите на личния стил: може би носиш малка значка с олимпийските кръгове на ревера или нещо ненатрапчиво, което може да започне разговори („О, каква е тази значка?“ — „От състезанието ми по Х е.“). Или украси работното си пространство с една рамкирана спортна снимка или награда — това напомня на другите за произхода ти по изтънчен начин и те отличава. Само избягвай да прекаляваш (не облепвай работното си място с десетки медали; един предмет е достатъчен като повод за разговор).

- 8. Използвай контактите и бранда, за да напредваш към кариерните си цели:** С напредъка си продължавай да съгласуваш усилията си за контакти и бранд с целите си. Ако откриеш, че искаш да се насочиш към нова област, започни да се свързваш с хора в нея и може би да споделяш/създаваш съдържание, свързано с нея. Брандът ти може да се развива — може би първоначално си „спортист, станал маркетинг сътрудник“, а по-късно ставаш „експерт по бранд стратегия и бивш спортист, който се застъпва за маркетинг на благополучието“. Няма нужда да се ограничаваш; просто се увери, че във всеки момент той е автентичен спрямо това кой си и накъде искаш да отидеш.
- 9. Предимството на спортиста в брандинга:** Интересно е, че това да си бивш спортист всъщност може да ти даде преднина в изграждането на бранд. Много компании и хора гледат на спортистите с известно очарование или уважение. Използвай това! То може да ти осигури покана да говориш или да бъдеш разглеждан за роли, защото се приема, че притежаваш качества като дисциплина или лидерство по природа. Например посланиците и назначенията на спортисти на Allianz показват как компаниите използват историите на спортистите, за да вдъхновяват работната си сила. Може и да не правиш тренировки на колегите си като тяхната програма, но присъствието и историята ти могат да са мотивиращи за другите. Това може да стане част от бранда ти: „колегата, който винаги внася мотивиращ анекдот или може да сплоти екипа“. Прегърни го, ако ти е комфортно.

Освен това обмисли да подкрепяш каузи или инициативи, свързани със спорта и кариерите. Може би се присъединяваш към консултативен съвет на местен спортен клуб по въпросите на кариерното планиране или доброволстваш в младежка програма. Това не само е приятно, но и разширява мрежата ти в общности, които уважават спортното ти минало и виждат професионалната ти стойност.

- 10. Наблюдавай и коригирай стратегията си:** На всеки няколко месеца прави равностметка на стратегията си за контакти и бранд. Срещаш ли се с хората, с които трябва да се срещаш? Актуално ли е онлайн присъствието ти и отразява ли последните ти постижения? Ако търсиш нова работа или клиенти, показваш ли правилните умения? Личният бранд не е статичен — обновявай профилите си с нови сертификати, публикувай от време на време за скорошни проекти (като спазваш правилата за поверителност на работното си място). Ако си получил награда или си достигнал важен етап в новата си кариера, сподели този триумф точно както би споделил спортна победа — това затвърждава, че успяваш и извън терена.

Накратко, бъди целенасочен: в спорта целенасочено тренираше и следеше напредъка. Прави същото с мрежата си (с кого трябва да се свържаш след това? с кого отдавна не съм поддържал връзка?) и с личния си бранд (какво послание изпращам? съответства ли то на кариерните ми цели?). С времето ще станеш известен не само като „онзи бивш спортист“, а като уважаван професионалист сам по себе си — с запомняща се история, която те отличава.

5.7 Системи и програми за подкрепа на оттеглилите се спортисти: помощта е под ръка

Един от най-окуражаващите аспекти на прехода днес е, че не е нужно да го правиш сам. През последните години в цяла Европа и по света бяха създадени множество системи за подкрепа, които да помагат на спортистите с образование, намиране на работа и кариерно развитие след спорта. Възползването от тези ресурси може значително да облекчи пътя ти. Този раздел дава преглед на ключови програми и как да ги използваш.

1. Кариерната програма за спортисти (АСР) на МОК — твойт глобален съюзник: Кариерната програма за спортисти на Международния олимпийски комитет, често реализирана в сътрудничество с The Adecco Group, е водеща глобална инициатива. От създаването си през 2005 г. АСР на МОК (сега под марката Athlete365 Career+) е помогнала на над 15 000 елитни спортисти от над 100 държави да направят прехода към пазара на труда. Какво предлага тя? Редица услуги: – Работилници за кариерно планиране: Те обхващат теми като писане на автобиография (някои от които обсъдихме), умения за интервю и определяне на силните ти страни отвъд спорта. – Грантове за образование и обучение: В някои случаи програмата може да осигури или да те насочи към стипендии и курсове, ако трябва да завършиш степен или да придобиеш нова квалификация. – Намиране на работа и стажове: Чрез партньорството на МОК с Adecco (глобална компания за ЧР и персонал) спортистите могат да получат кариерно треньорство и достъп до подкрепа за намиране на работа. Това означава, че може да те свържат с кариерен консултант, който разбира спортистите, и да те насочат към стажове или възможности за работа в компании, които имат споразумения с програмата. – Контакти и менторство: АСР често включва бивши спортисти, които споделят опита си. Те организират и форуми (някои виртуални, някои на събития като Олимпийските игри или Младежките олимпийски игри), на които можеш да срещнеш мениджъри по наемане и кариерни експерти. Например на Олимпиадата в Париж 2024 г. кариерно събитие за спортисти може да събере спортисти и бизнес лидери за менторски сесии. – Онлайн ресурси: Athlete365 (платформата на МОК за спортисти) има специален раздел Career+ със статии, набори от инструменти и дори безплатни онлайн курсове (например те имат портал „Athlete365 Learning“ с модули по теми от финанси до изучаване на езици).

Как да я използваш: Ако си олимпиец или елитен спортист, свържи се с Комисията на спортистите към националния си олимпийски комитет или със сайта на МОК Athlete365, за да се регистрираш за тези услуги. Дори да не си олимпиец, много от предложенията важат за високоефективните спортисти като цяло. Участието на Adecco е от решаващо значение — например Adecco е работила индивидуално със

спортисти в кариерно треньорство и е назначила хиляди на работа в световен мащаб. Те често имат специални мениджъри „Кариера за спортисти“. Остави ги да ти помогнат да излъскаш автобиографията си или да упражниш интервюта; те разбират езика ти и как да го преведат за работодателите.

Пример за успех: Adecco и МОК имат споразумения в десетки държави — да речем, че си в Италия; може да бъдеш насочен към програмата за спортисти на Adecco Италия и те може да те свържат със стаж в партньорска компания. Мнозина спортисти са намерили роли по този канал в компании като GE, P&G, Visa и други олимпийски спонсори, които ценят спортния произход. Прессъобщение отбелязва, че от 2005 г. са били налице споразумения в 35 държави и хиляди спортисти са се възползвали. Затова се погрижи да бъдеш сред тях — свържи се и се запиши.

2. Програми на националните олимпийски комитети (НОК) и на спортните федерации: Много държави имат собствени съобразени инициативи: – Франция: Френският олимпийски комитет (CNOSF) има високо ценена програма, наречена „Parcours Athlètes“ и „Parcours Ambition Internationale“, която видяхме по-рано. Един от фокусите е подготовката на спортисти и спортни професионалисти за кариери в международни спортни организации (чрез семинари по теми като спортна геополитика, езици и др.). Близо 250 души са завършили това от 2013 г. насам, като много от тях преминават към значими роли. За по-обща заетост Франция има и кариерна подкрепа, която включва партньорства с компании и държавно финансиране за образованието на спортистите (често в рамките на наследствените инициативи „Agenda 2024“). – Обединено кралство: Team GB, чрез Британската олимпийска асоциация и UK Sport, стартира програми като „Athlete Futures“ и си сътрудничи с Асоциацията на професионалните спортисти (за олимпийци) и със синдикатите на играчите (за спортове като футбол, ръгби, крикет). Изтъкната е програмата „Performance Lifestyle“ на Английския институт по спорт (EIS), която подкрепя активните спортисти в планирането на образование и трудов опит. UK Sport и Deloitte създадоха „The Game Plan“ (споменат по-рано) за управление на кариерата след Игрите, който предлага борса за работа с гъвкави възможности за спортисти, менторство от бивши спортисти и работилници за личностно развитие. – Германия: Германската олимпийска спортна конфедерация (DOSB) провежда инициативи „Двойна кариера“, често финансирани от държавата, които помагат на спортистите да получат чиракуване или работа на непълно работно време, която може да премине в работа на пълно работно време след спорта. Германия има и мрежа от „Olympiastützpunkte“ (олимпийски тренировъчни центрове), всеки с кариерен съветник в щата, както и партньорства с университети за гъвкаво обучение. – Италия: Италианският олимпийски комитет (CONI) има програми за образователни стипендии и работи с военните спортни групи (много италиански спортисти са в полицейски или военни спортни секции, които осигуряват работни места след спорта). CONI стартира и проект за кариера на спортисти „Двойна кариера“ с финансиране от ЕС за споделяне на добри практики. – Северни държави: Често имат кариерни програми за спортисти, интегрирани с образователните им системи; например Олимпийският комитет на Финландия помага на спортистите да продължат висшето си образование и наскоро имаше финансиран от ЕС проект, наречен „MYPATH“, за обучение на спортисти по предприемачество. – Източна Европа: Спортната програма „Еразъм+“ на ЕС финансира проекти като „Be a Winner In Sport and Employment (B-WISER)“, фокусиран върху подобряване на пригодността за заетост на спортистите на различни етапи от кариерата. Олимпийският комитет на Полша участва в проектите „Athletes 2 Business (A2B)“ и „Olympic Dual Career“, създавайки набори от инструменти и обучения за спортисти. Полският ОК вече има текуща кариерна програма, която предлага съвети и осъществява връзка с компании. – Унгария: Скорошен пример: Унгария стартира програма за двойна кариера през 2023 г., която за няколко месеца записа 163 спортисти от 30 спорта за кариерна подкрепа, показвайки растящото внимание в Източна Европа към този въпрос.

Европейският съюз като цяло от години подкрепя концепцията за „двойни кариери“ (идеята, че спортистите трябва да могат да тренират и същевременно да се подготвят академично/професионално). Насоките на ЕС относно двойната кариера (2012 г.) и последвалите действия означават, че много държави имат някаква структура. Провери в своя НОК или националното министерство на спорта какво е налично — може би специален контакт по двойната кариера или ресурсен център.

3. **Асоциации на играчите и връзки спорт—университет:** Ако идваш от професионален отборен спорт, синдикатът на играчите ти може да има програми. Например: – FIFPRO (Международен синдикат на футболистите): Предлага курсове и има неща като проекта „Mind the Gap“, който подготвя играчите за кариерен преход. FIFPRO си партнира и с институция в Нидерландия (HBO Academy), за да осигури онлайн бизнес образование за играчите. Ако си футболист, свържи се с националния си синдикат на играчите — много имат образователни фондове (напр. английската PFA дава грантове за курсове и има консултантски екип за „втора кариера“). – EU Athletes (Европейска асоциация на синдикатите на играчите): Те провеждат програмата „Athletes Adjusting“ по „Еразъм+“ и имат ресурси за кариерния преход. – Други спортни синдикати: IRPA (Международни ръгби играчи) и други по подобен начин предлагат кариерно консултиране и имат партньорства за стажове (напр. IRFU в Ирландия осигурява на играчите стажове в компании). – Много университети вече имат гъвкави програми за настоящи или бивши спортисти (дистанционно обучение и др.). Някои дори имат квоти или стипендии за спортисти, постъпващи като зрели студенти. Проучи схеми като мрежата „European Athlete as Student“, която насърчава университетите да създават условия за спортистите.
4. **Възможности в държавния сектор и армията:** В някои държави оттеглилите се спортисти могат да намерят кариери в държавни роли, свързани със спорта, или да се присъединят към въоръжените сили/полицията в специални спортни звена: – Например в Италия Fiamme Gialle, Carabinieri и др. са групи, в които спортистите са военни/полицаи по време на кариерата си и могат да продължат в тези ведомства след това. – Франция и Обединеното кралство често наемат бивши спортисти на роли в спортната администрация или треньорство, финансирани от министерствата на спорта. – Някои правителства имат квоти за заетост на спортисти или стимули за компаниите да наемат спортисти (като данъчни облекчения или признание като работодател, благоприятен за спортисти).
5. **Инициативи, водени от компании (корпоративни програми за спортисти):** Освен Allianz (чиято програма TeamAllianz описахме), и други компании стартираха инициативи за наемане или менторство на спортисти: – Инициативата за спортисти на Deloitte: В Канада Deloitte си партнира с Олимпийския комитет за Game Plan и директно наема много олимпийци (осигурявайки им обучение). – P&G, GE, Coca-Cola и други олимпийски спонсори често провеждат краткосрочни „олимпийски стажове“ около олимпийските години — следи за тях, ако си олимпиец или параолимпиец. – Equinix (технологична компания): През 2020 г. започна партньорство с Athlete Career Transition (ACT) за въвеждане на бивши елитни спортисти на роли в различни отдели. – Allianz, както бе обсъдено, наема десетки спортисти по цял свят във Франция, Обединеното кралство, Турция, Австралия и др. и дори има резерв от таланти и програма с „приятел“. Понастоящем са включени над 165 спортисти. Ако те интересуват финансите/застраховането, Allianz може да е целеви работодател — те активно търсят спортисти. – Други компании в Европа, известни с наемането на спортисти, са Adecco (не само като партньор, но и вътрешно), Bosch (Германия имаше програма за спортисти, които стават чираци в бизнес звена), и банки като Deutsche Bank или Barclays, които са имали стажантски схеми за спортисти.
6. **Проекти и ресурси на Европейския съюз:** Спортната програма „Еразъм+“ на ЕС финансира множество многонационални проекти за разработване на инструменти за кариерна подкрепа на спортистите: – „Athletes2Business“ (A2B): Създаде обучение както за спортисти, така и за

работодатели, включително онлайн платформа за работа за спортисти. – „PROtect Integrity Plus“: Фокусиран отчасти върху менторство на играчите по кариерни умения чрез синдикатите на играчите. – Европейска служба за кариерно подпомагане (ЕСАО): Не е физически офис, но Офисът на Европейските олимпийски комитети (ЕОС) към ЕС в Брюксел е публикувал пътни карти и насоки за добри практики. Те наблягат на неща като включване на спонсорите в предлагането на работа, развиване на менторство и осигуряване на образование за спортистите. – Мрежи за двойна кариера: ЕС подкрепя Европейската мрежа за двойна кариера (EDCN) — професионалисти, работещи в подкрепата на спортисти, се свързват и споделят възможности за работа и изследвания.

Като спортист можеш да се възползваш от тях, като попиташ националните си спортни органи в какви международни проекти участват. Например някои спортисти получиха стажове в чужбина чрез проекти по „Еразъм+“ или посетиха международни работилници (чудесно и за създаване на контакти).

7. **Следдипломни образователни програми за спортисти:** Има и академични програми, съобразени със спортистите: – Напр. MBA програми за спортисти: някои бизнес училища имат групи или стипендии за спортисти (Институтът за лидерски преход в Обединеното кралство имаше програма за елитни спортисти; споменатите магистратура FIFA Master и MIP на УЕФА биха могли да паснат на спортисти от футбола или олимпийските спортове за кариери в спортния мениджмънт). – Университети като Йейл (САЩ) стартираха сертификатни програми (като партньорството на Йейл с Athlete365), достъпни онлайн за спортисти по цял свят, фокусирани върху професионални умения. – Olympic Solidarity (звено на МОК) дава известно финансиране на НОК за образование на спортистите — твоят НОК може да има средства, които да помогнат за заплащане на курс или сертификация, ако кандидатстваш.
8. **Психологическа и връстническа подкрепа:** Кариерните преходи могат да са емоционално натоварващи. Много програми вече се фокусират и върху психичното здраве и подкрепата на идентичността: – АСР на МОК и някои НОК предлагат индивидуална психология или консултиране за оттеглящите се спортисти. – Организации като „The Well-Being for Retired Athletes“ (WRA) (където е налична регионално) или местни групи за подкрепа, в които бивши спортисти се срещат и споделят опит. – Не подценявай простото свързване отново с бивши приятели спортисти и говоренето за преходите ви — връстническата подкрепа е мощна. Това може да става чрез неформални клубове на завършили или групи на оттеглили се спортисти в социалните мрежи.
9. **Използване на подкрепа от много сектори:** Често най-добрата подкрепа идва от комбинирането им. Например може да: – Използваш МОК/Adesso за кариерно консултиране и подготовка на автобиография. – Получиш стипендия от своя НОК, за да преминеш bootcamp по програмиране. – Накараш синдиката на играчите да ти намери кратък стаж. – След това използваш контакт от корпоративна програма, за да си намериш работа на пълно работно време. Все едно е кростренировка — използвай всички инструменти. Добрата новина е, че тези организации често си сътрудничат (напр. твоят НОК може да работи с Adesso, за да те насочи към работа, или синдикатът ти може да се координира с програмите на Олимпийския комитет).
10. **Как да разбереш какво е налично:** За да не пропуснеш нищо, ето контролен списък: – Свържи се с Комисията на спортистите или със служителя по двойна кариера в националния си олимпийски комитет — попитай за кариерни програми, грантове или партньори. – Свържи се с федерацията или асоциацията на спортистите в твой спорт — например атлетика, плуване и др. често имат отговорник за благополучието/прехода на спортистите. – Обърни се към местния офис на Adesso или друг партньор и спомени програмата за спортисти. – Провери сайта Athlete365 за актуализации относно кариерни събития или нови инициативи (те често публикуват истории на успех, които може да ти дадат идеи). – Ако си в ЕС, посети сайта на Офиса на ЕОС към ЕС или потърси „спортисти с двойна

кариера [твоята държава]“ — може да намериш страници на проекти на ЕС или национални политически документи, които изброяват контакти. – Попитай наскоро оттеглили се спортисти в мрежата си какви програми са използвали.

За да изтъкнем въздействието: Материал в пресата отбелязва, че откакто работят заедно, МОК и Adecco са имали програми в 35 държави и над 15 000 спортисти са намерили нови кариерни пътища. Това по същество е цял стадион, пълен с бивши спортисти, които сега процъфтяват на различни работни места. Междувременно програмата на Allianz към 2024 г. наема 37 спортисти и ангажира 165 в световен мащаб, а канадската Game Plan е обслужила хиляди с услуги за благополучие и кариера. Тези цифри показват, че си част от много по-голямо движение — не си сам и има система, която се опитва да те подхване.

Използвай тази предпазна мрежа. Дори да си уверен и независим, няма срам в приемането на помощ. Както казва един бивш спортист: „Всичко, което може да помогне за подготовката на спортистите за смислен кариерен път, заслужава аплодисменти... то не само подпомага прехода им, но може и да обогати работните места, към които се присъединяват.“ Като използваш тези форми на подкрепа, се подготвяш за успех и в крайна сметка връщаш стойност на организациите, които те наемат. Това наистина е печеливша ситуация и за двете страни.

5.8 Набор от инструменти: практически инструменти и шаблони за твоя преход

Докато се ориентираш в това пътешествие, помага да имаш на разположение някои конкретни инструменти. В този последен раздел очертаваме „Набор от инструменти за кандидатстване за работа“ с шаблони и контролни списъци, които можеш да използваш и дори да разпечаташ, за да се организираш и подготвиш. Тези инструменти са създадени специално с мисъл за оттеглящия се спортист:

1. **Шаблон за автобиография, ориентирана към спортиста:** Шаблон за автобиография, съобразен със спортистите, може да те насочи как да форматираш и формулираш документа си. Ето какво би могъл да включва такъв шаблон (можеш да си го представиш визуално разположен на страница):

[Вашето име] [Данни за връзка: телефон, имейл, URL на LinkedIn]

Кратко представяне на профила: Отдаден бивш професионалист по [спорт] с [X] години опит в елитни състезания, който сега преминава към [целеви бранш/роля]. Носи доказан опит във високи постижения, лидерство като [капитан на отбор/треньор/и др.] и експертиза в [преносимо умение 1], [умение 2] и [умение 3]. Търси да приложи дисциплина и умения за изграждане на екип на позиция [желана роля] в ориентирана към растеж организация.

Ключови умения: Лидерство и управление на екип (капитан на националния отбор в продължение на 3 години) Поставяне на цели и стратегическо планиране (тренировки и достигане на върхова форма за олимпийски цикъл) Устойчивост и управление на напрежението (преодоляна контузия и завръщане във върхова форма) Комуникация (богат опит в публично говорене и медии) [Техническо умение, ако има] (напр. свободно владение на испански; работа с MS Office)

Професионален опит: Спортна кариера: **Професионален спортист по [спорт] — [отбор/държава]** [година–година] Състезавах се на международно ниво (Олимпиади: 2016, 2020; световни първенства: 2015, 2017) с най-добро лично класиране [№]. **Ръководене на екип:** Бях капитан на отбора през [година–година], водейки състав от [№] спортисти; улеснявах комуникацията между треньорския щаб и играчите и менторствах на по-млади членове на отбора. **Постижение:** Спечелих [медал/първенство] през [година]; демонстрирах ориентирано към целта планиране и изпълнение на тренировките, завършило с победа. **Сътрудничество:** Работих в тясно сътрудничество с треньори, спортни учени и спонсори, развивайки

силни умения за работа в екип и за управление на заинтересованите страни. **Публична ангажираност:** Представях отбора на пресконференции и спонсорски събития, шлифовайки умения в публичното говорене, представянето на бранда и връзките с медиите.

Допълнителна работа или стажове: **Маркетинг стажант — агенция XYZ**[година–година] Подпомагах планирането на кампании за клиенти от спортната индустрия; провеждах пазарни проучвания и представях резултатите пред екипа. Усвоих основите на дигиталния маркетинг и комуникацията с клиенти. (Извънсезонен стаж чрез кариерна програма за спортисти) Получих похвала за работната етика и за способността да се представям при кратки срокове — пряко произтичащи от спортната нагласа за високи постижения.

Образование и сертификати: Бакалавър по [предмет] — [име на университета][година] Балансирах академичните занятия с над 20 часа тренировки седмично, завършвайки с [отличие/успех] (демонстрирайки управление на времето и отдаденост).

Сертификат по [относимо умение] — [институция], [година] (напр. Основи на управлението на проекти, Coursera, 2024)

Доброволческо и обществено участие: Доброволчески младежки треньор, спортен клуб ABC (менторствах на 15 тийнейджъри по основите на баскетбола и спортсменството, 2022 – досега). Посланик, програма „Ментор спортист“ — изнесох беседи в 5 училища за балансирането на образование и спорт (2021).

Препоръки: Налични при поискване (включително бивши треньори и ръководители на стажове).

Как да го използваш: Попълни данните си, където е приложимо. Структурата на шаблона изтъква спортния ти опит като „Професионален опит“ (за да не е скрит или подценен) и използва подточки, за да преведе спортните постижения в умения за работното място. Той предвижда и изброяване на стажове или доброволческа работа. Обърни внимание на наблягането върху глаголи за действие и описания, ориентирани към резултата (напр. „постигнах X, ръководих Y“). Чувствай се свободен да пренареждаш разделите според това, което искаш да подчертаеш (ако имаш силно образование или забележителна неспортна работа, постави Образование или Трудов опит над Спортна кариера).

ШАБЛОН ЗА АВТОБИОГРАФИЯ при кариерен преход на спортист

Адаптирай този шаблон, за да представиш силните си страни. Замени откритите раздели със своята информация.

ДАННИ ЗА ВРЪЗКА Пълно име: Телефон: Имейл: Местоположение

ПРОФЕСИОНАЛНО РЕЗЮМЕ Кратко резюме, изтъкващо спортния ти произход и преносимите умения:

КЛЮЧОВИ УМЕНИЯ

• Преносимо умение 1: • Преносимо умение 2: • Преносимо умение 3:

ОПИТ

20XX – 20XX | Длъжност • Постигание/резултат, демонстриращ преносимо умение • Друго относимо постижение

20XX – 20XX | Длъжност • Постигание/резултат, демонстриращ преносимо умение

ОБРАЗОВАНИЕ

20XX – 20XX | Степен, име на университета 20XX – 20XX | Степен/сертификат, институция

СЕРТИФИКАТИ

20XX – 20XX | Относим сертификат (напр. треньорство, СЛР) 20XX – 20XX | Допълнителен сертификат

Изтъкни ключови постижения, които демонстрират преносимите ти умения!

2. **Контролен списък за подготовка за интервю:** Използвай този списък ден-два преди всяко интервю, за да си сигурен, че си напълно подготвен:

Проучи компанията

Прочети уебсайта на компанията (мисия, ценности, продукти/услуги, скорошни новини). Познавай ключовите точки от длъжностната характеристика. Потърси интервюиращите в LinkedIn (ако са дадени имена), за да знаеш ролите им. Познавай ключовите си послания: „Разкажете ми за себе си“ — упражни историята си от 1–2 минути (спортен произход + нова кариерна цел). Ключови силни страни за изтъкване (с кратки примери за всяка). Слаба страна и как я подобряваш. 2–3 спортни анекдота, които демонстрират общи компетентности (работа в екип, решаване на проблеми, лидерство, напрежение). Упражни поднасянето им с метода STAR.

Подготви отговори на честите въпроси

Защо искаш тази работа/компания? (Свържи ценностите и опита си с ролята.) Как спортната ти кариера те е подготвила за тази роля? (Бъди готов да формулираш преносимите си умения.) Опиши труден момент в спортната си кариера и как си се справил с него. Пример за лидерство/работа в екип от спорта.

Подготви 2–3 въпроса, които да зададеш

Напр. „Как изглежда успехът на тази позиция след 6 месеца?“

- „Какви възможности за обучение или развитие предлага компанията?“ (Това показва интерес и че си проактивен относно растежа си.)

Логистика

Знай часа и мястото на интервюто (или данните за вход, ако е виртуално). Планирай маршрута си и се цели да пристигнеш 15 минути по-рано (или тествай компютъра/камерата си 15 минути по-рано за онлайн). Разпечатай копия от автобиографията си (в случай че поискат или не я имат под ръка). Ако е на живо: Подготви професионално облекло (премерено предварително). За виртуално: избери тихо, добре осветено място и подреден фон.

Какво да носиш

Папка или портфолио с: копия от автобиографията, списък с препоръки (за всеки случай), бележник и химикалка. Всякакви необходими документи (лична карта, сертификати — понякога нужни за ЧР или охрана). Малък предмет, който да ти напомня за увереност (някои намират за полезно да носят нещо като талисман; напр. значка на ревера с националния флаг или гривна, която си носил по време на състезания, като ненатрапчив тласък на увереността).

Подготовка на нагласата

Прегледай бележките си за „мотивираща реч“ — няколко точки защо си страхотен кандидат, за да повишиш самочувствието си точно преди. Направи бързо дихателно упражнение или „поза на силата“ предварително, за да успокоиш нервите. Помни: Интервюто е и за теб, за да прецениш дали работата ти пасва. То е двупосочно, затова го приемай като професионален разговор, а не като разпит.

План след интервюто

Имай готова чернова на имейл, която да персонализираш като благодарствена бележка. Изпрати я в рамките на 24 часа. Помисли какви въпроси са ти задали и как си отговорил — запиши си бележки, докато

са пресни, особено ако нещо те е затруднило (за да се подготвиш по-добре следващия път, ако се наложи).

Контролен списък за неформална среща за създаване на контакти

Подготви се за продуктивен разговор на кафе с тези ключови стъпки.

Проучи човека

- ☐ Провери профила му в LinkedIn, уебсайта или скорошни публикации за контекст.
- ☐ Разбери ролята и компанията му, както и общите ви познанства или преживявания.

Подготви теми за разговор

- ☐ Помисли за въпроси за опита, ролята или тенденциите в бранша му.
- ☐ Определи областите, в които можеш да добавиш стойност или прозрение.
- ☐ Планирай кратко представяне на себе си и на интереса си да се свържете.

Планирай логистиката

- ☐ Потвърди часа, датата и мястото.
- ☐ Увери се, че знаеш как да стигнеш малко по-рано.
- ☐ Провери дали трябва да носиш нещо — визитки или материали.

По време на разговора

- ☐ Бъди точен и започни разговора с приятелски тон.
- ☐ Слушай внимателно и се включвай с обмислени отговори.
- ☐ Води си бележки, ако е уместно, без да губиш фокуса от разговора.

Последващи действия

- ☐ Изпрати благодарствен имейл, в който споменава конкретна точка от разговора.
- ☐ Свържи се в LinkedIn, ако още не сте свързани.
- ☐ Позовавай се на споменатите следващи стъпки и предложи подкрепа занапред.

3. Тракер за кандидатури (шаблон за Excel/електронна таблица): Проследяването на кандидатурите е жизненоважно. Една проста електронна таблица може да направи чудеса за организацията и последващите действия. Колони, които може да включиш:

- Компания | Позиция, за която кандидатствам | Местоположение | Дата на кандидатстване | Лице за контакт (ако има) | Статус (кандидатствал/на интервю/с оферта/отхвърлен) | Следващо последващо действие | Бележки Например един ред може да изглежда така:

ABC Sports Marketing | Младши маркетинг сътрудник | Берлин | Кандидатствах на 5 окт. 2025 | Контакт: [име] (ЧР) | Статус: интервю на 20 окт. | Последващо действие: изпрати благодарност до 21 окт.; ако няма отговор до 27 окт., изпрати имейл за проверка | Бележки: чрез препоръка в LinkedIn от Джон Доу; наблегни на опита с екипни проекти.

Друг

XYZ Finance Co. | Стажант-мениджър | Лондон | Кандидатствах на 1 ноем. 2025 | Контакт: няма (онлайн портал) | Статус: подадена кандидатура | Последващо действие: ако няма отговор до 15 ноем., провери

портала/обнови автобиографията | Бележки: използван код за препоръка от кариерна програма за спортисти; пасва на интереса към анализ на данни.

Поддържането на това актуално ти помага да не изпускаш срокове или да не бъркаш детайли между компаниите. Особено полезно е, ако кандидатстваш на много места. Можеш да сортираш по статус, за да видиш къде да настояваш, или по дата, за да видиш кой е мълчал известно време. То се превръща и в дневник на напредъка ти — мотивиращо е да гледаш как записите се трепат.

- 4. Дневник за контакти и списък с връзки:** Подобно на тракера за кандидатури, имай място, на което да поддържаш контактите от мрежата си. Това може да е лист, в който изброяваш: – Име | Организация/роля | Връзка (откъде ги познаваш) | Дата на последен контакт | Следваща стъпка – Напр. „Джейн Смит | Бивша съотборничка — сега в маркетинга на Nike | Срецнахме се на кафе на 10 септ. | Следва: изпрати празнични поздравии през декември.“ – Или „Марк Лий | Ментор от програма за преход на спортисти (адвокат) | Обаждаме на 5 окт. за съвет относно договор | Следва: осведоми го за напредъка в търсенето на работа до края на ноември.“

Това гарантира, че поддържаш взаимоотношенията и помниш ключови детайли. С времето то се превръща в твоя професионален бележник с контакти. Можеш да го интегрираш и с LinkedIn, като маркираш контакти или използваш CRM функциите му, но един личен дневник може да включва по-лични бележки.

- 5. Лист за поставяне на цели за печат:**

Да го имаш на хартия, може би закачен близо до бюрото ти, те държи фокусиран и дава усещане за постижение, докато отмяташ точките. То възпроизвежда усещането за тренировъчен план, което може да е успокояващо и мотивиращо.

Лист за поставяне на кариерни цели

Спортистите знаят силата на целите. Запиши кариерните си стремежи тук и планирай стъпките, с които да ги постигнеш.

Краткосрочни цели (следващите 3 месеца)

Цел 1:

.....

Цел 2:

.....

Средносрочни цели (6–12 месеца)

Цел 1:

.....

Цел 2:

.....

Дългосрочна цел (1–3 години)

Цел:

.....

План за действие за този месец

Раздроби целите си на седмични стъпки, за да останеш в график.

Седмица	Действие	Готово
Седмица 1		☐
Седмица 2		☐
Седмица 3		☐
Седмица 4		☐

Предприемай последователно действия към целите си всяка седмица, за да натрупаш инерция.

- 6. Примерен шаблон за мотивационно писмо:** Много кандидатури изискват мотивационно писмо. Шаблон, показващ как спортист би могъл да напише такова, може да е полезен: [Вашето име] [Вашият адрес] [Дата]

[Име на мениджъра по наемане] [Име на компанията] [Адрес на компанията]

Уважаеми [име на мениджъра по наемане],

С вълнение кандидатствам за позицията [позиция] в [компания]. Като бивш професионален спортист по [спорт] с над [X] години опит в състезания на най-високо ниво, съм развил работна етика и ориентирана към екипа нагласа, които с нетърпение искам да внеса в [отдел/екип] на [компания].

В спортната си кариера осъзнах значението на [умение 1] и [умение 2]. Например, като капитан на националния отбор по [спорт], шлифовах лидерските и комуникационните си умения, координирайки тренировъчни стратегии с треньорите и мотивирайки съотборниците през трудни състезания. В ситуации под високо напрежение — като финалите на световно първенство — култивирах устойчивост и бързо вземане на решения. Вярвам, че тези качества отблизо отразяват необходимото за [позиция], особено [спомени нещо от длъжностната характеристика, напр. „способността да ръководя проекти при кратки срокове и да си сътруднича между отделите“].

Освен спортния си произход, имам и [спомени относимо образование или опит]. Докато балансирах строг тренировъчен график, завърших степен по [област], където придобих знания в [относим предмет]. Наскоро, чрез Кариерната програма за спортисти, стажувах в [компания/опит], което ми даде практически досег до [индустрия или умение] и затвърди ентусиазма ми към тази област.

Това, което ме привлича специално към [компания], е [защо компанията — напр. репутацията ѝ за съвършенство, ценностите ѝ, които ти допадат]. Точно както се стремях към съвършенство на терена, съм отдаден да постигам високи резултати на работното място. Уверен съм, че дисциплината, работата в екип и способността ми бързо да уча ще ми позволят да допринеса ефективно за целите на [компания].

Бих приветствал възможността да обсъдим как опитът ми може да е от полза за екипа ви. Благодаря Ви много, че разгледахте кандидатурата ми.

С уважение, [Вашето име] Този шаблон показва как да вплетеш спортния си опит, без той да доминира — като свързваш всичко обратно с изискванията на работата. Той фино адресира и потенциалните опасения (показва, че имаш известен опит в бранша или образование, показва искрен интерес към компанията). Би персонализиран уменията и примерите според своята история и работата. Едно добре изготвено

мотивационно писмо може да допълни автобиографията ти, като подчертае разказа за прехода ти (напр. „Доказал съм, че мога да се адаптирам и да се отличавам в нови среди — след оттеглянето си аз...“).

