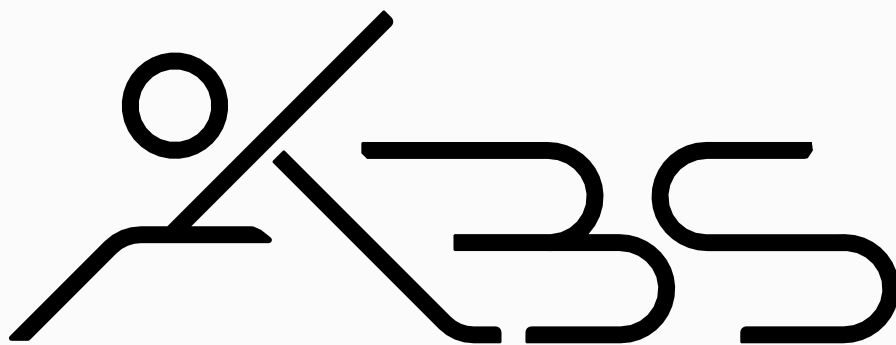




Stvaranje veza za
uspješne dualne karijere

Sveobuhvatan vodič za metodologiju mapiranja vještina sportaša



Co-funded by
the European Union

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

1.0 projektu

ABS (Sportaši nakon sporta) projekt je inicijativa sufinancirana programom Erasmus+ osmišljena za podršku sportašima u njihovom prijelazu iz natjecateljskog sporta u održive karijere. Prepoznajući da su sportske karijere često kratkotrajne i dolaze s neizvjesnošću, projekt odgovara na kritičnu potrebu: pomaganje sportašima da se pripreme za svoj profesionalni život izvan sportske arene.

Razvojem alata, digitalnih platformi i inovativnih metodologija, projekt ABS ima za cilj osigurati da sportaši svih razina - amateri, poluprofesionalni i elitni - imaju pristup prilagođenom vodstvu i strukturiranim resursima. Ovi resursi im pomažu da identificiraju i artikuliraju vrijedne kompetencije koje su stekli tijekom godina sportskog iskustva i usmjere ih prema budućem zapošljavanju u više sektora.

Projekt objedinjuje najbolje međunarodne prakse, alate podržane umjetnom inteligencijom i kombinirane uvide trenera, klubova i stručnjaka za karijeru. Njegov ishod je holistički i humaniji pristup planiranju karijere koji priznaje i postignuća i ranjivosti sportaša koji se snalaze u ovoj kritičnoj prijelaznoj fazi.

2. Svrha projekta

Osnovna misija ABS projekta je premostiti jaz između vještina stečenih kroz sport i profesionalnih zahtjeva tržišta rada. Iako sportaši često posjeduju osobine poput discipline, otpornosti, vodstva, timskog rada i strateškog razmišljanja, mogu im nedostajati alati ili vokabular za izražavanje tih snaga na način koji odjekuje kod poslodavaca.

ABS ima za cilj osnažiti sportaše pomažući im u izgradnji jasne vizije za budućnost. Projekt potiče rano planiranje karijere putem strukturiranih procjena, personaliziranih puteva učenja i individualnog planiranja razvoja (IDP). Također osigurava da su treneri i klubovi uključeni u ovaj proces podrške, stvarajući snažan ekosustav za upravljanje tranzicijom.

Još jedan ključni cilj ABS inicijative je promicanje jednakosti pristupa i dugoročne dobrobiti. Potiče razvoj dualnih karijera, omogućujući sportašima da usklade svoje sportske i obrazovne ili radne obveze bez ugrožavanja bilo kojeg od njih.

3. Vrijednost za sportaše

Sudjelovanje u ABS projektu pruža konkretnu i trajnu vrijednost sportašima u širokom spektru disciplina i razina. Ključne prednosti uključuju:

- Jasnoća i samopouzdanje: Sportaši stječu uvid u kompetencije koje su razvili kroz trening, natjecanja i timski rad - od kojih su mnoge vrlo tražene na tržištu rada.
- Strukturirani alati za podršku: Projekt pruža personalizirane mehanizme povratnih informacija kao što su upitnici za samoprocjenu, predlošci za mapiranje vještina i digitalni alati za istraživanje karijere.
- Uključivanje trenera: Treneri dobivaju alate za pružanje strukturiranih, motivacijskih povratnih informacija i sudjeluju u razvoju sportaša nakon sportske karijere.
- Digitalne inovacije: S platformama pokretanim umjetnom inteligencijom poput AthletesAI Compass, sportaši mogu istraživati karijere koje su usklađene s njihovim snagama i ciljevima putem dinamičnih digitalnih sučelja.
- Proširene mogućnosti: Sportaši su izloženi raznim sektorima - od poslovanja i obrazovanja do zdravstva i digitalnih usluga - gdje njihove vještine mogu biti vrijedne i prenosive.

U konačnici, ABS projekt podržava sportaše u redefiniranju uspjeha, osnažujući ih da na svoje buduće karijere ne gledaju kao na rezervu, već kao na novu arenu za rast i ispunjenje.

4. Svrha metodologije mapiranja vještina

Metodologija mapiranja vještina temeljni je model razvijen unutar ABS projekta za sustavno prepoznavanje, dokumentiranje i prevođenje vještina stečenih u sportu u kompetencije relevantne za profesionalni svijet.

Njegova je primarna svrha omogućiti sportašima da govore jezikom poslodavaca - premošćivanjem često nevidljive veze između vrhunskih sportskih ponašanja i stvarnih radnih rezultata. Na primjer, kvalitete poput strateškog razmišljanja, upravljanja pritiskom i timskog rada preoblikuju se u kompetencije prikladne za vodstvo, operacije, upravljanje rizicima i ljudske resurse.

Osim što koristi sportašima, metodologija također opskrbljuje trenere, klubove i sportske institucije dosljednim okvirom za procjenu i njegovanje sportaškog potencijala. Potiče kulturu u kojoj se planiranje tranzicije smatra prirodnim i proaktivnim dijelom razvoja sportaša, a ne odgovorom na krizu.

5. Kako koristiti metodologije mapiranja vještina

Metodologiju sportaši mogu koristiti pojedinačno ili u partnerstvu s trenerima, mentorima ili savjetnicima za karijeru. Razvija se u nekoliko koraka:

1. Samoprocjena: Sportaši započinju razmišljanjem o svojim sportskim iskustvima, ponašanju i navikama. Ispunjavaju strukturirane upitnike i radne listove koji im pomažu otkriti temeljne kompetencije u područjima kao što su komunikacija, disciplina, emocionalna regulacija i vodstvo.
2. Povratne informacije trenera: Pomoću obrazaca za smjernice i kontrolnih lista za promatranje, treneri pružaju vanjsku validaciju i pomažu u prepoznavanju područja rasta ili snage koja sportaš može previdjeti.
3. Alati temeljeni na umjetnoj inteligenciji: Platforme poput AthletesAI Compass mogu analizirati profil sportaša i preporučiti personalizirane smjerove karijere. Ovi alati također podržavaju analizu nedostataka, pokazujući koja dodatna obuka ili obrazovanje mogu biti potrebni za određene radne uloge.
4. Individualni plan razvoja (IDP): Sportaši izrađuju prilagođeni plan razvoja. IDP ocrtava ciljeve, prekretnice, ciljeve učenja i praktične korake prema drugoj karijeri.
5. Usklađivanje poslova i istraživanje sektora: Posljednji korak usklađuje kompetencije sportaša s profesionalnim sektorima, koristeći vodiče za usklađivanje poslova i usporedbe najboljih praksi iz sportskih tranzicija u EU i svijetu.

Slijedeći ovu metodologiju, sportaši stječu autonomiju u kreiranju svoje budućnosti, a istovremeno zadržavaju samopouzdanje i samodisciplinu koje su definirali njihove sportske karijere.