- 7. Напомняния за нагласа и благополучие:** Не точно шаблон, а по-скоро едностранен списък с „Напомняния за спортисти в преход“, който можеш да разпечаташ и да пазиш: – Помни силните си страни на спортист: устойчивост, адаптивност, бързо учене — използвай ги тук. – Нормално е да се чувстваш начинаещ: прегърни това да си отново новак — всеки шампион в някакъв момент започва отначало. – Бъди търпелив и упорит: търсенето на работа може да отнеме време. Знаеш какво е да не се отказваш от дългите тренировъчни сезони. – Балансът е ключов: поддържай физическа активност и грижа за себе си по време на този кариерен процес — здравето тяло захранва острия ум. – Не си сам: обърни се към колеги бивши спортисти или ментори, когато имаш нужда от подкрепа или съвет. – Отбелязвай малките победи: било то завършването на автобиографията, получаването на покана за интервю или просто усвояването на нещо ново — признай го. – Поддържай състезателния си дух положителен: състезавай се срещу целите си, а не срещу другите. Сътрудничи си и издигай другите, докато се изкачваш. – Визуализирай успеха: точно както преди голям мач — представи си първия си ден на страхотна нова работа, как се вписваш и допринасяш. Работи към тази визия.

Това служи като мотивационен инструмент. Можеш дори да го подпишеш като обещание към себе си. Много спортисти са свикнали с мотивиращи цитати и мантри; да имаш свои собствени, съобразени с тази ситуация, може да те центрира.

Накрая, знай, че всички тези инструменти са замислени да допълват пътя ти. В крайна сметка ти движиш процеса с усилието и отношението си. Но точно както тренировъчното оборудване помага на спортиста да се представя, тези кариерни инструменти и шаблони могат да ти дадат структура и увереност. Използвай ги при нужда — модифицирай ги според стила си — и продължавай да усъвършенстваш подхода си, докато разбираш кое работи най-добре за теб.

5.9 Казуси: истории на успех за кариерните преходи на спортисти

Нищо не е по-окуражаващо от истински примери на спортисти, минали по пътя, по който ти предстои да поемеш. По-долу представяме два казуса — един международен и един европейски — които илюстрират как спортисти превръщат спортните си силни страни в професионален успех. Тези истории дават поглед върху предизвикателствата, пред които са се изправили, решенията, които са взели, и подкрепата, която са използвали, предлагайки модел и вдъхновение за собственото ти пътешествие.

Казус 1: От игрището за софтбоул към корпоративния маркетинг — пътят на Емили Алард (САЩ). Емили Алард беше професионална софтболистка за Chicago Bandits. Годици наред софтбоулът беше целият ѝ свят — тя не само играеше на елитно ниво, но и се гордееше, че е образец за подражание на млади момичета в спорта. Неочаквана контузия обаче слага рязък край на състезателната ѝ кариера. „Три години след началото се контузих и кариерата ми приключи“, спомня си Алард. „Всеки божи ден ядях, дишах и спях софтбоул, но вече не можех да играя. Прекарах няколко години в мисли: ‘Какво ще правя сега?’“. Като много спортисти, тя отначало се опитва да остане в зоната си на комфорт — продължава на офисна работа за отбора си, занимавайки се със спонсорства и събития — но дълбоко в себе си знае, че трябва да намери нов смисъл извън играта.

Алард се изправя пред емоционалната буря от напускането на спорта, който обича. Тя признава: „Възприемах [напускането на софтбола] като отказване, а това е недопустимо в спорта — не се отказваш, каквото и да се случи. Решението да си тръгна беше най-трудното нещо, което съм правила“, казва тя, оприличавайки оттеглянето на развод. Тази нагласа — че напускането на спорта се усеща като поражение — е често срещана. Но Емили успява да я преосмисли като преход, а не като капитулация. Отчасти ѝ

помага това, че се изправя директно срещу кризата на идентичността си. „Толкова дълго бягането отговаряше на всеки въпрос, който имах, и изведнъж трябваше да разбера коя съм без бягането“, размишлява тя. Тя потърси насоки от кариерен консултант чрез асоциацията на играчите в лигата си, който ѝ помогна да направи опис на уменията и интересите си отвъд софтбола.

Повратният момент идва, когато Емили решава да се насочи към изцяло нова област, която винаги я е интересувала: маркетинга. Тя се записва на сертификатен курс по дигитален маркетинг (използвайки стипендия от фонд за образование на спортисти) и използва запознанство с бивш спонсор на отбора, за да си осигури стаж в маркетингова фирма. Развитите ѝ чрез спорта качества изпъкват — фирмата е впечатлена от работната ѝ етика и отборния ѝ дух. „Не ме плаши да се провалям“, казва Алард по време на интервюто си, позовавайки се на спортната си нагласа, „Дайте ми трудните неща и ще се справя“. Това отношение ги убеждава да заложат на нея.

Превъртаме пет години напред: Емили Алард вече е старши маркетинг мениджър в средно голяма маркетингова компания. Тя процъфтява в състезателния, но и творчески характер на маркетинговите кампании. Колегите ѝ отначало не знаят много за спортното ѝ минало, но бързо виждат резултатите от него. Тя става известна като член на екипа, който никога не повяхва под напрежение — кратък срок за клиент? Емили спокойно сплотява екипа, за да го спаси, подобно на това как сплотяваше съотборничките си в тежък последен ининг. Тя въвежда и инициатива за благополучие в офиса си, организирайки обедна група за бягане (отборните ѝ инстинкти влизат в действие). Това не само подобрява духа в офиса, но и фино я позиционира като лидер.

Преходът на Емили не минава без задържащи се чувства — „Все още ми липсва софтболът всеки ден, постоянно“, признава тя. Но е намерила ново удовлетворение. „Балансът между работа и личен живот беше нещо, за което никога преди не бях мислила. Да отделям време за себе си, да си тръгвам, да казвам ‘не’ — никога не съм имала всички тези неща, докато играех. Сега ги имам“, казва Алард. Тя осъзнава, че в спорта е била на 100% включена, без бутон за изключване, докато корпоративният живот позволява повече равновесие. Изненадващо, тя цени този баланс и е запълнила часовете си извън работата с нови хобита (заела се е с колоездене като рекреационна отдушина) и менторство на млади спортисти през уикендите.

Ключови изводи от историята на Емили: Тя проактивно потърси образование, за да изгради достоверност в нова област, използва мрежата си (спонсори и асоциация на играчите), за да си отвори врати, и превърна устойчивостта и състезателния си нагон в актив в света на маркетинга. Случаят на Емили показва, че дори ако спортът ти не е широко известен или доходоносен, уменията и нагласата, които ти е дал, се разпознават и възнаграждават на други арени. Той изтъква и нужната емоционална устойчивост — тя си позволи да скърби за „загубата“ на спортната си кариера, а след това пренасочи страстта си към това да бъде отлична в нещо ново.

Казус 2: Слизане от пистата и навлизане в технологиите — преходът на Андра Михай (Естония) Андра Михай (измислен събирателен образ, базиран на множество истории на европейски спортисти, включително съдържание от програмата на Allianz) беше естонска петобойка, чиято спортна кариера приключи на крехката 21-годишна възраст заради контузии. Като девойка Андра беше национална шампионка и беше на път към Олимпиадата. Рязкият край я остави на кръстопът: идентичността ѝ като „Андра спортистката“ изведнъж изчезна, а тя още не беше завършила университетското си образование. „Чувствах се сякаш всичко, за което бях работила, внезапно ми беше отнето“, казва тя, описвайки първоначалните последствия. Но в истински спортен дух тя възприе провала като предизвикателство за преодоляване.

Андра решава незабавно да се насочи към образованието, използвайки свободното от тренировки време, за да завърши магистърска степен в Техническия университет в Мюнхен. Избира компютърни науки — област, в която винаги се е отличавала в училище — преценявайки, че аналитичната строгост, която е използвала в спорта (изготвяне на стратегии за фехтовъчни двубои или темпо в бягането на 800 м), ще ѝ послужи добре в програмирането и алгоритмите. Не беше лесно да е малко по-възрастна от съучениците си и да не е програмирала от години, но дисциплината ѝ се отплати. Тя приложи спортния си тренировъчен режим към ученето: последователен график, ясни цели, търсене на обратна връзка (обръщаше се към преподавателите като към треньори).

По време на следването си Андра се възползва от специална възможност: чрез мрежата за подкрепа на спортисти на Европейския съюз тя научава за стаж в Allianz (глобалния застраховател), който има инициатива за наемане на спортисти. Тя се присъединява към резерва от таланти на Allianz за спортисти и заявява интерес към роли, свързани с технологиите. Скоро се озовава като стажант по управление на ИТ проекти в офиса на Allianz в Мюнхен. Там Андра е сдвоена с „приятел“ — ментор от компанията — като част от програмата на Allianz „Приятел за спортисти“. Този ментор ѝ помага да се аклиматизира към корпоративната среда. В замяна Андра от време на време споделя прозрения от спортния си опит с колегите (тя дори води обедна работилница на тема „Психическа здравина за изпълнение на проекти“, която е приета добре — служителите са очаровани от това как свързва техниките за спортна концентрация с управлението на работния стрес).

В рамките на една година стажът на Андра прераства в позиция на пълно работно време като специалист по анализ на данни в екипа за ЧР данни на Allianz. Адаптивността и бързото ѝ учене изпъкват. Един мениджър отбелязва: „Способността на Андра да навлезе в напълно нова област и да се отличи е свидетелство за уменията на спортистите. Тя внася позитивност и решителност, които вдъхновяват целия отдел.“ Самата Андра намира паралели в новата си работа: „В петобоя жонглирах с пет дисциплини; тук жонглирам с няколко проекта. Тази способност да превключваш фокуса и да оставаш спокоен се пренася директно“, казва тя.

Сега, няколко години след началото на ролята си, Андра стана и посланик на кариерните програми за спортисти. Тя участва в събитията за подбор на Allianz, за да насърчи повече спортисти да кандидатстват, и менторства на бивша турска фехтовачка, която се присъедини към компанията. Тя застъпва, че наемането на спортисти е, както сама се изразява, „печелившо за всички“ — спортистите получават кариери, а компаниите получават трудолюбиви, страстни служители.

Един от най-гордите моменти на Андра беше участието в успешен проект за внедряване на нова система за данни — нещо далеч извън житейския ѝ план само няколко години по-рано. Тя размишлява: „Ако бяхте казали на 18-годишната мен, че ще се озова като анализатор на данни в голяма компания, щях да се изненадам. Но осъзнавам, че същината на това коя съм — човек, който обича предизвикателствата и непрекъснатото учене — е същата, независимо дали съм в спорта, или в бизнеса.“ Тя отдава заслуга и на получената подкрепа: „Фактът, че Allianz и програми като Athlete365 Career+ на ЕС наистина ценят това, което спортистите предлагат, беше голям тласък за увереността ми. Не беше лесно да започна от нулата, но никога не се чувствах сама в това. И сега мога да кажа, че имам две семейства — спортното си семейство и работното си семейство — и съм благодарна и за двете.“

Поуки от опита на Андра: Използвай структурирани системи за подкрепа (тя се възползва от стаж чрез специфичен за спортистите канал), впрегни способността си да учиш бързо (академичната ѝ преориентация успя, защото тя се отнасяше към ученето като към тренировка) и не се страхувай да започнеш от начално ниво и да докажеш себе си. Нейната история подчертава и значението на менторите и подкрепящите работодатели — търсенето на компания с ясна програма за подкрепа на спортисти ѝ

осигури грижовно място за приземяване. В културно отношение Андра интегрира спортната си нагласа в работните победи, обогатявайки фирмената култура, като същевременно намира ново признание в професионалните постижения.

Тези казуси показват, че макар никои два пътя да не са еднакви, успехът след спорта е напълно постижим. И Емили, и Андра се изправиха директно срещу несигурността и емоционалната трудност, а след това изпълниха план — досущ като подготовка за нов сезон, но на различна арена. Те потърсиха образование, използваха мрежи (ментори, програми, бивши спортни връзки), започнаха на позиции, които им позволиха да учат, и постепенно изградиха нова експертиза. Важно е, че те никога не изгубиха положителните качества, които спортът им даде — просто ги пренасочиха към нови начинания. Докато обмисляш следващите си стъпки, мисли за тези истории. Представи си себе си след няколко години, след като си изпълнил плана си, правейки нещо, което може би никога не си си представял първоначално — и отличавайки се в него, с онази тиха увереност на спортист, който знае как да печели. Ще внесеш уникална перспектива сред колегите си и ще изградиш нова идентичност, която стъпва върху спортното ти минало, вместо да го заличава. По същество не започваш от нулата; започваш от опит. (Мотивираща финална визуализация: Може би фотомонтаж на спортисти по време на състезание един до друг със снимки от новите им работни места, символизиращ „живота след спорта“. Или просто силен заключителен цитат като този на спринтьорката, станала бизнес дама, Лорин Уилямс: „Спортът беше глава от живота ми, а не цялата история. Уменията и решителността, които придобих на пистата, ме преведоха през всяка глава оттогава.“)

Заключение

Преходът от спортист към професионалист е значителна житейска промяна — такава, която идва с предизвикателства, да, но и с голямо обещание. Както видяхме в тази глава, като разбираш пейзажа, въоръжаваш се с нови инструменти, опираш се на подкрепа и преобразяваш силните си страни в нов бранд, можеш да извървиш този път успешно. Същите качества, които те направиха страхотен спортист — дисциплина, постоянство, стремежът към усъвършенстване — ще те направят изключителен служител или предприемач. Това ново игрално поле е твое, за да го завоюваш. Прегърни пътешествието със сърцето на състезател и с отвореността на новак, готов да учи, и ще намериш следващата си победа.

ГЛАВА 6

6. Предприемачество и стартиране на собствено начинание

Въведение

Оттеглянето от състезателния спорт бележи голям житейски преход, но и отваря нови хоризонти за амбициозните спортисти. Един вълнуващ път е предприемачеството, където бившите спортисти могат да насочат нагона и дисциплината си към изграждането на собствен бизнес. Много спортисти имат относително кратки спортни кариери и се сблъскват с предизвикателства на традиционния пазар на труда заради силно специализираните си спортни умения. Това прави предприемачеството привлекателна алтернатива — то не само може да облекчи трудностите със заетостта след оттеглянето, но и позволява на спортистите да впрегнат качества като самодисциплина, ориентация към целта, работа в екип и лидерство, които са от решаващо значение за успешното предприемачество. Всъщност изследванията потвърждават, че психическата здравина, устойчивостта и социалните мрежи, придобити от спортистите в спорта, значително повишават адаптивността и постоянството им в бизнес начинанията. Отвъд изследванията много бивши звезди от различни спортове доказаха, че състезателният дух и работната етика, които захранваха спортния им успех, могат да разпалят процъфтяващ бизнес. Предприемачеството предлага независимостта да си сам свой шеф и тръпката от ново предизвикателство — възможност да създадеш наследство отвъд игралното поле. Тази глава ще те преведе през „защо“ и „как“ на стартирането на собствено начинание, от самооценката до бизнес планирането и отвъд него, с практически съвети, съобразени със спортистите в преход в Европа.

6.1 Подходящо ли е предприемачеството за теб?

Поемането по предприемачески път е лично решение. Макар че предприемачеството може да е възнаграждаващо, то идва и с рискове и несигурности. Важно е да оцениш нагласата, мотивацията и готовността си, преди да се хвърлиш. Успешните предприемачи обикновено са самоуправляващи се, устойчиви, спокойни при несигурност и находчиви пред лицето на предизвикателствата. Добрата новина е, че като спортист вероятно вече притежаваш много от тези качества (дисциплина, постоянство, поставяне на цели и др.). Все пак трябва честно да размислиш дали стартирането на бизнес подходжда на личността, житейската ти ситуация и целите ти след спорта. Обмисли ползите спрямо недостатъците на това да си сам свой шеф: печелиш свобода и смисъл, работейки върху нещо, по което си запален, но ще се изправиш и пред натиск за успех, финансови рискове, дълги часове и възможността за провал. Използвай следния контролен списък, за да прецениш доколко предприемачеството ти приляга:

Самооценка: Подходящо ли е предприемачеството за теб? (Задай си въпросите по-долу и отметни онези, на които уверено отговаряш с „да“.)

Спокоен ли съм с риска и несигурността? — Стартирането на бизнес означава, че няма да имаш сигурността на редовна заплата. Трябва да си наясно с финансовата несигурност и да приемаш възможността за провал като възможност за учене. Самомотивиран и дисциплиниран ли съм без външна структура? — Като предприемач няма треньор или шеф, който да определя графика ти. Ще ти е нужен вътрешният нагон да си поставяш цели и да работиш към тях последователно всеки ден. Харесва ли ми да решавам проблеми и да бъда креативен? — Предприемачите по душа са хора, които решават проблеми. Трябва да се вълнуваш от идеята да намираш решения, да въвеждаш нововъведения и да преодоляваш

препятствия в начинанието си. Мога ли да се справям с неуспехите с устойчивост? — Точно както в спорта, бизнесът ще има възходи и падения. Способен ли си да се възстановяваш след загуби, да упорстваш през трудности и да „се проваляш напред“, като се учиш от грешките? Спокоен ли съм да вземам решения и да поемам отговорност? — Предприемачите трябва да вземат безброй решения, често под напрежение. Ти ще отговаряш за избори, които пряко влияят върху успеха или провала на бизнеса ти. Ще търся ли нови знания и помощ, когато ми е нужна? — Управлението на бизнес изисква да носиш много шапки (финанси, маркетинг, операции). Трябва да си готов непрекъснато да учиш (чрез курсове, ментори и др.) и да искаш помощ или експертен съвет в области извън твоята експертиза. Общувам ли добре и харесва ли ми създаването на контакти? — Стартирането на начинание включва представяне на идеята ти, маркетинг към клиенти и изграждане на партньорства. Ако имаш прилични комуникационни умения и си готов да разрастваш мрежата си, ще имаш преднина. Изграждането на бизнес вълнува ли ме повече от комфорта на редовна работа? — В крайна сметка обмисли страстта си. Трябва искрено да се вълнуваш от създаването на нещо свое. Свободата, смисълът и преките награди на предприемачеството трябва да натежат над привлекателността на стабилния трудов път за теб.

Тук няма правилни или грешни отговори, но ако установиш, че отмяташ повечето от тези квадратчета, предприемачеството може да ти приляга чудесно. Ако не, може да решиш да се подготвиш повече (например да спестиш финанси, да придобиеш бизнес образование или да намериш съосновател), преди да се хвърлиш — или да поемеш по друг пълноценен кариерен път след спорта. Ключът е да си честен със себе си относно нагласата и зоната си на комфорт. Предприемачеството не е за всеки, и това е нормално. Все пак, ако се вълнуваш от визията да управляваш собствено начинание и си готов да прегърнеш предизвикателствата, то може да бъде изключително възнаграждаваща втора кариера.

6.2 Бизнес идеи за оттеглили се спортисти

Една от първите стъпки към предприемачеството е да решиш какъв бизнес да започнеш. Голямото предимство, което имаш като оттеглящ се спортист, е изобилието от опит, страст и личен бранд, които можеш да превърнеш в начинание. Няма универсална идея — бизнесът ти може да е свързан със спорта или изцяло извън него. Ключът е да откриеш възможности, които съответстват на уменията, интересите ти и нуждите, които виждаш около себе си. Ето някои насоки и примери, които да дадат тласък на мозъчния ти щурм:

Впрегни спортната си експертиза: Много спортисти изграждат бизнес в индустрията на спорта и фитнеса, където достоверността им е най-висока. Можеш да отвориш фитнес или тренировъчен център, да започнеш спортна академия или треньорска школа, или да работиш като консултант, споделяйки експертизата си. Например олимпийски щангист може да основе център за силови тренировки, а бивш футболист да стартира младежка тренировъчна академия по методите, които е усвоил в професионалната си кариера. Тези начинания ти позволяват директно да приложиш спортните си знания и репутация. Създай фитнес или wellness бранд: Спортистите често имат силно вникване в храненето, спортното оборудване или здравните продукти. Обмисли да стартираш собствена продуктова линия — като колекция спортно облекло, спортна екипировка, хранителни добавки или бранд за здравословна храна/напитки. Това може да е всичко — от собствена линия дрехи до нова протеинова закуска. Пример: оттеглилата се тенис звезда Мария Шарапова основа премиум бизнес за бонбони („Sugarova“), докато още играеше, използвайки името си, за да изгради глобален бранд за бонбони. Поуката е, че личният ти бранд може да повиши видимостта на продукта, ако той е в съзвучие с нещо, с което хората те свързват. Гмурни се в спортните медии и съдържание: С твоя произход имаш истории и прозрения, които феновете намират за ценни. Някои спортисти създават медийни начинания като подкасти, канали в YouTube, блогове или дори платформи за спортна журналистика. Те могат да се осребряват чрез спонсорства или

абонаменти. Пример: бившият италиански баскетболист Габриеле Гането стартира подкаст проект („Gulliver“) след оттеглянето си. По същия начин можеш да започнеш поредица в YouTube с интервюта на спортисти или блог, в който споделяш съвети за тренировки — стъпвайки върху доверието и аудиторията, които си изградил. Предлагай треньорство, менторство или образование: Много бивши спортисти изпитват страст към преподаването и менторството. Можеш да започнеш треньорски бизнес (за спортни умения или ментално треньорство), да станеш персонален треньор или коуч по начин на живот, или да разработиш онлайн курсове. Например датската лекоатлетка Катрине Кофойд съосновава Mind Your Talent, предлагайки ментално треньорство на млади спортисти. По същия начин можеш да формализираш менторството си, като таксуваш индивидуални треньорски сесии или създадеш онлайн тренировъчна програма. Спортни технологии или иновации: Ако имаш усет към технологиите или виждаш проблем, който софтуер може да реши, обмисли спортно-технологичен стартъп. Това може да е приложение за спортни тренировки, нов вид спортно оборудване или платформа за анализ. Спортистите познават пропуските в спорта си — може би по време на кариерата си си си мислил „Иска ми се да имаше приложение за X“. Превръщането на тази идея в продукт може да запълни пазарна ниша, за която други спортисти и отбори биха платили. Може да се наложи да си партнираш с инженери или дизайнери за това, но твоите познания в областта са решаващата отправна точка.

Превърни хоби или интерес в бизнес: Начинанието ти не е длъжно да е свързано със спорта. Множество спортисти преследват изцяло различни страсти след оттеглянето. Може би обичаш кафето, гейминга, модата или недвижимите имоти. Използвай това, което знаеш като потребител или любител в тези области. Например някои спортисти са отворили ресторанти или са навлезли в хранителната индустрия; други са започнали благотворителни организации или социални предприятия около каузи, които ги вълнуват. Академията за финансова грамотност на спортистите отбелязва, че „спортистите познават потребителските пазари отблизо — започването на бизнес в област, която разбираш, свива риска ти“. С други думи, ако дълбоко се наслаждаваш на дадена индустрия или я разбираш, тази запознатост може да те насочи в създаването на продукт или услуга за този пазар. Инвестиране и франчайзинг: Ако изграждането на бизнес от нулата изглежда непосилно, друг път е инвестирането в съществуващи бизнеси или франчайзи. Някои спортисти стават предприемачи, като купуват франчайз на фитнес, обект от ресторантска верига или инвестират в стартъпи, управлявани от други. Така впрягаеш капитала и името си, докато се ползваш от утвърден модел. Баскетболната легенда Меджик Джонсън прочуто започва с инвестиция в кино, а по-късно във франчайзи като Starbucks и фитнес центрове, изграждайки портфолио, което сега струва над 1 милиард долара. Франчайзингът може да предложи готов модел за следване, което може да е полезно за начинаещи собственици на бизнес (макар че пак изисква практическа работа).

Определи своята възможност: Докато правиш мозъчен щурм, размишлявай върху личните си преживявания по време на спортната ти кариера. С какви проблеми се сблъска, които те разочароваха? Може би си се затруднявал да намериш добро физиотерапевтично оборудване при пътуване или си забелязал липсата на младежки спортни програми в родния си град. Тези болезнени точки могат да са прикрити бизнес възможности. Помисли и какво хората винаги са искали от теб — съвет, тренировки, препоръки — това показва къде имаш пазарна стойност. Поговори с колеги спортисти и приятели за нуждите, които виждат; понякога небрежен разговор в съблекалнята може да разкрие празнина на пазара. От решаващо значение е да избереш нещо, което искрено те зарежда с енергия. Изграждането на начинание е тежък труд, така че избирането на идея, по която си запален (било то кафе, треньорство или технологии), ще те държи мотивиран. Помни — „не е нужно да измисляш нещо изцяло ново; можеш да преоткриеш веригата на стойността, в която вече се ориентираш“. С други думи, можеш да вземеш нещо познато и да го правиш по-добре или с уникален обрат. Най-добрата идея за теб ще се намира в пресечната точка на област, която разбираш добре, проблем, който можеш да решиш, и услуга или

продукт, които те вълнуват. Щом имаш обещаваща идея, е време да станеш практичен и да я превърнеш в реален план.

6.3 Изграждане на бизнес план

И така, имаш бизнес идея — сега как всъщност да я осъществиш? Започни с прост бизнес план. Той не е нужно да е официален документ от 50 страници (освен ако не търсиш банкови заеми или инвеститори), но трябва да очертаеш ключовите аспекти на това какво правиш и как ще го правиш. Възприемай бизнес плана като своя пътна карта: той те принуждава да формулираш мисията си, да разбереш клиентите си и да планираш стъпките за печалба. Много предприемачи използват едностранни шаблони като „Канавата на бизнес модела“ (Business Model Canvas), за да организират мислите си. Канавата (показана по-долу) е визуална схема, обхващаща девет градивни блока на бизнеса — от ценностното предложение до клиентските сегменти и финансите:

Канавата на бизнес модела е популярна едностранна рамка за планиране на ново начинание. Тя те подтиква да определиш ключови елементи като целевите си клиенти, ценностното предложение, каналите, потоците на приходи и структурата на разходите. Използването на такъв шаблон може да ти помогне да покриеш всички аспекти на бизнес плана си по стегнат начин.

Независимо дали използваш официален шаблон, или просто пишеш бележки, увери се, че планът ти отговаря на основните въпроси. Ето основните елементи на един базов бизнес план (и съвети за всеки):

- **Формулиране на проблема:** Какъв проблем или нужда ще адресира бизнесът ти? Ясно определи празнината на пазара. Например „Младите спортисти в моя град нямат достъп до достъпни съоръжения за силови тренировки“ или „Феновете искат по-автентично съдържание зад кулисите, отколкото предлагат съществуващите медии“. Силният бизнес започва с решаването на реален проблем.

Целеви клиенти: Кои са конкретните клиенти или аудитория за твоя продукт/услуга? Опиши идеалния си клиент в детайли — възраст, местоположение, доходи, интереси. Колеги спортисти ли са? Спортни фенове? Масови потребители? Може би клиентите ти са други бизнеси (ако продаваш B2B). Разбирането на клиентските ти сегменти ще оформи всичко — от маркетинга до дизайна на продукта. Съвет: ако имаш няколко различни клиентски групи, изброй всяка (напр. „гимназисти спортисти“ и „местни фитнес центрове“ може и двете да са клиенти за тренировъчно приложение). Уникално ценностно предложение: Какво е ценностното ти предложение — с други думи, защо клиентите ще изберат твоето предлагане? Определи какво прави продукта или услугата ти уникални и ценни. Може би е личният ти бранд или експертиза („тренирай с шампион“), или дизайн или функция, които конкурентите нямат, или превъзходно качество. Ценностното ти предложение трябва да е стегнато: то е обещанието за това, което доставяш. Например „Предлагаме научно разработени тренировки, лично подбрани от олимпийски медалист“ или „Зърната ни кафе се доставят директно от фермери за несравнима свежест“. Продукти или услуги: Накратко очертай какво точно ще продаваш. Физически продукт ли е (спортно облекло, оборудване, храна), дигитален продукт (онлайн курс, абонамент за приложение) или услуга (треньорски сесии, консултиране)? Може да започнеш с основно предлагане, а по-късно да се разшириш. Опиши всякакви важни детайли като технологична платформа или производствени нужди в едно-две изречения. Маркетинг и канали: Как ще достигнеш до клиентите си и ще доставиш продукта си? Това обхваща маркетинговите ти и дистрибуционните канали. Ще продаваш ли онлайн (сайт за електронна търговия, социални мрежи, маркетплейси) или на физическо място (магазин, фитнес, събития)? Как ще чуят за теб клиентите — чрез маркетинг в социалните мрежи, от уста на уста, партньорства, реклами или използване на съществуващата ти фен база? За много спортисти предприемачи социалните мрежи са ключов канал за

достигане до последователите. Очертай основните канали, върху които ще се съсредоточиш, и всякакви първоначални маркетингови тактики (например „кампании в Instagram и съдържание в YouTube за изграждане на разпознаваемост; местни рор-уп събития за ангажиране на общността“).

Модел на приходите: Сега решаващата част — как бизнесът ти ще печели пари? Опиши потоците си на приходи и ценообразуването. Ще плащат ли клиентите за продукт, ще плащат месечен абонамент, ще купуват билети за събитие, или ще печелиш чрез спонсорство/реклама (в случай на платформи за съдържание)? Бъди конкретен: напр. „месечни членски такси от 50 евро“ или „продажби на дребно с надценка 30% върху разходите“, или „приходи от реклама чрез YouTube реклами, щом каналът порасне“. Ако имаш няколко потока на приходи, изброй всеки (може би продаваш стоки и получаваш спонсорства). Увери се, че е ясно кой ще е основният ти източник на доход. Структура на разходите и ресурси: Разумно е също да отбележиш основните си очаквани разходи. Колко ще струва стартирането и управлението на този бизнес? Помисли за първоначалните разходи (оборудване, уебсайт, начален инвентар) и текущите разходи (наем, заплати, производство, маркетинг). Не е нужно да имаш подробни финанси в самото начало, но определи големите разходни пера и дали са фиксирани, или променливи. Това е свързано с определянето на това колко капитал може да ти е нужен (което ще разгледаме в следващия раздел). Помисли и за ключовите си ресурси: нужно ли е да наемеш персонал, да си партнираш с доставчик или да си осигуриш интелектуална собственост? Етапи и цели: Макар че не винаги се включват в базовия план, помага да си поставиш няколко краткосрочни цели за начинанието. Например „Стартиране на уебсайта до второто тримесечие, 100 клиенти до края на годината, излизане на нула до втората година“. Поставянето на етапи ти дава цели, към които да се стремиш, и начин да измерваш напредъка.

Не се плаши от етапа на планиране. Поддържай го просто и използвай наличните инструменти — има множество безплатни шаблони за бизнес план онлайн (например Администрацията за малък бизнес на САЩ и много европейски агенции за малък бизнес предлагат шаблони и примери). Можеш да намериш и кратки курсове за писане на бизнес планове чрез платформи като Coursera или дори местни стартър инкубатори. Целта е просто да обмислиш ключовите аспекти на бизнеса си систематично. Това упражнение ще открие всякакви допускания, които трябва да валидираш, и ще ти помогне да усъвършенстваш идеята си. И помни, бизнес планът не е изсечен в камък — той е жив документ. Докато научаваш повече за пазара или получаваш обратна връзка, можеш да се преориентираш и да обновиш плана си. Процесът на планиране просто гарантира, че не „летиш слепешком“, когато стартираш.

6.4 Финансови основи за предприемачи

Управлението на парите често е една от най-плашещите части на стартирането на начинание, особено ако никога преди не си се занимавал с бизнес финанси. Като спортист може да си бил свикнал да се фокусираш върху представянето, докато други (агенти, мениджъри на отбора) са се занимавали с бюджетите и договорите. Сега, като предприемач, ще трябва да разбираш финансовата страна на управлението на бизнес. Не е нужно да си експерт по счетоводство, но трябва да схванеш основите на бюджетирането, финансирането и финансовото планиране, за да поддържаш начинанието си жизнеспособно. По-долу е преглед на ключовите финансови области за обмисляне:

Стартов капитал и бюджетиране: Първо определи колко пари са ти нужни, за да започнеш и управляваш бизнеса си. Изброй еднократните стартови разходи (оборудване, начален инвентар, такси за регистрация, изграждане на уебсайт и др.) и текущите месечни разходи (наем, комунални услуги, материали, маркетинг, заплати, ако има). Това става твоят първоначален бюджет. Много оттеглили се спортисти използват част от спестяванията или наградните си пари като начален капитал; други може да се наложи да набират средства (ще разгледаме възможностите за финансиране след малко). Бъди реалист и се

старай да не подценяваш разходите — често новите бизнеси понасят повече разходи или им отнема повече време да генерират печалба, отколкото се очаква. Щом имаш бюджет, упражнявай добра финансова дисциплина от първия ден: дръж бизнес и личните финанси разделени, проследявай всеки разход и приход и преглеждай бюджета си месечно. Създаването на проста електронна таблица или използването на счетоводен софтуер може да ти помогне да си организиран. Помни, управлението на паричния поток е от решаващо значение — увери се, че имаш достатъчно налични пари, за да покриваш разходите, докато растеш. Често се препоръчва да имаш буфер (напр. средства за покриване на 3–6 месеца разходи), за да не останеш на сухо. Управление на паричния поток: Паричният поток е жизнената сила на малките бизнеси. Това означава да следиш момента на постъпване на парите спрямо изтичането им. Може да си чувал истории за печеливши бизнеси, които все пак фалират, защото им свършват парите — това обикновено се случва, когато сметките са дължими, преди да дойдат приходите. За да избегнеш това, обръщай внимание на сроковете за плащане (ако фактурираш на клиенти, плащат ли в рамките на 30 дни? 60 дни?) и планирай за затишията. Например, ако управляваш сезонен спортен лагер, трябва да бюджетираш за извънсезонните месеци с по-малко доход. Полезен навик е създаването на прогноза за паричния поток: проектирай месечните си входящи и изходящи пари за следващите 6–12 месеца. Ако видиш потенциален недостиг на средства, можеш да действаш рано (намали разходи, намери краткосрочно финансиране и др.). Поддържай аварийен фонд, ако е възможно. Освен това бъди наясно с повтарящите се задължения като данъци, погасявания на заеми или лизинг на оборудване, които трябва да се плащат по график. Накратко, дръж под око числата си — това може да е разликата между оцеляването и неплатежоспособността за един стартъп.

Източници на финансиране: Как ще финансираш начинанието си? Има няколко пътя и правилните зависят от вида на бизнеса ти и колко ти трябва. Много спортисти предприемачи започват със самофинансиране (наричано още bootstrapping) — използвайки лични спестявания или приходи от кариерата. Това ти дава пълна собственост и контрол. Но можеш да обмислиш и: Заеми — например банков заем или гарантиран от държавата заем за малък бизнес (много европейски държави имат програми, предлагащи нисколихвени заеми за стартъпи). Грантове — понякога има грантове за малки бизнеси или за спортисти, сменящи кариерата си; те по същество са безплатни средства, ако успееш да ги осигуриш (проучи програми на националната си спортна федерация или местното управление). Инвеститори — ако имаш идея с висок растеж (като технологичен стартъп или продукт с голям пазарен потенциал), можеш да представиш идеята си пред бизнес ангели или рисков капитал, но имай предвид, че ще отстъпиш част от собствеността в замяна на техния капитал и менторство. Колективното финансиране (crowdfunding) е друг път: използване на платформи за набиране на малки суми от много хора (това може да послужи и като маркетинг, ако продуктът ти попада на публиката). Някои спортисти също се обединяват със съотборници или приятели, за да обединят ресурси като съоснователи. Какъвто и път да избереш, непременно изчисли колко финансиране наистина ти трябва поне за първата година на дейност (включително резерв). Не забравяй да отчетеш и собствените си разходи за живот след оттеглянето при изчисляването на нуждите си — бизнесът ти може да не ти плаща заплата веднага, така че планирай как ще се издържаш междувременно (напр. спестявания или работа на непълно работно време). Накрая, ако вземеш външни пари (дълг или дялов капитал), разбери условията и задълженията. Например заемите изискват редовни погасявания; инвеститорите може да очакват дял в бизнес решенията. Разумно е да се консултираш с финансов съветник, за да избереш най-добрата стратегия за финансиране за твоята ситуация. Основи на счетоводството и данъците: Щом управляваш бизнеса си, ще трябва да се справяш със счетоводни и данъчни отговорности. Това включва водене на отчетност за всички приходи и разходи, издаване на фактури, ако е приложимо, и подаване на данъци върху печалбите на бизнеса ти. В ЕС (и Обединеното кралство), ако бизнесът ти премине определен праг на оборота, може да се наложи да се регистрираш по ДДС (данък върху добавената стойност) и редовно да го отчиташ.

Вероятно ще трябва да плащаш и корпоративни данъци или данъци за самонаети лица върху печалбите, които бизнесът прави. От решаващо значение е да регистрираш правилно бизнес субекта си (едноличен търговец, дружество с ограничена отговорност и др., в зависимост от това кое е най-подходящо — всеки има различни данъчни и отговорностни последици). Много собственици на малък бизнес започват като еднолични търговци или еднолични дружества за простота, но трябва да потърсиш съвет за това по време на учредяването. Обмисли да наемеш счетоводител или да използваш счетоводен софтуер за водене на сметките — особено докато бизнесът ти расте. Както съветва едно ръководство по предприемачество, организираното счетоводство и може би помощта на счетоводител за малък бизнес могат да осигурят „спокойствие“ и да гарантират, че не пропускаш важни подавания. Счетоводителите могат да ти помогнат и да се възползваш от данъчни облекчения или кредити (например бизнес разходи като оборудване, пътувания по работа, част от разходите за домашен офис и др. често могат да се отписват, за да се намали законно облагаемата печалба). Освен това планирай за данъците, за да не те изненадат — заделай пари от приходите си за данъчни плащания (често правило е да се заделят 20–30% от нетния доход за данъци, в зависимост от ставките в твоята държава, освен ако не знаеш, че е покрито от удържки или авансови плащания).

Финансова защита: Накрая, обмисли мерки за финансова защита на себе си и на бизнеса. Това включва застраховка (например застраховка „Гражданска отговорност“ в случай че клиент се нарани, използвайки продукта/услугата ти, или имуществена застраховка, ако имаш физическо място с ценно оборудване). Някои държави предлагат специфични застраховки или фондове за малки бизнеси за справяне с произшествия или прекъсвания на дейността. Например застраховката за прекъсване на дейността може да покрие изгубен доход, ако операциите ти спрат заради нещо като пожар. Като бивш спортист разбираш стойността на това да имаш предпазна мрежа (точно като здравна застраховка или резерв при контузия по време на кариерата); приложи това мислене и тук. Освен това, ако учредиш дружество, личните ти активи обикновено са защитени от бизнес дълговете — друга причина много предприемачи да създават ООД или подобно, за да ограничат отговорността. Погрижи се да разделиш личните и бизнес финансите, за да е валидна тази защита (не смесвай лични покупки с бизнес сметка и др.). И ако имаш съоснователи или партньори, изготви писмени споразумения относно дяловете на собственост, ролите и какво се случва, ако някой напусне — това предотвратява скъпи спорове в бъдеще.

Накратко, овладей паричните въпроси рано. Не е нужно да правиш всичко сам — има множество ресурси (книги, онлайн уроци, ментори) за финансите на малкия бизнес и винаги можеш да наемеш професионалист за сложните задачи. Целта е да гарантираш, че начинанието ти е финансово устойчиво. Както се изразява един съветник: „всеки финансов аспект на управлението на малък бизнес ще бъде по-труден, ако не разделиш сметките си“ — затова упражнявай добра финансова хигиена и бъди информиран за числата си. С благоразумно бюджетиране и око върху паричния поток значително ще увеличиш шансовете за успех на старта си.

6.5 Възможности за подкрепа и финансиране

Не си сам в предприемаческото си пътешествие — особено не в Европа, където има множество програми, организации и мрежи, създадени да подкрепят новите предприемачи и малките бизнеси. Оттеглилите се спортисти могат да се възползват както от общи стартър ресурси, така и от специфични за спортистите инициативи, за да получат финансиране, обучение или менторство. Този раздел предоставя справочник на някои възможности за подкрепа и финансиране, които трябва да знаеш:

Програми на Европейския съюз: ЕС активно насърчава предприемачеството в държавите членки. Една водеща инициатива е „Еразъм за млади предприемачи“ (EYE) — трансгранична програма за обмен. Тя

дава на новите или начинаещите предприемачи (което може да си ти, ако си започнал бизнес през последните 3 години) шанс да работят редом с опитен предприемач в друга европейска държава за няколко месеца. Този вид чиракуване ти помага да придобиеш умения и да изградиш международни връзки. ЕС предлага и различни грантове и покани за финансиране на малки бизнеси, често чрез програми като „Хоризонт Европа“ (за иновации) или Европейския съвет по иновациите. Макар че те обикновено са конкурентни и специфични (напр. технологични или социални предприятия), си струва да следиш порталите за финансиране на ЕС. Освен това Европейската комисия подкрепя програми за двойна кариера (съчетаващи спорт и образование/бизнес обучение) — например проектът AtLAS (описан по-долу) беше съфинансиран по „Еразъм+ Спорт“. Програми за предприемачество, специфични за спортисти: Отчитайки уникалните предизвикателства пред спортистите, някои програми са насочени специално към настоящи и бивши спортисти. AtLAS (Athletes as Entrepreneurs) е пионерско европейско обучение по предприемачество, съобразено със спортистите, което предлага 5-седмичен онлайн курс и незадължителни присъствени обучителни модули в партньорски университети. То обхваща иновативни методи в предприемачеството и дори сдвоява спортисти с ментори предприемачи. Друга забележителна инициатива е Athlete365 Business Accelerator на МОК — глобална програма (с много европейски участници), която осигурява онлайн курсове, менторство и дори възможности за финансиране за спортисти, развиващи бизнеси. Тази програма, подкрепяна от партньори като Alibaba и EY, помага на спортистите да пренесат спортните си умения в бизнес успех и е ангажирала олимпийци като ментори. (Например френската баскетболна легенда Тони Паркър — сега успешен предприемач — е участвал в менторство чрез тази програма.) На национално ниво олимпийският комитет или синдикатът на спортистите в твоята държава също може да имат ресурси. Някои предлагат подкрепа за кариерен преход или малки грантове за образование или обучение — струва си да попиташ дали е налична подкрепа за предприемачество. Накрая, разгледай акселератори или фондове, насочени към спортисти: например leAD Sports Accelerator в Германия е основан, за да инвестира в спортни и здравни стартапи, и е известен с това, че включва бивши спортисти в групите си; по подобен начин някои частни инициативи (като програмата на EY за спортисти) помагат за въвеждането на спортисти в бизнес среди. Тези ориентирани към спортистите програми не само те учат на бизнес умения, но и те заобикалят с връстници, които са на същото пътешествие, създавайки вдъхновяваща мрежа за подкрепа.

Национални и регионални бизнес инкубатори: На практика всяка държава в Европа има свързани с правителството агенции и местни инкубатори, посветени на това да помагат на малките бизнеси да стартират и растат. Те включват инкубатори, акселератори и иновационни хъбове, често управлявани в големите градове или от университети. Например в Дания инкубаторът „The Kitchen“ към Университета в Орхус интегрира подкрепа за спортисти в предприемаческия си хъб. В Обединеното кралство има „Local Enterprise Partnerships“ и хъбове за растеж; във Франция — инкубатори като програмата на INSEP за спортисти; в Ирландия — Enterprise Ireland и местните служби за предприемачество предоставят менторство и грантови схеми за стартапи. Много инкубатори предлагат безплатни или евтини работилници, споделено работно пространство, менторство, а понякога и начално финансиране. Някои са общи, а други може да се фокусират върху определени индустрии (като технологии, социално предприятие и др.). Като оттеглил се спортист може да отговаряш на условията за общи програми, но не се колебай да споменеш спортния си произход — някои инкубатори виждат стойност в лидерските качества на спортистите и може да те придвижат по-бързо. Университетските инкубатори могат да са чудесни, ако си близо до университетски град — те често приветстват местни предприемачи, не само възпитаници/студенти, и могат да те свържат с млад талант и иновации. Грантове и заеми за малък бизнес: Провери каква финансова помощ е налична в твоята държава за нови бизнеси. Много европейски държави имат грантове за малък бизнес или стартап, особено за младежи или конкретни групи. Например Обединеното кралство има схемата „Start Up Loans“ (предоставяща нисколихвени заеми и

менторство), а някои държави от ЕС имат грантови конкурси на градско или регионално ниво (често наричани иновационни награди или стартър предизвикателства). Тъй като сменяш кариерата си, проучи и дали държавата ти има фонд за кариерен преход (някои програми за благополучие на спортистите може да предлагат стипендия за образование или преквалификация, която би могъл да използваш за бизнес обучение или стартови разходи). Освен това банките често имат специални продукти за стартър — понякога с гратисни периоди за погасяване — а някои си партнират със спортни организации, за да подкрепят спортисти (например може да има партньорства между асоциации на спортисти и финансови институции, които предлагат изгодни условия). Не пренебрегвай и нестопанските организации и НПО: организации като Фондация „Принцеса Шарлин от Монако“ или други в Европа понякога подкрепят предприемачеството на спортистите като част от обучението по житейски умения, макар и обикновено непряко.

Организации за контакти и менторство: Освен парите, кого познаваш може да е също толкова важно, колкото какво знаеш. Възползвай се от организации, които свързват предприемачи. Федерацията на малките бизнеси (FSB) в Обединеното кралство например предлага контакти, ресурси и лобиране за собствениците на малък бизнес. Има подобни асоциации на малкия бизнес или търговски камари в цяла Европа. Обмисли да се присъединиш към търговска камара или бизнес мрежа в района, в който се установяваш — те често имат срещи и могат да те запознаят с опитни собственици на бизнес. Тъй като идваш от спорта, може да намериш за полезни и специфичните за спортистите мрежи: EU Athletes (европейската федерация на спортистите) или националните асоциации на играчите може да имат работилници за кариерен преход, включително за започване на бизнес. Понякога те канят бивши спортисти, станали предприемачи, да говорят (тези лични връзки биха могли да доведат до менторство). Използвай и съвременните мрежи: LinkedIn има групи за спортисти предприемачи; Глобалният център за спортни иновации (подкрепян от Microsoft в Мадрид) организира събития в спортния бизнес; а платформи като Athlete 2 Business (A2B) целят да свържат спортисти с компании и инвеститори. Менторството е безценно — ако можеш, намери ментор с бизнес опит. Това може да е бивш съотборник, който е започнал компания, местен собственик на бизнес, който е фен на спорта ти, или някого, когото срещаш чрез формални менторски програми (като безплатното менторство, предлагано от SCORE в САЩ, или подобни предложения в Европа чрез предприемаческите агенции). Много успешни спортисти предприемачи посочват менторството и търсенето на съвет като ключови за кривата им на учене.

Примери за инициативи за подкрепа: За да стане това по-конкретно, ето няколко примера от цяла Европа:

В Австрия обучителната програма KADA подкрепя двойните кариери и предприемачеството за спортисти, а банки като Erste имат специфично за спорта консултиране. В Словения Олимпийският комитет има предприемаческа програма за спортисти (тъй като беше партньор по AtLAS). Нидерландия има Sport eXperience — акселератор за спортни стартър, и Athletes in Startup (инициатива, свързваща спортисти със стартър). Германия има множество стартър хъбове; също така Германският спортен университет предлага курсове по спортен мениджмънт за спортисти, които обмислят бизнес. Испания: разгледай програми чрез кариерната подкрепа на Испанския олимпийски комитет или предприемаческия хъб на Барселона, който често включва бивши спортисти. Обединено кралство: The Prince's Trust (макар и насочен към младежи на 18–30 г.) е помогнал на някои млади спортисти да започнат бизнес след спорта; UK Sport също понякога провежда кариерни дни с бизнес елементи.

Горните са само илюстративни; нови инициативи се появяват често. Добра практика е да попиташ спортната си федерация или комисията на спортистите какво е налично. И не отбягвай общите стартър ресурси, защото мислиш „Нямам опит в бизнеса“ — точно затова те съществуват. Много градове провеждат стартър уикенди, хакатони или състезания по представяне на идеи, които приветстват

начинаещи предприемачи; те могат да са чудесни учебни преживявания (а понякога идват с парична награда или внимание от инвеститори).

Накратко, възползвай се от екосистемата. Европа има растяща предприемаческа култура, а като бивш спортист носиш уникален профил, който много организации намират за убедителен (в крайна сметка качества като дисциплина и лидерство се ценят у предприемачите). Било то намиране на ментор чрез програма за спортно предприемачество, или осигуряване на малък стартъп грант, тези форми на подкрепа могат значително да изгладят прехода ти. Започването на бизнес може да се усеща като стъпване на непознато игрално поле, но имаш съотборници и треньори и в стартъп света — просто трябва да се обърнеш към тях и да ги използваш.

6.6 Личен бранд и маркетинг

Един от най-големите ти активи като бивш спортист е личният ти бранд — по същество репутацията и историята ти. По време на спортната си кариера вероятно си изградил публичен профил: фенове, които те познават, ценности, за които си се застъпвал, определен образ или последователи в социалните мрежи. Сега, като предприемач, можеш да пренесеш този капитал на бранда в новото си начинание, за да привличаш клиенти и партньори. Този раздел обхваща как целенасочено да изградиш и впрегнеш личния си бранд в бизнес контекст, заедно с маркетингови съвети за разрастване на обхвата на начинанието ти.

Впрегни спортната си история: Помисли за качествата и ценностите, свързани с теб като спортист. Беше ли известен с неуморна работна етика? С лидерство в отбора? С преодоляване на трудност или застъпничество за кауза? Тези елементи трябва да станат част от историята на бизнес бранда ти. Автентичността е ключова — клиентите ценят искрения разказ. Например, ако започнеш линия спортно облекло, влей в нея пътя си („Създадено от двукратен шампион, за да овласти тренировките ти“). Ако общността и развитието на младежта са твоите страсти, може би компанията ти заделя част от печалбата за младежки спортни програми, отразявайки ценностите ти. Разказването на историята защо си започнал това начинание — може би си видял незадоволена нужда в спорта си или си искал да създадеш нещо смислено след оттеглянето — ще очовечи бранда ти. Хората обичат историите за произхода, а твоята вероятно е завладяваща. Не се страхувай да споделиш своето „защо“ в маркетинговите материали и на уебсайта си.

Използвай платформата си: Като спортист вероятно имаш последователи в социалните мрежи или поне мрежа от поддръжници. Сега е моментът да ги ангажираш. Социалните мрежи са мощен (и безплатен) маркетингов инструмент за бизнеси, водени от спортисти. Използвай платформи като Instagram, Twitter, Facebook, LinkedIn — където имаш аудитория — за да документиращ предприемаческото си пътешествие. Споделяй новини зад кулисите, предизвикателства и победи, и разбира се информация за продукта или услугата си. Това не само разпалва интерес, но и кара феновете ти да се чувстват включени в новата ти глава. Внимавай обаче да не превръщаш всяка публикация в търговско предложение; смесвай с искрено съдържание за това какво научаваш или как спортната ти нагласа помага в бизнеса. Можеш да впрегнеш и съществуващи спонсори или медийни контакти от спортните си дни — може би те могат да представят бизнеса ти или да помогнат да го усилиш. Някои спортисти гостуват в спортни предавания или подкасти и споменават начинанията си; това са ценни реклами. Освен това обмисли ангажименти за публично говорене: много оттеглили се спортисти са канени да говорят в училища, на конференции, корпоративни събития за работа в екип или мотивация. Използвай тези възможности не само за да вдъхновяваш, но и за да рекламираш ненатрапчиво начинанието си (напр. спомени как уроците от спорта са те довели до стартирането на компанията ти). Всяко появяване може да изгради достоверността ти като бизнес човек и фина да рекламира бранда ти.

Контакти и партньорства: Личният ти бранд не е насочен само навън към клиентите — той е и магнит за бизнес взаимоотношения. Използвай спортната си мрежа, за да отваряш врати — бивши съотборници може да станат бизнес партньори или инвеститори, треньорите може да ти препоръчват клиенти, а фенове в бизнес общността може доброволно да предложат съвет или услуги. Например можеш да си сътрудничиш с други спортисти предприемачи за кръстосана промоция. Ако друг оттеглил се спортист има подкаст, гостувай, за да говориш за бизнеса си (слушателите му вероятно са спортни фенове, които може да станат твои клиенти). Сътрудничеството може да се разпростира и до продуктови партньорства: може би се обединяваш с известен спортен диетолог, за да разработиш продукта си, добавяйки неговата достоверност към маркетинга ти. Това, че си бивш спортист, може да привлече и медийно отразяване за стартъпа ти, каквото други трудно биха получили. Местните вестници или спортните медии често обичат истории за „новото начинание на спортист“, които служат за чудесна публичност при старта. Не се колебай да разпратиш прессъобщение или лично да се свържеш с журналисти, които са те отразявали, за да им съобщиш за новия си бизнес — човешкият ъгъл може да ти осигури безплатна преса.

Последователност на бранда и професионализъм: Докато впрягаш името си, помни, че сега говориш като собственик на бизнес. Увери се, че посланията ти — от уебсайта до публикациите ти — са в съзвучие с образа, който искаш за компанията си. Ако брандът ти е изцяло за премиум, здравословен начин на живот, тогава поддържай професионален тон и висококачествени визуални материали в маркетинга. Нормално е да показваш личността си (това е част от автентичността), но и сигнализирай, че си сериозен относно това начинание. Например обмисли визуалната идентичност: може да използваш името си в бранда или да създадеш ново име на бранда, но така или иначе проектирай чисто лого, използвай последователни цветове и стил в материалите си и може би включи слоган, който отразява мисията ти (напр. „По-силни всеки ден — основано от олимпийца [име]“ или подобно). Ако дизайнът не ти е силата, възползвай се от споменатите по-рано форми на подкрепа — може би млад студент по маркетинг може да стажува, за да помогне със създаването на бранда ти, или използвай достъпни дизайнерски услуги.

6.7 Съвети за социалните мрежи: Тъй като социалните мрежи вероятно ще са централни, ето няколко бързи съвета

- Бъди активен и отзивчив. Публикувай редовно, за да поддържаш интереса на аудиторията, и отговаряй на коментари или съобщения — ангажирането с първите клиенти изгражда лоялност.
- Споделяй смесено съдържание: не само промоционални публикации, но и образователно или забавно съдържание, свързано с областта ти. Ако си отворил фитнес, публикувай кратки видеа със съвети за тренировки; ако продаваш кафе, показвай забавни клипове как опитваш нови печива.
- Използвай спортния си статус за достоверност и обхват. Потвърден профил или просто това да си разпознаваем може да ти осигури повече алгоритмично издигане. Освен това не отбягвай да маркираш относими организации или да използваш популярни хаштагове в нишата си.
- **Разказването на истории е мощно:** Вземи хората със себе си по пътя. Покажи скромните начала, работата в процес и отбелязвай етапите (първите 100 продажби, ден на тържественото откриване и др.). Както отбелязва един експерт, „прозрачното разказване“ за предприемаческото ти пътешествие изгражда емоционална връзка с аудиторията ти.
- Внимавай с противоречията. Като лице на бранда си, поддържай положителен образ онлайн. Избягвай да се забъркваш в онлайн препирни или в нещо, което може да отблъсне потенциални клиенти. Нормално е да заемаш позиции в съзвучие с ценностите си (всъщност тази автентичност може да укрепи бранда ти), просто обмисляй професионалното въздействие.

Съгласуване с ценностите ти: Автентичният брандинг означава и да съгласуваш бизнеса си с каузи или принципи, важни за теб. Много спортисти участват в благотворителни или социални каузи — можеш да интегрираш това в начинанието си чрез корпоративна социална отговорност. Например, ако си се застъпвал за психичното здраве в спорта, новото ти спортно приложение може да включва функция или съдържание за менталното благополучие, или можеш да даряваш част от приходите на благотворителна организация за психично здраве. Това не само върши добро, но и отличава бранда ти и попада на клиенти, които споделят тези ценности. Показва, че изграждаш бранд със смисъл, а не просто продаваш продукт. Участието в общността, като спонсориране на местен младежки отбор или провеждане на безплатни школи, е друг начин да затвърдиш положителния образ на бранда. Спортистите често имат вградено положение в общността; използвай това за добро име.

По същество ти си посланикът на бизнеса си. Като използваш умело разпознаваемостта и доброто име, които си изградил като спортист, можеш да ускориш растежа на начинанието си. Хората отначало ще

разгледат бизнеса ти, защото ти стоиш зад него, но ще останат и ще станат лоялни клиенти заради стойността и историята, които предлагаш. Затова се съсредоточи върху изграждането на това доверие — остани верен на онова, което те направи успешен в спорта (упорит труд, почтеност, страст), и се увери, че то прозира в новия ти бранд. С времето бизнесът ти ще развие собствена репутация, но личният ти бранд винаги ще е преплетен с него, особено в ранните етапи. Прегърни това и го остави да работи за теб.

6.8 Управление на времето и изграждане на екип

Една голяма промяна от света на спорта към управлението на бизнес е как управляваш времето и хората. В спортната ти кариера графикът ти вероятно е бил добре структуриран — трениорите определяха часовете за тренировка, състезанията бяха фиксирани и имаше време за възстановяване. В предприемачеството трябва да създадеш собствена структура. Освен това, докато спортът често набляга на индивидуалното представяне, изграждането на бизнес е истинска отборна игра — ще трябва да си сътрудничиш с други по нови начини. Добрата новина е, че спортният ти произход те е подготвил с лидерски и екипни умения, които са силно преносими. Нека разгледаме стратегии за ефективно управление на времето и изграждане на екип в стартъпа ти, с намек за това как спортните умения могат да ти дадат предимство.

Дисциплина и планиране: Подходи към бизнеса си, както подхождаше към тренировките. Изгради режим или дневен график, който максимизира продуктивността. Много спортисти намират за естествено да заделят време за конкретни задачи (точно като упражнения или тренировки). Например можеш да запазиш сутрините за творческа работа или планиране, следобедите за обаждания/среци или административни задачи и да определиш конкретни часове за имейли и ангажиране в социалните мрежи. Придържането към режим помага да адресираш всички аспекти на бизнеса, без да се чувстваш твърде разпилян. Освен това си постави краткосрочни и дългосрочни цели за бизнеса и ги раздели на седмични списъци със задачи или спринтове. Този ориентиран към целта подход ти е втора природа като спортист и ще държи напредъка на бизнеса ти в правия път. Точно както достигаше върхова форма в точния момент за състезания чрез периодизация, можеш да използваш подобно планиране за бизнес етапите (пускане на продукт, достигане на X клиенти и др. до определени дати). Приоритизирането е ключово — определи задачите с най-голямо въздействие върху успеха на начинанието си и ги направи първи. Изкушаващо е да се изгубиш в дребни детайли (като безкрайно нагласяне на логото), но времето е ограничен ресурс, особено ако се самофинансираш. Използвай състезателния си фокус, за да се концентрираш върху онова, което наистина движи нещата напред (било то разработване на продукта, обаждания за продажби или създаване на съдържание).

Баланс между работа и личен живот и прегаряне: Спортистите не са чужди на прегарянето, а предприемачите често са изправени пред същия риск, работейки денонощно. Внимавай с границите си. Управлението на времето не е само да работиш по-ефективно, но и да знаеш кога да почиваш. Спомни си колко важни бяха възстановителните дни в тренировките — по същия начин планирай почивки и лично време, за да се презареждаш от бизнес стреса. Преумората може да доведе до лоши решения и намалена страст. Ако установиш, че редовно работиш по 12+ часа на ден, отстъпи назад и преоцени приоритетите (или обмисли да делегираш повече). Използвай част от спортната си нагласа: качеството на работата (интензивност и фокус) често надделява над чистото количество часове, досущ както фокусирана 2-часова тренировка може да е по-продуктивна от половинчата 5-часова. Освен това включи здравословни навици в режима си — продължавай да спортуваш, да се храниш добре и да спиш правилно. Те ще поддържат енергията и умствената ти острота, правейки те по-ефективен като основател.

Изграждане на екипа ти: В спорта дори индивидуалните спортисти имат екип за подкрепа (треньори, инструктори, физиотерапевти). В бизнеса в крайна сметка също ще ти трябва екип — било то съоснователи, служители, фрилансъри или съветници. Делегирането е умение, което да култивираш рано. В началото може да правиш всичко сам (както правят много основатели), но докато растеш, определи задачи, които други могат да вършат по-добре или които освобождават времето ти, за да се съсредоточиш върху стратегията на високо ниво. Може би счетоводството може да се възложи на професионалист, а управлението на социалните мрежи на схватлив студент стажант. Като спортист си се научил да се доверяваш на съотборниците си и да разпределяш отговорностите според силните страни — приложи това сега. Например, ако не си технологичен експерт, наемането на добър разработчик или ИТ човек ще е от решаващо значение, вместо да се опитваш да се справиш сам. Чудесен съвет от Винъс Уилямс (тенис звезда, станала предприемач) беше да „наемаш за това, което не знаеш“. Разпознай къде собствените ти познания са ограничени и привлечи хора с допълващи умения.

Когато сглобяваш екип или дори избираш бизнес партньор, характерът и работната етика често имат толкова значение, колкото техническото умение. В спорта вероятно си ценил съотборници, които са били надеждни, обучаеми и амбициозни — търси тези черти у наетите си хора. Лидерството е нещо, което си упражнявал на терена, може би като капитан или опитен играч. В стартъпа ти воденето с личен пример (показвайки отдаденост, справедливост и ентузиазъм) ще зададе културата. Все пак коригирай лидерския

си стил спрямо новия контекст: служителите ти няма да имат същите стимули като спортните съотборници; те не се борят за медали, затова ги мотивирай с обща визия за успеха на бизнеса, признавай добрата работа и създавай положителна среда.

Уроци по лидерство от спорта: Можеш директно да пренесеш някои подходи към лидерството от спорта. Например ефективната комуникация е жизненоважна — точно като ясен игрови план в спорта, увери се, че всеки в екипа ти познава бизнес целите и ролята си в постигането им. Провеждай периодични отборни срещи или брифинги, за да държиш всички в съгласие (но ги поддържай стегнати и целенасочени). Освен това бъди готов да се справяш конструктивно с конфликти или неуспехи в екипа, както може би си посредничил при спорове в съблекалнята. Едно преносимо прозрение: спортистите се учат да се представят под напрежение и да вземат бързи решения — като лидер ще трябва да вземаш трудни решения и в бизнеса. Доверявай се на инстинктите си, когато времето е малко, но бъди и отворен към мнението на екипа си, тъй като съвместното решаване на проблеми често дава най-добри резултати.

Кога да потърсиш външна помощ: В спорта, ако се контузеше или стигнеше до плато, търсеше помощ от медицинския екип или от специализирани треньори. По същия начин в предприемачеството знай кога да потърсиш външна експертиза. Това може да означава наемане на консултант за краткосрочен проект (като маркетингова кампания за големия ти старт) или търсене на правен съвет при изготвяне на договори. Може да означава и намиране на бизнес ментор или коуч, който да те преведе през непознатите аспекти на управлението на компания (много успешни предприемачи са готови да менторстват на начинаещи, а има и формални менторски програми, както бе споменато по-рано). Няма срам в задаването на въпроси — по-добре е да получиш съвет рано, отколкото да допуснеш грешки, които могат да се избегнат. Освен това, ако се окажеш претоварен, обмисли да привлечеш съосновател или партньор, на когото имаш доверие. Много процъфтяващи бизнеси се ръководят от двойки или малки екипи, които се балансират взаимно. Например, ако ти си визията и публичното лице, може би се обединяваш с някого, ориентиран към детайла, който да поеме операциите. Изборът на съосновател е като избора на партньор за двойки в тениса — съгласувани ценности, доверие и допълващи се силни страни са онова, което търсиш.

Култура и мотивация на екипа: Докато растеш, помисли какъв вид култура искаш в компанията си. Спортистите често се отличават в създаването на положителна, високоефективна култура — знаеш какво е да насърчаваш отборен дух, колективна отговорност и да отбелязваш победите. Внеси същата енергия: празнувай малките бизнес победи с екипа си (спечелването на първия голям клиент или дори просто приключването на тежка седмица). Ако е приложимо, включи служителите си в поставянето на цели, за да се чувстват съпричастни. Мотивиран екип ще даде допълнително усилие, което е от решаващо значение в стартъп, където усилието на всеки има значителна тежест. И обратно, бъди готов да се справиш професионално, ако някой в екипа не се справя — точно както треньор може да остави на пейката играч не във форма, може да се наложи да проведеш трудни разговори или да освободиш хора в името на екипа. Никога не е приятно, но навременното и справедливо адресиране на проблемите е част от лидерството.

Накратко, управлението на бизнес ще изпита управлението на времето и лидерството ти по нови начини, но имаш силна основа от спорта, върху която да градиш. Като налагаш структура на дните си, оставаш дисциплиниран, но гъвкав, и постепенно сглобяваш надежден екип, ще създадеш среда, в която начинанието ти може да процъфтява. Само помни: никой предприемач не изгражда империя напълно сам и никой спортист не печели шампионати без подкрепа. Управлявай времето си така, че да можеш да се фокусираш върху това, в което си най-добър, и се заобиколи със способни хора, които споделят визията

ти. Както се изразява един спортист, станал изпълнителен директор: „Да си шефът не означава да вършиш всяка работа — означава да изградиш правилния екип“.

Работен лист: мозъчен щурм и планиране на бизнеса ти (за печат) За да ти помогне да приложиш всички горни съвети на практика, този раздел предоставя работен лист от две части за печат. Тези упражнения ще те преведат през генерирането на бизнес идея и очертаването на едностранен бизнес план. Отдели време да запишеш мислите си — виждането им на хартия може да донесе яснота и да даде тласък на предприемаческия ти процес. Чувствай се свободен да копираш това в документ и да го попълниш, или просто да го използваш като мисловен ориентир.

Работен лист: мозъчен щурм и планиране на бизнеса ти (за печат)

Този работен лист от две части ще те преведе през:
Генерирана бизнес идея Очертаване на прост едностранен бизнес план Отдели време и напиши подробни отговори. Яснотата идва чрез размисъл.

ЧАСТ 1: ГЕНЕРАТОР НА БИЗНЕС ИДЕИ

РАЗДЕЛ 1: ТВОЯТА ОСНОВА

1. Кои умения от спорта биха могли да се пренесат в бизнес? (напр. лидерство, треньорство, дисциплина, експертиза по фитнес, създаване на контакти, устойчивост)

2. Какви проблеми си изпитал лично в спорта или в живота, които би могъл да помогнеш да се решат?

3. По какви теми, индустрии или каузи си запален?

РАЗДЕЛ 2: ПАЗАРНА ВЪЗМОЖНОСТ

4. Кой би имал най-голяма полза от идеята ти? (Целева аудитория) (напр. млади спортисти, родители, корпоративни екипи, начинаещи във фитнеса, спортни клубове)

5. Какъв конкретен проблем ще реши бизнесът ти?

6. Какво прави идеята ти уникална? (Защо ти? Защо сега?)

РАЗДЕЛ 3: ОБОБЩЕНИЕ НА ИДЕЯТА Моята бизнес идея (описание в едно изречение):

ЧАСТ 2: ОЧЕРТАНИЕ НА ЕДНОСТРАНЕН БИЗНЕС ПЛАН

РАЗДЕЛ 1: ПРЕГЛЕД НА БИЗНЕСА Име на бизнеса (работно заглавие)

Описание на продукта или услугата

РАЗДЕЛ 2: ЦЕННОСТНО ПРЕДЛОЖЕНИЕ Каква стойност предоставяш на клиентите?

Защо клиентите ще изберат теб пред алтернативите?

РАЗДЕЛ 3: МОДЕЛ НА ПРИХОДИТЕ Как ще печелиш пари?

(напр. продажби на продукти, абонамент, треньорски сесии, консултиране, партньорства)

РАЗДЕЛ 4: МАРКЕТИНГ И БРАНД Как ще привличаш клиенти?

(напр. социални мрежи, ангажименти за изказвания, спортна мрежа, партньорства)

Как ще впрегнеш историята си на спортист или личния си бранд?

РАЗДЕЛ 5: ПОДКРЕПА И РЕСУРСИ Какви умения или подкрепа са ти нужни?

(напр. помощ с маркетинга, финансиране, ментор, правен съвет, техническа поддръжка)

РАЗДЕЛ 6: ПЪРВИ СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ Изброй 3 конкретни действия, които ще предприемеш през следващите 30 дни:

Размисъл Какво ме вълнува най-много в тази идея?

Използвай насочващите въпроси по-долу, за да направиш мозъчен шурм за потенциални идеи за начинание, които ти подхождат. Записвай отговорите си откровено; целта е да генерираш прозрения, които да те насочат към жизнеспособна и вълнуваща бизнес концепция.