Uvod: Pretvaranje sportskih vještina u profesionalne prednosti

Svaki sportski put rizičan je vještina i iskustava. Ipak, kada zasvira posljednji zvižduk u sportskoj karijeri, mnogi sportaši osjećaju se nespremnima za „život nakon sporta“. Kratke sportske karijere - često kraće od 10 godina na elitnoj razini - znače da se sportaši suočavaju s ranom potrebom za prelaskom u nove profesije. Nažalost, nedostatak strukturirane podrške tijekom ove tranzicije dovodi do neizvjesnosti, borbe za identitet, pa čak i financijskih poteškoća. Studije pokazuju da se manje od 2% sveučilišnih sportaša odlučuje na bavljenje profesionalnim sportom, oslanjajući se u velikoj većini izgradnji alternativne karijere. Ipak kvalitete razvijene kroz sport - disciplina, timski rad, otpornost, vodstvo - rudnici su zlata na tržištu rada. Ovaj vodič pomaže prepoznati, mapirati i plasirati sportom stečene vještine u kompetencije tržišta rada.

Zašto mapiranje vještina? Mapiranje vještina odnosi se na prepoznavanje onoga u čemu ste dobri (zahvaljujući sportu) i povezivanje toga s onim što poslodavci trebaju u raznim industrijama. To je proces samootkrivanja i prevođenja: uzimanje jezika sporta i pretvaranje istog u jezik radnog mjesta. Mapiranjem vještina stječe se samopouzdanje koje ima vrijednost izvan igrališta. Također pruža regruterima i menadžerima za zapošljavanje jasnu sliku o tome kako koja jedinstvena pozadina čini prednost za njihovu organizaciju.

Vodič je namijenjen sportašima svih razina – bez obzira jeste li olimpijac, sveučilišni igrač, poluprofesionalac ili strastveni amater – jer se izazovi promjene karijere i moć sportskih vještina odnose na sve. Vodič kombinira motivacijski ton (kako bi inspirirao onim što je moguće) i instruktivni ton (kako bi pružio konkretne korake i alate). Vizualna pomagala poput dijagrama, tablica, radnih listova i predložaka potpomažu identifikaciju vještina. U konačnici vodič bi trebao pružiti osjećaj spremnosti pretvaranja sportskih vještina u profesionalne prednosti.

Zaronimo u putovanje tranzicije iz sportske karijere i kako isplanirati vlastiti put do uspjeha nakon sporta.

Razumijevanje načina razmišljanja sportaša u tranziciji

Napuštanje svijeta sporta može biti emocionalno izazovno. Godinama je identitet sportaša bio sveden na sport. Uobičajeno je osjećati gubitak ili zbunjenost nakon sporta. Zapravo, istraživanja pokazuju da oko 70% umirovljenih sportaša doživljava određenu razinu krize identiteta nakon bavljenja sportom[4]. Razumijevanje ovog načina razmišljanja prvi je korak u njegovom prevladavanju.

Identitet i svrha: Tijekom sportske karijere, raspored, društveni krug i ciljevi su uvelike definirani samim sportom. Tranzicija znači da struktura nestaje preko noći, što može ostaviti prazninu. Sportaši se često pitaju: „Koja je moja svrha sada?“ Ključno je shvatiti da iako se uloga (sportaša) mijenja, vrijednosti i snage ostaju. Disciplina koja se pokazala na treningu, strast koja se unijela u natjecanje i radna etika koja je potaknula uspjeh i dalje su prisutne. Ove kvalitete pokreću sve sljedeće odluke.

Psihološki izazovi: Važno je prepoznati uobičajene emocionalne izazove: osjećaj tuge zbog napuštanja sporta, tjeskoba zbog početka nove karijere ili pad samopoštovanja. Čak jedan od pet sportaša može patiti od problema s mentalnim zdravljem poput depresije ili anksioznosti nakon umirovljenja[5]. Zato planiranje tranzicije nije samo preferencija – ključno je za dobrobit sportaša. Rana priprema i traženje podrške (od sportskih psihologa, savjetnika ili vršnjaka) mogu značajno ublažiti ove izazove.

Način razmišljanja usmjeren na rast: Baš kao i u sportu, način razmišljanja je važan u tranziciji. Umjesto da se kraj sportske karijere doživljava kao "umirovljenje", smatrajte to prekretnicom. Prelazak u novu arenu gdje si ponovno početnik - to je u redu. Prihvatanje načina razmišljanja učenika, slično kao što se to činilo na početku sportske karijere kada su se razvijale sportske vještine. Otvorenost za početak od nule, za trening i obrazovanje te za ideju da će uspjeh u novom području zahtijevati vrijeme. Mnogi sportaši otkrivaju da nakon što prevladaju početnu neizvjesnost, počinju uživati u novim izazovima i postignućima u svojoj drugoj karijeri.

Motivacija i samopouzdanje: Normalno je da samopouzdanje popusti tijekom tranzicije. Odlučnost koja je provodila kroz teške treninge i natjecanja pod visokim pritiskom živi u svakom bivšem sportašu. Jedan od načina za jačanje samopouzdanja jest popisivanje postignuća - ne trofeja ili medalja, već onoga što je bilo potrebno da ih se zaradi. Nadvladavanje ozljeda za ponovni povratak sportu - to pokazuje otpornost. Vođenje momčadi kao kapetan - to pokazuje liderstvo i komunikaciju. Mapiranjem ovih atributa (što ćemo uskoro detaljno učiniti), vidjet ćete da imate snažne temelje na kojima možete graditi.

Konačno, prijelaz iz sporta put je koji su mnogi uspješno poduzeli. U nastavku ćemo pogledati širu sliku tranzicije u sportskoj karijeri – što kažu istraživanja i zašto je mapiranje vještina najbolja praksa za nesmetan prelazak.

Globalni krajolik tranzicija u karijeri sportaša

Promjena karijere sportaša dobro je prepoznat izazov diljem svijeta. U svim zemljama i sportovima teme su slične: sportaši se suočavaju s neizvjesnošću, nedostaje im radnog iskustva izvan sporta i ne shvaćaju vrijednost svojih sportskih sposobnosti. Globalni uvidi i najbolje prakse objašnjavaju zašto je mapiranje vještina toliko važno.

Izazovi u brojkama: Podaci iz raznih studija ističu prepreke s kojima se sportaši susreću: - Kratka karijera: Mnoge sportske karijere dosežu vrhunac u 20-ima do ranih 30-ih godina. Vrhunski sportaši odlaze u mirovinu mladi, prije 30. godine[1]. To znači da život nakon sporta zahtijeva planiranje. - Nedostaci u obrazovanju: Neki sportaši odustaju od visokog obrazovanja ili usavršavanja kako bi se usredotočili na sport tijekom svojih najboljih godina. Zbog toga se mogu osjećati nekvalificiranima kada se kasnije prijavljuju za posao. - Statistika zaposlenosti: Kako je spomenuto, manje od 2% sveučilišnih sportaša postaju profesionalci[3], a čak će i oni koji to učine trebati novu karijeru. Pa ipak, mnogi se ne bave planiranjem karijere dok se natječu. - Financijski pritisci: Suprotno stereotipu da elitni sportaši dobro zarađuju, mnogi imaju financijskih problema. Jedno istraživanje EU pokazalo je da oko 26,5% olimpijskih nada u EU živi s manje od 15.000 eura godišnje (čak i tijekom natjecanja), često radeći više dodatnih poslova kako bi financirali svoje treninge[6]. Bez financijske pismenosti i planiranja, iznenadni odlazak u mirovinu može dovesti do ekonomskog pritiska. - Psihološki stres: Osim gubitka identiteta, umirovljeni sportaši mogu se suočiti s izolacijom ili nedostatkom rutine. Do 45% izvještava o izazovima mentalnog zdravlja u tranziciji[7]. To naglašava potrebu za sustavima podrške i proaktivnim programima tranzicije.