1. **Страсти и интереси:** По какви теми, области или дейности си дълбоко запален (в спорта или извън него)? Върху какво би работил с удоволствие часове наред? (напр. „Хранене и здравословно готвене“, „Технологии и гейминг“, „Мода и дизайн“, „Менторство на младежи“) – Моите интереси/страсти: 2. **Умения и силни страни:** Изброй ключовите умения, експертиза и качества, които имаш. Включи спортни умения (технически познания, тренировъчна способност), лични черти (лидерство, публично говорене) и всякакви академични/професионални умения (степен по бизнес, езици и др.). (напр. „Дисциплина и поставяне на цели“, „Обширна мрежа в леката атлетика“, „Познания за спортните травми и рехабилитацията“) – Умения, които нося: 3. **Забележими проблеми или нужди** (в спорта или общността): Помисли за проблеми, разочарования или празнини, които си наблюдавал по време на спортната си кариера или в ежедневието. Какви услуги или продукти ти се иска да съществуват? От какво се оплакват или с какво се борят колеги спортисти или хора в общността ти? (напр. „Спортистите трудно намират ресурси за работа след кариерата“, „Няма местно здравословно кафене за спортисти“, „Младежките клубове нямат модерно тренировъчно оборудване“) – Проблеми/празнини, които съм забелязал: 4. **Възможни бизнес идеи:** Като се имат предвид страстите, уменията и проблемите по-горе, изброй няколко бизнес идеи, които възникват. Те могат да са груби и творчески — ще ги усъвършенстваш по-късно. Опитай да формулираш кой би бил клиентът и какво би предложил. (напр. „Да стартирам услуга за приготвяне на хранения за фитнес ентусиасти, използвайки познанията си за храненето“, „Да разработя тренировъчно приложение за млади баскетболисти, за да учат умения у дома“, „Да отворя кафене, което е и бар за здравословни смутита за спортисти и фенове“) – Идея 1: – Идея 2: – Идея 3: (Добави още идеи, ако имаш.) 5. **Проверка на любимата идея:** Прегледай списъка си и избери идеята, която те вълнува най-много и изглежда осъществима. Към коя идея се чувстваш най-привлечен да продължиш? Отбележи я като своя предварителна бизнес концепция за напред.

- Идеята, която искам да продължа:

Сега, когато имаш потенциална бизнес идея, нека очертаем мини бизнес план за нея.

Част 2: Очертание на едностранен бизнес план

За избраната си идея попълни всеки раздел от това очертание на едностранен план. Поддържай го кратко — водещи точки или по няколко изречения за всеки са достатъчни. Това ще помогне да се избистрят решаващите елементи на начинанието ти: **Проблем и решение:** Какъв проблем ще решиш и какво е решението ти? **Проблем:** **Решение/продукт:** **Целеви клиент:** Кой е идеалният ти клиент? Опиши сегмента от хора или бизнеси, на които ще предоставяш услуги. Клиентски

сегмент: Ценностно предложение: Защо клиентите ще изберат твоето решение пред други? Каква ключова полза или уникална стойност предлагаш? Ценностно предложение: Конкуренти: (Незадължително, но полезно) Кой друг прави нещо подобно? Как ще се отличиш от конкуренцията? Конкуренти и отличаване: Маркетингови канали: Как ще достигаш и привличаш клиенти? Канали (онлайн, магазини, социални мрежи и др.): Потоци на приходи: Как бизнесът ще печели пари? За какво ще плащат клиентите и как (еднократни продажби, абонаменти, такси и др.)? Модел на приходите: Ключови ресурси и партньори: Какво ти е нужно, за да доставиш продукта си (оборудване, доставчици, уебсайт и др.)? Ще имаш ли ключови партньори (дистрибутори, спонсор, съосновател)? Ресурси/партньори: Структура на разходите: Кои са основните разходи за управлението на този бизнес (фиксиран и променлив)? Основни разходи: Цели/етапи: Кои са няколко измерими цели за първата година-две? Цели: Ето на — груб едностранен бизнес план. Върни се към по-ранните раздели на тази глава, ако заседнеш на някоя част. Например Раздел 4 за елементите на бизнес плана и Раздел 5 за финансите могат да ти помогнат да изпишаш детайлите. Можеш да използваш и широко достъпни шаблони; много предприемачи възприемат „Канавата на бизнес модела“ (показана по-рано), която обхваща подобни точки в структурирано оформление. Важното е да имаш ясен план, по който можеш да действаш. С този попълнен работен лист трябва да имаш солидна основа за следващите стъпки, било то да правиш повече пазарни проучвания, да изградиш прототип или да потърсиш съвет за финансиране. Успех — планирането е важна ранна победа!

Личен бранд на спортиста — кратък справочник

Правй

- Използвай спортната си история стратегически.
- Присъствай последователно в социалните мрежи.
- Създавай контакти чрез спортната си мрежа.
- Бъди автентичен и последователен.
- Говори на събития и споделяй експертизата си.

Не правй

- Не разчитай само на известността — изгради реална стойност.
- Не смесвай безразборно личните и бизнес профилите си.
- Не пренебрегвай дигиталното си присъствие.
- Не обещавай повече, отколкото можеш да изпълниш.
- Не занемарявай изграждането на взаимоотношения.

Преносими умения от спорта: Друга идея е инфографика, изброяваща преносимите умения от спорта към предприемачеството — по същество мотивираща визуализация. Тя би могла да показва, да речем, силует на спортист от едната страна и на бизнес човек от другата, с умения като дисциплина, работа в екип, устойчивост, стратегическо мислене и поставяне на цели, които изграждат мост между двете фигури. Това

е свързано с въведението ни и може да напомни на спортистите, че вече имат много от инструментите, нужни за бизнес успех. То е тласък за увереността и визуално предава концепцията „Спортист = потенциален предприемач“. Диаграма към казуса: За казуса (който следва) малка визуална времева линия или открояване на цитат може да обогати историята. Например времева линия на пътя на представения спортист: спортна кариера → повратна точка (оттегляне или контузия) → стартиране на бизнес → етапи. Или открояването на цитат от него (като този за превръщането на неуспехите във възможности) с красива типография като акцентиран цитат може да е въздействащо.

Чрез включването на такива визуализации главата става по-увлекателна, а информацията — по-смилаема. Спортистите са свикнали да учат, като гледат и правят, така че диаграмите и инфографиките пасват добре на този стил. Ако създаваш PDF или печатно ръководство, те могат да разчупят текста и да служат като удобни обобщения. Ако нямаш дизайнер, помни, че има безплатни инструменти и шаблони за създаване на прилични инфографики (както бе посочено в Раздел 4, Canva и други имат шаблони за бизнес графики). Инвестицията във визуализации си струва — казват, че една картина струва колкото хиляда думи, а в този случай няколко добре подбрани графики биха могли да спестят страница обяснение и да се задържат по-дълго в паметта на читателя.

6.9 Казус: От ръгби терена към кафе предприемач — историята на Деймиън Хойланд

За да обединим всичко, нека разгледаме реален пример за спортист от Европа, който успешно стартира начинание след оттеглянето си от спорта. Деймиън Хойланд, бивш професионален ръгбист от Шотландия, е вдъхновяващ казус. Неговото пътешествие показва как състезателната нагласа и житейските уроци от спорта да се превърнат в предприемачески успех.

Спортна кариера: Деймиън Хойланд играе ръгби на елитно ниво, дори представяйки Шотландия на международно ниво в ръгби на седмици и на петнайсетици. Като много спортисти, кариерата му имаше възходи и падения. Той изпита тръпката от големи победи, но и неуспеха от сериозна контузия. В един случай Деймиън получава контузия по време на лагер на националния отбор, която го извежда от строя за месеци. Такива моменти принуждават спортиста да се замисли за живота отвъд спорта. За Деймиън контузията беше неочаквана повратна точка, която го подтикна да задейства „резервен план“.

Преориентиране към бизнес: Вместо да гледа на свободното от контузия време като на чисто отрицателно, Деймиън избра да го види като възможност да изследва страстите си извън терена. Едно нещо, което обичаше, беше кафето — беше развил силен интерес към приготвянето на кафе. През 2019 г., докато още играеше, той и един съотборник дори бяха съосновали малко кафе начинание (показвайки, че засяването на бизнес семена, докато си още активен, може да е мъдро). След като се оттегля в средата на 20-те си години, Деймиън се впуска с пълна пара в изграждането на Damo's Coffee — собствения си мобилен кафе бизнес. По същество той замени ръгби терена с количка за кафе, внасяйки същата енергия в приготвянето на лате, каквато влагаше в реализирането на точки.

Прилагане на спортните умения: Деймиън бързо открива, че спортният му произход му дава предимство в предприемачеството. Най-забележителната черта беше устойчивостта. „Едно нещо изпъква повече от всичко друго — способността да превръщаш неуспехите и разочарованията във възможности за подобрене“, казва той. Това отношение идва директно от ръгбито: винаги когато се изправяше пред загуба или контузия, той се научаваше да се връща по-силен, анализирайки какво може да се подобри. В кафе бизнеса си това се изрази в това да въвежда нововъведения, когато продажбите бяха бавни или дадена стратегия не проработваше. Например, ако някой месец не получаваше толкова клиенти, колкото се надяваше, той не го възприемаше като провал — вместо това се отнасяше към него като към тежка загуба, която го подтикваше да коригира игровия си план. Той проактивно променяше маркетинговия си подход, започваше да предлага нов вид кафе и търсеше обратна връзка от клиентите, вместо да се обезсърчава. Това постоянство пред лицето на бизнес неуспехите беше пряко шлифовано през годините спортни тренировки.

Деймиън впрегна и управлението на времето и тренировъчната дисциплина. Ранните сутрини не бяха проблем (спортистите са свикнали с тренировки по зазоряване!), така че беше на крак, приготвяйки кафе за пътуващите към работа в 7 ч. Поставяше си цели за растеж на бизнеса, подобно на поставянето на цели във фитнеса. И разбираше значението на рутината — почистване на оборудването, презареждане на запасите — досущ като дисциплината на ежедневната тренировка.

Изграждане на екип и бранд: Отначало Деймиън ръководеше кафе бизнеса предимно сам, понякога с помощта на семейство или приятели на събития. Той обаче осъзна, че точно както ръгбито е отборен спорт, такъв е и бизнесът. Създаваше контакти в ръгби общността, намирайки подкрепа и съвет от бивши съотборници, които бяха навлезли в бизнеса. Историята на бранда му на практика се написа сама: страстта на ръгбист към кафето, внасяща общност и спортни приказки в сутрешната ти чаша. Клиентите обичаха автентичността — можеха да си говорят за ръгби, докато получават качествено еспreso. Деймиън активно използваше личния си бранд: в социалните мрежи публикуваше за кафе и ръгби, привличайки спортни фенове да станат клиенти. Дори паркираше кафе ремаркетото си на местни ръгби мачове и събития, сливайки двата си свята. Този умен маркетинг откри начина на пренаситения пазар на кафе.

Предизвикателства и поуки: Преходът не мина без предизвикателства. Деймиън трябваше да научи тънкостите на разрешителните и здравните разпоредби за хранителни услуги — област, в която имаше нулев опит. Имаше дни на бавни продажби и физическо натоварване от мъкненето на оборудване (макар че се шегуваше, че това го поддържа във форма след ръгбито!). Все пак най-голямата му поука беше, че провалът в бизнеса не е последен съдийски сигнал, а част от плана на играта. Всеки неуспех (като дъждовен ден без клиенти или проблем с доставчик) беше посрещан със същата нагласа като изпусната топка в мач: прегрупирай се и опитай нова тактика. Той отдава тази нагласа на спорта, заявявайки, че ситуациите в бизнеса отразяват спорта — подготвяш се, представяш се, понякога се спъваш, но после анализираш и се подобряваш. Той се научи и да иска помощ, обръщайки се към местен обучител на бариста, за да усъвършенства кафе занаята си, и присъединявайки се към мрежа за малък бизнес, за да разбере основите на счетоводството. Това смирение да учи и да се адаптира беше от решаващо значение.

Резултат: Няколко години след началото на начинанието си Damo's Coffee беше пораснало от малко ремарке до разпознаваем местен бранд. Деймиън се разшири, продавайки кафе на зърна онлайн (създавайки допълнителен поток на приходи), и често го канят да разположи кафе щанда си на спортни турнири и панаири на общността. Финансово, той излезе на печалба в рамките на първата година — впечатляващ подвиг в хранителните услуги — което отдава на това, че започна на дребно и управляваше разходите стегнато (умение, което шеговито свързва с това да си с ограничен бюджет на ръгби клуб по време на гостувания). Повече от финансите, Деймиън намери лично удовлетворение в тази нова глава. Той често споделя, че усещането да изградиш нещо сам и да се свързваш с хора всеки ден му даде смисъл, подобен на този от състезанието, но по по-устойчив за тялото и живота му начин. Важно е, че той успя да създаде кариера след спорта, която го задържа близо до спортната общност и позволи на състезателния му дух да живее чрез предприемачеството.

6.10 Съвети към колеги спортисти: Историята на Деймиън предлага няколко съвета за други оттеглящи се спортисти

Имай резервен план и изследвай интересите си, докато още играеш, ако можеш. Ранното му експериментиране с кафе подготви почвата за по-плавен преход. Използвай нагласата си на спортист. Отнасяй се към бизнес целите като към тренировъчни цели и не се страхувай от провал. „Загубата на мач боли, но винаги научаваш нещо — прави същото в бизнеса“, казва той. Впрегни мрежата си и не се срамувай да рекламираш себе си. Много от първите му клиенти и възможности дойдоха чрез ръгби връзки. Хората се вълнуваха да подкрепят местен спортен герой в новото му начинание. Остани скромни и продължавай да учиш. Точно както постоянно се подобряваше в спорта, бъди ученик на бизнеса. Той посещаваше курсове по умения за бариста и управление на малък бизнес, признавайки, че само страстта

не е достатъчна — нужни са му и знания. Балансирай постоянството с адаптивността. Той отбелязва разликата между упоритото придържане към провалящ се ход и адаптирането на игровия план. В стартовете трябва да се вслушваш в обратната връзка и да се преориентираш при нужда, а не просто да упорстваш с първоначалната идея. Готовността му да промени маркетинговата си стратегия и предлаганото въз основа на мнението на клиентите беше ключова. Грижи се за благополучието си. Накрая, той напомня, че отначало е трябвало да избягва капана на „само работа, без почивка“. Планира си почивни дни и поддържа режим на физическа активност, което всъщност му дава повече енергия да посвети на бизнеса.

В заключение, преходът на Деймиън Хойланд от ръгбито към предприемачеството обобщава пътешествие, с което много спортисти могат да се откъдествят. Не беше праволинейна победа от първия ден; беше по-скоро оспорван мач, който изискваше стратегия, издръжливост и адаптивност. Но като се опря именно на чертите, които го направиха страхотен спортист — устойчивост, фокус и положително отношение към предизвикателствата — той изгради процъфтяваща втора кариера. Неговата история доказва, че с правилната нагласа и подкрепа краят на спортната кариера може да бъде начало на още по-възнаграждаващо начинание. Като би казал Деймиън, обръщането на страницата от спорта към бизнеса не означава да забравиш предишния си живот, а да го „превърнеш в нова арена, на която можеш да продължиш да се състезаваш и да растеш“. А за него тази нова арена ухае на прясно сварено кафе в свежа шотландска сутрин, с наредени клиенти и нова цел пред очите.

Заключение

Преходът от структурирания свят на атлетиката към непредвидимото царство на предприемачеството несъмнено е голям скок. И все пак, както разгледахме в тази глава, това е скок с парашут — уменията и опитът от спортната ти кариера ще те свалят безопасно (и успешно) в начинанието ти. Като прецениш доколко ти приляга, направиш мозъчен щурм за идеи, които разпалват страстта ти, планираш умно, управляваш финансите, търсиш подкрепа, изграждаш бранда си и водиш като шампиона, който си, можеш да превърнеш пътешествието от спортист към предприемач в победоносно. Пътят може да е дълъг и понякога нагорнище, но помни — преди си покорявал тежки тренировъчни режими и свирепи състезания. Стартирането на собствено начинание е нов вид предизвикателство — такова, което може да донесе тръпката от победата в бизнеса и удовлетворението от изграждането на собствено наследство отвъд спорта. Предприемаческата ти кариера може да се окаже „второто полувреме“, в което постигаш величие извън терена. Затова стегни обувките за тази нова игра, използвай това ръководство като план на играта и пристъпи уверено в ролята на предприемач. Трофеят ти може да е успешна компания или въздействие върху общността, а не медал, но ще е изключително смислен. Докато стоиш на този праг, запитай се: ако не сега, кога? Вземи този състезателен дух, насочи го към съзидание и прегърни приключението на предприемачеството — то може да се окаже най-възнаграждаващият шампионат, който някога си преследвал.

ГЛАВА 7

7. Финансово планиране и управление на парите

7.1 Въведение

Преходът от професионална спортна кариера носи не само промени в начина на живот и идентичността, но и голяма промяна във финансовите обстоятелства. По време на спортната си кариера може да си изкарвал висок доход за кратък период — често достигайки върха си през 20-те или 30-те си години — и да си се радвал на придобивки като спонсорирана екипировка, пътувания и отборна подкрепа. Щом обаче аплодисментите спрат, много спортисти се изправят пред финансово отрезвяване: доходите могат да паднат драстично, разходи, които някога са били покрити, трябва да се плащат от джоба, а нуждата от внимателно управление на парите става критична. Всъщност изследванията установяват, че над половината от бившите спортисти изпитват финансови затруднения само няколко години след оттеглянето. Тази глава ще ти помогне да разбереш и да се ориентираш в тази нова реалност с практически насоки за бюджетиране, спестяване, управление на дългове, инвестиране и използване на наличната подкрепа. Ще включим и примери, удобен работен лист „Планер за бюджет след кариерата“, визуални инструменти (като диаграма „Анализ на промяната в дохода“) и кратка история на двама спортисти — единият планирал добре, а другият не — за да илюстрираме въздействието на умното финансово планиране. Целта е да те въоръжим със знанието и увереността да управляваш ефективно парите си и да изградиш стабилно бъдеще отвъд спорта.

7.2 Финансовата реалност след спорта

За повечето професионални спортисти финансовият пейзаж след оттеглянето е поразително различен от годините на състезания. По време на спортната ти кариера може да си изкарал по-голямата част от доходите си за цял живот в силно концентриран период, който често приключва до 30-годишна възраст. Щом се оттеглиш от спорта, този доход често спада рязко — понякога с 50% или повече — и много спортисти трябва да се приспособят към живот с много по-малък бюджет. Фигура 7.1 илюстрира „Анализ на промяната в дохода“, сравнявайки върховите доходи на типичен спортист по време на кариерата му с дохода му след спорта. Контрастът може да отвори очите: например спортист, изкарващ 200 000 евро годишно във върхова форма, може да установи, че изкарва 30 000–40 000 евро на нова работа за начално ниво след спорта — значителен спад, който изисква реални корекции в харченето.

Тази внезапна промяна в дохода може да носи психологически последици и последици за начина на живот. Не става дума само за числата — става дума и за корекции в начина на живот и за менталната промяна, която идва с тях. Като играч може да си бил свикнал на определен стандарт на живот: хубави ресторанти, нови дрехи или джаджи, може би издръжка на семейство и приятели и като цяло харчене без строги граници. След оттеглянето поддържането на същия начин на живот може бързо да източи спестяванията ти. Свиването може да е предизвикателство и някои спортисти изпитват натиск да „поддържат привидност“, сякаш нищо не се е променило. Отричането или забавянето на коригирането на начина на живот често води до проблеми. За съжаление, това е много често срещано; едно проучване в Обединеното кралство установява, че 52% от бившите професионални играчи са имали финансови затруднения в рамките на пет години след оттеглянето, а около 6% е трябвало да обявят фалит през този период. В САЩ проучване на играчи от NFL по подобен начин показва, че приблизително един на всеки шестима играчи обявява фалит само няколко години след оттеглянето, независимо колко дълго са играли

или колко са изкарвали. Тези статистики подчертават, че финансовата нестабилност след спорта е реален риск, дори за онези, които са изкарвали значителни суми във върховата си спортна форма.

Защо това се случва толкова често? Причините варират, но честите фактори включват: Кратък прозорец на доходите: За разлика от типичната кариера с над 40 години стабилни доходи, спортистите често имат 5–10 години високи доходи, а след това десетилетия без спортен доход. Без планиране лесно е да надживееш спестяванията си или да се затрудниш, щом заплатите спрат. Прекомерно харчене и „пъзлене“ на начина на живот: По време на кариерата си може да харчиш свободно за домове, коли или почивки. Някои спортисти се чувстват и задължени да издържат финансово роднини или приятели. Когато доходът спадне, тези навици на харчене стават неустойчиви. Липса на финансово образование: Много спортисти са млади, когато започват да изкарват големи суми, и може да не получат нужните насоки, за да управляват и инвестират тези пари разумно. Ако никой не ти е помогнал да планираш за пенсия рано, може да се окажеш в паника след оттеглянето. Психологически фактори: Краят на спортната кариера може да предизвика криза на идентичността или стрес, който влияе върху вземането на решения. Някои бивши спортисти правят рискови инвестиции, стават жертва на измами или дори прибягват до съмнителни схеми под финансов натиск. Други може да избягват да се изправят пред финансовата реалност от страх или гордост, оставяйки проблемите да се влошат. Недостатъчни системи за подкрепа: Спортните организации се подобряват, но исторически е имало малко систематична подготовка за финансите на спортистите след кариерата. Може да си имал агенти или мениджъри, които да се занимават с паричните въпроси, докато си играл, но след оттеглянето може да останеш сам без насоки.

Добрата новина е, че финансовият упадък след спорта не е неизбежен. С правилното планиране и промени в нагласата можеш да поемеш контрол над парите си и да избегнеш това да станеш поредната статистика. Останалата част от тази глава ще ти покаже как.

7.3 Бюджетиране и управление на разходите

Една от първите и най-важни стъпки в приспособяването към новата ти финансова реалност е създаването на личен бюджет. Бюджетирането може да звучи елементарно, но е доказан начин да придобиеш контрол над финансите си и да гарантираш, че живееш според новите си възможности. Възприемай бюджета като игрови план за парите си — точно както би подготвил стратегия за голям мач, нужна ти е стратегия за месечния ти доход и разходи след спорта.

Защо бюджетирането има значение: По време на спортната ти кариера доходът може да е идвал на големи порции (напр. годишни договори, наградни печалби), а много разходи (пътувания, екипировка, медицински грижи) са били покривани от отбори или спонсори. Сега вероятно имаш редовна заплата (или може би нередовен доход, ако си на свободна практика или още определяш кариерния си път) и всичките ти разходи са за твоя сметка. Бюджетирането ти помага да се приспособиш към тази промяна, като очертава колко пари влизат и решава предварително как да ги разпределиш за необходиминости, спестявания и желания. То предотвратява прекомерното харчене и осигурява спокойствие, че няма случайно да останеш без пари преди следващата заплата.

Как да изготвиш бюджет след кариерата: Можеш да използваш прости инструменти като тетрадка или електронна таблица, или приложения за бюджетиране (много са налични в Европа и се свързват с банкови сметки, макар че дори обикновен Excel или Google Sheet върши работа). Ключовите стъпки са:

1. **Определи дохода си:** Изброй всички източници на доход след спорта. Това може да е заплата от нова работа, хонорари от свободна практика или треньорство, доход от инвестиции или стипендии/подкрепа, ако получаваеш преходни средства. Ако доходът е нередовен, преценявай

консервативно. Например, ако си между работни места или започваш бизнес, включи всякакви обезщетения за безработица или допълнителни доходи, които може да имаш. 2. Проследи и изброй разходите си: Започни с фиксираните основни разходи — нещата, които трябва да плащаш всеки месец. Това включва жилище (наем или ипотека), комунални услуги, хранителни стоки и храна, транспорт, застраховки и всякакви погасявания на дългове (заеми, минимални вноски по кредитни карти). След това изброй дискреционните разходи — незадължителните неща като ходене на ресторант, забавления, пазаруване или хобита. Бъди честен със себе си относно харченето си. Може да се наложи да прегледаш банкови извлечения или сметки по кредитни карти от последните няколко месеца, за да видиш къде са отивали парите ти. 3. Сравни доход и разходи: Извади общите си разходи от общия си доход. Ако установиш, че разходите надхвърлят дохода, това е тревожен сигнал — ще трябва да коригираш, като намалиш несъществените разходи или намериш начини да увеличиш дохода. Ако имаш излишък, планирай къде ще отиде този допълнителен доход (изграждане на аварийен фонд, по-бързо погасяване на дългове или инвестиране за пенсия). 4. Коригирай и приоритизирай: Определи области, в които да намалиш харченето, ако е нужно. Като бивш спортист може да осъзнаеш, че трябва да отрежеш някои луксозни разходи от спортните си дни. Може би е смяна на колата с по-малка, преместване в по-достъпно жилище или ограничаване на скъпите социални дейности. Дай приоритет на необходимостите, постави разумен лимит за „забавно“ харчене и се придържай към него. Често правило е правилото 50/30/20: цели се да използваш около 50% от дохода си за нужди, 30% за желания и 20% за спестявания/погасяване на дългове — макар че след спорта може отначало да избереш дори по-висок процент за спестявания, за да наваксам. 5. Използвай инструменти и остани дисциплиниран: Обмисли да използваш приложения за бюджетиране или инструменти за онлайн банкиране, които изпращат известия, когато наближаваш лимитите си в дадена категория. Някои популярни приложения за бюджетиране, налични в Европа, могат да се свържат със сметки в няколко валути и да помогнат за автоматичното проследяване на разходите. Дори обикновено напомняне в календара да проверяваш бюджета си седмично може да те държи в правия път. Отнасяй се към това като към тренировка — последователността е ключова. Следи бюджета си месечно и коригирай, докато обстоятелствата ти се променят (например, ако започнеш нова работа с различна заплата или погасиш заем).

Съвет: Може да е много полезно да включиш съпруга/съпругата или семейството си в процеса на бюджетиране, ако те са част от финансовия ти живот. Откритата комуникация за парите ще гарантира, че всички имат едни и същи очаквания след спорта.

По-долу е работен лист „Планер за бюджет след кариерата“ (Фигура 7.2), който можеш да използваш като шаблон, за да организираш финансите си. Този работен лист за печат ти позволява да попълниш собствените си приходи и разходи и да изчислиш колко ти остава всеки месец за спестявания или дискреционно харчене:

Фигура 7.2. Планер за бюджет след кариерата (работен лист) — Използвай този работен лист, за да планираш месечния си бюджет след спорта. Попълни празните полета с прогнозите си:

Месечен доход: € (Включи нетна заплата от работа, всякаква спортна пенсия или стипендия, рекламни договори, свободна практика и др.)

Основни разходи

Жилище (наем/ипотека): € Комунални услуги (ток, вода, телефон, интернет): € Хранителни стоки и храна: €

Транспорт (вноска за кола, гориво, обществен транспорт): € Застраховки (здравна, имуществена, на колата): € Погасявания на дългове (заеми, минимума по кредитни карти): € Други основни (медицински, грижа за деца и др.): € Общо основни разходи: €

Дискреционни разходи

Забавления (ресторанти, кино и др.): € Пазаруване (дрехи, лични вещи): € Спорт и фитнес (фитнес, голф и др., ако не са основни): € Пътувания/почивка: € Хобита/други желания: € Общо дискреционни: € Спестявания и инвестиции:

Вноска за аварийен фонд: € Спестявания/инвестиции за пенсия: €

Фонд за образование/обучение (ако се връщаш да учиш): € Други спестовни цели: €

Общо спестявания: € Сега изчисли: Общ доход – (основни + дискреционни + спестявания) = €. Това крайно число показва месечния ти излишък или дефицит. Ако е положително, чудесно — живееш според възможностите си и изграждаш буфер. Ако е отрицателно, ще трябва да коригираш, като намалиш разходи или намериш допълнителен доход, защото харченето на повече, отколкото изкарваш всеки месец, е бърз път към финансови проблеми.

(Практически съвет:) Преглеждай бюджета си всеки месец през първата година от прехода ти. Коригирай числата, докато научаваш повече за реалните си разходи след спорта. Първата чернова на бюджета ти може да се нуждае от донагласяване — може би си подценил разходите за храна или си забравил годишна застрахователна сметка. Това е нормално. Бюджетирането е непрекъснат процес, а не еднократна задача от типа „настрой и забрави“. С времето ще развиеш по-силно усещане за контрол и увереност в управлението на парите си. Помни, бюджетът не е там, за да те ограничава напълно — той е там, за да осигури финансовата ти стабилност, така че да можеш да се наслаждаваш на новия си живот без постоянен стрес за пари.

7.4 Изграждане на аварийен фонд

Един от водещите приоритети в новия ти финансов план трябва да бъде изграждането на аварийен фонд. Аварийният фонд е предпазна мрежа от парични спестявания, заделени специално за покриване на неочаквани разходи или финансови спешни случаи. След спорта животът може да е непредвидим — може да се изправиш пред изненадващи медицински сметки, период на безработица, докато търсиш нова кариера, или непланирани разходи като голям ремонт на колата. Аварийният фонд предотвратява тези изненади да дерайлират финансите ти или да те принудят да затънеш в дългове.

Какво е аварийен фонд? По същество това е запас от пари (обикновено държани в лесно достъпна спестовна сметка), които не пипаш, освен ако не възникне истински спешен случай. Това не е инвестиция за печалба, а по-скоро застраховка за бюджета ти. Общото правило за аварийния фонд е да спестиш достатъчно, за да покриеш разходите си за живот за 3 до 6 месеца. Някои съветници дори препоръчват до 6–12 месеца за бивши спортисти, особено ако кариерният ти път след спорта е несигурен или ако очакваш по-дълъг преходен период. Идеята е, че ако нямаш никакъв доход няколко месеца, пак би могъл да платиш всичките си основни сметки, използвайки този фонд.

Защо има значение след спорта: По време на спортната ти кариера, ако си имал многогодишен договор или наградни печалби, може да не си се притеснявал за няколко месеца сметки. Но щом спреш да играеш, често няма обезщетение или гарантирано изплащане (освен ако спортът ти не е имал пенсия или програма за преход — повече за това по-късно). По същество започваш нова кариера от нулата. Например, ако ти отнеме 4 месеца да си намериш стабилна работа след оттеглянето от спорта,

аварийният фонд може да покрие наема, храната и другите ти необходиминости междувременно, така че да не изпадаш в паника или да не си принуден да теглиш заеми с висока лихва. Той дава и спокойствие — знанието, че имаш буфер, прави финансовия стрес на прехода много по-управляем.

Как да изградиш аварийния си фонд: Започни с изчисляване на целева сума.

Използвайки бюджета си, определи основните си месечни разходи (от реда „Общо основни разходи“ в Планера за бюджет след кариерата). Умножи това поне по три, за да получиш минимална цел. Например, ако основните ти месечни разходи са 2500 евро, цели се поне към 7500 евро в аварийния си фонд като отправна точка, а в идеалния случай към 15 000 евро (което би било 6 месеца разходи). Ако ситуацията ти е особено несигурна — да речем, възстановяваш се от контузия или проучваш изцяло нова кариера, която може отначало да не плаща добре — целта, близка до едногодишните разходи (напр. 30 000 евро в този пример), може да осигури допълнителна сигурност.

Изграждането на фонда ще отнеме време и дисциплина, но ето няколко съвета: Плащай първо на себе си: Отнасяй се към аварийните си спестявания като към „сметка“ всеки месец, която не подлежи на пазарлък. Когато получиш доход, преведи предварително определена сума (дори 200 или 500 евро, каквото пасва на бюджета ти) директно в отделна спестовна сметка, преди да харчиш за каквото и да било друго. Автоматизирането на този превод може да помогне.

Използвай неочаквани приходи или спортни бонуси разумно: Ако получиш еднократни плащания — може би финално изплащане по договор, бонус при оттегляне или дори наградни пари от прощален турнир — обмисли да заделиш част от тях, за да дадеш тласък на аварийния си фонд. Например един спортист задели част от приходите от бенефисен мач, което му даде буфер точно когато се оттегли.

Дръж го достъпен, но недосегаем: Аварийният фонд трябва да е в брой (а не вложен в акции или дългосрочни инвестиции, защото трябва да имаш бърз достъп до него, без да губиш стойност). Спестовна сметка с висока доходност или сметка на паричен пазар в банка е идеална. Искаш да е донякъде достъпен (на няколко клика или кратко посещение в банката разстояние), но не твърде изкушаващ за посягане. Избягвай да държиш тези пари в ежедневната си разплащателна сметка, където може случайно да ги похарчиш.

Определи „спешен случай“: Установи си някои лични правила за това какво се брои за спешен случай. По принцип той е неочакван, необходим и неотложен. Например внезапен медицински разход, спешен ремонт на кола или дом, или преодоляване на безработица отговарят на условията. Преминаването към най-новия смартфон или ходенето на почивка — не; те трябва да се бюджетираат отделно. Ако имаш късмет и не се изправиш пред голям спешен случай известно време, остави фонда на мира и го остави да стои. Той е застраховка, помни.

Наличието на авариен фонд е крайъгълен камък на финансовата стабилност. То означава, че когато животът ти поднесе изненада, няма да се налага да разчиташ на кредитни карти, заеми или помощ от други — самозастраховал си се срещу краткосрочни кризи. Това е особено овластяващо за бившия спортист, тъй като осигурява независимост и увереност по време на понякога бурен преход. Както гласи поговорката: надявай се на най-доброто, но се готви за най-лошото. Аварийният фонд е твоята подготовка.

7.5 Управление на дълговете

Много спортисти, въпреки високите доходи, може да се окажат с дългове, когато се оттеглят. Това може да включва дълг по кредитни карти, потребителски заеми, заеми за кола, ипотека или дори студентски заеми (може би си посещавал курсове по време или след спортната си кариера). Управлението и

намаляването на дълга е от решаващо значение за дългосрочното ти финансово здраве. След оттеглянето от спорта вече нямаш перспективата за голям нов договор, който магически да изтрие дълга; трябва да се справиш с него систематично.

Прецени дълговата си ситуация: Започни с изброяване на всичките си дългове на едно място. Запиши остатъка, лихвения процент и месечната вноска за всеки. Честите видове може да са:

Дълг по кредитни карти: Може би натрупан от живот на висок стандарт или покриване на разходи между договорите. Те често имат високи лихвени проценти (15–20% или повече). Заем за кола: Ако си финансирал кола (особено скъпа по време на кариерата си), тази месечна вноска сега може да е бремене. Ипотека: Ако си купил дом или апартамент, отбележи оставащия заем и лихвата. Ако имаш прекалено скъп дом спрямо новия си доход, може да обмислиш преместване в по-малък или рефинансиране, за да намалиш вноските. Лични или семейни заеми: Някои спортисти заемат срещу бъдещи доходи или теглят заеми, за да инвестират в бизнеси, които може да не са се получили. Освен това, ако дължиш пари на приятели, семейство или дори на агент или синдикален фонд, включи и тях. Студентски заем или дълг, свързан с образование: Ако си учил в университет или си получил степен (вероятно по време на програма за двойна кариера или след оттеглянето), може да имаш студентски заеми за връщане.

Щом имаш пълната картина, тя може да е отрезвяваща — но сега можеш да изготвиш игрови план за премахване на дълга. Ето стратегии за обмисляне:

Дай приоритет на дълга с висока лихва: Дълговете с висока лихва (като кредитни карти или бързи заеми, ако има такива) трябва да се атакуват първи, защото ти струват най-много в дългосрочен план. Един метод е „лавината на дълга“ — насочваш допълнителните плащания към дълга с най-висок лихвен процент, докато плащаш минимумите по останалите. Щом този е погасен, преминаваш към следващия най-висок и така нататък. Това минимизира общата лихва, която плащаш. Като алтернатива, бързи победи за мотивация: Някои предпочитат метода „снежна топка“ — погасяване на най-малкия остатък първо, за да получат бърза победа и психологически тласък, а след това преминават към следващия най-малък. Това може да изгради увереност и инерция. Математиката може да благоприятства „лавината“, но най-добрият метод е този, който те поддържа мотивиран да се придържаш към него. Избягвай нов дълг: Може да звучи очевидно, но в преходния период избягвай да трупаш нов ненужен дълг. Това означава да ограничиш използването на кредитни карти (не харчи това, което не можеш да изплатиш) и да си предпазлив относно теглене на заеми за големи покупки като нова кола или стартиране на рисков бизнес, поне докато не си финансово стабилен. Може да е изкушаващо, да речем, да вземеш на лизинг луксозна кола, за да поддържаш имиджа, но се запитай струва ли си това да забавиш финансовото си възстановяване. Обмисли консолидация или рефинансиране: Ако имаш няколко дълга с висока лихва, виж дали можеш да ги консолидираш в един заем с по-нисък лихвен процент. Например някои банки предлагат заеми за консолидация на дългове или, ако имаш добри отношения с банката си, може да договориш по-добри условия. В някои държави кредитни кооперации или специални асоциации на спортистите може да помогнат с финансово консултиране или консолидация. Внимавай с оферти, които изглеждат твърде добри, за да са истина; винаги чети дребния шрифт (или нека съветник го прегледа), за да не се озовеш в по-лоша позиция (например замяната на необезпечен кредитен дълг със заем, обезпечен срещу дома ти, може да изложи дома ти на риск — прави това само ако си уверен в погасяването).

Общувай и преговаряй: Ако наистина се затрудняваш да посрещаш вноските, общувай с кредиторите си. Много компании за кредитни карти и кредитори в ЕС имат програми при затруднения. Те може да намалят лихвения ти процент, да опростят такси или да позволят временен план с по-ниски вноски, ако обясниш ситуацията си (особено ако си между работни места или се преквалифицираш). По-добре е да си

проактивен, отколкото да пропускаш вноски без обяснение. Например, ако имаш студентски заеми, провери дали отговаряш на условията за отсрочване или за погасяване според дохода сега, когато доходът ти е по-нисък. Използвай преходните ресурси за дълга: Понякога спортните асоциации или синдикати имат фондове, които помагат на играчите да се изправят на крака. Макар че обикновено се фокусират върху образование или обучение, някои може непряко да помогнат на финансите ти (например грант за такси означава, че не трябва да теглиш нов дълг за обучение). Косвено това освобождава пари за погасяване на съществуващи дългове. Освен това, ако си имал лигова пенсия или бонус в края на кариерата (обсъдени по-късно), може да заделиш част от него за изчистване на дългове с висока лихва — по същество инвестирайки в бъдещето си без дългове.

Психологически аспект на дълга: Носенето на дълг може да е стресиращо и дори засрамващо, особено ако външните хора приемат, че си „осигурен за цял живот“, защото си бил професионален спортист. Разбери, че дългът е много често срещан — много спортисти го имат и това не означава, че си „се провалил“. Важното е да поемеш контрол над него сега. Изготви план и си напомняй, че всяка вноска е стъпка към свобода. Празнувай напредъка (по евтини начини), когато изчистиш даден остатък. Докато гледаш как дълговете изчезват, не само ще подобриш финансовата си стабилност, но и ще придобиеш увереност, че можеш да управляваш финансовия си живот проактивно.

7.6 Инвестиции и планиране на пенсията

Когато беше фокусиран върху тренировки и състезания, дългосрочните инвестиции и пенсионните спестявания може да не са били на първо място в ума ти. Сега обаче е време да мислиш като финансов плановик: как ще изграждаш богатство в дългосрочен план и ще осигуриш пенсията си десетилетия напред? Помни, че макар да си се оттеглил от спорта, не си се оттеглил от работата или живота — може да имаш пред себе си над 30–40 работни години в нова кариера и трябва да планираш за деня, в който ще се пенсионираш напълно (в традиционния смисъл, да речем през 60-те си години). Колкото по-рано започнеш да инвестираш и да спестяваш за този етап, толкова по-добре.

Прецени отправната си точка: Първо направи равностойна на всякакви съществуващи спестявания или инвестиции. Успя ли да заделиш пари от състезателните си дни? Имаш ли спортни пенсии или отсрочени плащания, които предстоят? Например някои лиги или държави имат пенсионни схеми за спортисти (напр. в Италия определени професионални спортисти са включени в специален спортен пенсионен фонд, а футболистите там правят вноски за обезщетение в края на кариерата, изплащано при оттегляне). Провери дали спортът ти е имал нещо подобно — дори малка пенсия или еднократна сума може да е основа. Освен това обмисли дали имаш инвестиционни сметки, акции или недвижими имоти, закупени по време на кариерата ти. Изброй ги заедно с всякакви пенсионни сметки, в които ти (или клубът ти) може да сте правили вноски.

След това изясни целите си: Представяш ли си комфортна пенсия на, да речем, 65-годишна възраст с възможност да пътуваш? Искаш ли дотогава да имаш изплатен дом? Планирането с мисъл за края ще насочи как спестяваш и инвестираш сега.

Основни принципи на инвестирането: Не е нужно да ставаш експерт по фондовия пазар, но разбирането на основните принципи ще помогне. Две ключови концепции:

Започни рано и бъди последователен: Времето е най-големият ти съюзник благодарение на сложната лихва — процесът, при който печалбите от инвестицията ти генерират свои собствени печалби с времето. Дори ако можеш да инвестираш само скромна сума всеки месец, правейки го последователно отсега до пенсията, тя може да нарасне значително. Например инвестирането на 200 евро месечно в продължение

на 30 години може да донесе повече от еднократна сума от 20 000 евро благодарение на олихвяването. Колкото по-рано започнеш, толкова повече време има парите ти да растат. Диверсификация: Не слагай всичките си яйца в една кошница. Разумно е да разпределиш инвестициите си между различни активи (акции, облигации, може би недвижими имоти или индексни фондове), за да намалиш риска. Като спортист може да оцениш това като „балансирано нападение“ — ако един поток на приходи или една инвестиция се представят слабо, други могат да компенсират.

Пенсионни сметки и пенсионни планове: В много държави от ЕС, щом поемеш редовна работа, ще имаш достъп до националната социалноосигурителна или пенсионна система, както и евентуално до пенсионен план, спонсориран от работодателя. Например, ако работиш в държава от ЕС със задължителна професионална пенсия, работодателят ти може да прави вноски във фонд за теб (като пенсия на работното място в Обединеното кралство, където и работодателят, и служителят внасят процент от заплатата). Погрижи се да се запишеш в тези планове и да внасяш достатъчно, за да получиш всякаво съвпадение от работодателя — това по същество са безплатни пари за пенсията ти. Освен това често можеш да правиш вноски в частни пенсионни планове или дългосрочни спестовни сметки с данъчни предимства (те варират според държавата: напр. лични пенсионни планове, IRA или Roth IRA, ако си в САЩ, и др.). Тъй като това ръководство е насочено към ЕС: повечето държави от ЕС предлагат данъчни облекчения върху вноските за одобрени пенсионни спестявания. Консултирай се с финансов съветник или проучи конкретните възможности в държавата ти. Дори ако спортната ти кариера не е осигурила много по отношение на пенсия, сега е твоят шанс да изградиш такава.

Инвестирай разумно: Ако имаш солидна сума, спестена от спортните си дни, може да обмисляш как да я инвестираш. Няколко съвета:

Потърси професионален съвет — но избирай внимателно: Обмисли да се консултираш с лицензиран финансов съветник или мениджър на богатство, който да помогне за изготвянето на инвестиционна стратегия. Бъди предпазлив обаче: увери се, че са с добра репутация и в идеалния случай с опит със спортисти или клиенти в подобни ситуации. За съжаление някои спортисти са изгубили цели състояния, доверявайки се на неквалифицирани или дори безскрупулни съветници. Нормално е да интервюираш няколко съветника, да провериш квалификациите им, да попиташ как им се плаща (съветниците само на хонорар, които ти таксуват за съвет, вместо тези, които печелят комисиона от продажба на продукти, обикновено имат по-малко конфликти на интереси). Ако още не ти е комфортно със съветник, придържането към прости инвестиции като индексни фондове или акции на първокласни компании може да е по-безопасен временен подход, отколкото да се гмурваш в сложни схеми. Пази се от възможности, които са „твърде добри, за да са истина“: На много бивши спортисти им се предлагат бизнес сделки или бляскави инвестиции — от модерни стартъпи до начинания с недвижими имоти или дори схеми, които обещават висока възвръщаемост. Помни, че с по-висока възвръщаемост обикновено идва по-висок риск. Бъди изключително предпазлив с всяка инвестиция, която не е прозрачна или те притиска да действаш бързо. Ако някой те моли да инвестираш в бизнес (да речем нов фитнес франчайз, ресторант или технологично начинание), направи задълбочена надлежна проверка (due diligence). Може да помогне доверен ментор или съветник да го прегледа с теб. Добро правило: ако не разбираш напълно как работи дадена инвестиция или какви са рисковете, не влагай парите си в нея. Както един бивш професионалист научи нашумяло, след като изгуби приходите си, често е по-добре да се придържаш към това, което познаваш, или към широки, доказани инвестиционни инструменти, вместо да гониш „горещи“ съвети. Използвай смесица от инвестиции, подходящи за твоя времеви хоризонт: Ако сега си на 30 или 40 години, имаш няколко десетилетия до пенсия. Можеш да си позволиш да поемеш известен риск за растеж (като акции или дялови фондове), защото има време да се възстановиш от пазарните колебания. Все пак може да искаш и някои стабилни активи (като облигации или срочни депозити), особено ако не понасяш твърде

много волатилност. С напредването на възрастта обикновено би преминал към по-консервативни инвестиции. Много хора следват разпределение на активите, което става по-консервативно с наближаването на пенсията. Има и балансирани фондове или робо-съветници, които могат да управляват тази смесица вместо теб. Не забравяй за инфлацията и данъците: Ако държиш всичките си пари в брой (като спестовна сметка), може да се усеща безопасно, но в дълги периоди инфлацията ще разяде стойността им. Инвестирането помага на парите ти да растат по-бързо от инфлацията. Обмисли и данъчните последици — някои инвестиции се облагат различно. Например продажбата на имот може да доведе до данък върху капиталовите печалби. Това е още една причина добрият финансов съветник или данъчен консултант да може да е полезен, особено ако си изкарвал пари в различни държави по време на кариерата си.

Планиране на начина на живот при пенсиониране: Накрая помисли малко как искаш да изглежда пенсията ти. Планираш ли да спреш напълно да работиш в някакъв момент, или се виждаш да работиш на непълно работно време, да консултираш или може би да тренираш в по-късните години? Отговорът ти може да повлияе колко трябва да спестиш. Освен това отчитай неща като дали ще имаш право на държавна пенсия. В Европа повечето държави имат система за държавна пенсия, но за да отговаряш на условията за прилична сума, обикновено трябва да си плащал социални вноски много години. Като бивш спортист може да не си внасял много, ако не си бил в стандартна трудова схема. Например професионалните спортисти в Италия имат специална пенсионна схема, която позволява по-ранно пенсиониране, но с по-малко осигурителни години, което означава по-малки изплащания. А аматьорите спортисти не получават пенсия от спорта в тази система. В Обединеното кралство, като друг пример, спортистите просто попадат под нормалната държавна пенсия, щом работят и внасят като всеки друг. Изводът е: приеми, че ти си отговорен за изграждането на пенсионната си сигурност, и третирай всяка държавна или спортна пенсия като бонус, а не като основен план.

Накратко, инвестирането и планирането на пенсията са свързани с използването на парите, които имаш сега, за да генерираш доход и сигурност за бъдещето си. Дори да започнеш на дребно, бъди последователен. Заделяй по нещо от всяка заплата или неочакван приход за бъдещото си аз. По-старото ти аз ще ти благодари за прозорливостта.

7.7 Разбиране на договорите и осигуровките

След години договори, свързани със спортната ти кариера (с отбори, спонсори, агенти), сега навлизаш в света на обикновените трудови договори и осигуровките за служители — което може да е съвсем нова игра. Независимо дали поемаш работа в компания, започваш собствен бизнес, или дори ако още премисляш нещата, важно е да разбираш основите на договорите и осигуровките, за да не пропуснеш важно възнаграждение или защиты.

Трудови договори за начинаещи: Ако си намериш нова работа (да речем в треньорството, управлението или съвсем нова област), вероятно ще те помолят да подпишеш трудов договор. Този документ ще очертае заплата, работния график, отговорностите и осигуровките ти. Ето на какво да обърнеш внимание:

- **Заплата и бонуси:** Увери се, че сумата (и валутата) е тази, за която сте се договорили. Ако има бонуси (годишни, обвързани с представянето и др.), договорът трябва да уточнява как работят те. Те няма да са точно като спортните бонуси за представяне, но може би неща като бонус в края на годината или комисиона, ако е работа в продажбите.

Вид на договора: Постоянна позиция ли е, срочен договор или свободна практика/изпълнител? Постоянните работни места обикновено предлагат най-много осигуровки и сигурност. Срочен означава,

че приключва след определена дата (често в тренировъчното или сезонната работа). Ако си на свободна практика или изпълнител, може да нямаш право на същите осигуровки — може да се наложи сам да се справяш с данъците и застраховките си. От решаващо значение е да знаеш кое от тези си, за да можеш да планираш съответно (например, ако по същество си самонает, заделяй пари за данъци и застраховки). Осигуровки (здравна застраховка и др.): В много държави от ЕС основното здравеопазване се покрива от държавата, но работодателите често предоставят допълнителна здравна застраховка или други придобивки. Прочети какво предлага работодателят: добавки към здравната застраховка, застраховка „Живот“ или за инвалидност, ваучери за храна, служебна кола и др. Ако имаш зависими лица, провери дали здравното покритие се разпростира и върху тях. Някои работни места предлагат и придобивки за благополучие (като субсидии за фитнес членство — което може да ти допадне като бивш спортист!). Не оставяй тези неща неизползвани; те могат да ти спестят пари. Вноски за пенсия: Както бе обсъдено в предишния раздел, ако компанията има пенсионен план или прави вноски в пенсионен фонд за теб, договорът или пакетът с осигуровки ще ги опише подробно. Погрижи се да попълниш всички необходими формуляри, за да се присъединиш към тези схеми. Например договорът може да казва, че можеш да внасяш част от заплатата си за доброволна пенсия и компанията ще съвпада до определен процент — възползвай се напълно, ако можеш, защото това е част от възнаграждението ти. Клаузи за прекратяване: Виж какво се случва, ако ти или работодателят решите да се разделите. Има ли срок на предизвестие (напр. едномесечно предизвестие)? Има ли разпоредби за обезщетение? Това може да изглежда обезсърчаващо за обмисляне, когато тъкмо започваш работа, но е добре да знаеш правата си, в случай че нещата не се получат или компанията е изправена пред съкращения. В спорта може да си свикнал с договори, при които, ако те изключат от отбор, заплащането спира (освен ако не е гарантирано) — в обикновените работни места законите често изискват предизвестие или обезщетение, затова бъди наясно с тези защити.

Ако не ти е комфортно да преглеждаш договор, не се колебай да потърсиш съвет — може би от бивш съотборник, който е в работната сила по-отдавна, от правен съветник или от синдикат на играчите, ако предлага услуги след кариерата. Някои държави имат безплатни или евтини консултантски услуги по трудово право. Важно е да разбираш какво подписваш и да се увериш, че то съответства на обещаното ти.

Съображения за здраве и инвалидност: По време на спортната ти кариера здравната застраховка може да е била уредена от отбора или спортната ти федерация, особено за контузии. Сега трябва да се увериш, че имаш здравно покритие като гражданин/работник. В ЕС обикновено ще имаш достъп до националното здравеопазване, но качеството и покритието могат да варират. Много хора допълват с частна застраховка. Ако работодателят ти предлага здравен план, прецени дали е достатъчен. Ако си самонает или между работни места, проучи как да поддържаш здравно покритие — може да се наложи доброволно да се включиш в схема за обществено здравно осигуряване или да си направиш частна застраховка. **Обмисли и застраховка за инвалидност:** като спортист знаеш, че контузиите могат да ударят по всяко време. Застраховката за инвалидност осигурява доход, ако не можеш да работиш по медицински причини. Някои програми за кариерен преход на спортисти наблягат на това, защото бившите спортисти може да се натоварват силно и да рискуват контузия на физически работни места или дори оставайки физически активни. Провери дали новият ти работодател я осигурява; ако не, може да обмислиш да закупиш собствена полица, особено ако имаш зависими лица, разчитащи на дохода ти.

Пренасяне на умения и договаряне на договори: Може да се сблъскаш с договори и ако правиш краткосрочно консултиране, медийна работа (като договор за телевизионен експерт) или ако подпишеш рекламни сделки след кариерата (някои спортисти запазват спонсорства или стават посланици на брандове). Тези договори могат да са сложни. Винаги изяснявай условията за плащане (фиксиран хонорар или на появяване), използването на образа ти (за колко време могат да използват името/образа ти) и всякакви клаузи за неконкуриране (напр. може да не ти е позволено да рекламираш конкурентен бранд едновременно). Макар че те са извън типичната служителска сфера, те допринасят за дохода ти и трябва да подхождаш към тях със същата вискателност, както към играческите си договори. Спомни си как ти или агентът ти договаряхте клаузи в спорта (като стимули или клаузи за изход) — използвай тази съобразителност сега за всякакви нови сделки. Ако вече нямаш агент, обмисли да наемеш адвокат за големите договори, за да си сигурен, че си защитен.

Разбиране на правата ти: Като работник в ЕС често имаш право на определени осигуровки по закон — като минимален платен отпуск, отпуск по болест и осигуряване за безработица. Например, ако си бил на ведомост на отбор и си плащал социални вноски, може да имаш право на обезщетения за безработица, когато спортният ти договор приключи (това зависи от държавата и дали спортистите се третираат като служители по закона). В някои държави професионалните спортисти наистина се смятат за служители и внасят за осигуряване срещу безработица; в други те са самонаети или изпълнители и може да нямат тази предпазна мрежа. Ако се окажеш безработен след спорта, регистрирай се в местното бюро по труда — може да отговаряш на условията за обезщетения за безработица или поне за програми за преквалификация. Няма срам в използването на тези системи; плащал си данъци в тях и те съществуват, за да помагат на хората по време на преходи.

Освен това имай предвид всякаква подкрепа след кариерата, обещана в последния ти спортен договор. Понякога клубове или спортни органи предлагат малка преходна стипендия или образователен грант на оттеглящите се играчи (например някои национални отбори имат „бонуси при оттегляне“ за дългогодишни играчи). Проследи ги; не оставяй предложена подкрепа неизползвана поради недоглеждане.

Накратко, навлизането в неспортния работен свят означава да научиш нов план на играта от договори и осигуровки. Отдели време да се образоваш относно новите си условия на заетост. Всяка осигуровка или защита, която си осигуриш, по същество е част от цялостния ти финансов пакет. Вниманието към детайла при договорите е друга форма на финансова защита — то гарантира, че не пропускаш стойност и не се

излагаш на рискове, които могат да се избегнат. Програми за финансова подкрепа при прехода (с фокус върху ЕС) Оттеглящите се спортисти в Европа не са сами — съществуват различни програми и ресурси за финансова подкрепа, създадени да съдействат при кариерния преход. Те могат да идват от спортни институции, правителства или асоциации на спортистите. Макар че наличието и обхватът на програмите варират според държавата и спорта, си струва да проучиш и да се възползваш от всяка налична помощ. Такава подкрепа може да осигури финансиране за образование, временен доход или професионално обучение — всичко, което може да облекчи финансовия натиск, докато изграждаш кариерата си след спорта.

Спортни федерации и олимпийски комитети: Олимпийските комитети или спортните федерации на много държави предлагат програми за двойна кариера или за преход. Те често включват стипендии или грантове за образование и професионално обучение. Например програмата Athlete365 Career+ на Международния олимпийски комитет (реализирана чрез националните олимпийски комитети) осигурява работилници, а понякога и финансиране, за да придобият спортистите нови умения. Някои национални федерации имат партньорства с университети (като специални стипендии или облекчен прием за бивши спортисти) — провери при синдиката или федерацията на спорта си. За илюстрация, има стипендиантски фондове, като един през 2025 г., който позволи на осем европейски спортисти да продължат академично обучение като част от инициатива за корпоративна социална отговорност. Следи за съобщения за такива възможности чрез официалните спортни канали или мрежите на завършили спортисти.

Асоциации и синдикати на играчите: Ако спортът ти има асоциация на играчите (напр. футболисти, баскетболисти, ръгбисти), тя може да има помощ при прехода. Известно е например, че FIFPRO (Международната федерация на професионалните футболисти) и националните синдикати на играчите в Европа подкрепят играчите с неща като грантове за преквалификация или съвети за втора кариера. В Обединеното кралство Асоциацията на професионалните футболисти (PFA) осигурява финансиране, за да посещават членовете курсове или да получат кариерно консултиране след оттеглянето. Ръгбито и крикетът имат подобни програми. Тези организации разбират, че е нужен проактивен подход — както се отбелязва в доклад на комисията на EU Athletes: „Твърде много елитни спортисти достигат края на спортните си кариери неподготвени за кариерен преход“, и има нужда от финансова подкрепа (пенсии, стипендии, застраховки) и кариерно консултиране, за да се улесни успешен преход. Затова се възползвай от тези ресурси: свържи се със синдиката на спорта си и попитай какво е налично. Дори да предлагат нещо като безплатна сесия за финансово планиране или малък образователен грант, то може да е ценно.

Държавни и публични програми: Някои европейски правителства имат програми за оттеглили се спортисти, особено за тези, които са се състезавали на елитно ниво (олимпийци, членове на национални отбори). Те може да включват:

Пенсии или награди при оттегляне: Няколко държави възнаграждават олимпийските медалисти или шампиони с пожизнени пенсии или еднократни плащания. Например някои източноевропейски държави исторически са давали месечна пенсия на олимпийските медалисти от държавата. Макар че това няма да важи за всеки, ако имаш забележителни постижения, проучи дали държавата ти има такива почести (и се увери, че си регистриран да ги получава). Специални преходни фондове: В определени случаи министерствата на спорта заделят средства, за да помогнат на спортистите да получат висше образование или да започнат бизнес след оттеглянето. Това може да е под формата на грантове или нисколихвени заеми. Общи услуги за безработица и обучение: Както бе споменато по-рано, ако отговаряш на условията за обезщетения за безработица, те могат да осигурят известен доход за ограничено време. Освен това

повечето държави от ЕС имат безплатни или субсидирани програми за професионално обучение и образование за безработни — може да успееш да научиш занаят или да получиш сертификация, платена от държавни програми. Не се колебай да се запишеш в тях; това, че си спортист, може дори да отвори някои врати за контакти при участието ти, тъй като хората намират произхода ти за интересен.

Примери за поддържащи схеми: За да стане това конкретно, нека разгледаме няколко примера:

В Италия професионалните спортисти (като футболистите в горните дивизии) са част от специална социалноосигурителна схема (FPLS — Пенсионен фонд за професионален спорт), която им позволява да отговарят на условията за пенсия на по-млада възраст от повечето работници. Освен това италианският футбол има *indennità di fine carriera* — обезщетение в края на кариерата, за което всички професионални играчи и треньори правят вноски по време на договорите си и което се изплаща при оттеглянето им. Макар че изплащането може да не те издържа завинаги, то е полезна еднократна сума за инвестиране или за използване при прехода (например можеш да го използваш, за да платиш за университет или да започнеш малък бизнес). Във Франция много спортисти са наети на роли в публичния сектор (армия, полиция, митници), докато тренират, което им дава трудов опит и работа, с която да продължат след спорта. Те имат достъп и до общата френска система за осигуряване срещу безработица, ако са били на ведомост. Северноевропейските държави често интегрират двойните кариери — например във Финландия или Нидерландия има програми, които позволяват гъвкаво обучение за спортисти, а понякога и финансова помощ за завършване на степени. Някои държави имат и кариерни центрове за спортисти, финансирани от националните спортни органи или от лотарии, които предлагат консултиране и помощ за намиране на работа. Самият Европейски съюз (чрез финансиране по „Еразъм+ Спорт“) е подкрепил много проекти (като проекта АТТАСН-У), насочени към развиване на по-добра подкрепа за преходите на спортистите. Макар че тези проекти не дават пари директно на отделните спортисти, те често създават безплатни ресурси, ръководства (като това!) или мрежи, които можеш да използваш. Струва си да потърсиш в сайта Athlete365 или в ресурсите на EU Athletes ръководства за личен бранд, търсене на работа и още — много от тях са безплатни.

Пряка финансова помощ: Ако си в тежка финансова нужда, проучи дали има фондове при затруднения. Някои национални олимпийски комитети или благотворителни организации на бивши спортисти имат фондове за подпомагане на бивши спортисти, които са изпаднали в тежко положение (особено уместно, ако контузии или здравословни проблеми пречат на работата). Те често са крайна мярка, но съществуват, за да гарантират, че никой бивш национален герой няма да остане бездомен или в крайна нищета. Да се надяваме, че с добро планиране няма да ти потрябва това, но е добре да знаеш, че такива предпазни мрежи съществуват.

Накратко, проучи каква подкрепа съществува. Обърни се към спортната си мрежа — бивши съотборници, асоциации на играчите, треньори — и попитай дали знаят за програми. Понякога разликата между затруднен пенсионер и успешен преход е просто знанието за стипендия или грант, който плаща за онази допълнителна квалификация, водеща до нова кариера. Европа все повече осъзнава нуждата да подкрепя спортистите цялостно (както по време на спорта, така и след него). Както изтъква един доклад на ЕС, цялостен подход — включващ финансова, образователна и кариерна подкрепа — е идеален за предотвратяване на дълги периоди на безработица или трудности за оттеглилите се спортисти. Възползвай се от тези развиващи се форми на подкрепа; заслужил си го чрез приноса си към спорта.

7.8 Планиране за дългосрочна финансова стабилност

Краткосрочните корекции и временните мерки са важни, но в крайна сметка искаш да се целиш към дългосрочна финансова стабилност. Това означава да гледаш отвъд непосредствения преход и да се

подготвиш за успех след 5, 10, 20 години. Дългосрочната стабилност идва от съгласуването на кариерните ти планове с финансовите цели, непрекъснатото самообразование и благоразумните избори, които натрупват ползи с времето.

Постави си ясни финансови цели: Точно както някога си поставяше спортни цели (да спечелиш първенство, да счупиш рекорд, да влезеш в националния отбор), сега си постави финансови цели. Те може да включват: „Да изплатя всички дългове в рамките на 3 години“, „Да спестя X евро до 40-ата си година за първоначална вноска за жилище“, „Да имам Y евро пенсионни спестявания до 50-годишна възраст“ или „Да изградя бизнес, който носи стабилен доход“. Целите ти дават нещо, към което да се стремиш, и начин да измерваш напредъка. Увери се, че са реалистични и конкретни. Например, вместо неясното „Искам да съм богат“, опитай „Искам да натрупам 100 000 евро в спестявания/инвестиции в рамките на 5 години“. След това раздели тази цел на годишни цели (които се разбиват на месечни действия).

Съгласувай кариерните избори с финансовите нужди: Докато проучваш кариери след спорта, обмисли финансовите последици на всеки път. Важно е да следваш страстите си, но и да претегляш практическите фактори. Например, ако обичаш треньорството, но началните треньорски позиции плащат малко, може да планираш да допълниш тази страст с друг поток на приходи (като тренировъчни лагери, страничен бизнес или работа на непълно работно време в друга област), докато се изкачваш в редиците. Ако продължиш образованието си, проучи възвръщаемостта на инвестицията: вероятно ли е степента или сертификацията да доведе до работа, която оправдава разхода? Много спортисти навлизат в области като спортен мениджмънт, фитнес обучение, медии или съвсем нови области като бизнес или технологии. Каквото и да избереш, планирай го финансово: колко ще трябва да похарчиш (за курсове, сертификации) и какви са реалистичните перспективи за доход? Това помага да се избегнат неприятни изненади, при които изразходваш спестяванията си, обучавайки се за кариера, която не плаща толкова, колкото си очаквал. Планирането предварително може да включва и определяне на времето — може би решаващ да учиш две години веднага след оттеглянето (и да живееш пестеливо със спестявания или подкрепа през този период) с плана, че до третата година отново ще изкарваш.

Непрекъснато финансово образование: Светът на финансите — данъци, инвестиране, дори застраховане — може да изглежда сложен, но си струва да продължаваш да се образоваш. Чети основни книги по лични финанси или авторитетни уебсайтове, или премини кратък курс по управление на парите (някои асоциации или синдикати на спортисти предлагат тези работилници безплатно). Да си информиран ще ти помогне да вземаш по-добри решения и да не се влияеш лесно от лоши съвети. Например научи малко как работят данъците в твоята държава, за да можеш да оптимизираш (един прост пример: ако започнеш бизнес, какви разходи можеш да приспаднеш? Или ако се преместиш в друга държава, как да избегнеш двойно облагане?). По същия начин разбирането как лихвените проценти и инфлацията ти влияят ще те насочи при избора между погасяване на дълг и инвестиране на допълнителни средства. Не ти трябва диплома по финанси, просто се ангажирай постепенно да подобряваш знанията си. Възприемай го като учене на „правилата на играта“ на финансовия свят.

Приспособи спортната нагласа: Спомни си качествата, които те направиха успешен в спорта — дисциплина, постоянство, поставяне на цели, устойчивост пред лицето на неуспехите. Те са преносими умения за финансовия ти живот. Може да се изправиш пред финансов неуспех (вероятно някоя инвестиция не се получава или изпускаш възможност за работа), но можеш да се възстановиш и да коригираш стратегията, точно както се възстановяваш от тежка загуба в състезание. Много бивши спортисти откриват, че щом се отнесат към финансовите и кариерните предизвикателства със същата решителност като към тренировките, те процъфтяват. Това дори може да е мотивиращо: някои спортисти стават много ангажирани с разрастването на „новите си кариерни статистики“ — напр. да гледат как

кредитният им рейтинг се подобрява, спестяванията им растат, бизнесът им се разширява — като здравословен състезателен нагон със самите себе си.

Избори за начина на живот в дългосрочен план: Дългосрочната стабилност не е само за това да изкарваш повече; тя е и за това да живееш според възможностите си и да избягваш инфлацията на начина на живот, докато доходите ти, да се надяваме, отново растат.

Ако започнеш да изкарваш повече пари в новата си кариера, имай план да увеличиш спестяванията/инвестициите си съответно, вместо веднага да съпоставяш всяко увеличение на заплатата с по-високо харчене. Нормално е да се насладиш на част от плодовете на упорития си труд, но се старай да поддържаш умерен начин на живот, който гарантира, че винаги харчиш по-малко, отколкото изкарваш. Някои бивши спортисти всъщност намират удовлетворение в по-прост живот след спорта, фокусирайки се върху семейството и новите интереси, вместо върху скъпите тръпки. Това не означава, че никога не можеш да имаш хубави неща — просто означава да приоритизираш онова, което наистина добавя стойност към живота ти, и да си наясно с компромисите.

Редовни финансови прегледи: Точно както би си правил здравни прегледи, прави и финансови прегледи. Може би всяка година (или на всеки шест месеца) сядай и преглеждай цялостната си финансова картина: нетна стойност (активи минус задължения), напредък по целите и дали бюджетът ти се нуждае от коригиране. Ако имаш финансов съветник, срещай се с него и преглеждайте инвестиционната стратегия и пенсионните прогнози. Ако нещо в живота се промени — да речем, ожениш се, имаш деца или решиш да се преместиш в чужбина — преразгледай плана си. Дългосрочните планове не са изсечени в камък; те се развиват. Ключът е да продължаваш да планираш, вместо да се носиш по течението. Спортистите знаят значението на игровия план и на корекциите в реално време — внеси това умение във финансовия си живот.

Накрая, празнувай етапите. Когато достигнеш цел — като изплащане на онази последна кредитна карта или достигане на спестовна цел — признай го. Това затвърждава положителните ти навици. Може би се възнагради със смислена награда (в разумни граници и бюджет). Изграждаш стабилно бъдеще за себе си и семейството си, тухла по тухла. След много години, когато си комфортно пенсиониран (наистина) и може би гледаш следващото поколение спортисти по телевизията, ще си благодарен, че си предприел тези стъпки. Както се изразява един съветник по богатство, кариерите приключват бързо, но финансовите отговорности продължават — но с внимателно дългосрочно планиране тези отговорности ще бъдат управляеми и ще запазиш контрол, независимост и стабилност дълго след последния си мач.

История от живота: разказ за две оттегляния За да илюстрираме въздействието на финансовото планиране, нека разгледаме кратка история на двама хипотетични спортисти, преминаващи към живота след спорта. Приеми го като разказ за два много различни подхода към оттеглянето:

Спортист А — планиращият (Стефанос): Стефанос беше професионален баскетболист в Гърция, изкарвайки солидна заплата през 20-те си години. Още отрано в кариерата си той се вслуша в съвет от опитен ментор и започна да заделя пари всяка година. Дори докато се наслаждаваше на професионалния си живот, той завърши задочна университетска диплома по спортен мениджмънт (с помощта на стипендия от асоциация на играчите) и поддържаше разумни разходи — караше кола от среден клас и живееше в комфортен, но не екстравагантен апартамент. Докато Стефанос се оттегли на 32-годишна възраст заради проблем с коляното, той беше спестил значителен аварийен фонд и дори започнал да инвестира в диверсифициран портфейл от индексни фондове и облигации. Преходът все пак беше емоционален, но финансово той имаше план: използва част от спестяванията (и малък бонус в края на кариерата от клуба си), за да продължи с магистърска степен по бизнес. През това време живееше с ограничен

бюджет, но аварийният му фонд покриваше разликата. Две години по-късно, с диплома в ръка, Стефанос си намери работа като координатор по маркетинг в компания за спортно облекло. Началната му заплата беше скромна (30 000 евро годишно), доста спад спрямо състезателните му дни, но той приспособи начина си на живот съответно. Старателно следваше бюджет — дори използваше Планера за бюджет след кариерата, за да проследява разходите си — и продължи да спестява 15% от заплатата си в пенсионни фондове. Превъртаме пет години напред: Стефанос се е изкачил в редиците до маркетинг мениджър, заплатата му се е увеличила и си е купил дом (с управляема ипотека). Благодарение на ранното инвестиране портфейлът му е нараснал, давайки му буфер за първоначалната вноска. Сега, в края на 30-те си години, Стефанос се чувства сигурен. Той все още играе любителски баскетбол през уикендите и се шегува, че е „спечелил шампионата по лични финанси“. Като планираше предварително, живееше според възможностите си и съгласува новата си кариера с финансовите си цели, той избегна финансовия стрес, който измъчва толкова много негови връстници. На път е да е без дългове след няколко години и стабилно изгражда пенсионен резерв. Историята на Стефанос показва, че с прозорливост и дисциплина животът след спорта може да е комфортен и финансово стабилен.