Rano planiranje se isplati: Ohrabrujuće je da holistički pristup planiranju života nakon sporta dobiva na zamahu. Studija dr. Davida Lavalleeja provedena na 632 ragbijaša u Australiji/Novom Zelandu otkrila je da su oni koji su se aktivno bavili planiranjem karijere prije umirovljenja zapravo vidjeli poboljšane sportske performanse i dulje karijere u usporedbi s onima koji nisu planirali[8]. Razlog? Planiranje za budućnost smanjilo je stres i omogućilo bolje usredotočenje na ciljeve, uz spoznaju da se pripremaju za ono što slijedi. Zaključak: početak planiranja tranzicije karijere dok se još uvijek natječete (čak i ako je samo postupno) može biti obostrano koristan jer postavlja temelje za lakši završetak, a može i poboljšati sportske performanse.

Najbolje globalne prakse: Različite zemlje i sportske organizacije pokrenule su programe za pomoć sportašima u tranziciji: - Programi dualnih karijera (Europa): Europska unija izdala je smjernice o dualnim karijerama sportaša (2012.), a mnoge zemlje članice usvojile su politike za podršku sportašima u obrazovanju i zapošljavanju uz sport. Na primjer, Nizozemska ima „TeamNL@work“, a talijanski Olimpijski odbor nudi zapošljavanje umirovljenih sportaša. Ovi programi pružaju mentorstvo, osposobljavanje za posao i akademske mogućnosti osmišljene za sportaše. - Program karijere sportaša (MOK): Program Athlete365 Career+ Međunarodnog olimpijskog odbora (ranije vođen Adeccom) nudi radionice, savjete o karijeri i obuku sportašima diljem svijeta. Usredotočen je na osobni razvoj i umrežavanje, pomažući sportašima da se pripreme za karijere u sportu i izvan njega. - Profesionalna udruženja: U SAD-u, lige poput NFL-a i NBA-e imaju programe angažmana igrača koji uključuju stažiranje, obrazovne stipendije i poduzetničke radionice za sadašnje i bivše igrače. Program angažmana igrača NFL-a i Program tranzicije NBA-e primjeri su usmjereni na financijsko obrazovanje, završetak studija i stažiranje. - Namjenske organizacije: Neprofitne organizacije poput Zaklade profesionalnih sportaša (za igrače NFL-a) ili Zaklade za ženske sportove pružaju potpore, karijerno savjetovanje i umrežavanje za umirovljene sportaše[9]. Institut za tranziciju profesionalnih sportaša još je jedan primjer koji prilagođava podršku i savjetovanje profesionalcima u tranziciji. To naglašava da traženje vanjske pomoći i resursa može uvelike pomoći tranziciji karijera.

Moć umrežavanja: Diljem svijeta ističe se jedan faktor uspješnih tranzicija – umrežavanje. Studije (i anegdote) pokazuju da se 70% poslova dobije umrežavanjem ili osobnim vezama. Sportaši često imaju opsežne mreže (suigrači, treneri, sponzori, navijači, delegati). Iskorištavanje tih veza može otvoriti vrata. Mnogi sportaši dobili su uloge nakon završetka sporta zahvaljujući upoznavanju ili preporuci nekoga koga su upoznali tijekom svoje sportske karijere. U sljedećim odjeljcima pokrit ćemo temu kako iskoristiti umrežavanje.

Priče o uspjehu: Inspirativno je gledati sportaše koji su se ponovno izgradili. Na primjer: - Magic Johnson (SAD) – od NBA superzvijezde postao je poslovni mogul, izgrađivši poslovanje brojnih tvrtki i investicija. - Serena Williams (SAD) – dok se još natjecala u tenisu, razvila je tvrtku rizičnog kapitala i modnu liniju, glatko prelazeći u poduzetništvo. - David Beckham (UK) – nakon slavne nogometne karijere postao je uspješan vlasnik kluba i globalni ambasador brenda. - Mia Hamm (SAD) – nakon nogometa osnovala je dobrotvornu zakladu i ostala povezana s razvojem sporta. - Mnogi olimpijski sportaši su se obrazovali i stekli nova zanimanja (liječnici, inženjeri, treneri, poduzetnici).

Ovi primjeri dokazuju da sportaši mogu napredovati u različitim područjima – i da njihove sportske vještine često podupiru taj uspjeh. Ove priče treba imati na umu. Neće svatko postati milijarder i poduzetnik poput Magica Johnsona, ali može stvoriti vlastitu priču o uspjehu primjenom svojih sportskih snaga na svoju sljedeću strast.

Pozabavimo se srži problema: identificiranjem vještina stečenih u sportu i povezivanjem s karijernim kompetencijama. Pripremite se za samospoznaju i praktične vježbe!

Prenosive vještine sportaša: Vaša konkurentska prednost

Jedan od prvih koraka u mapiranju vještina jest razumijevanje njihovog prijenosa. Prenosive vještine (ponekad nazvane "životne vještine" u kontekstu sporta[16]) su sposobnosti i osobine koje se mogu prenijeti iz jednog konteksta (npr. sportskog terena) u drugi (npr. ured ili bilo koje radno mjesto). Sportaši ih imaju mnogo! Ovaj odjeljak pomaže prepoznati te vještine i pokazati kako se one podudaraju s onim što poslodavci traže.

Što čini vještinu prenosivom? Radi se o vještinama koje nisu vezane za određenu sportsku tehniku, već za način na koji se pristupa zadacima, komunicira s drugima ili prevladava izazove. Na primjer, poznavanje savršenog skoka u vis specifično je za sport – ali neće izravno pomoći u korporativnom poslu. Ipak kvalitete koje su omogućile savladavanje tog skoka – poput upornosti, postavljanja ciljeva, prilagođavanja tehnike na temelju povratnih informacija trenera – prenosive su.

Analizirajmo uobičajene prenosive vještine koje sportaši imaju, s primjerima:

- **Disciplina i radna etika:** Sportaši su navikli na stroge režime treninga, rana jutra i probijanje kroz nelagodu. Na radnom mjestu to se prevodi u snažnu radnu etiku, marljivost i pouzdanost. (Npr.: navika svakodnevnog vježbanja je dokaz samodiscipline i predanosti napretku.)
- **Timski rad i suradnja:** Svatko tko je bio u timu, zna kako surađivati s drugima prema zajedničkom cilju. Čak i pojedinačni sportaši često treniraju s ekipama ili se oslanjaju na trenere. Ova vještina izravno se preslikava na sposobnost suradnje s kolegama, biti dobar član tima, pa čak i voditi timove u projektnom okruženju.
- **Vodstvo:** Rad kao kapetan tima ili mentoriranje mlađih sportaša uči vodstvu, bilo formalno ili primjerom. Sportaši često razvijaju sposobnost motiviranja vršnjaka, komuniciranja strategije i preuzimanja odgovornosti – sve ključne kompetencije vođenja u poslovnom okruženju.
- **Komunikacija:** Od slušanja uputa trenera, davanja povratnih informacija suigračima ili razgovora s medijima/navijačima, sportaši redovito vježbaju komunikaciju. Komunikacija pod pritiskom i s različitom publikom vrijedna je vještina, a poslodavci uvelike cijene jasnu komunikaciju i međuljudske vještine.
- **Upravljanje vremenom:** Usklađivanje školovanja ili posla s treningom zahtijeva organizaciju. Žongliranje s nastavom, vježbama, oporavkom i možda honorarnim poslovima pokazuje sposobnost prioritiziranja zadataka i upravljanja rasporedom – upravo ono što je potrebno za rješavanje rokova i radnog opterećenja.