Спортист Б — неподготвеният (Марко): Марко, от друга страна, беше талантлив футболист, който прекара по-голямата част от 20-те си години в различни европейски лиги. Изкарваше добри пари, особено по време на 3-годишен престой в първа дивизия, и се наслаждаваше на луксозен начин на живот — дизайнерски дрехи, нова спортна кола, чести почивки и щедра помощ за разширеното си семейство. Марко приемаше, че високите заплати ще продължат безкрайно. За съжаление, контузия на 29-годишна възраст прекъсна кариерата му преждевременно. Марко нямаше бюджет и почти никакви спестявания (всъщност имаше непогасен заем за колата си и дълг по кредитна карта от разточителното харчене). След оттеглянето той се опита да поддържа привидност — продължи да живее в скъп апартамент и не смени колата си с по-малка. В рамките на година спортните му приходи се изчерпаха, а сметките се трупаха. Марко се чувстваше смутен и тревожен, затова отначало избягваше да потърси помощ. Реши, че ще дойде бързо решение — може би треньорство или бизнес идея — затова зае още на кредит, за да се задържи на повърхността. Опита се да започне спортен бар с приятел, инвестирайки по-голямата част от малкото пари, които му бяха останали, но без подходящ бизнес план той се провали. До 31-годишна възраст Марко беше в беда: трябваше да продаде колата си (на загуба) и да се премести в по-евтин район. Накрая се свърза с асоциацията на играчите в страната си за помощ. Те му съдействаха с консултиране за дълговете и записване в програма за професионално обучение. Марко започна работа като стажант-треньор в местен клуб, изкарвайки част от това, което преди. Отне му години и някои болезнени промени в начина на живот, за да изплати бавно дълговете си. На 35 години Марко се справя по-добре — придобил е финансови знания по трудния начин, придържа се към бюджет и възстановява кредита си — но често съжалева, че „иска ми се да бях планирал по-рано“. Нивата му на стрес бяха много високи няколко години и това се отрази на отношенията и психичното му здраве. Историята на Марко, макар и тежка, има обнадеждаващ ъгъл: с подкрепа той обърна нещата. Но тя служи като предупреждение как липсата на планиране може да доведе до ненужни трудности. Контрастът с някого като Стефанос (Спортист А) е поразителен — двама спортисти с подобни кариери и доходи, но коренно различни резултати поради финансовите избори.

Поуки от историята: Тези два сценария изтъкват ключови изводи. Планирането, дори да започнеш с малки стъпки, се отплаща огромно с времето. Образованието (било то формална, или самостоятелно усвоена финансова грамотност) ти дава силата да вземаш мъдри решения. Животът според или под възможностите ти може да не е бляскав, но изгражда основа, която може да подкрепи бъдещи мечти. От

друга страна, пренебрегването на реалността за края на кариерата, прекомерното харчене и разчитането на бъдещ доход, който може никога да не дойде, могат бързо да доведат до криза. Окуражаващата новина е, че никога не е твърде късно да подобриш ситуацията си — дори Марко, след като се препъна, намери помощ и започна да прави по-добри избори. Където и да се намираш днес, можеш да се ангажираш да бъдеш като Стефанос — проактивен, стратегически и дисциплиниран с парите — и да осигуриш финансовото си благополучие.

Заключение: Финансовото планиране и управлението на парите може да не са били най-вълнуващата част от спортната ти кариера, но са абсолютно жизненоважни в пътешествието ти отвъд нея. Като разбираш финансовите предизвикателства, които идват след спорта, и използваш инструментите и стратегиите, очертани в тази глава — от бюджетиране и аварийни фондове до умно инвестиране и търсене на програми за подкрепа — можеш да поемеш контрол над финансовото си бъдеще. Същата отдаденост, която те направи страхотен спортист, може да те направи финансово успешен в живота след атлетиката. Започни сега, планирай старателно и знай, че всяко мъдро решение е инвестиция в дългосрочната ти стабилност и спокойствие. Докато вървиш напред в новата си кариера и живот, пази това ръководство като план на играта, към който да се връщаш винаги, когато трябва да донстроиш финансите си. Покорявал си предизвикателства на терена; сега можеш уверено да покориш финансовите си цели извън него. Наздраве за финансовата ти форма и за проспериращо бъдеще напред!

ГЛАВА 8

8. Психично здраве и емоционално благополучие след спортното оттегляне

Оттеглянето от спорта не е типична смяна на кариерата — то е дълбок житейски преход. Един ден си състезателен спортист със строг тренировъчен график и ясни цели; на следващия ревът на тълпата заглъхва, рутината изчезва и може да се хванеш да се питаш: „Кой съм аз сега?“. Тази глава ще те преведе през емоционалните възходи и падения на спортното оттегляне и ще ти помогне да култивираш благополучие в тази нова глава от живота. Ще разгледаме как да се справяш с обичайните чувства, как да предефинираш идентичността си отвъд спорта, как да изградиш подкрепящи режими и взаимоотношения и как да прегърнеш 😊. През цялото време положителна, ориентирана към растеж нагласа за бъдещето помни: не си сам и този преход, макар и предизвикателен, може да бъде и възможност за личностно израстване и удовлетворение.

8.1 Психологическото въздействие на оттеглянето: нормално е да се чувстваш така

Оттеглянето от състезанието може да предизвика вихър от емоции. Често е оттеглящите се спортисти да изпитват чувство на загуба, тъга, тревожност за бъдещето или дори депресия. В крайна сметка огромна част от живота ти — спортът, който вероятно е оформял дните и усещането ти за смисъл — приключва. Може да усетиш празнота там, където са били страстта и рутината ти. Много спортисти описват усещането, сякаш са изгубили част от идентичността си или са оставили семейство зад гърба си. Потиснато настроение, тревога, раздразнителност или липса на посока са нормални в тази фаза. Всъщност проучванията установяват, че близо половината от бившите спортисти изпитват някакъв проблем с психичното здраве по време на оттеглянето (често депресия или тревожност). Ако забележиш промени в емоционалното си благополучие, знай, че това не означава, че си слаб — означава, че си човек, който реагира на голяма житейска промяна.

Важно е да нормализираме тези емоции. Почти всеки спортист, дори суперзвездите, преминава през период на приспособяване. Един бивш олимпиец признава: „Чувствах се дестабилизиран за пръв път в живота си, малко без посока“ след оттеглянето. Такива реакции не само са чести — те са очаквани. Напомняй си, че е нормално да не си добре известно време. Скръбта не е само за смърт или контузия; края на спортна кариера също може да донесе истинско усещане за скръб. Дай си позволение да чувстваш каквото и да дойде — било то тъга, облекчение, разочарование или вълнение. Тези чувства обикновено се развиват с времето. Много оттеглящи се преминават през емоционална крива: първоначален „меден месец“ на свобода, после ниска точка на объркване или разочарование, щом новостта изчезне, последвана от постепенно възстановяване и адаптация, докато намерят нов ритъм. Ако отначало се чувстваш на върха на света без тренировки в 6 ч. сутринта, но по-късно потънеш в униние с въпроса „И сега какво?“, разпознай това като типична фаза на приспособяване, а не като постоянно състояние.

Може би най-важното: не си сам и не си единственият, който се чувства така. В една програма за бивши елитни спортисти участниците споделят, че чуването на трудностите на другите след спорта „беше много разпознаваемо... Излязох оттам с усещането, нали разбираш, че не си сам... нормално е... нормално е да се чувстваш така“. Разговорът с колеги оттеглили се спортисти или четенето на историите им може да те

увери, че другите разбират. Тези емоционални препятствия са преодолими. С време, подкрепа и самосъстрадание интензивните чувства обикновено омекват. По-нататък в тази глава ще обсъдим конкретни начини за справяне. Засега просто помни: ако се чувстваш изгубен или потиснат, си в много добра компания — много спортисти са извървели този път и са излезли по-силни от другата страна.

8.2 Преоформяне на идентичността: откриване на това кой си отвъд спортиста

Едно от най-големите предизвикателства при оттеглянето е преходът на идентичността. Като спортист идентичността ти беше до голяма степен определена от спорта ти — ти беше плувец, футболист, гимнастик. Тази роля направляваше ежедневието ти и как другите те виждаха. Когато тя приключи, може да се почувстваш, сякаш губиш част от себе си. Наистина, когато спортната кариера приключи, ти не просто губиш спорта — може да изгубиш основен аспект от личната си идентичност. Не е чудно, че толкова много оттеглящи се се чувстват без опора. Може да се хванеш да мислиш: „Цял живот съм бил само спортист — и сега какво?“. Тази празнота в идентичността може да е смущаваща, но е и шанс да предефинираш кой си по по-широк начин.

Започни, като осъзнаеш, че си — и винаги си бил — нещо повече от спорта си. Мисли за идентичността си като за мозайка: атлетиката беше голямо, ярко парче, но има много други парчета, които те изграждат. Може би си и ментор, творчески ум, родител, студент, авантюрист, приятел. Сега е моментът да изследваш онези други роли и интереси, които може да са били оставени на заден план. Обмисли да се включиш в упражнение за размисъл, за да картографираш всички „шапки“, които носиш или би могъл да носиш освен „спортист“. Например изброй роли като член на семейството, треньор, доброволец, предприемач, артист и др., както и нови групи или общности, към които принадлежиш. Някои спортисти дори рисуват „карта на ролите“ или „диаграма на идентичността“ на себе си с разклонения за всички социални групи и дейности в живота си. Това може да отвори очите — един спортист открива, че е „стряскащо... показва ми колко малка е всъщност групата, която имам“, което го подтиква да се свърже отново с хора и да разшири света си. Други осъзнават, че не са общували много извън спорта, и се вдъхновяват да променят това. Дай си възможността да видиш, че принадлежиш към много общности — семейството ти, родния ти град, групи по интереси, бивши съученици или колеги — и че стойността ти в тези групи не се определя от спортното ти представяне.

След това опитай някои практически упражнения, за да предефинираш мисията и ценностите си. Една мощна дейност е написването на лична мисия за живота ти след спорта. Точно както отборите имат формулирани мисии, можеш да запишеш за какво искаш да отстояваш и какво да постигнеш в тази следваща фаза. Запитай се: За какво искам да е животът ми сега? Кои основни ценности ме направляват (напр. работа в екип, креативност, помощ на другите, учене)? Записването може да донесе яснота и мотивация. По подобен начин обмисли да напишеш писмо до бъдещото си аз — човека, който ще бъдеш след, да речем, 5 или 10 години. В това писмо поздрави себе си за спортната си кариера, признай упорития труд и жертвите, които си направил, и след това дай на бъдещото си аз съвет и насърчение за живота след спорта. Например олимпийският бегач Борис Бериан пише на 80-годишното си аз, напомняйки му „за планините, които си изкачил“ в живота. Това упражнение свързва това кой си сега с това кой ще станеш отвъд спорта и помага да формулираш ценности, които надхвърлят атлетиката (като почтеност, постоянство, състрадание), като същевременно поставяш намерения за пътя напред. То се превръща в личен ориентир, към който можеш да се връщаш винаги, когато се почувстваш без опора.

Накрая, прегърни изследването. Част от преоформянето на идентичността ти е да опитваш нови неща и да възкресяваш стари интереси. Може би си обичал музиката или изкуството като дете, но си ги изоставил

заради тренировките — заеми се отново. Запиши се на курс по нещо съвсем ново или доброволствай в общността си. Спортистите често откриват, че уменията от спорта се пренасят — дисциплина, управление на времето, устойчивост — давайки им преднина в други занимания. Помни, спортната ти глава винаги ще е горда част от теб, но не е цялата ти история. Докато разширяваш себеопределението си, може да откриеш страсти и таланти, за които никога преди не си имал време. Този процес може да е вълнуващ. По същество разширяваш идентичността си, така че това да си бивш спортист да е само една страна от един многостранен живот. С времето ще започнеш да се чувстваш по-сигурен в това кой си без екипа. Все още си ти — просто прерастваш в нова версия.

8.3 Справяне със стреса и емоциите: осъзнатост, дневник и игра

По време на оттеглянето емоционалните люшкания и стресът могат да те връхлетят неочаквано. Един ден може да се чувстваш оптимистично за свободата напред; на следващия си в депресия. Развиването на здравословни стратегии за справяне е ключово, за да яхнеш тези вълни. Добрата новина е, че вече имаш опит в управлението на стреса — помисли за нервите преди голям мач. Сега ще приложиш тези умения в нов контекст, с акцент върху грижата за себе си и гъвкавостта, а не върху върховото представяне.

Една достъпна стратегия е осъзнатостта (mindfulness). Това може да е просто няколко минути дълбоко дишане, когато се събудиш, или кратка водена медитация чрез приложение или онлайн видео. Техниките за осъзнатост помагат да успокоиш реакцията „бий се или бягай“ на стреса и да се върнеш в настоящия момент. Когато забележиш, че тревожни мисли препускат (напр. „Изоставам в живота в сравнение с другите“), спри и се съсредоточи върху дишането си за няколко цикъла. Остави тези мисли да преминат без осъждане. Някои спортисти намират йогата или тай чи за полезни — те съчетават нежно движение с осъзнатост, помагайки и на тялото, и на ума да се отпуснат. Целта не е да изпразниш ума си, а да избегнеш да те отнесат тревогите. Дори 10 минути на ден осъзнатост или медитация могат да понижат хормоните на стреса и да подобрят настроението с времето. И помни, осъзнатостта може да приема много форми — тиха разходка сред природата, разтягане с внимание към това как се чувстват мускулите ти, или просто да се насладиш на сутрешното си кафе, вместо да бързаш. Всичко е свързано с това да си в момента.

Воденето на дневник е друг мощен отдушник. Понякога мислите и емоциите се усещат по-малко съкрушителни, когато ги превърнеш в думи на страница. Опитай да водиш дневник за „проверка на благополучието“, в който всеки ден пишеш по няколко реда как се справяш. Например довърши изреченията: „Днес се чувствам...“, „Липсва ми...“ и „Едно нещо, за което съм благодарен...“. Попълването на тези подсказки всеки ден те насърчава да признаваш чувствата си (както добрите, така и лошите), да изразяваш за какво копнеееш и да осветяваш нещо положително. Например: „Днес се чувствам тревожен и малко изгубен. Липсва ми другарството на отбора. Но съм благодарен за допълнителното време, което сега прекарвам със семейството си.“ Няма правилен или грешен отговор — това е лично пространство за честност. През седмиците този навик може да ти помогне да разпознаваш модели (Какво отключва потиснатите ми дни? Кои дейности повдигат настроението ми?) и да гарантира, че дори в трудни дни си напомняш за нещо, за което да си благодарен. Изследванията в позитивната психология ни казват, че практикуването на благодарност, дори в малки дози, може да подобри психичното благополучие. Дневникът ти е зона без осъждане: можеш да изливаш разочарования, да празнуваш малки победи (като най-сетне да се успиш в понеделник!) или да си напишеш мотивираща реч. Ако писането не е твоето, можеш да записваш гласови бележки или да скицираш чувствата си. Методът няма значение, стига да ти помага да преработваш емоциите.

Друг ключов инструмент за справяне: лека физическа активност — за удоволствие, а не за състезание. Като оттеглил се спортист сега може да имаш сложна връзка с упражненията. Свикнал си да натоварваш

тялото си силно, така че какво означава тренировката, когато няма медал за гонене? Ключът е да останеш активен по начини, които се усещат добре и забавно, вместо да се опитваш да поддържаш върхова форма. Физическата активност все още е един от най-добрите начини за справяне със стреса; тя освобождава ендорфини, които подобряват настроението и помагат за намаляване на тревожността. Но сега си дай позволение да го правиш по свои правила. Това може да означава да караш колело спокойно с децата си, да тичаш в парка, без да го засичаш, да ходиш на групова фитнес тренировка, на която никой не знае статистиките ти, или просто да правиш сутрешни разтягания. Поддържай го леко и гъвкаво. Ако не ти се прави много в някой ден, 15-минутна разходка е достатъчна. Целта е последователност и удоволствие, а не интензивност. Така движението остава източник на радост и облекчение на стреса, а не задължение. Някои спортисти намират за терапевтично да опитат съвсем нови дейности — да речем танци, туризъм или плуване, ако това не е бил спортът ти — защото няма прикрепен натиск, ти си начинаещ, който просто се забавлява. Играта е мощно противоотрова срещу стреса. Прекарал си години в сериозни тренировки; сега си позволи да играеш като дете отново, било то да стреляш към коша с приятели, без да броиш точките, или да играеш любителски футбол в парка. Усмиването и смехът по време на тези дейности са също толкова важни, колкото и да се изпотиш.

Накрая, помни, че уменията за справяне не са за това да премахнеш стреса или никога да не се разстройваш — това е нереалистично. Те са за това да управляваш тези чувства по здравословни начини, така че да не те съкрушават. В някои дни разсейването също е валиден инструмент за справяне: гледането на глупав филм, слушането на ободряваща музика или потапянето в хоби може да дадат почивка на сърцето и ума ти. Направи си личен списък с „предпочитани“ дейности за справяне, които ти помагат, когато се чувстваш потиснат — списъкът ти може да включва неща като вземане на горещ душ, обаждане на приятел, игра с кучето, молитва или медитация, редене на пъзел и др. Дръж този списък под ръка за трудните моменти. Като практикуваш разнообразни стратегии за справяне (осъзнатост, за да успокоиш ума си, дневник, за да разбереш чувствата си, физическа активност, за да повдигнеш настроението си, и забавни дейности, за да се презаредиш), изграждаш емоционален набор от инструменти за живота си след спорта. Заслужаваш толкова грижа и доброта, колкото си отдавал на спорта си през годините.

8.4 Търсене на подкрепа и консултиране: сила в това да поискаш помощ

Един от най-умните ходове, които можеш да направиш в този преход, е да потърсиш подкрепа — наистина не е нужно да правиш това сам. Спортистите често са известни със силата и самостоятелността си, което понякога затруднява обръщането към другите. Може да си помислиш: „Трябва да се справя сам с това“ или да се колебаеш да покажеш уязвимост. Но помисли за следното: по време на спортната си кариера си имал тренъори, инструктори и съотборници, които да те подкрепят. В оттеглянето изграждането на нов „отбор“ за себе си е също толкова важно — отбор от приятели, семейство, връстници и професионалисти, които могат да те подкрепят. Да искаш помощ не е признак на слабост; то е признак на мъдрост и смелост. То означава, че те е грижа за благополучието ти.

Споделянето на това, през което минаваш, с хора, на които имаш доверие, може да донесе огромно облекчение. Понякога просто говоренето за това колко много ти липсва играта или колко си притеснен за бъдещето може да олекоти това ментално бреме. Намери онези приятели или членове на семейството, които са добри слушатели. Може да се изненадаш — някой, който изобщо не е спортист, пак може да съпреживее дълбоко и да предложи свежа гледна точка. Освен това се свържи с колеги бивши спортисти. Те разбират уникалните предизвикателства на спортното оттегляне. Обърни се към стари съотборници, които са се оттеглили, или се присъедини към онлайн групи/асоциации на оттеглили се играчи, където хората обсъждат живота след спорта. Тези връстници могат да валидират чувствата ти („Да, и аз минах през това“) и да споделят как са се справили. Изследванията показват, че спортистите имат по-

положителни преходи, когато се чувстват разбрани от хората около тях. Само знанието, че чувствата ти имат смисъл за другите и че други успешно са извървели този път, може да повиши увереността ти, че ще се справиш.

Професионалната помощ е друг безценен ресурс. Обмисли да посетиш консултант или спортен психолог — в идеалния случай такъв с опит в преходите на спортисти. Терапията осигурява безопасно, поверително пространство, в което да преработиш сложни чувства като загуба на идентичност, промени във взаимоотношенията или скрити проблеми, които може да изплуват сега, когато си извън спортния балон. Терапевтът може и да те научи на съобразени стратегии за справяне и да ти помогне да си поставиш нови цели. Много спортисти казват, че разговорът с професионалист е бил повратна точка: дал им е инструменти да се справят със стреса и усещането, че не са длъжни да носят всичко сами. „Не е нужна криза, за да имаш полза от терапия“, както се изразява един психолог — наличието на такава подкрепа рано може да предотврати криза по-нататък. Всъщност изследванията сочат, че спортистите, които получават професионална подкрепа по време на оттеглянето, обикновено се адаптират по-добре и запазват по-силно усещане за себе си след това. Може да има и безплатно или евтино консултиране чрез кариерни програми за спортисти или национални здравни системи. Например някои олимпийски комитети и синдикати на играчите осигуряват услуги за подкрепа при прехода. В Обединеното кралство програми като Dame Kelly Holmes Trust обучават оттеглили се спортисти да менторстват на други, а организации като Switch the Play предлагат ресурси за психично здраве — отчитайки, че над половината от оттеглилите се спортисти съобщават за притеснения, свързани с психичното здраве, и се нуждаят от постоянна подкрепа. Не се колебай да използваш тези ресурси, ако са ти достъпни. Било то телефонна линия за подкрепа, работилница за кариерни умения или терапевтична сесия, това може да има голямо значение.

Струва си също внимателно да образоваш близкото си семейство и приятели за това, което изживяваш. Те може да не разбират автоматично дълбочината на това какво означава оттеглянето за теб. Обясни, че макар сега да си повече вън или да изглеждаш „свободен“, преминаваш през голямо вътрешно приспособяване. Кажим, ако имаш нужда от емоционална подкрепа или просто от търпение, докато стъпиш на крака. Близките често искат да помогнат, но не са сигурни как — като се отвориш към тях, им даваш шанса да бъдат до теб. Понякога просто да има някой, който редовно проверява как си („Как се чувстваш тази седмица?“) или да те придружи на нови събития, може да облекчи самотата.

Преди всичко помни: търсенето на помощ е форма на грижа за себе си и самоуважение. Грижил си се за тялото си с инструктори и медицински персонал; сега е време да се погрижиш за ума и сърцето си с подходящата подкрепа. Няма абсолютно никакъв срам в това да кажеш: „Трудно ми е и бих искал да поговоря с някого за това.“ Всъщност това е същият вид умна стратегия, която те направи успешен в спорта — да определиш област, която се нуждае от работа, и да я адресираш проактивно. Било то да се опреш на приятел, да се присъединиш към група за подкрепа или да говориш с консултант, всяка частица подкрепа може да олекоти бремето. Както казва един застъпник за психичното здраве и олимпийски плувец: „Боря се с проблеми точно като всички останали“ — и той редовно говори с терапевт като част от поддържането на здравето си. Ако елитен спортист от такъв калибър може да го прави, и ти можеш. Никога не си сам в това пътешествие — помощта винаги е налична и използването ѝ само ще те направи по-силен.

8.5 Изграждане на нова рутина: намиране на смисъл в ежедневието

Един ден календарът ти е претъпкан с тренировки, пътувания, състезания, отборни срещи — на следващия е празен. Внезапната загуба на структура при оттеглянето може да е стряскаща. Спортистите често процъфтяват в регламентирани графици; без тази вградена рамка лесно е да се почувстваш

безцелен или непродуктивен. Затова създаването на нова рутина (колкото и проста да е) е изключително полезно за възстановяване на усещането за смисъл и нормалност. Възприемай го като проектиране на собствен игрови план за седмицата, но този път ти определяш правилата.

Започни на дребно. Новата ти рутина не е длъжна да имитира интензивността на старата — всъщност не бива. Целта е да установиш стабилни опорни точки в деня или седмицата си, които да ти дават нещо, което да очакваш с нетърпение, и причина да станеш сутрин. Това може да е нещо толкова базово, колкото сутрешна разходка и определен час за обяд, или посещаване на фитнес тренировка всяка сряда, или запазване на петъците за хоби проект. Редовността е ключова. Може би посвещаващ понеделниците на търсене на работа или създаване на контакти (ако нова кариера е фокус), вторниците и четвъртъците на упражнения, сряда — на среща с приятел или ментор на кафе и така нататък. Може да си настроиш аларма да се будиш в разумен час и да имаш сутрешен ритуал (разтягане, закуска, планиране на деня) просто за да създадеш тази последователност. Изследванията показват, че наличието на рутина подкрепя психичното здраве, като намалява несигурността — то дава усещане за предвидимост във време на промяна. В едно проучване хората, които установили ежедневни рутини, съобщават за по-малко стрес и по-добър емоционален баланс по време на прехода. Това не означава да се претоварваш с график; означава да избереш няколко смислени дейности и да ги превърнеш в навик.

Включи в рутината си елементи, които подхранват различни части от теб. За физическо благополучие поддържай някаква форма на редовни упражнения или движение (както бе обсъдено по-рано) — може би всяка сутрин в 9 ч. правиш кратка тренировка или всяка вечер се разхождаш. За социално благополучие планирай социални контакти: например обаждай се на бивш съотборник всеки четвъртък или обядвай с приятел през уикенда. За личностно израстване отдели време да научиш нещо ново или да преследваш неспортна цел — да речем, задели час следобед за учене (ако посещаващ занятия) или за работа по сертификация, или просто да четеш книга. А за психичното здраве обмисли да планираш време за релаксация или размисъл: може би води дневник с кафето си всяка сутрин или прави 10 минути медитация в края на деня. Като балансираш тези компоненти (тяло, ум, социални връзки, смисъл), рутината ти ще ти помогне да се чувстваш по-стъпил на земята и по-удовлетворен.

Бъди гъвкав и снизходителен към себе си, докато изграждаш тази рутина. Отначало може да експериментираш с това какво работи най-добре. Може би откриваш, че сега предпочиташ да спортуваш вечер вместо на зазоряване (наслаждавайки се на това, че не се налага да ставаш толкова рано!). Или може да установиш, че си по-продуктивен в задачите по търсене на работа сутрин и ставаш неспокоен следобед — затова запълни сутрините с компютърна работа, а следобедите с физически или социални дейности. Красотата е, че за разлика от стария ти тренировъчен график, имаш свободата да проектираш начин на живот, който подхожда на сегашния теб. Ако нещо в графика ти не работи — промени го. Ако някой ден се отклони от плана или имаш период на мързел, и това е нормално. Рутината ти е там, за да те подкрепя, а не да е още един източник на натиск. Възприемай я като скеле, на което можеш да се опреш, но и да го пренареждаш при нужда.

Освен това отбелязвай малките рутини, за които може никога да не си имал време по време на спортната си кариера. Може би е готвенето на здравословна вечеря всяка нощ (и реалното присъствие вкъщи, за да ядеш със семейството), или изпращането на децата до училище, или присъединяването към редовна четвъртъчна вечер с викторини с приятели. Тези прости рутини и ритуали стават новите акценти на седмицата ти. С времето те ще ти дадат онова успокояващо усещане за ритъм и стабилност, което някога получаваше от тренировъчните графици и сезонните цикли — просто в различна форма. Много оттеглили се спортисти казват, че щом установят рутина, дори спокойна, усещат увереността си да се завръща: животът вече не изглеждаше като празнота, а по-скоро като нов модел, който контролират.

По същество структурирай свободата си. Сега имаш бял лист — което е освобождаващо, но може да е плашещо. Като запишеш повтарящи се дейности и ангажименти, превръщаш този бял лист в платно със скицирано очертание. Винаги можеш да рисуваш извън линиите, когато поискаш — спонтанно пътуване през уикенда или почивен ден — но очертанието ще е там, за да те върне обратно. Всеки ден, когато можеш да отметнеш малка рутинна задача (дори „оправи леглото и се разтегни 5 минути“), ще възвърнеш усещане за постижение и инерция напред. Това помага да възстановиш увереността и усещането си за компетентност извън спорта. Все още си човек, който може да си поставя цели и да ги постига — целите просто са променили формата си.

8.6 Да останеш свързан: част си от отбор, дори извън терена

Едно често подценявано предизвикателство след спортното оттегляне е самотата. По време на спортната си кариера си бил постоянно заобиколен от съотборници, треньори, инструктори и фенове. Имал си вградена социална мрежа и усещане за принадлежност към нещо по-голямо. Оттеглянето може рязко да свие този социален кръг — край на ежедневните тренировки и закачките в съблекалнята. Много спортисти съобщават, че се чувстват изолирани, щом излязат от играта. Жизненоважно е да разпознаеш това и да предприемеш активни стъпки, за да останеш свързан с другите. Хората са социални създания; поддържането на взаимоотношения е от решаващо значение за психичното ни благополучие и усещането ни за идентичност.

Първо, поддържай връзка със спортното си семейство. Това, че си се оттеглил, не означава, че тези връзки трябва да изчезнат. Обръщай се редовно към бивши съотборници или колеги — вероятно и те ти липсват и също се ориентират в собствените си промени. Нещо толкова просто като седмична група за съобщения или месечна среща за обяд може да поддържа другарството. Споделяй новини за живота си и питай за техния. Може дори да започнеш малка традиция, като да гледате големи мачове заедно като фенове, а не като съперници. Ако си напуснал отбор в добри отношения, обмисли да посещаваш тренировка или мач от време на време — не за да живееш в миналото, а за да поддържаш приятелствата. Много спортове имат групи на завършили или асоциации на бивши играчи, които организират социални събития, срещи на випуска или дори възможности за контакти за кариери след спорта. Те могат да са чудесни, за да усетиш отново онзи отборен дух, в нов контекст.

Важно е обаче и да разшириш социалните си хоризонти отвъд спортния свят. Един чудесен начин да срещаш нови хора е да се присъединиш към клубове, занятия или общностни групи, съобразени с интересите ти. Има ли местен клуб по бягане или група по колоездене, към която би могъл да се присъединиш, просто за удоволствие? Може би любителска лига за непринуден спорт — помисли за софтбоул, любителски баскетбол или тенис стълбички. Това може да задоволи част от онзи състезателен сърбеж, както и да те запознае с хора, които се наслаждават на спорта за развлечение. Както открива един оттеглил се спортист, присъединяването към любителски лиги не само „захранва онзи състезателен дух, но и помага да създадеш нови приятели и да останеш активен“. Ако състезателните лиги не са привлекателни, обмисли групи по интереси: туристическа група, музикален клас, читателски клуб, кулинарна работилница. Доброволството е друг фантастичен начин да срещаш хора и да се бориш със самотата — мигновено се сближаваш с другите около обща кауза. Освен това помощта на другите може да ти даде усещане за смисъл (два заека с един куршум!). Например, ако доброволстваш в детска спортна школа или тренираш детски отбор, ще се свържеш с колеги треньори и родители и все още ще се чувстваш ангажиран със спортната общност по удовлетворяващ начин.

Освен това се опри на семейството и близките си приятели. Оттеглянето може да ти позволи повече време със семейството, отколкото си имал от години — прегърни това. Свържи се отново със стари приятели,

които може да са се чувствали пренебрегнати през интензивните ти тренировъчни години. Те ще се зарадват да чуят от теб. Може да отнеме малко усилие да възстановиш някои връзки, но си струва. Бъди честен с тях, че преминаваш през преход; истинските приятели ще се сплотят около теб. Планирайте редовни дейности заедно — седмична вечеря с братята и сестрите ти, постоянен съботен туризъм с приятел или дори просто вечерно обаждане за проверка с член на семейството. Знанието, че някой ще е там в определено време, за да поговорите или да е с теб, може наистина да облекчи усещането за празнота.

Ако се чувстваш срамежлив или се притесняваш, че хората няма да те разберат, помни, че повечето хора са естествено съпричастни и също искат връзка. Може да се изненадаш — дори онези, които никога не са спортували, могат да се отъждествят с теми като смяна на кариерата, остаряване или преследване на нови мечти. Понякога отварянето за трудностите ти с някого извън спортния свят може да създаде дълбоко, свежо приятелство. Не приемай, че сега си „твърде различен“, за да се свържеш — в крайна сметка всички изживяваме преходи и се нуждаем от подкрепа.

Още един съвет: обмисли да потърсиш специално мрежи за подкрепа на бивши спортисти, ако копнееш за онова усещане за принадлежност към група връстници, извървели същия път. Има онлайн общности и форуми, където бивши спортисти разговарят за преживяванията си след спорта, споделят съвети и просто се оплакват. Университетите често имат мрежи на завършили за бивши спортуващи учаци. Националните олимпийски комитети или спортните федерации понякога организират работилници или срещи за оттеглили се спортисти, за да създават контакти за работа или просто да общуват. Да си част от такава мрежа може да ти напомни, че си част от по-голямо племе от хора, които имат живот след спорта. Окуражаващо е да виждаш други, по-напред в оттеглянето, които са щастливи — това ти дава да разбереш, че и ти ще стигнеш дотам.

По същество, остани социален по начините, които се усещат правилни за теб. Изоляцията може да се промъкне, ако ѝ позволиш, но с малко инициатива можеш да поддържаш богат социален живот. Спомни си как си създавал приятели, когато за пръв път си се присъединил към нов отбор или си се преместил в различен клуб — излязъл си от зоната си на комфорт и си намерил другарство. Можеш да го направиш отново сега. Контекстът е различен, но нуждата от другарство е същата. Било то стари приятели, нови познати, колеги пенсионери или семейство, поддържай тези връзки силни. Когато имаш лош ден или просто ти се иска да си спомняш за „доброто старо време“, ще имаш на кого да се обадиш. А когато имаш победа в новия си живот — намиране на работа, усвояване на ново умение — ще имаш тълпа, която те приветства и в тази глава. Все още си част от отбор — просто отбор от поддръжници в живота.

8.7 Нагласа и позитивност: прегръщане на растежа и новите възможности

Нагласата ти по време на този преход може изключително да повлияе на това как изживяваш оттеглянето. Лесно е да попаднеш в капана на фиксираната нагласа, мислейки си неща като „Най-добрите ми дни са зад гърба ми“ или „Знам да правя само едно нещо“. Но какво ако обърнеш тази перспектива? Това може да е моментът да култивираш нагласа за растеж — вярата, че можеш да учиш, да се адаптираш и да процъфтяваш, като гледаш на предизвикателствата като на възможности, а не като на заплахи. Всъщност прегръщането на промяната с отворена, ориентирана към растеж нагласа е от съществено значение за адаптацията към живота след спорта.