- Postavljanje ciljeva i motivacija: Sportaši rutinski postavljaju ciljeve (osvajanje prvenstva, rušenje rekorda), a zatim kreiraju plan akcije. Suočavaju se s neuspjesima i uče ostati motivirani. Ova sposobnost postavljanja, praćenja i postizanja ciljeva (i samomotiviranja u teškim vremenima) temelj je uspjeha u karijeri u bilo kojem području.
- Otpornost i suočavanje s pritiskom: Uz sport dolaze i trenuci visokog pritiska, a ponekad i teški porazi. Svatko tko se ikada oporavio od poraza, ozljede ili lošeg nastupa, pokazao je otpornost. Na radnom mjestu stvari neće uvijek ići savršeno – otpornost znači imati sposobnost prihvaćanja kritike, ustrajanja u neuspjesima i upravljanja stresom. Nastup pod pritiskom (npr. izvođenje penala) može se izjednačiti sa zadržavanjem smirenosti tijekom važne poslovne prezentacije ili izvršenjem zadatka u roku.
- Strateško razmišljanje i analiza: Mnogi sportovi uključuju strategiju - analizu protivnika, prilagođavanje taktike usred igre, proučavanje priručnika ili podataka o učinku. Sportaši uče kako brzo donositi odluke i strateški razmišljati. To se može prevesti u analitičko razmišljanje i rješavanje problema u poslu (npr. osmišljavanje kampanje za stvaranje prednosti nad konkurencijom ili analiziranje baza podataka).
- Prilagodljivost: Ozljede, promjene trenera, promjene plana igre – sportaši uče prilagođavati se u hodu, a što razvija mentalnu fleksibilnost i sposobnost učenja novih vještina. Poslodavci cijene ljude koji se mogu prilagoditi promjenama, naučiti nove tehnologije ili metode i ostati fleksibilni u dinamičnim okruženjima.
- Zdravstvene i wellness navike: Biti tjelesno spreman i razumijevanje prehrane možda nije tipičan zahtjev za posao, ali pokazatelj je energije i izdržljivosti. Također, karijere u fitnessu, treniranju ili zdravstvu visoko cijene ovo znanje. Čak i u uredskom poslu, zdravstvena disciplina može postaviti pozitivan primjer (iako je to više osobna prednost nego prednost pri zapošljavanju, osim ako nije relevantno za radno mjesto).
- Kreativnost i inovativnost: Možda manje očito, ali u sportu često treba biti kreativan – improviziranje za vrijeme igre, pronalaženje jedinstvene tehnike treninga kada su resursi ograničeni itd. Sportaši razvijaju kreativnost u rješavanju problema. Neki sportovi (poput gimnastike ili skateboardinga) čak potiču kreativno izražavanje. Na radnom mjestu, kreativnost može značiti inovativno razmišljanje ili smišljanje nekonvencionalnih rješenja.

Kako se to podudara s onim što poslodavci žele? Ispada, izuzetno dobro. Ankete poslodavaca često navode vještine poput timskog rada, vodstva, radne etike, komunikacije i rješavanja problema među glavnim kvalitetama koje traže kod kandidata. Slučajnost? Nikako - to su upravo osobine koje sport usađuje.



Preklapanje vještina iz sporta i karijera. Vennov dijagram iznad ilustrira da, iako su neke vještine specifične za sport (npr. određena atletska tehnika), a neke su specifične za određene karijere (npr. poznavanje programskog jezika za posao u ITju), preklapanje je puno prenosivih vještina koje se primjenjuju u oba svijeta. Ove preklapajuće vještine - poput timskog rada, discipline, otpornosti, vodstva, komunikacije – potpomažu prijelaz iz sporta u poslovnu karijeru.

Kako se sportska vještina prevodi:

Primjer Sporta/ Uloga	Vještina/ stečena kompetencija	Primjenjivost u karijeri
Kapetan (npr. nogometnog tima)	Vodstvo, koordinacija tima, sposobnost motivacije	Vođenje projektnog tima, koordiniranje uloga i odgovornosti, podizanje morala tima na poslu
Redovni trening & pripreme	Disciplina, dosljednost, upravljanje vremenom	Dosljedno poštivanje rokova projekata, održavanje profesionalnosti i stalan učinak
Analiza trenerovog plana igre	Strateško razmišljanje, taktička analiza, brzo donošenje odluka	Razvoj poslovnih strategija, analiza tržišnih trendova, donošenje odluka u kratkim rokovima
Natjecanje (trenutci visokog pritiska)	Izvođenje pod pritiskom, fokus, otpornost nakon neuspjeha	Uspjeh u prezentacijama ili prodaji s visokim ulozima, održavanje smirenosti tijekom kriza, oporavak od neuspjeha projekata ili kritika
Cross-trening izvan sezone	Prilagodljivost, učenje novih vještina, samomotivacija	Usavršavanje s novim tehnologijama ili metodama na poslu, prihvaćanje promjena u radnoj ulozi ili industriji, preuzimanje inicijative za samousavršavanje
Mentorstvo mlađim sportašima	Komunikacija, podučavanje, empatija	Obuka novih zaposlenika, objašnjavanje složenih koncepata klijentima, strpljenje i razumijevanje članova tima različitih razina vještina
Balansiranje sporta i obrazovanja	Upravljanje vremenom, organizacija, multitasking	Istovremeno rješavanje više projekata na poslu, učinkovito određivanje prioriteta zadataka, usklađivanje poslovnih i privatnih obaveza

Ova tablica je samo primjer – svatko bi trebao razmisliti o vlastitim iskustvima i ispuniti slične retke. Kojim sportom ste se bavili, koje vještine su se pri tom stekle i kako te vještine mogu biti vrijedne poslodavcu? Više o tome u koracima metodologije mapiranja.

Prije nego što krenete dalje, odvojite trenutak da zapišete barem 5 prenosivih vještina za koje vjerujete da ih posjedujete zahvaljujući sportu. Koristite gornji popis za inspiraciju. Razmislite o konkretnim primjerima za svaku (scenarij u sportu u kojem ste koristili tu vještinu). To će vas pripremiti za samoprocjenu koja slijedi.

Prepoznavanjem ovih vještina već ste na pola puta da uvjerite poslodavca u svoju kompetentnost – jer možete artikulirati što donosite. Formaliziranjem ovog procesa s metodologijom korak po korak mapirat ćemo te vještine u stvarne mogućnosti karijere i izgradili vaš plan.

Metodologija mapiranja vještina: od sportaša do profesionalca

Srž ovog vodiča upravo je metodologija za mapiranje sportskih vještina u kompetencije zaposlenja i karijerne puteve. Ova metodologija bit će podijeljena u jasne korake s uputama, primjerima i alatima u svakoj fazi. Može se smatrati priručnikom za karijernu tranziciju.

Pregled procesa: Slijedit ćemo logičan tijek sličan načinu na koji biste se pripremali za natjecanje – procjena, planiranje, izvršenje i osvrt. Evo kratkog pregleda: 1. Samoprocjena vještina i interesa – Odredite koje vještine imate i što volite raditi. 2. Prijevod na poslovni jezik – Artikulirajte te vještine na način koji poslodavci razumiju; mapirajte svaku vještinu s kompetencijama na radnom mjestu. 3. Istražite mogućnosti karijere i podudaranja – Istražite radna mjesta ili industrije u kojima bi te vještine bile prednost; identificirajte praznine koje biste trebali popuniti. 4. Individualni plan razvoja (IDP) – Izradite konkretan plan s ciljevima, potrebama za obrazovanjem/osposobljavanjem i koracima za tranziciju. 5. Izvršite i prilagodite – Poduzmite mjere (tečajevi, umrežavanje, zamolbe) i budite spremni prilagoditi plan prema potrebi, uz kontinuiranu podršku i mentorstvo.

Detaljno ćemo proći kroz svaki od koraka. Uzmite bilježnicu ili otvorite dokument – htjet ćete obaviti praktičan rad usput. Krenimo s 1. korakom.

1. Samoprocjena vještina i interesa

Cilj: Stvorite jasnu sliku o sebi – koje ste vještine stekli, koje su vam snage i što vas zanima izvan sporta. To je kao da istražujete sebe: morate znati vlastite atribute prije nego što ih počnete prezentirati.

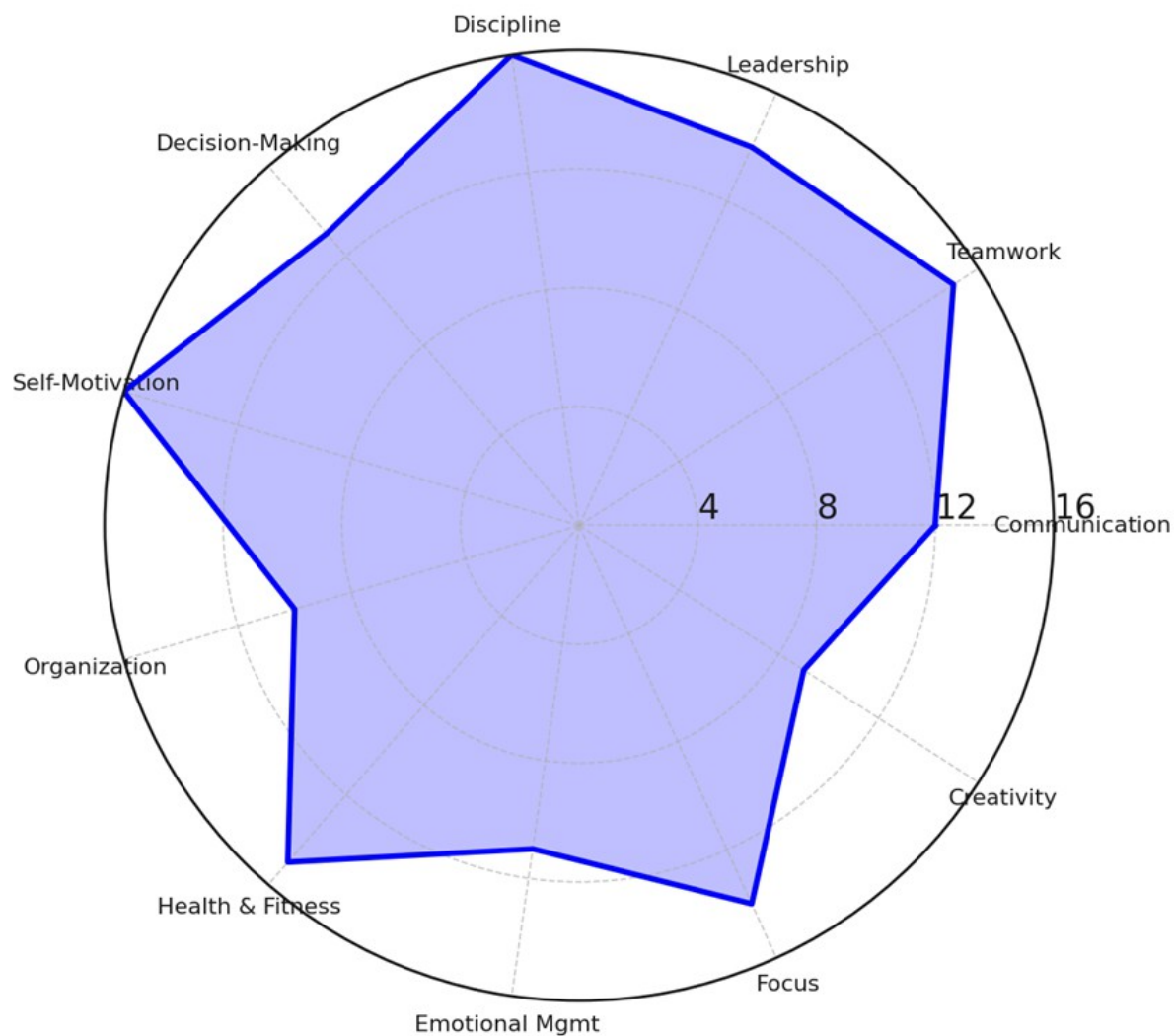
A. Popišite svoje prenosive vještine: Započnite popisivanje osobnih prenosivih vještina, kao što smo učinili u prethodnom odjeljku. Nemojte zapisati samo „timski rad“ – navedite kontekst: npr. „Izvrzne vještine timskog rada razvijene kao ključni igrač kluba u regionalnom košarkaškom prvenstvu; iskustvo u koordinaciji strategije igre i suigrača.“ Cilj je zapisati 8-12 vještina s kratkim primjerima za svaku. Ako vam teško dolaze primjeri: - Prisjetite se uspješnog trenutka u svom sportu. Što ste učinili da biste to postigli? To je vjerojatno uključivalo vještine vođenja, pripreme. - Prisjetite se izazovnog trenutka. Kako ste prevladali ozljede, poraz? To otkriva vještine strpljenja, otpornosti, prilagodbe. - Zatražite savjet od suigrača ili trenera: Mogli bi reći: „Uvijek si bio tako organiziran“ ili „Motivirao si nas“, što ističe snage koje biste mogli previdjeti.

B. Procijenite svoje osobne interese i vrijednosti: Vještine su jedna strana medalje; ono u čemu uživate i cijenite su druga. Napravite popis interesa izvan sporta. To mogu biti akademski predmeti koji su vam se sviđali tijekom školovanja, hobiji, ciljevi koji su vam važni ili jednostavno aktivnosti koje ste smatrali zanimljivima. Na primjer, možda ste voljeli matematiku, uživate u javnom nastupu ili ste strastveni prema edukaciji o fitnessu i prehrani. Također, razmislite o svojim vrijednostima – želite li karijeru koja pomaže drugima (uslužna), onu koja donosi visoku zaradu (financijska) ili nešto što uključuje ravnotežu između poslovnog i privatnog života? Ove preferencije će vas voditi prema sektorima koji odgovaraju vašoj osobnosti.

C. Koristite formalne alate za samoprocjenu (ako su dostupni): Primjerice Inventar prenosivih vještina (TSI) osmišljen za sportaše[17]. To je upitnik koji vas procjenjuje na temelju 11 kategorija vještina kao što su: - Komunikacija (slušanje, suradnja s drugima) - Timski rad (rad u grupi) - Vođenje (poticanje i vođenje drugih) - Disciplina (poštivanje pravila i uputa) - Donošenje odluka (prikupljanje informacija i donošenje odluka) - Samomotivacija (održavanje individualne motivacije) - Organizacija (organiziranost i pripremljenost) - Zdrave navike (održavanje tjelesne kondicije i zdravog načina života) - Emocionalna kontrola (strpljenje i upravljanje osjećajima) - Fokus i praćenje (održavanje fokusa i praćenje uputa) - Kreativnost (kreativnost i prilagodljivost).

Možda nemate službeni TSI, ali razmislite o svakom od ovih područja i ocijenite se (na primjer, na ljestvici od 1-5 ili 1-10). To može istaknuti gdje leže vaše najveće snage. Često sportaši postižu visoke rezultate u nekoliko kategorija – to su odlične prednosti.

Example Transferable Skills Profile (TSI)



Primjer profila vještina iz samoprocjene (radarski grafikon). U ovom uzorku, sportaš je postigao visoke rezultate u vještinama poput discipline, samomotivacije, timskog rada te zdravlja i kondicije. Takvi vizualni profili pomažu u prepoznavanju vaših najjačih područja.

(Napomena: Gornji grafikon je samo primjer. Vaš će profil biti jedinstven. Ako primijetite da imate niže rezultate u nekim područjima, to je u redu – to bi moglo ukazivati na područja koja trebate poboljšati ili na koja se ne trebate usredotočiti u svom karijernom prijelazu.)