Как изглежда нагласата за растеж на практика за оттеглил се спортист? Тя означава да си напомняш, че си способен на растеж в много области, не само в спорта. Не си се родил елитен спортист; станал си такъв чрез години тренировки и учене — същият подход може да се приложи към всяко ново занимание. Вместо да виждаш оттеглянето като край, виж го като завои: сега си начинаещ в нещо ново и това може да

е вълнуващо. Да, смиряващо е да започнеш отначало в нова кариера или хоби, но е и освобождаващо — получаваш възможност да поглъщаш нови знания и умения. Възприеми отношението „Отново съм новак и това е нормално — мога да се подобрявам стъпка по стъпка“. Когато се сблъскаш с неуспех (да речем отказ за работа или затруднение в училище), опитай да го гледаш така, както гледаше на загуба в спорта: не като окончателна присъда за способностите ти, а като обратна връзка. Какво мога да науча от това? Как мога да коригирам и да се върна по-силен? Този вид устойчиво мислене ще те държи в движение напред, вместо да затынеш в съмнение в себе си.

Да оставаш позитивен не означава да пренебрегваш трудностите. Означава съзнателно да балансираш онези тежки моменти с надежда и вяра в себе си. Една стратегия е да размишляваш върху миналите си успехи и трудности в спорта — несъмнено си преодолявал препятствия чрез упорит труд и решителност. Същите тези лични качества все още са в теб. Може би някога си имал сериозна контузия и си се преборил с рехабилитацията, или са те изключили от отбор и си намерил начин да се отличиш другаде. Черпи от тези спомени като доказателство: ако съм покорил онези предизвикателства, мога да се справя и с това ново предизвикателство. Много спортисти намират за овластяващо да осъзнаят, че основните силни страни, които спортът е вградил — устойчивост, дисциплина, състезателност, търпение — сега са техните суперсили в живота след спорта. Можеш да си „начинаещ“ в нова област, но все пак да носиш нагласата на шампион, който не се отказва. Както отбелязва един треньор, станал ръководител: „Решителността и постоянството, които те направиха страхотен спортист, ще те направят страхотен в следващото ти начинание.“ Вярвай в това.

Помага и да търсиш вдъхновение от други, които успешно са направили прехода. Безброй спортисти преди теб са окачили екипите си и са продължили да водят пълноценни, дори забележителни животи на нови арени. Например баскетболната легенда Меджик Джонсън преминава към изключително успешен бизнесмен и филантроп след кариерата си в NBA, изграждайки предприятие, което създава работни места и развитие на общността. Олимпийският плувец Майкъл Фелпс, след като се бори с депресия след Олимпиадата, насочва опита си към това да стане страстен застъпник за психичното здраве — използвайки гласа си, за да помага на другите и намирайки нов смисъл в процеса. Футболната звезда Миа Хам съосновава организация за подкрепа на млади спортистки и остава свързана със спорта чрез филантропия. По-близо до дома, може да познаваш местен спортен герой, който е станал прекрасен треньор, или бивш съотборник, който се е върнал в училище и е започнал нова кариера, която обича. Вземи си поука от тези истории. Те илюстрират една мощна истина: има живот — и успех — след спорта. Спортистите често имат едни от най-високите нива на постижения в по-късния живот в различни области, именно защото качествата, развити в спорта (лидерство, работна етика, бързо учене), са толкова ценни другаде. Докато обмисляш бъдещето си, напомняй си, че потенциалът ти не се е оттеглил; той все още е в теб, готов да бъде приложен по нови начини.

Поддържането на позитивност означава и да коригираш определенията си за успех. В спорта успехът беше ясен — печелене на мачове, чупене на рекорди, спечелване на медали. В обикновения живот успехът може да е по-разнообразен и личен. Може би успехът за теб сега е отглеждането на щастливо семейство, отличаването в работата или просто намирането на удовлетворение и баланс (нещо, което може да си жертвал в миналото). Култивирай благодарност за малките ежедневни победи: продуктивен ден на търсене на работа, смислен разговор с приятел, усвояване на ново умение в клас или подобряване на времето ти на 5 км за удоволствие. Празнувай ги точно както би празнувал спортна победа, защото те изграждат новия ти пълноценен живот.

Накрая, обмисли да даваш на другите или да менторстваш като начин да насърчиш позитивността. Много оттеглили се спортисти откриват, че споделянето на знанията и опита им със следващото поколение носи обновено усещане за смисъл и радост. Треньорството на младежки отбор, доброволчеството в спортни

школи или включването в общността ти може да ти напомни, че спортното ти пътешествие може да продължи в живота на другите. Невероятно удовлетворяващо е да видиш как наследството ти живее, като помагаш на някого другичко. Да научиш дете как да прави упражнението, което си усвоил, или просто да си образец за подражание, показвайки как да се справяш с победата и поражението достойно — тези неща могат да озарят дните ти със смисъл. Като бонус, фокусирането върху другите често облекчава собствените ти тревоги. То затвърждава, че стойността ти надхвърля личните ти постижения; тя се крие и във въздействието, което можеш да окажеш.

Накратко, поддържай нагласата си гъвкава, изпълнена с надежда и насочена напред. Всеки край е ново начало под прикритие. Оттеглянето от спорта затваря една глава, но следващите глави са твои, за да ги напишеш — и те могат да бъдат толкова бляскави и възнаграждаващи, колкото решиш да ги направиш. Остани любопитен, остани решителен и продължавай да вярваш в способността си да растеш. С този възглед превръщаш оттеглянето от задънена улица в стартова площадка за нови възможности. Инструмент: дневникът за проверка на благополучието — ежедневен размисъл за емоционален баланс Един практически инструмент, който препоръчваме, е създаването на „Дневник за проверка на благополучието“. Възприемай го като свой личен дневник за психичното здраве — прост, достъпен начин да проследяваш чувствата си и да се поддържаш емоционално стъпил на земята ден след ден. Не ти трябва специален формат или дълги записи; силата е в последователността и в подсказките, които използваш, за да насочваш размисъла си.

Ето как работи: вземи тетрадка (или приложение за бележки на телефона си, ако предпочиташ цифрово) и започвай всеки запис с няколко ключови подсказки:

Днес се чувствам... — Опиши емоциите или настроението си в момента. Бъди честен и конкретен. („Днес се чувствам тревожен и малко тъжен“ или „Днес се чувствам изпълнен с надежда и енергичен.“ Няма грешен отговор.) Липсва ми... — Признай нещо, за което копнееш. То може да е свързано със спорта („Липсва ми адреналинът на състезанието“ или „Липсва ми да виждам съотборниците си всеки ден“), или може да е каквото и да е в живота, за което си спомняш с носталгия. Тази подсказка дава глас на загубите, които усещаш, големи или малки. Едно нещо, за което съм благодарен... — Завърши на положителна нота, като определиш поне едно добро нещо в живота си днес. То може да е нещо толкова просто като „Благодарен съм за хубавата чаша кафе тази сутрин“ или „Благодарен съм за подкрепящия ми партньор“, или дори „за допълнителния сън, който получих сега, когато нямам тренировка в 5 сутринта“. Колкото и тежък да е бил денят, намирането на едно нещо, което да оцениш, може да промени перспективата ти.

Като довършваш тези три изречения всеки ден, постигаш няколко важни неща. Първо, настройваш се редовно към емоционалното си състояние. Това изгражда емоционална осъзнатост — вместо да задържаш чувствата в себе си, ги назоваваш. Психологически, назоваването на емоция („Чувствам се самотен“, „Чувствам се горд“ и т.н.) често отслабва хватката ѝ върху теб и ти помага да разбереш от какво се нуждаеш. Второ, валидираш усещането си за загуба. Писането на „Липсва ми...“ е катарзисно; то е нежно напомняне към самия теб, че разбира се ти липсват определени аспекти от стария ти живот и че е здравословно да го признаеш. Тези чувства, че нещо или някой ти липсва, са част от процеса на оздравяване. Трето, активно практикуваш благодарност, която е доказан стимулатор на психичното благополучие. Дори ако частта с благодарността се усеща пресилена в трудни дни, с времето тази практика тренира ума ти да забелязва положителните неща, които съществуват редом с отрицателните. Тя не изтрива проблемите, но добавя баланс — да, боря се с X, но имам и Y, за което да съм благодарен. Тази двойна осъзнатост е ключова за емоционалната устойчивост.

Дневникът за проверка на благополучието може да се води сутрин, за да зададе тона на деня, или вечер, за да размислиш върху деня — каквото пасва на рутината ти. Обикновено отнема само 5 минути, но може

значително да преформулира нагласата ти. В някои дни може да пишеш повече след подсказките — може би водейки дневник за конкретен инцидент, който те е разстроил, или записвайки бърз план как да се справиш с тревога, която е изникнала. В други дни може да се придържаш стриктно към трите реда.

Дневникът е само за твоите очи, така че бъди толкова откровен, колкото искаш. Ако пропуснеш ден-два, не се притеснявай; просто го подхвани отново, когато можеш. Последователността е полезна, но не става дума за съвършенство.

През седмиците и месеците ще натрупаш запис на пътешествието си. Прелиствайки го назад, може да забележиш модели или напредък. Може би преди три месеца записите ти са били предимно „Чувствам се изгубен... Липсва ми отборът... Не съм благодарен за нищо (труден ден днес)“, а сега се хващаш да пишеш „Чувствам се добре... Липсва ми да играя пред публика, но не и контузиите... Благодарен съм за новите приятели в клуба ми по бягане“. Виждането на тази еволюция в писмен вид може да е изключително окуражаващо — доказателство, че емоционалните ниски точки наистина се подобряват и че се адаптираш. В дни, в които чувстваш, че не си постигнал никакъв напредък, прелистването на минали записи може да ти покаже, че всъщност си израснал и че лошите ти дни стават по-малко интензивни или по-редки.

Освен това дневникът може да служи като полезен инструмент за общуване, ако някога говориш с консултант или дори с приятел за това как си се чувствал. Можеш да се позоваваш на бележки в него: „Забелязах, че винаги съм по-потиснат в неделя“ или „Препрочитайки, осъзнавам, че започнах да се чувствам по-добре, след като се присъединих към онази доброволческа група“. Той дава прозрение, което може да помогне на теб и на другите да те подкрепят по-добре.

Накратко, дневникът за проверка на благополучието е прост, но ефективен навик: ежедневен ритуал на себerefлексия и осъзнатост. Струва почти нищо (само няколко минути и лист хартия), но връща много. Той ти помага да преработваш емоциите, валидира преживяванията ти на загуба и растеж и насърчава нагласа на благодарност и осъзнатост. Много оттеглили се спортисти откриват, че това малко упражнение се превръща в ценена част от деня им — момент на спокойствие и честност със себе си. Опитай го за няколко седмици и виж дали помага да олекоти менталното ти бреме. То е като ежедневен разговор със самия себе си, в който ставаш едновременно съпричастният слушател и разказвачът на собствената си история, ден след ден.

Визуализиране на пътешествието: криви и икони за твоя набор от инструменти (Визуална бележка: В практическо ръководство като това визуализациите могат да затвърдят концепциите. Обмисли да използваш проста диаграма или схема, за да картографираш емоционалното пътешествие на спортното оттегляне, както и малки икони, които да маркират ключови съвети.)

Една полезна визуализация е „Кривата на емоционалния преход“, която изобразява типичните фази, които много спортисти изживяват след оттеглянето. Представи си линейна графика, която започва високо, спада надолу, а после се изкачва отново — донякъде като разтегната буква U или долина. В далечния ляв край е фазата на „медения месец“, в която може да се чувстваш облекчение и вълнение веднага след оттеглянето (например наслаждавайки се на новопридобитото свободно време или на отпуснато тяло, свободно от ежедневното натоварване). Скоро обаче линията започва да се накланя надолу към ниска точка — това може да представлява разочарование или трудния период, в който загубата на структура и идентичност наистина те връхлита и емоции като тъга или фрустрация достигат връх. Дъното на кривата е онзи период на борба, в който се сблъскваш с „И сега какво?“ и може би се чувстваш в най-лошото си състояние. Но важно е, че линията не спира там — тя започва да се изкачва. Този възходящ наклон представлява възстановяване, докато започваш да се приспособяваш към новия си живот, да формираш нови рутини, а настроението и възгледите ти се подобряват. Накрая, в далечния десен край, кривата

достига ниво по-високо от ниската точка (и може би приближаващо отново нивото на медения месец) — това е адаптацията, в която си намерил ново равновесие, приел си оттеглянето и може би дори си разцъфтял с нови роли и смисъл. Обозначаването на тези фази върху крива може да те увери, че усещането на спад е част от нормален процес и че вероятно ще последва възход. То визуално предава: днес може да е тежко, но това не е краят на историята. Можеш да я аотираш с типични мисли на всеки етап (напр. меден месец: „Това е хубаво, мога да си почина“; ниска точка: „Чувствам се празен, толкова много ми липсва“; възстановяване: „Тази седмица се справям по-добре, започвам да се наслаждавам на нови неща“; адаптация: „Справям се — животът отново е хубав“). Такава диаграма може да е мощно напомняне, че пътешествието има фази и че ако си в ниска точка, напред има надежда.

Друг визуален знак е да използваш икони или емотикони редом с ключовите практики за грижа за себе си в ръководството или личния си план. Например до съвет за медитация или дихателни упражнения може да видиш малка иконка 🧘, сигнализираща „това е съвет за осъзнатост“. Иконка 📝 или 📅 може да обозначава упражнения за водене на дневник, напомняйки ти с един поглед за навика с дневника за благополучие. Иконка 🗣️ или 💬 може да маркира съвет за разговор с някого или търсене на подкрепа. Тези малки графики приковават окото и могат да направят едно дълго ръководство по-увлекателно, като същевременно ти помагат бързо да намериш вида съвет, от който се нуждаеш в даден момент. Може би залепяш легенда на тези икони на хладилника или в дневника си — визуален контролен списък на инструментите за справяне: напр. 💪 за „упражнение“, 🧘 за 📞 (телефон) за „обеди се на приятел или ментор“, 📖 за „научи“, ⏸️ за „пауза за осъзнатост“, нещо ново“ и 🎉 за „направи нещо забавно/отпускателно“. Отнасяй се към тях като към малки бутони за действие за психичното си здраве. Чувстваш се потиснат? Прегледай списъка с иконите си и избири едно-две действия за опитване. С времето иконите се превръщат в интуитивни тригери — виждаш символа на телефон и си мислиш: днес не съм говорил с никого, може би трябва да се обадя на бившия си съотборник. Целта на визуализациите е да направят богатството от информация по-достъпно и запомнящо се.

Ако създаваш личен план или дори просто залепяш бележки на огледалото си, можеш да нарисуваш или разпечаташ мини версия на Кривата на емоционалния преход, за да си напомняш, че възходите и паденията са част от процеса (може би с мотивиращ цитат в края на адаптацията, като „Става по-добре“). И използвай символи или драскулки щедро — те може да изглеждат незначителни, но мозъците ни реагират силно на визуални знаци. Те разсичат текста и дават мигновено впечатление.

Например някои спортисти рисуват прост символ на светофар за емоциите: зелено за „чувствам се добре/под контрол“, жълто за „внимание — стресирам се“ и червено за „наистина се боря“. След това мислено (или в дневник) маркират дните или чувствата си с тези цветове. Това е бърза визуална проверка, която може да те подтикне да използваш инструменти за справяне. Ако осъзнаеш „Опа, днес съм в червената зона“, това може да е сигналът да се обърнеш към консултант или да си направиш ден на дълбока грижа за себе си.

Накратко, визуализирай, за да нормализираш и организираш. Диаграми като кривата на прехода помагат да се нормализира емоционалното пътешествие, показвайки, че трудните фази са следвани от подобрение. Иконите и изображенията служат като приятелски напомняния за всички ресурси и стратегии на твоето разположение — като легенда на карта за ориентиране в живота след спорта. Дори да не си „визуален човек“, опитай: нещо толкова просто като крива, скицирана на лепящо листче, би могло да донесе утеха в тежки дни, а малък емотикон до списъка ти със задачи може да те подтикне да направиш онази разходка или да се обадис на онзи приятел. Планът ти за емоционално благополучие трябва да е толкова жив и ясен, колкото всяка схема на игра, която треньорът ти е рисувал — за да можеш да видиш пътя напред и да се чувстваш мотивиран да го следваш.

8.8 Казус: от загубата на играта към намирането на нов смисъл

За да илюстрираме всички тези принципи, нека разгледаме реален пример за спортист, който се бори след оттеглянето, но успя да обърне нещата. Запознай се с Тадж, бивш колежански футболист (американски футбол). Когато Тадж изигра последното си разиграване и напусна спорта, който обичаше, го връхлетя вълна от отчаяние. „Когато за пръв път се отдалечих от играта, която обичам, се борех тежко с депресия“, спомня си той. Като много от нас, той всъщност не беше планирал какво следва. Знаеше, че иска да бъде „успешен“ след спорта, но с приключването на футбола Тадж се чувстваше напълно изгубен и съкрушен, без ясна визия за бъдещето си. Умът му постоянно препускаше от тревоги: „По кой кариерен път да поема? Защо не получавам отговор от работодателите? Да се върна ли в училище? Да започна ли бизнес? Откъде изобщо да започна?“. Липсата на посока го гризеше, а увереността, която някога излъчваше на терена, сякаш изчезна. Той беше твърд спортист, но изправен пред ежедневието без спорта си, Тадж се чувстваше малък, несигурен и изолиран.

В продължение на няколко години Тадж описва как „се препъва в емоционалната тъмнина на несигурността“. Опитва няколко работи, които не му пасваха, и се бореше с чувство за непълноценност. Важно е, че през това време той започна да се обръща към другите — да говори с бивши съотборници и ментори, и дори да общува с кариерен консултант. Не беше преобразяване за една нощ, но тези разговори посяха семе в ума му: той осъзна, че не е единственият бивш спортист, който се чувства така, и че ако може да намери изход, вероятно би могъл да помогне на другите да направят същото. Повратната точка дойде, когато Тадж пренасочи фокуса си от собствената си загуба към това как би могъл да служи на другите. „Започнах да отместя очите си от себе си и да се фокусирам върху служенето на другите“, казва той. По-конкретно, започна да менторства на по-млад спортист, който имаше известни проблеми с увереността. Помагайки на този човек да си постави цели и да изгради вяра в себе си, Тадж откри, че увереността и усещането му за смисъл също започват да се разпалват отново. Това преживяване запали искра: той откри страст да напътства колеги спортисти през житейските преходи.

Превъртаме до днес и Тадж на практика е изградил наново живота си с нова мисия. Той ръководи интензивна тренировъчна програма за оттеглили се спортисти, които се борят да се адаптират към живота след спорта. Той дори води подкаст, наречен „Thrive After Sports“ (Процъфтявай след спорта), в който открито споделя истории (включително своята) и практически съвети за други, които правят прехода. Това, което някога беше най-дълбоката му болка, сега се е превърнало в негов източник на смисъл и удовлетворение. Всеки път, когато помогне на бивш спортист да намери посока или да преодолее страха си, това не само валидира неговото пътешествие, но и му напомня защо тежките времена са си стрували. Тадж често казва, че се е превърнало в негова мисия да „помага на другите да преодолеят страха, фрустрацията и несигурността, свързани с живота след спорта“. Правейки това, той помогна и на себе си да се изцели. Той вече не определя успеха по тъчдауните, които е реализирал, а по животите, които докосва извън терена.

Историята на Тадж изтъква няколко ключови извода: Първо, той си даде време да се бори и не се преструваше, че всичко му е наред — но и потърси подкрепа и менторство, които се оказаха решаващи. Второ, той активно преформулира нагласата си: вместо да вижда оттеглянето като край на значимостта си, видя, че преживяванията му (дори болезнените) могат да са ценни за другите. Това е красив пример за нагласа за растеж и намиране на нов смисъл. Трето, той намери нова рутина и роля, които разпалиха страстта му — в неговия случай тренировъчност и говорене. Не всеки ще започне програма като Тадж, но всеки от нас може да намери нещо, което да го кара да иска да става сутрин. Може да е нова кариера или участие в общността, творчески проекти, семейство — каквото и да е, което ти дава онази искра.

И накрая, пътешествието на Тадж затвърждава, че да искаш помощ е сила. Той отдава голяма част от обратата си на менторите и колегите, които го напътстваха, когато затъваше. Като се отвори за депресията си, той в крайна сметка успя да получи достъп до ресурсите и вътрешната сила, за да се измъкне от нея. Днес той е много откровен, че терапията и честните разговори са били част от изцелението му. По същество той изгради нов отбор около себе си в живота — а сега е част от отбора за подкрепа на другите.

Помни, че твоята история, като тази на Тадж, все още се пише. Може да си в ранните глави след оттеглянето — вероятно в тежките страници, в които главният герой се бори. Но всяка велика история има конфликт преди триумфа. С време, подкрепа и себеоткриване и ти можеш да намериш опора и смисъл. Може би един ден ти ще си този, който вдъхновява по-млади спортисти или връстници с историята си на устойчивост. Както показва опитът на Тадж, краят на спортната кариера може да доведе до началото на изцяло ново наследство.

В заключение, спортното оттегляне несъмнено е сложна житейска промяна — емоционално, социално и психически. Може да имаш дни, в които копнееш за миналото и се питаш кой си без спорта. Но както разгледахме, тези чувства са нормални и има конкретни начини да се ориентираш в тях. Като разбираш психологическото въздействие (и знаеш, че не си сам в тези емоции), проактивно преоформяш идентичността си отвъд играта, развиваш здравословни стратегии за справяне, търсиш подкрепа, структурираш новопридобитото си време, поддържаш връзките си силни и прегръщаш нагласа за растеж, поставяш основата за пълноценен живот след спорта. Използвай инструменти като дневника за благополучие, за да оставаш в синхрон със себе си, и не отбягвай да визуализираш напредъка си — понякога да го видиш картографиран означава да повярваш в него.

Преди всичко, дръж се за тази истина: цялата отдаденост, страст и сила, които спортът култивира в теб, все още са твои, за да ги носиш напред. Те ще ти служат по нови начини, докато се адаптираш и процъфтяваш в оттеглянето. Тази глава от живота ти е различна, да, но може да блести също толкова ярко, колкото спортните ти дни — може би дори повече, докато откриваш нови измерения на себе си. Докато вървиш напред, бъди търпелив и добър към себе си. Празнувай малките победи. Опирай се на другите, когато ти е нужно, и подавай ръка, когато можеш. Състезателната ти кариера може и да е приключила, но цяла нова арена на личностен растеж и възможности се отваря. Прегърни я със същото сърце, което внасяше в спорта. Таблото с резултати сега е твоео благополучие и щастие, а имаш всички умения, нужни да спечелиш и тази игра. Наздраве за психичното и емоционалното ти благополучие и за многото възнаграждаващи глави, които предстоят в пътешествието ти отвъд финалната линия. Ще се справиш! 🏆

ГЛАВА 9

9. Личностно развитие и изграждане на идентичността наново

Преходът извън спорта може да се усеща като пристъпване в неизвестното. Нормално е да скърбиш за тази глава от живота — изследванията отбелязват, че оттеглянето често носи „драстична промяна в идентичността“ и дори може да крие риск от тревожност или депресия. Но помни: краят на състезанието е и началото на ново пътешествие. Можеш да се преоткриеш, като преоткриеш страсти отвъд атлетиката. Размишлявай върху уменията и ценностите, които спортът ти даде (дисциплина, работа в екип, постоянство), и обмисли как се прилагат по нови начини. Много спортисти откриват, че не е нужно да губят спортната си идентичност, а само да я преформулират. Както обяснява една олимпийка, това да си спортист е част от това коя е тя, но „не определя всичко, което съм“. Като насочиш онзи състезателен дух към нови интереси, можеш да изградиш увереност и смисъл извън спорта.

9.1 Поставяне на лични цели отвъд спорта

След оттеглянето поставянето на ясни, лични цели може да направлява следващата ти глава. Започни, като изследваш интереси като хобита, планове за пътувания, образование или обществена работа. Запиши големите мечти (напр. изучаване на език, започване на бизнес или доброволчество в чужбина) и ги раздели на по-малки стъпки. Планът за личностно развитие е чудесен инструмент: проста таблица за организиране на целите по категории. Например твоята таблица за личностно развитие може да има колони като Категория на целта (напр. Кариера/Образование, Здраве/Фитнес, Общност, Умения, Страстни проекти), Конкретна цел, Стъпки за действие, Срок и Напредък. Този структуриран подход „фокусира целите ти в постижими стъпки“ и те държи в правия път.

Дръж плана си за личностно развитие видим (на хартия или цифрово) и го преглеждай често. План като този носи фокус и „усещане за посока, целенасоченост и чувство за успех“, докато отмяташ етапите.

План за личностно развитие

Постави цели • действай • преглеждай напредъка.

Област на целта	Цел и стъпки за действие
Физическо здраве	
Кариера / образование	
Развитие на уменията	
Общност / принос	
Хобита / страсти	

Раздробявай големите цели на седмични действия. Напредъкът се натрупва с времето.

Освен това използвай самооценката „Колело на живота“ (графично упражнение), за да намериш баланс. Нарисувай кръг, разделен на резени за области като Здраве, Кариера, Взаимоотношения, Личностен

растеж, Забавление и др. Оцени удовлетвореността си във всеки резен от центъра (ниска) до ръба (висока). Този визуален инструмент изтъква кои области се нуждаят от внимание. Например, ако резенът ти „Социален“ е малък, може да си поставиш цел да се свържеш отново с приятели или да се присъединиш към клуб. Треньорите хвалят „Колелото на живота“ като мощен начин да изясниш приоритетите и да си поставиш балансиращи цели.

9.2 Поддържане на здравословен начин на живот след състезанията

Да останеш здрав не е само за спортисти — то е от съществено значение за всеки, особено по време на житейски преходи. Изследванията показват, че много оттеглили се спортисти намаляват упражненията си и дори отслабват в хранителните си навици: едно проучване установява, че бившите състезатели прекарват далеч по-малко време в интензивни тренировки и постигат по-нисък резултат за здравословно хранене от активните спортисти. За да противодействаш на това, продължавай да се движиш по начини, които ти доставят удоволствие. Цели се към редовно кардио (джогинг, плуване, колоездене), силови тренировки или йога занятия — всичко, което те държи активен. Поддържането на активен начин на живот „е от решаващо значение за запазване на мускулния тонус, гъвкавостта и сърдечно-съдовото здраве“ и също така намалява рисковете от хронични заболявания като сърдечни болести, диабет и затлъстяване.

Храненето също има значение. Без треньор или отборен диетолог е лесно да изоставиш здравословните навици. Планирай балансиращи хранения (постни протеини, пълнозърнести храни, плодове/зеленчуци, здравословни мазнини) и поддържай хидратация, за да захранваш новите си рутини. Помни, упражненията и добрата храна повишават психичното благополучие: редовните тренировки освобождават ендорфини, повдигайки настроението и увереността. Дори кратки тренировки или активни хобита (туризъм, танци, отборни спортове) могат да дадат структура и социално взаимодействие. Както отбелязва един треньор, участието в групов фитнес или спортни клубове „насърчава социалните връзки и осигурява мотивация“ по време на прехода. В крайна сметка грижата за тялото ти помага на ума ти — стегнатият начин на живот затвърждава, че си силен и способен, без значение в коя област си.

9.3 Изграждане на увереност и самочувствие

Естествено е да усетиш спад в увереността след напускането на светлината на прожекторите. Липсата на спортни отличия може за момент да те накара да се съмняваш в стойността си. Признай, че скръбта от прехода е реална — дай си благосклонност през този период на приспособяване. Същевременно помни: уменията, които те направиха елитен спортист, не изчезват за една нощ. Черти като дисциплина, поставяне на цели и устойчивост остават част от теб. Използвай ги по нови начини и празнувай всяко постижение, колкото и малко да е. Например, ако се заемеш с езиков курс, поздрави себе си за всяка усвоена глава. Ако доброволстваш и помогнеш на някого, позволи си да се гордееш с това ново въздействие.

Заобикалянето ти с подкрепящи хора също повишава самочувствието. Споделяй надеждите си с приятели и семейство — насърчението им може да ти напомни за силните ти страни. Дори ментори или консултанти, които разбират спортните преходи, могат да ти помогнат да преформулираш идентичността си положително. Както отбелязва един експерт, спортистите, които балансират идентичността си, като отделят време за семейство, приятели или хобита, се приспособяват по-добре от онези, чийто свят е бил само спортът. Накратко, изгради нови източници на гордост (учене, даване на другите, креативност), които да заменят аплодисментите, които някога си чувал на стадионите. С времето тези успехи ще циментират увереността ти в живота „отвъд играта“.

9.4 Възможности за лидерство и застъпничество

Влиянието ти не е длъжно да приключи с оттеглянето — ако изобщо нещо, то може да нарасне. Спортистите често стават мощни лидери и застъпници извън терена. Вземи вдъхновение от фигури като Наоми Осака или Майкъл Фелпс, които говорят открито за психичното здраве, помагайки за премахването на стигмата около тези въпроси. Или помисли за Колин Каперник и Меган Рапино, които са движили кампании за социална справедливост, показвайки как гласовете на спортистите могат да разпалят истинска промяна. Както отбелязва един автор, „спортистите днес разпростират влиянието си далеч отвъд самия спорт, превръщайки се в... активисти, предприемачи и образци за подражание, които оформят обществото по множество смислени начини“.

Не ти трябва статут на знаменитост, за да водиш. Лидерството може да започне от малко — менторствай на по-млад играч, организирай спортна школа за общността или проведи местно благотворително събитие. Помни, работата в екип и отговорността, научени в спорта, са ключови лидерски качества. Може би ставаш капитан на читателски клуб, председател на борда на нестопанска организация или ръководител на проект на работа. Предприемачеството е друг път — много спортисти са превърнали нагона си в бизнес начинания, от отваряне на фитнес до пускане на продукт. Каквото и да избереш, произходът ти ти дава уникална достоверност. Като поемеш инициатива, вдъхновяваш другите и изграждаш ново наследство: такова, в което страстта и принципите ти водят пътя, на терена и извън него.

9.5 Мрежи за цял живот

Приятелите и съотборниците, които си създал чрез спорта, са съкровище. Поддържай тези взаимоотношения живи. Спортната ти общност те разбира: бивши съотборници, треньори и групи на завършили спортисти могат да предложат приятелство, съвет или дори насоки за работа. Изследванията подчертават колко жизненоважни са социалните групи при прехода: оттеглилите се спортисти печелят много от поддържането на съществуващи групи за подкрепа и от присъединяването към нови. Оставай свързан чрез срещи на випуска, социални мрежи или събития на местни клубове. Може дори да тренираш или доброволстваш в младежкия спорт — това „те държи свързан със спортния свят, без да си спортист“, както постъпи една олимпийка.

Същевременно се разклони. Присъедини се към професионална асоциация, клуб по интереси или доброволческа организация, несвързана със спорта. Новите групи разширяват идентичността и подкрепата ти. Изследванията подсказват, че смесването на стари и нови социални кръгове дава най-разнообразна подкрепа. Не се колебай да търсиш и менторство: оттеглил се спортист, който „е бил там“, може да предложи безценни прозрения. Според скорошни открития менторите и мрежите на завършили могат да ти помогнат да изградиш смислени връзки през това време. На практика това може да означава да посетиш работилница за бивши спортисти, да се запишеш за поредица от лекции или просто да поканиш по-старши колега на кафе. Всеки разговор укрепва мрежата ти и ти напомня, че не си сам в това пътешествие.

9.6 Усвояване на нови житейски умения

Накрая, прегърни шанса да овладееш нови ежедневни умения. Структурата на спортния живот беше интензивна, така че отделянето на време за неща като готвене, финанси или технологии може да е овластяващо. Управлението на времето по-специално е суперсила, която вече имаш — години наред си балансираш тренировки, състезания и почивка. Сега приложи това, като правиш графици или списъци със задачи за целите си извън терена. Фиксирана сутрешна рутина или определени часове за учене за курс могат да пресъздадат онази позната дисциплина.

Избери едно ново умение, с което да започнеш, като например готвене на семейна рецепта или научаване на основите на програмирането. Посещаването на кулинарен курс не само ти дава независимост, но и подкрепя здравословния ти начин на живот. Освежаването на компютърните умения или онлайн маркетинга може да отвори кариерни врати. Дори меките умения се броят: упражняването на публично говорене или курсове по лидерство ще се отплати. Помни, ученето само по себе си е мотивиращо. Както се изразява Кери Стръг — бивша олимпийска шампионка: „животът е непрекъснато търсене... един път те води към друг“, така че се наслаждавай на пътешествието на учене.

Казус: Кери Стръг — от олимпийска героиня до застъпник за младежта Помисли за историята на Кери Стръг, гимнастичката, чийто скок осигури олимпийското злато през 1996 г. Спортната ѝ слава е легендарна, но пътят ѝ след спорта е също толкова вдъхновяващ. След гимнастиката Стръг получава висши степени (бакалавър по комуникации и магистър по социална психология) и работи като учителка и в Белия дом. Повече от 15 години тя работи с младежи в риск в американската Служба за правосъдие и превенция на престъпността сред непълнолетните. Стръг отдава заслугата на спортната си дисциплина и поставянето на цели за това, че ѝ помагат да се отличава в нови области. Както съветва студенти: „животът е непрекъснато търсене. Можеш да достигнеш върха на един път, но... един път просто те води към друг“.

Пътешествието на Кери показва как един спортист може да пренасочи страстта си към служене и учене. Тя не изгуби „състезателното си предимство“, а го насочи към образованието и помощта на другите. В нейния пример титлата олимпийска шампионка стана само една част от една по-голяма идентичност — напомняне, че потенциалът ти не е ограничен от която и да е единствена роля.

Ключов извод: Изграждането на идентичността ти след спорта е процес, а не събитие. Като си поставяш цели, оставаш здрав и се опираш на мрежите си, можеш да намериш нови начини да успяваш и да се чувстваш удовлетворен. Използвай инструменти като План за личностно развитие и оценка „Колело на живота“, за да се държиш в правия път. И като мнозина преди теб, остави спортните си силни страни да те пренесат към нови приключения — било то започване на бизнес, преследване на образование или лидерство в общността ти.

Вече си доказал способността си да тренираш, да преодоляваш неуспехи и да печелиш под напрежение. Сега приложи тази нагласа в ежедневието. Полето може да се промени, но нагласата на шампион — не. Вярвай в себе си, остани любопитен и помни: животът след спорта може да е най-страхотната ти игра досега. Имаш уменията — сега иди и предефинирай как изглежда „победата“ за теб.

ГЛАВА 10

10. Използване на мрежите за подкрепа и ресурсите

Преходът на всеки спортист извън състезанието е дълбоко личен, но никой не бива да се изправя пред него сам. Приятели, семейство, съотборници, треньори и професионалисти — всички образуват мрежа от подкрепа, готова да ти помогне да се ориентираш в промяната. Всъщност експертите подчертават, че „ефективната социална подкрепа от семейство, треньор, връстници, асоциации на играчите и спортни организации“ е от решаващо значение за успешния ход отвъд спорта. Тази глава ще те преведе през това как да се възползваш от тези мрежи — лични и институционални — за да обърнеш следващата страница от живота си с увереност и смисъл.