D. Odredite potencijalne karijerne interese: Na temelju interesa i vještina, razmislite o nekoliko područja ili radnih mjesta koja vas zanimaju. U ovoj fazi nemojte se ograničavati – samo navedite ideje. Npr: - Ako volite fitness i imate znanja o treningu, mogli biste razmotriti pozicije trenera ili fizioterapiju. - Ako ste oduvijek bili znatiželjni o poslovanju i vodstvu, možda vas privlače menadžment, prodaja ili poduzetništvo. - Jeste li uživali u medijskim interakcijama kao sportaš? Razmislite o sportskom komentiranju, novinarstvu ili odnosima s javnošću/komunikacijama. - Ako ste se akademski obrazovali uz sport i voljeli neki predmet (recimo, računarstvo ili biologiju), možda istražite karijere u tim područjima (tehnološka industrija, znanost itd.). - Znatiželjni ste o samoj sportskoj industriji? Uloge u sportskoj administraciji, upravljanju događajima ili razvoju sportaša mogle bi vam odgovarati. - Volite timski aspekt i mentorstvo? Mogli biste napredovati u ljudskim resursima, razvoju talenata ili obrazovanju.

Ovo je samo vježba razmišljanja – vratite se na nju nakon sljedećeg koraka kada uskladimo vještine s tim idejama.

Radni list za samoprocjenu:

SELF-ASSESSMENT WORKSHEET

Reflect honestly and write detailed answers

1. My top 5 sports achievements or memorable moments:

2. Skills or qualities that enabled those achievements:

3. Three things I loved doing in my sport:

4. Non-sport interests or hobbies I have:

5. Values and motivators:

Razmišljanje o ovim odgovorima dat će vam naznake o smjerovima karijere. Na primjer, ako ste voljeli mentorirati i pomagati drugima, uloga trenera (bilo u sportu ili u korporativnoj obuci) mogla bi biti ispunjavajuća. Ako vas pokreće konkurencija, možda bi vas prodaja ili trgovanje (područja s elementom konkurencije) motivirali.

S ovakvom samoprocjenom dobijate osobno „izvješće“. Sada je vrijeme za 2. korak: prevođenje tog izvješća na jezik poslodavaca i njegovo usklađivanje s potencijalnim karijernim putevima.

2. Prevođenje sportskih vještina u jezik karijere

Cilj: Uzmite vještine i iskustva koja ste identificirali i uokvirite ih na način koji je u skladu s profesionalnim zahtjevima posla. Ovaj korak se odnosi na komunikaciju – kako ćete drugima objasniti svoje sportske vještine (u životopisima, intervjuima, umrežavanju) kako bi vidjeli vezu i vrijednost.

Zamislite to kao stvaranje „prijevoda vještina“ ili rječnika. Svaku vještinu želimo opisati poslovno prihvatljivim terminima i možda je upariti s primjerom.

- A. Pretvorite sportske termine u poslovne termine: Ponekad sportaši opisuju stvari sportskim žargonom koji možda neće odjeknuti kod menadžera za zapošljavanje. Umjesto da kažete „Bio sam kapetan momčadi“, mogli biste reći: - „Vodio sam tim od 20 sportaša, bio glavna veza između trenera i igrača te motivirao suigrače da postignu zajednički cilj.“
- I dalje piše kapetan, ali naglašava vodstvo, timsku koordinaciju, komunikaciju – riječi za koje se poslodavac hvata. Evo nekoliko prijevoda: - „Trenirao 20 sati tjedno uz upravljanje sveučilišnim studijem“ → ističe upravljanje vremenom i predanost. - „Proučavao protivnike kako bi prilagodio strategiju igre“ → pokazuje analitičke vještine i prilagodljivost. - „Prebrodio tešku ozljedu kako bi se vratio vrhunskim performansama“ → pokazuje otpornost, postavljanje ciljeva (kroz rehabilitaciju) i samomotivaciju. - „Upravljaao sastancima prije utakmice ili najavljuvao igre na terenu“ → ukazuje na vodstvo i donošenje odluka pod pritiskom. - „Održavao vrhunsku fizičku kondiciju cijele godine“ → podrazumijeva samodisciplinu, sposobnost održavanja performansi i znanje o upravljanju osobnim zdravljem (može biti relevantno za wellness ili posao koji zahtijeva izdržljivost).
- B. Koristite jezik usmjeren na poslodavca: Prilagodite svoje opise onome što je poslodavcima važno. Riječi poput „poboljšao“, „upravljao“, „vodio“, „razvio“, „postigao“, „suradivao“, „organizirao“, „riješio“ itd. imaju utjecaj. Na primjer: - Umjesto „osvojio mnogo utakmica“ mogli biste reći „Postigao stopu pobjeda od 80% tijekom dvije sezone primjenom strateških poboljšanja i poticanjem snažnog timskog rada.“ - Umjesto „vrlo kompetitivan“, pokušajte s „Motivan za postizanje i premašivanje ciljeva, što pokazuje...“ - Umjesto „strastveni sportaš“, napišite „Entuzijastičan i energičan timski igrač.“

Možda se čini kao veličanje, ali zapamtite: u potrazi za poslom morate jasno navesti svoja postignuća i snage. Ne hvalite se – činjenice o svom sportskom životu pretvarate u činjenice o svom profesionalnom potencijalu.

C. Stvaranje STAR priča: Uobičajena metoda prenošenja vještina u intervjuima (i dobar način za pripremu) je STAR format – situacija, teza, akcija, rezultat. Napravimo jedan primjer: - Situacija: Posljednje godine moj plivački tim, naša štafeta ekipa, imala je problema s vremenom predaje palice. - Teza: Kao kapetan tima, trebam poboljšati izvedbu i izgraditi samopouzdanje. - Akcija: Organizirao sam dodatne vježbe usmjerene na tehnike predaje palice, individualno trenirao dva nova suigrača i analizirao videozapise kako bih primijenio najbolje prakse. - Rezultat: Naša vremena predaje palice poboljšala su se u prosjeku za 0,5 sekundi, a na kraju smo osvojili regionalno prvenstvo, skrativši vrijeme za 2 sekunde u odnosu na naše prethodno najbolje vrijeme.

Ako sada uklonimo sportske specifičnosti: ovo postaje priča o vodstvu i kontinuiranom poboljšanju. Na razgovoru za posao možete reći: „Kad sam vodio svoj fakultetski tim, imali smo proces koji je bio neučinkovit, pa sam preuzeo inicijativu za analizu najboljih praksi, pružio individualni coaching članovima tima i poboljšao učinkovitost procesa za mjerljivu marginu, što je dovelo do prvenstvenog učinka.“ Primijetite kako to ističe vodstvo, inicijativu, analitičko razmišljanje, coaching/mentorstvo i postizanje rezultata – sve što se visoko cijeni u svakom poslu. Pokušajte napisati nekoliko STAR priča iz svojih iskustava; to će razjasniti vaše vještine i dati vam spreman materijal za razgovore.

D. Uskladite vještine sa zahtjevima posla: Razmislite o specifičnim karijerama ili poslu koji vas zanima (možete pregledati nekoliko stvarnih oglasa za poslove koji vam se čine privlačnima). Odredite koje vještine/kvalifikacije traže i provjerite kako se vaša pozadina podudara ili se može prilagoditi. Primjerice: - Oglas za posao voditelja projekta može navoditi „snažno vodstvo, sposobnost poštivanja rokova, upravljanje rizicima, koordinacija tima“. Možete iskoristiti svoje iskustvo kapetana tima (vođenje, koordinacija tima), poštivanje datuma/ciljeva natjecanja (rokovi) i prilagođavanje planova igre (upravljanje rizicima). - Uloga u prodaji može tražiti „otpornost, samomotivaciju, usmjerenost na ciljeve, dobru komunikaciju“. Kao sportaš, živite te attribute – razgovarajte o tome kako postavljate ciljeve uspješnosti, nosite se s gubicima vraćajući se jači (otpornost) i imate iskustvo u „prodaji“ ideja (uvjeravanje suigrača ili promoviranje događaja za klub, što pokazuje komunikaciju/uvjeravanje). - Pozicije u logistici zahtijevaju „organiziranost, usmjerenost na detalje, rad pod pritiskom“. Sportski trening uključuje puno logistike (rasporedi, putovanja, upravljanje opremom) i detalja (tehnika, analiza malih promjena u izvedbi). A pritisak? S mnogo toga ste se nosili.

Kada pronađete gdje imate praznine (recimo poznavanje softvera), zabilježite to. To će kasnije biti uključeno u plan razvoja. Nedostatak vještine nije presudan - to samo postaje dio koji treba poboljšati (npr. pohađanjem kratkog tečaja, dobivanjem certifikata).

- E. Koristite analogije (kada je korisno): Ponekad objašnjavanje koncepta kroz analogiju pomaže osobi da shvati vaše iskustvo. Na primjer, ako razgovarate s nekim tko nije upoznat sa sportom, mogli biste reći: „Kao sportaš, u biti sam trenirao kao što bi netko učio za ispit ili radio na velikom projektu – s dnevnim postupnim radom, praćenjem napretka i prilagođavanjem strategija za poboljšanje rezultata.“ Povlačenje paralela može im dati ideju o tome kako se vaša pozadina prenosi u njihov svijet.

Do kraja ovog koraka trebali biste imati: - Popis svojih ključnih vještina s „prevedenim“ opisima za životopise ili LinkedIn (npr. „Vođenje tima: Vodio sam ekipu od 15 sportaša, koordinirao strategiju i poticao timski rad radi postizanja kolektivnih ciljeva“). - Skup osobnih primjera ili priča koje demonstriraju svaku vještinu u akciji. - Ideju o tome koje vještine odgovaraju kojim vrstama poslova (i sve nedostatke u vještinama koji postoje za te poslove).

Ovaj pripremni rad učinit će sljedeći korak – istraživanje mogućnosti karijere – mnogo ciljanijim i plodonosnijim.

3. Istraživanje mogućnosti karijere i usklađivanje sektora

Cilj: Istražiti i identificirati moguće karijerne puteve ili specifične poslove koji su u skladu s vašim vještinama, interesima i vrijednostima te utvrditi koje dodatne kompetencije ili kvalifikacije bi vam mogle biti potrebne za svaki od njih. Ovdje povezujemo točke između vas i svijeta rada.

- A. Sektori koje treba uzeti u obzir: Sportaši su uspješno prešli u razne sektore. Evo nekoliko različitih kategorija i zašto bi mogle biti privlačne nekome sa sportskim iskustvom:
- Sportska industrija (administracija, treniranje, menadžment): Ostanak u području sporta prirodan je izbor za mnoge. To uključuje treniranje na različitim razinama, sportski menadžment (upravljanje timom ili klubom, uloge atletskog direktora, sportski marketing), kondicijski trening ili fizioterapiju i sportsku medicinu. Vaše iskustvo iz prve ruke daje vam kredibilitet i objektivnu sliku o navedenom. Najbolja praksa: Neke zemlje nude opcije certificiranja sportaša za poslove trenera, priznajući njihovo iskustvo.
 - Poslovne i korporativne pozicije: Od prodaje do menadžmenta i operacija, tvrtke cijene konkurentne, ciljno orijentirane pojedince. Uloge u prodaji i marketingu često privlače sportaše jer nude konkurentno okruženje i jasne ciljeve (to je kao natjecanje, ali u poslu). Menadžment ili operacije imaju koristi od vještina vođenja i učinkovitosti. Postoje programi zapošljavanja sportaša - na primjer, neke tvrtke posebno regrutiraju bivše studente-sportaše za programe pripravnništva u menadžmentu, prepoznajući njihovu disciplinu i timske vještine.

- Poduzetništvo: Pokretanje vlastitog posla. Sportaši često imaju otpornost i radnu etiku prikladnu za poduzetništvo. Bilo da se radi o otvaranju teretane, pokretanju linije proizvoda ili pokretanju startupa koji nije povezan sa sportom, vaša upornost i lakoća s kalkuliranim rizicima velika su imovina. (Postoje mnoga poduzeća koja su osnovali sportaši - od restorana do tehnoloških startupa.)
- Javna služba i neprofitne organizacije: Neki sportaši pronalaze svrhu u vraćanju zajednici – radeći za programe sporta za mlade, zaklade ili društvene organizacije. Vaš status bivšeg sportaša može inspirirati druge i otvoriti vrata angažmanu u zajednici. Također, poslovi vezani uz provođenje zakona ili vojske ponekad regrutiraju sportaše zbog njihove fizičke obuke i timskog načina razmišljanja.
- Obrazovanje i osposobljavanje: Ako cijenite poučavanje ili mentorstvo, mogli biste razmisliti o tome da postanete učitelj, predavač ili trener. Bivši sportaši mogu postati izvrsni učitelji tjelesnog odgoja, naravno, ali i treneri u obrazovnim ustanovama ili čak korporativni treneri (podučavajući zaposlenike timskom radu i vodstvu kroz radionice, ponekad koristeći sportske metafore!).
- Sektor na temelju akademske pozadine: Ako ste stekli diplomu ili certifikat tijekom svoje sportske karijere, iskoristite to. Bivši olimpijski dizač utega s diplomom računovodstva postao je financijski stručnjak; profesionalni nogometaš koji je studirao inženjerstvo prešao je u to područje. Ako imate kvalifikacije, imate dvostruku prednost: sportske meke vještine + akademsko/profesionalno znanje.

B. Istražite specifične poslove i puteve: Vrijeme je za konkretne stvari. Koristite online resurse poput web stranica za posao, LinkedIna ili vodiča za karijeru kako biste istražili poslove koji vas zanimaju. Pogledajte koje kvalifikacije zahtijevaju, kako izgleda svakodnevica i priče o uspjehu ljudi na tim pozicijama. Obratite pozornost ako pronađete profile drugih bivših sportaša na tim poslovima – kojim su putem krenuli? Na primjer, mogli biste otkriti da mnogi bivši sveučilišni sportaši rade u prodaji medicinskih uređaja (niša u kojoj znanje sportske medicine i natjecateljski duh pomažu). Ili da bivši sportaši napreduju u upravljanju projektima u građevinskim tvrtkama itd.

Informativni intervjui: Snažna metoda istraživanja je izravan razgovor s ljudima iz područja interesa. Koristite svoju mrežu (ili LinkedIn alumni mreže itd.) kako biste pronašli osobu koja radi X (posao koji vam se sviđa) i pitajte možete li popričati 20 minuta o njihovoj karijeri. Sportaši često pronalaze podršku na ovaj način jer ljudi poštuju sportsku disciplinu i rado će pomoći savjetima. Dođite pripremljeni s nekoliko pitanja o tome kako su se prebacili na posao, kakav je posao zapravo i što bi preporučili nekome poput vas.

C. Uskladite vještine i identificirajte praznine: Napravite jednostavnu tablicu ili popis: - U jednom stupcu navedite posao ili područje. – U sljedećem navedite koje se vaše vještine podudaraju (vidjet ćete mnogo kvačica ako ste dobro napravili prethodni korak). - Zatim navedite sve potrebne nove vještine ili kvalifikacije.