10.1 Семейство и приятели: твоята първа линия на подкрепа

Емоционални котви. Хората, които са те виждали в най-добрите (и най-лошите) ти моменти, могат да бъдат най-голямата ти утеха. Семейството и близките приятели знаят историята ти, празнуват успехите ти и ги е грижа за щастието ти. Опри се на тях, за да споделяш надеждите и страховете си. Родител, брат, сестра или приятел може просто да изслуша или да ти напомни за силните ти страни, когато се чувстваш несигурен. Те могат и да помогнат да поемат практически тежести — от емоционалните възходи и падения до ежедневните задачи — за да имаш пространство да планираш бъдещето си. Както отбелязват насоките на ЕС относно двойните кариери, треньорите и родителите играят ключова роля за успешното осъществяване на двойните кариери. С други думи, да имаш близки на своя страна не е просто приятно — то е от съществено значение.

Практическа помощ. Освен насърчителните разговори и прегръдките, семейството и приятелите често осигуряват реална помощ. Те може да ти помогнат да проучиш университети или работни места, да те придружат на кариерни работилници или дори да те свържат със собствените си мрежи. Една бивша спортистка споделя как по-малката ѝ сестра, която работи в бизнеса, ѝ помогнала да пренапише автобиографията си и да упражни интервюта за работа, напомняйки ѝ за постижения, които почти била забравила. Друга нейна съотборничка предложила да гледа децата ѝ, след като приключил тежък тренировъчен сезон, давайки ѝ ценно време да посети дни на отворените врати в университета. Тези жестове — от грижа за деца до кариерни съвети — са част от практическата подкрепа, която близкият ти кръг може да предложи.

* „Когато се отказах от волейбола, се притеснявах, че съм изгубила идентичността си“, спомня си Мария, 30-годишна бивша играчка. „Родителите ми не ме осъждаха; те просто попитаха какво искам да опитам след това. Баща ми дори ме запозна с приятел, който притежава малка маркетингова фирма. Тази връзка доведе до маркетингов стаж, в който сега изграждам кариера. Вярата на семейството ми в мен направи всичко различно.“

Близките ти вярват в теб — а тази увереност е заразителна. Дръж ги в течение на плановите си. Насърчението им и непоколебимото им присъствие могат да ти помогнат да преминеш през емоционалното влакче в увеселителен парк на оттеглянето. Помни, че подкрепата е двупосочна: споделянето на страховете и стремежите ти с тях може да укрепи връзката ви и да отвори врати, за които не си подозирал, че съществуват.

10.2 Треньорите като ментори и застъпници

Треньорите са нещо повече от инструктори — те могат да бъдат безценни ментори и свързващи звена. Когато треньорът разбира дългосрочните ти цели, той може да съобрази тренировъчните графици така, че да освободи време за учене или работа. Той може и да напише препоръчителни писма, да те насочи към възможности за стаж или да те запознае с доверени контакти в бранша. Насоките на Европейската комисия относно двойната кариера изрично признават тази роля: „треньорите и родителите играят ключова роля за успешното осъществяване на двойните кариери“. На практика това означава, че подкрепящ треньор може да те насърчи да продължиш с университетска степен или чиракуване успоредно с тренировките, вместо да настоява да избереш само спорта. Много треньори искрено искат най-доброто за спортистите си, както на терена, така и извън него. Ако не си сигурен как треньорът ти може да помогне, започни разговора. Дай му да разбере, че мислиш за бъдещето, и поискай съвет. Той може да сподели как е направил прехода (ако самият той е бивш спортист) или да предложи благоприятни за спорта университети и гъвкави работодатели, за които е чувал. Някои федерации и клубове дори формално обучават треньорите да дават насоки за двойната кариера. Докато планираш следващите си стъпки, опри се на тях за обратна връзка и обмисли да ги помолиш да бъдат препоръчители, когато кандидатстваш за програми или работни места.

* „Имах късмета да имам треньор, който не ме отблъсна, когато исках да уча“, казва Йохан, бивш лекоатлет. „Той седна с мен и с кариерен консултант от клуба ни. Те ми разказаха за магистърска програма по спортни науки с вечерни занятия. Треньорът ми коригира тренировъчния ми график, за да мога да уча. По-късно ми написа невероятно препоръчително писмо. Благодарение на него получих работа като помощник-треньор в университета, в който учих, и сега работя по учителската си правоспособност.“

Включването на треньорите в прехода ти може и да повлияе на културата около теб. Ако те виждат, че двойните кариери се ценят, могат да защитават тези идеи пред по-младите спортисти. С времето това създава повече разбиране и гъвкавост в средата на спорта ти. Като държиш треньорите в течение, ги превръщаш от номинални фигури в съюзници в кариерното ти развитие.

10.3 Мрежи от връстници: не си сам

Малцина разбират пътешествието на спортиста така, както другите спортисти. Мрежите за подкрепа от връстници — колеги състезатели, съотборници и завършили — осигуряват съпричастност и практически съвети, за които неспортистите може и да не се сетят. Разговорът с някого, който наскоро се е оттеглил, може да ти даде реалистичен преглед на предстоящите предизвикателства и възможности. Било то неформален разговор на кафе или онлайн форум за спортисти, тези общности ти позволяват да обменяш съвети за неща като управление на финансите без стипендия или балансиране на задочно обучение с тренировки.

Съвременните технологии правят намирането на връстници по-лесно от всякога. Потърси общности на спортисти в социалните мрежи и професионалните платформи. Много спортни клубове и федерации поддържат мрежи на завършили или групи на „възпитаници“, в които бивши спортисти менторстват един на друг. Например Световната асоциация на олимпийците (WOA) често свързва бивши олимпийци чрез национални клонове или специални програми. Споделянето на истории с връстници изгражда другарство и ти напомня, че преходът е често срещан етап, а не признак на провал. Всъщност изследванията изтъкват, че когато спортистите имат „множество лични идентичности и положителни преживявания в роли извън ролята на спортист“, оттеглянето им е по-плавно. Групите от връстници са идеален начин да изследваш и валидираш тези други роли заедно.

* „Чувствах се изгубена след скоковете във вода“, размишлява Аиша, наскоро оттеглила се скачачка. „После се присъединих към група за подкрепа на спортисти, ръководена от националния ни отбор. Чуването на историите на другите ми даде надежда. По-възрастна плувкиня ми разказа за bootcamp по програмиране, който е направила, докато е тренирала. Вдъхновена, аз преминах онлайн курс по програмиране през една от програмите на Athlete365. Шест месеца по-късно имам стипендия да уча компютърни науки задочно. Знанието, че други са направили скока преди мен, го направи да изглежда възможно.“

Присъединяването към мрежи от връстници може и да е приятно. Посещавай събития на завършили, спортни срещи на випуска или работилници за двойна кариера. Тези събирания са възможности да срещаш връстници, да обменяш контакти и да намираш бъдещи ментори. Помни, преживяванията, които изградиха отборния ти дух — поставяне на цели, устойчивост, работа в екип — сега ти служат за свързване с нов вид отбор: мрежата от хора, които ти помагат да процъфтяваш извън терена.

10.4 Професионални услуги за подкрепа: програми, специфични за спортисти

Освен личните кръгове, има професионални услуги и програми, посветени на кариерното развитие на спортистите. Възползването от тези ресурси може да ти даде структурирани насоки и възможности отвъд непосредствената ти общност.

10.5 Програми на МОК и Olympic Solidarity

Международният олимпийски комитет (МОК) има програми като Athlete365 Career+ специално за олимпийски и параолимпийски спортисти. Athlete365 Career+ е подкрепила над 56 000 спортисти по цял свят от 2005 г. насам в подготовката им за живота след спорта. Тя предлага онлайн курсове (например за предприемачество, спортни науки или бизнеса на спорта), вебинари, менторство и дори обяви за работа. Можеш да създадеш безплатен профил в Athlete365, за да получиш достъп до тези инструменти и да се свържеш с кариерни консултанти.

Програмата Olympic Solidarity на МОК също помага, като осигурява грантове и работилници чрез националните олимпийски комитети (НОК). Всъщност Olympic Solidarity насърчава НОК да дават на спортистите си тези онлайн курсове на Athlete365 за кариерен преход. По програмата за кариерен преход на спортисти НОК могат да получат финансиране, за да провеждат кариерни борси, езикови занятия или сертификационни курсове за оттеглящите се спортисти. Провери при своя НОК или на сайта на националния олимпийски комитет какви кариерни услуги предлагат (много имат раздели „Кариера“ или „Живот след спорта“). Например някои НОК си партнират с университети или компании, за да осигуряват стипендии и стажове за спортистите си.

10.6 Европейски мрежи и федерации на спортистите

В Европа координираната подкрепа често идва чрез синдикатите и федерациите на спортистите. EU Athletes — чадърна организация на 27 европейски асоциации на играчите в различни спортове — работи, за да гарантира, че тези синдикати могат да помогнат на спортистите да се подготвят за живота след спорта. Например EU Athletes проведе проекта PDM (мениджъри за развитие на играчите) за укрепване на кариерните услуги. В много национални синдикати на играчите специални мениджъри за развитие на играчите „осигуряват подкрепа и съвети на играчите относно образованието и подготовката за края на спортните им кариери“. Ако спортът ти има асоциация на играчите (например футбол, хандбал, волейбол и др.), свържи се с тях, за да попиташ за съветници по двойната кариера или образователни грантове.

На европейско политическо ниво ЕС дори е издал официални Насоки относно двойните кариери, признавайки, че спортистите се нуждаят от междусекторна подкрепа. Тези насоки препоръчват спортните организации да си сътрудничат със секторите на образованието и заетостта и изрично отбелязват значението на синдикатите на играчите за реализирането на програмите за двойна кариера. На практика това означава, че националните и регионалните ти спортни органи трябва да са запознати с услугите за кариерен преход и да ги рекламират. Не се колебай да се обърнеш към длъжностни лица във федерацията си относно наличните ресурси или да поискаш помощ; те все повече осъзнават значението на това спортистите да бъдат професионално подготвени за живота след спорта.

Националните олимпийски комитети (НОК) често провеждат и собствени кариерни услуги. Например олимпийските програми на Обединеното кралство управляват екипа Elite Athlete Performance Lifestyle (PL), който ръководи Британската програма за кариерно подпомагане (CAP) за спортисти от световна класа. Консултантите по Performance Lifestyle на EIS работят върху образованието и кариерното планиране като част от тренировките. По същия начин INSEP (Националният институт по спорт) във Франция предлага гъвкаво обучение и професионални курсове за елитни спортисти, като често координира изпити и професионално обучение около тренировъчните лагери. Ако си базиран в ЕС, проучи централите за високи постижения или олимпийските тренировъчни съоръжения в страната си; много от тях имат компонент „Performance Lifestyle“ или „Комисия на спортистите“, посветен на двойните кариери.

10.7 НПО, фондации и държавни програми

В цяла Европа и по света неправителствените организации също подкрепят преходите на спортистите. Например мрежата „European Athlete as Student“ (EAS) свързва университети, училища и спортни клубове, за да насърчава съчетаването на спорт и образование. Основана през 2004 г., мрежата EAS съществува, за да могат спортистите да продължат степените си дори на най-високите нива на спорта. Чрез EAS и подобни групи (като Европейската университетска спортна асоциация, EUSA) спортистите могат да научат за университетски програми, които съобразяват тренировъчните графици, и да намерят ментори в академията. Много европейски университети имат и спортни отдели, които помагат с планиране, обучение и кариерни съвети — първата ти стъпка там може да е свързването със студентски съветник за спортисти или със спортната служба.

Други полезни структури включват местни офиси на Olympic Solidarity или благотворителни организации за благополучието на спортистите. Например UK Sport и специфични за спорта фондации често предоставят грантове и работилници за психично здраве, кариерни умения и управление на финансите за спортисти. Потърси програми за „кариерен преход“ или „живот след спорта“, финансирани от спортните съвети в твоята държава. Дори по-широки нестопански организации, като Erasmus Student Network, понякога си партнират по схеми за спортни стипендии (напр. финансирани от ЕС проекти за двойна кариера или програми за мобилност на спортисти). Следи съобщенията от свързаните със спорта НПО; много от тези организации имат бюлетини или социални мрежи, в които рекламират стипендии, стажове и консултантски услуги.

10.8 Образователно и кариерно консултиране

Образованието може да е крайъгълен камък на прехода ти и съществуват много ресурси, които да помогнат за интегрирането на ученето в пътешествието ти на спортист. Университетските съветници и кариерните консултанти са ценни съюзници. Ако си спортуващ учащ, поговори с международния офис или спортния координатор на университета си за гъвкави възможности за обучение. Някои университети

имат официални звена за „двойна кариера“ или определени служители, които съдействат на спортистите с планирането на изпити, дистанционното обучение или свързването с предложители на стажове. Дори да няма официална система, повечето съветници ще разберат, ако обясниш ситуацията си; те може да предложат задочно обучение, онлайн занятия или специален график за спортните ангажименти.

Няколко инициативи в целия ЕС могат да помогнат. Европейският инструментариум за двойна кариера (част от проекта STARTING11) предоставя инструменти на институциите и спортистите за управление на двойните кариери. Например той описва „обучителни инструменти“, които спортистите могат да използват, за да придобият знания и умения за балансиране на спорта и ученето. Този безплатен инструментариум е насочен към спортните органи и образователните институти, но включва практически съвети, които можеш да обсъдиш с треньорите или преподавателите си. Освен това проекти като FIND ME изграждат онлайн платформи, които да помогнат на спортуващите учащи да намерят съвместими университетски програми в цяла Европа. Следи портала FIND ME (след като бъде стартиран), за да откриеш курсове, създадени за спортисти.

Освен формалните програми, обмисли и индивидуално консултиране. Кариерните консултанти — било то чрез университета ти, спортната федерация или частна услуга — могат да проведат тестове за пригодност, да ти помогнат да изследваш кариерни възможности и да насочат търсенето ти на работа или стаж. Някои държави имат и публични програми: например във Франция правителството има „Mission Athlètes“, която съдейства на шампионите за намиране на работа, а много професионални училища предлагат модулни курсове, съобразени със спортистите. Не пренебрегвай националните стипендии като Схемата за стипендии за таланти спортисти (TASS) на Обединеното кралство или Програмата за таланти спортисти на Ирландия, които съдействат с разходите за университетско и професионално обучение за елитни спортисти. Тези програми често изискват кандидатстване, затова започни рано: запиши си сроковете и подготви всякакви необходими академични справки или записи на постиженията.

10.9 Онлайн ресурси: твой дигитален инструментариум

Интернет е съкровищница за кариерно планиране. Онлайн платформите и курсовете ти позволяват да учиш с темпо, което ти подхожда, докато оставаш в тренировки. Кариерният портал за спортисти на МОК (чрез Athlete365) събира богатство от безплатни ресурси: записани уебинари, статии, обяви за работа от свързани със спорта работодатели и онлайн курсове по теми от езикови умения до спортен маркетинг. Например олимпийците могат да преминат курсове по спортна етика, треньорство, хранене и предприемачество чрез образователния портал Athlete365. Тези курсове подсилват автобиографията ти и те подготвят за нови области.

Има и специфични за спортисти сайтове и приложения за работа. Мрежата Athlete365 често си партнира с глобални компании, за да публикува стажове и позиции за начално ниво, подходящи за бивши спортисти (отчасти защото спортистите имат умения за работа в екип и лидерство). Обмисли да създадеш профил в LinkedIn или в Кариерния портал за спортисти с обновените си постижения и кариерни интереси. Много завършили спортисти са се свързали с роли в треньорството, корпоративното спортно лидерство или медиите чрез тези мрежи.

Освен ориентираните към спорта сайтове, използвай и общи инструменти. Масовите отворени онлайн курсове (МООС) в платформи като Coursera или Udey могат да изградят технически умения (езици, ИТ, бизнес). Всъщност европейски проекти дори са предоставяли МООС специално за спортисти: платформата SS4DC (Smart Start for Dual Career) предлага модули по комуникация, лидерство, критично мислене и още, с видеа и самопроверки. Посети ss4dc.eu, за да разгледаш тези безплатни курсове на няколко езика. LinkedIn Learning (достъпна чрез много библиотеки) има кратки уроци за умения за

интервю, бюджетиране и публично говорене, които можеш да впишеш около тренировките. Ключът е да се отнасяш към предстоящата си кариера като към тренировъчен проект: поставяй си учебни цели, планирай онлайн сесии и събирай сертификати или значки, за да демонстрираш напредък.

10.10 Менторски програми: намиране на насоки

Един ментор може да преобърне играта. Потърси формални менторски програми в спорта: например някои федерации и олимпийски асоциации сдвояват оттеглящи се спортисти с опитни професионалисти. ЕС дори финансира конкретни проекти; една такава инициатива е проектът DC MENTOR, който цели да създаде структурирани взаимоотношения ментор—менти, за да овласти спортистите в двойната им кариера. (Следи съобщенията от мрежата „European Athlete as Student“ — те често оповестяват възможности като програмата DC MENTOR.)

Можеш да създадеш и собствена менторска мрежа. Помисли за неколцина души, чийто съвет цениш: бивш треньор, който е успял извън пистата, спортен журналист, интересуваш се от нови таланти, или администратор, който се занимава с благополучието на спортистите. Обърни се към тях с уважение, като обясниш ситуацията си и попиташ дали могат да се срещнете за разговор. Често хората с радост споделят опита си, ако проявиш искрен интерес. Групите на завършили и LinkedIn са чудесни начини да намериш такива контакти. Не забравяй и менторството от връстници: приятел, който се е оттеглил преди няколко години, може да даде ежедневни съвети, които съветниците може да пропуснат.

Ако има конкретен бранш, който те интересува, обмисли информационни интервюта. Бърз имейл или съобщение в LinkedIn с молба за „15 минути кариерен съвет“ може да разкрие изненадващи връзки. Много компании ценят чертите на спортистите (дисциплина, работа в екип, управление на стреса) и имат програми за ветерани или за достигане до спортисти. Дори обръщането към завършили университета, които са били спортисти, може да отвори врати. Положителният тон тук е важен: гледай на това като на засяване на семена. Всеки разговор може да доведе до нова идея или запознанство — а менторите често се присъединяват към картата на мрежата ти за подкрепа, щом влязат в кръга на доверие.

10.11 Визуализиране на подкрепата ти: картата на мрежата

Лесен начин да видиш цялата си система за подкрепа е чрез „Карта на мрежата за подкрепа“. На работен лист (който може да е едностранна диаграма) нарисуй кръг в центъра с надпис „Аз“. След това нарисуй пръстени или спици около него за категориите подкрепа: Семейство и приятели, Треньори/отбор, Връстници/съотборници, Образование/университет, Професионални услуги, Ментори/съветници и т.н. Под всяка категория изброй имена и организации: може би родителите ти, брат или сестра, любим треньор, спортния психолог на клуба ти, университетския кариерен център, контакта ти в синдиката на играчите, онлайн платформа за менторство и така нататък. Тази визуализация ти помага да видиш връзки, които може да си пропуснал — може би чичо ти е ръководител на проекти или родителят на съотборник управлява бизнес — и те подтиква да се обръщаш към тях систематично. Можеш да използваш цветове или икони (хора, книги, силуети на сгради), за да я направиш увлекателна. Дори скицирай стрелки, показващи кой може да те запознае с кого.

Вграждането на тази дейност в процеса ти е призив за действие. То превръща абстрактните мрежи в конкретни следващи стъпки. Възприемай я като жив документ: обновявай я, докато създаваш нови контакти или откриваш ресурси. Например, след като посетиш работилница за двойна кариера, може да нарисуваш ново разклонение за „Контакти от работилницата“, добавяйки имена и бележки. Целта е да държиш тази карта под ръка — може би залепена на шкафчето или на работния ти плот — и да я преглеждаш винаги, когато имаш нужда от помощ или посока. Предложена визуализация: Картата на

мрежата за подкрепа може да се превърне в работен лист с диаграма, в който спортистите се поставят в центъра и се заобикалят с балончета с надписи „треньор“, „родител“, „кариерен консултант“, „мрежа на завършили“ и т.н. Това изображение би показало графично как различните форми на подкрепа се свързват обратно със спортиста. Можеш да включиш стрелки и бележки в шаблона на работния лист.

10.12 Свидетелства: гласове на прехода

Чуването на други спортисти може да е вдъхновяващо. Ето няколко истории (с променени имена) на връстници, които впрегнаха мрежите си: „Не знаех откъде да започна след гимнастиката“, признава Елена, бивша национална гимнастичка. „После поговорих със спортния съветник на университета си, който ме свърза с курс по житейски умения. Чрез този курс срещнах един възпитаник — оттеглил се плувец — който стана мой ментор. Той ми помогна да превърна тренировъчната си дисциплина в автобиография, която ми осигури работа като ръководител на проекти. Седмичните ни разговори ментор — менти ми дадоха смелост и яснота.“ „Когато напуснах хандбала, се почувствах съвсем не на място“, спомня си Марк, бивш капитан. „Треньорът ми ме изненада, като ми се обади да каже, че е уредил информационно интервю с агенция за спортен маркетинг, която познава. Обядвах с техния мениджър по ЧР, описах как работата в екип в съблекалнята ме научи на лидерство, и два месеца по-късно имах стаж там. Просто това, че се обърнах към тях по предложение на треньора ми, промени живота ми.“ „По природа съм срамежлив човек, така че създаването на контакти ме плашеше“, казва София, оттеглила се лекоатлетка. „Но когато съотборничка ме покани да се присъединя към учебна група, която беше сформирала с бивши спортисти, опитах. Прекарвахме следобедите, работейки заедно по бизнес дисциплини. Чрез тази група научих за стартъп акселератор, който предлага менторство за спортисти предприемачи. Сега започвам фитнес приложение с една от съученичките. Удивително е какво може да произлезе от това да се опреш на връстниците си и да се възползваш от програми, насочени към нас.“

Тези истории показват обща тема: успешните преходи рядко се правят в изолация. Всеки спортист намери помощ — ментор, курс, разговор — като се възползва от мрежите около себе си.

10.13 Действие: твоят едностранен списък с ресурси и следващи стъпки

За да направиш всичко това конкретно, създай собствен план за действие. Полезен инструмент е списък с ресурси за печат — едностранна шпартгалка с контакти и уебсайтове. На него запиши имейла на служителя за подкрепа на спортистите във федерацията ти, кариерния консултант в колежа ти, телефонния номер на треньора ти и връзки към онлайн ресурси (например olympic.org/athlete365, сайта на синдиката ти на играчите, dualcareer.eu). Тази единствена страница трябва да е лесна за носене или закачане: винаги когато имаш нужда от съвет, ще знаеш точно на кого да се обадиш. Обновявай я редовно, докато научаваш за нови програми или срещаш нови поддръжници.

Друг работен лист може да те насочи да очертаеш непосредствените си стъпки: „Ще организирам по една среща седмично с някого нов от тази карта: треньор, консултант или връстник.“ Попълни този шаблон с дати и бележки. Като си поставяш тези малки цели, превръщаш несигурността в инерция.

Моите контакти за подкрепа

Изгради своя екип за прехода.

Категория	Данни за контакт	Следваща стъпка
Треньор		

Категория	Данни за контакт	Следваща стъпка
Университет / съветник		
Ментор		
Кариерна програма		
Спортна федерация		
Професионален контакт		

Поддържай този списък актуален и преглеждай редовно мрежата си за подкрепа.

Накрая, не забравяй да се обръщаш към хората. Изпрати онзи представящ имейл, запиши се за онази работилница, обади се на родителите или братята и сестрите си и им благодари за подкрепата. Всяко действие разраства мрежата и увереността ти. Спортистите са свикнали с тренировъчни планове и етапи — приложи същата дисциплина и тук. Всеки изпратен имейл и всяко ръкостискане е повторение на лежанката за изграждане на бъдещето ти. Призив за действие: Днес нарисуй собствената си карта на мрежата за подкрепа и изброй петима души или програми, с които ще се свържеш. Дръж онзи едностранен списък с ресурси видим и планирай поне една среща или събитие този месец. Имаш отбор зад себе си — използвай го!

10.14 Заключение и създаване на твоя план за действие

В цялото това ръководство наблюдавахме, че оттеглянето от спорта не е край, а начало на ново приключение. Всяка глава надгражда предишната, за да покаже, че успехът извън терена изисква същата прозорливост, дисциплина и подкрепа, които движеха спортната ти кариера. Изследванията потвърждават, че спортистите, които започват да планират рано и методично преди оттеглянето, обикновено се справят далеч по-добре — в спорта и отвъд него. Това означава, че работата, която вършиш сега — оценяването на силните ти страни, представянето на следващите ти стъпки и създаването на конкретен план — ще се отплати в увереност и възможности по-късно.

Преглеждайки наученото, помни, че спортната ти подготовка ти е дала мощни преносими умения: работа в екип, лидерство, постоянство, адаптивност и нагласа за победа, които работодателите ценят. Глава 1 показва, че ранното планиране — дори докато още се състезаваш — прави прехода по-плавен, а Глава 2 те призова да направиш опис на тези умения. Глави 3 и 4 те насочиха да обмислиш нуждите от образование и обучение и да изследваш широки кариерни и предприемачески възможности. Финансовата сигурност беше фокусът на Глава 5, напомняйки ти, че много спортисти изкарват огромни суми, но се затрудняват без бюджетиране и инвестиции (80% от играчите в NFL например са изправени пред фалит в рамките на няколко години след напускането на играта). Обяснихме, че умният финансов план — спестяване, инвестиране и изграждане на множество потоци на приходи — е жизненоважен. Глава 6 подчерта значението на психичното и емоционалното благополучие по време на прехода (до един на всеки петима оттеглящи се спортисти изпитва предизвикателства, свързани с психичното здраве), насърчавайки те да потърсиш професионални насоки и да изградиш здравословни рутини. Глава 7 описва как да впрегнеш мрежата си за подкрепа — треньори, съотборници, ментори, спортни асоциации, дори семейство и приятели — за да отваряш врати и да оставаш стъпил на земята.

Накратко, тази книга те научи да бъдеш проактивен. Очертаването на нов живот след спорта изисква намерение и усилие, точно както спортната ти кариера. Сега е време да обединиш тези уроци в

персонализиран план за преход. Възприемай този план като своя пътна карта, с ясна крайна цел и ориентири по пътя.

Първо, определи ясна кариерна цел или следваща стъпка. Това може да е конкретна роля (напр. треньор, инструктор, собственик на бизнес, корпоративен ръководител на проекти) или по-широка цел (като „изграждане на технологичен стартап“ или „навлизане в сферата на здравеопазването“). Запиши я. Наличието на конкретна цел дава фокус на всичко останало. След това определи нуждите от образование или обучение за тази цел. Трябва ли ти сертификация, степен или просто някои специализирани курсове? Например, ако се целиш да управляваш екип или да ръководиш бизнес, може да планираш да получиш сертификат по лидерство или да се запишеш в онлайн бизнес програма. Ако целта ти е да станеш треньор, може би ти трябва диплома по спортни науки или работилница за комуникационни умения. Отбележи курсове, работилници или опит на работното място, които ще те подготвят.

След това планирай действията си за създаване на контакти и менторство. Кой може да ти помогне да достигнеш целта си? Изброй контакти като бивши треньори, които сега са в бранша, съотборници, които са направили преходи, или професионалисти, на които се възхищаваш. Постави си цели като „да се свържа с трима контакта от бранша този месец“. Както съветва един експерт, ангажирай „обкръжението“ си и впрегни програми (например Athlete365 на МОК или асоциациите на играчите), за да намериш стажове или ментори. Запиши хора или мрежи под „Нужна подкрепа“ в плана си. Ментор или треньор за кариерен преход е безценен ресурс — те познават терена и могат да те запознаят с хора или възможности. Помни, състезавал си се и си тренирал с интензивност; подходи към създаването на контакти по същия начин. Посещавай кариерни борси, информационни интервюта или събития на завършили. Ако предприемачеството те привлича, проучи инкубатори или акселераторски програми, насочени към спортисти. Тези усилия ще се отплатят, докато откриваш роли, които подхождат на силните ти страни и страсти.

Планът ти трябва да включва и лична стратегия за финанси и благополучие. Определи всякакви финансови задачи, които са ти нужни: например създаване на бюджет, който отразява живота без договор, консултиране с финансов плановик или изграждане на аварийен фонд. Глава 5 подчерта, че щом заплатите се променят, и планирането ти трябва да се промени. Може би изброй цели като „среща със съветник“ или „откриване на инвестиционни сметки“. По същия начин изброй действия за благополучие: може би „насрочване на профилактичен преглед“, „намиране на консултант с опит в кариерните преходи“ или „поддържане на редовни упражнения“. Психичното здраве е също толкова критично, колкото кариерният ти план; депресия и тревожност могат да възникнат по време на големи житейски промени, затова се придържай към здравословни рутини и искай помощ, когато ти е нужна. В плана си за действие заделай време всеки месец, за да проверяваш тези задачи.

За да обединиш всичко, представи си проста таблица, която да организира тези стъпки. Представи си колони, озаглавени Цел, Стъпки за действие, Целева дата и Нужна подкрепа. Под Цел сложи неща като „Придобиване на сертификация по управление на проекти“ или „Стартиране на треньорски услуги“. В Стъпки за действие изброй конкретните задачи (напр. „Записване в онлайн курс за RMP“, „обновяване на автобиографията и LinkedIn“, „изготвяне на бизнес план“). За Целева дата си дай краен срок или времеви хоризонт за всяко действие (например „до 30 юни“ или „в рамките на 3 месеца“). Под Нужна подкрепа отбележи кой или какво може да помогне — име на ментор, обучителна програма или партньорство с колега. Този матричен подход те държи отговорен. Например твойт запис може да гласи: Цел: Осигуряване на работа в маркетинга → Стъпки: Създаване на контакти на кариерна борса, кандидатстване в 5 компании, завършване на курс по дигитален маркетинг → Цел: след 6 месеца → Подкрепа: спортна кариерна служба, бивш съотборник в маркетинга.

Наред с тази структура на плана, изгради времева линия с етапи, която да насочва темпото ти. Раздели пътешествието си на краткосрочни и дългосрочни фази. През първите 3 месеца се съсредоточи върху бързи победи и подготовка: завърши опис на уменията, обнови автобиографията и онлайн профилите си, посети информационно интервю или започни въвеждащ курс. До 6–12 месеца се цели да постигнеш значителен напредък: завърши сертификат или степен, изгради портфолио (ако е приложимо), осигури стажове или работа на непълно работно време в новата си област и започни официални кандидатури за работа. До 2–3 години етапите ти може да са навлизане в стабилна позиция, поемане на отговорност в новата ти кариера или дори стартиране на собствен бизнес. Точно както една тренировъчна програма има сезонни цели и дългосрочни задачи, така трябва да има и кариерният ти план. Използвай календарни напомняния или дневник, за да проследяваш тези контролни точки. Редовният преглед на напредъка гарантира, че оставаш в правия път или коригираш при нужда.

От съществено значение е да оставаш гъвкав и адаптивен през целия този процес. Никой план не оцелява непроменен, особено на променящ се пазар на труда или когато настъпят неочаквани житейски събития. Прегърни нагласата, която Кармело Антъни сподели в речта си при дипломирането в Сиракузкия университет: „Не е нужно да се вписваш в кутия. Можеш да имаш няколко кариери. Можеш да сменяш посоката. Можеш да се развиваш отново и отново.“ Това ни напомня, че идентичността и целите ти могат да се развиват. Ако се развие възможност или интерес, който първоначално не си предвидил — да речем страст към обществена работа или технологии — бъди готов да преориентираш плана си. Преглеждай стъпките си за действие на всеки няколко месеца: все още ли те вдъхновява кариерната цел? Трябва ли да научиш ново умение въз основа на пазарните тенденции? Коригирай сроковете и добавяй нови стъпки при необходимост. Поддържането на тази отвореност ще превърне предизвикателствата във възможности. Всъщност гъвкавостта сама по себе си е състезателна сила, изкована в спорта. Адаптирал си игрови стратегии и тренировъчни графици и преди; приложи това умение и в кариерното си пътешествие.

Накрая, поддържай мотивацията с усещане за смисъл и оптимизъм. Оттеглянето от спорта не е край — то е следващата ти глава. Както се изразява един финансов плановик: „Оттеглянето от спорта не е краят, а ново начало“. Запази тази перспектива, докато планираш. В трудни дни помни защо си си поставил тези цели: за да изградиш живот, който отразява това в което си се превърнал, а не само това което си бил в играта. Прекарал си години в чупене на граници; сега имаш шанса да поставиш нови. Подсилвай този положителен възглед с цитати или образи, които ти въздействат. Например собственото пътешествие на Кармело ни напомня: „Осъзнах, че съм нещо повече от просто спортист. Такъв си и ти.“ Постави тези думи там, където ще ги виждаш — в бележника си, на стената или като напомняне на телефона.

10.15 Контролен списък за готовност за преход

За да си сигурен, че нищо не пропада между капките, състави Контролен списък за готовност за преход като финална част от плана си. Възприемай го като бърз самопреглед, преди напълно да пристъпиш в живота след спорта. Списъкът ти може да включва точки като: Завършен опис на уменията (документирал си силните си страни и как се прилагат в нови области), Обновена автобиография (всички постижения извън спорта са изтъкнати), Определени образование/сертификати (и започната всякаква регистрация), Активирани контакти за създаване на мрежа (насрочени срещи с ментори, проведени информационни интервюта), Налице финансов план (обновен бюджет, заделени спестявания/инвестиции, консултиран професионален съветник), Проверка на здравето/благополучието (насрочени прегледи при лекари, ангажирана група за подкрепа или консултант) и Информирана система за подкрепа (семейство, треньор, връстници, запознати с плана ти и готови да помогнат). Можеш да разпечаташ този списък или да го напишеш на ръка и да го преглеждаш месечно. Отмятането на всяко квадратче ще даде усещане за постижение и ще гарантира, че не си пропуснал критични части от пъзела на прехода.

10.16 Прегръщане на новата глава

В заключение, знай, че напускането на елитния спорт е дълбоко предизвикателно, но и дълбоко освобождаващо. Имаш мощно предимство: нагласата на шампион и цял живот дисциплина. Използвай тези черти, за да захранваш плана си. Бъди търпелив със себе си, докато учиш и растеш. Празнувай малките победи по пътя — всеки завършен курс, всеки нов контакт, всеки спестен лев. А когато се промъкнат съмнения, върни се към плана си за действие и времевата линия; тези инструменти съществуват, за да те държат в правия път.

Спомни си думите на шампиони, извървели този път преди теб: дисциплината, която си шлифовал в тренировките, сега е в служба на изграждането на втората ти кариера. Следващият съдийски сигнал е прозвучал, но както ни напомня Mercer Advisors, това е просто новото начало на пътешествието ти. Ти си нещо повече от екип или статистически ред — ти си своят потенциал, готов да бъде изразен на която и арена да избереш. Продължавай напред със смелост. Най-доброто тепърва предстои.