Opcije karijere	Moje relevantne vještine	Praznine za dopuniti
Trener srednjoškolskog kluba / učitelj tjelesnog odgoja	Vodstvo (kapetan tima), komunikacija, sportska stručnost, motivacijske vještine	Nastavna certifikacija ili diploma iz obrazovanja (možda će biti potrebno završiti); naučiti razvoj nastavnog plana i programa
Korporacijski prodajni predstavnik	Natjecateljski duh, otpornost (izražena kod pobjeda/poraza), komunikativnost, usmjerenost na ciljeve, timski rad	Osnovno znanje prodajnih tehnika (može se steći putem kratkog tečaja); znanje specifično za proizvod/uslugu (učenje na poslu); eventualno prednost ima diploma (ako je već nemate)
Projektni Manager (tehnološka tvrtka)	Organizacija, upravljanje vremenom, vodstvo tima, rad pod pritiskom, strateško planiranje	Tehničko znanje alata za upravljanje projektima (stjecanje PMP certifikata ili slično); poznavanje tehničke terminologije (moguće samostalno učenje ili pohađanje tečaja)
Sportski marketing ili Event Management	Timski rad, komunikacija, planiranje puta/događaja s natjecanja, iskustvo javnog nastupa, umrežavanje (izgrađeno kroz sport)	Osnove marketinga (može se pohađati i diplomski studij), specifični softver (npr. Adobe Creative Suite za marketing ili alati za upravljanje događajima)
Poduzetnik (vlasnik gyma)	Znanje o fitnessu, samomotivacija, spremnost na naporan/dug rad (na temelju treninga), postavljanje ciljeva, prilagodljivost (rješavanje neočekivanih problema)	Vještine poslovnog upravljanja (računovodstvo - moguće pohađanje tečaja); početni kapital/ financiranje (potreban je plan za prikupljanje novca); marketinško znanje za privlačenje klijenata

Na ovaj način jasno vidite da je većina stupaca pod "Moje relevantne vještine" popunjena – što je poticaj samopouzdanju! A stupac "Praznine" postaje vaš popis obaveza za dodatnu obuku ili iskustvo.

- D. Suradujte s karijernim službama i trenerima: Ako je dostupno, koristite savjetnika za karijeru ili program tranzicije (neki sportski savezi ili sindikati igrača pružaju ovu uslugu). Mogu ponuditi alate za profesionalnu procjenu ili vas povezati s pripravnštvima. Također razmislite o mentorima: postoji li umirovljeni sportaš kojem se divite, a koji je dobro prošao kroz tranziciju? Obratite im se za smjernice. Programi mentorstva, gdje bivši sportaši mentoriraju sadašnje sportaše u tranziciji karijere, mogu biti izuzetno korisni [18]. Bili su u vašoj koži i mogu podijeliti savjete iz stvarnog svijeta.
- E. Razmotrite prilagodbe specifične za sektor: Usklađivanje sa sektorom ponekad znači prilagođavanje pristupa. Npr: - Ako ulazite u akademsko područje (poput prava, medicine, inženjerstva), možda će vam trebati dodatno formalno obrazovanje. Planiranje bi trebalo uključivati uravnoteženje tog obrazovanja s možda radom s nepunim radnim vremenom ili korištenjem programa stipendiranja sportaša za obrazovanje. Mnoge zemlje imaju potpore za sportaše koji se obrazuju nakon karijere. - Ako ulazite u stručne zanate (poput stolara, električara itd.), shvatite da su vaša fizička spremnost i fokus prednosti. Vjerojatno ćete početi kao naučnik, ali vaša sposobnost primanja instrukcija i disciplina pomoći će vam da brzo napredujete. Napravite vremenski okvir naukovanja i upotrijebite svoje strpljenje i upornost da ga prođete. - Ako ciljate na javnu službu (npr. poslovi u policiji, vatrogasna služba), istražite je li biti sportaš ikakva prednost (neke policijske akademije cijene atletske iskustvo, a vaša fizička kondicija je prednost). Ipak, možda ćete se morati pripremiti za njihove specifične ispite ili kriterije.

Do kraja ovog koraka istraživanja i usklađivanja, idealno biste trebali suziti izbor na nekoliko (možda 1-3) smjerova karijere koji vas zanimaju i čine se realnima. Ne bojte se imati „plan A“ i „plan B“. Sportaši znaju važnost rezervnih planova. Na primjer, možete odlučiti: Plan A – ući u sportski marketing (jer volite sport i kreativnost); Plan B – iskoristiti svoju diplomu iz nutricionizma da posao u wellnesu itd. Oba plana će koristiti vaše temeljne vještine i možete ih paralelno provoditi dok se jedan ne učvrsti.

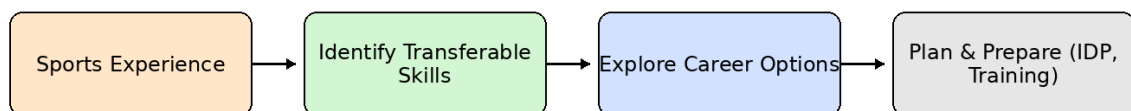
Utvdili smo kamo želite ići i što vam je potrebno. Sljedeće je to pretvoriti u strukturirani plan – Individualni plan razvoja.

4. Izrada vašeg individualnog razvojnog plana (IDP)

Cilj: Izradite pisani plan koji ocrta vaš cilj promjene karijere, korake za njihovo postizanje, vremenske rokove i potrebne resurse. Ovo je vaš osobni akcijski plan - slično programu treninga za nadolazeću sezonu, ali u ovom slučaju za vašu karijeru.

Individualni razvojni plan (IDP) obično uključuje: - Vaš dugoročni cilj (npr. „Osigurati posao s punim radnim vremenom kao X u roku od 2 godine” ili „Uspostaviti posao do 2027.”). - Kratkoročne ciljeve ili prekretnice (npr. „Završiti XYZ certifikaciju do sljedećeg lipnja”, „Prisustvovati na 3 događaja umrežavanja u mojoj ciljanoj industriji u sljedećih 6 mjeseci”, „Obaviti tromjesečnu praksu kako bih stekao iskustvo”). - Akcijske korake za svaki cilj (specifični zadaci). - Vremenski okvir/rokove za svaku radnju. - Potrebne resurse/podršku (tečajevi, financiranje, mentorstvo itd.). - Metrike samoprocjene (kako ćete znati da napredujete? npr. broj podnesenih prijava za posao, povratne informacije o životopisu, poboljšane vještine).

Career Transition Mapping Process



Proces mapiranja karijerne tranzicije, ilustriran kao tok. Prelazite s identificiranja svog sportskog iskustva i prenosivih vještina, preko istraživanja mogućnosti karijere, do planiranja i pripreme putem IDP-a i obuke. Ovo je ciklički i ponavljajući proces – možete poboljšati prethodne korake kako budete više učili.

Za izradu IDP-a slijedite ove korake:

- A. Definirajte svoj(e) cilj(eve): Koristeći opciju(e) karijere koje ste uskladili u 3. koraku, napišite jasan cilj. Na primjer: - „Dobiti početnu poziciju koordinatora marketinga u sportskoj industriji u roku od 12 mjeseci.” - „Pokrenuti posao osobnog treninga usmjeren na mlade sportaše do sljedećeg ljeta.” - „Prijelaz na ulogu u tehnološkoj industriji (voditelj projekta) u roku od 2 godine.”

Pobrinite se da je vaš cilj SMART – Specifičan, Mjerljiv, Ostvariv, Relevantan i Vremenski ograničen. Gornji primjeri su prilično specifični i vremenski ograničeni. Ostvarivost i relevantnost prosuđujete na temelju vlastitog istraživanja (nemojte postavljati nerealan cilj poput toga da postanete izvršni direktor u jednoj godini bez prethodnog iskustva; ciljajte na odgovarajući način na početnu točku).

- B. Rasporedite prekretnice: Što se treba dogoditi da bi se postigao cilj? Podijelite to na: - Prekretnice u vještinama/obrazovanju: npr. „Završite certifikacijski tečaj iz digitalnog marketinga do drugog kvartala.“ ili „Upišite se na večernje tečajeve za poslovno upravljanje ove godine.“ - Prekretnice u iskustvu: npr. „Završite tromjesečnu praksu u marketingu do trećeg kvartala.“ ili „Osigurajte 5 klijenata za freelance coaching do lipnja kako biste stekli iskustvo.“ - Prekretnice u umrežavanju: npr. „Provedite najmanje 5 informativnih intervjuova do ožujka.“ ili „Prisustvujte dvjema industrijskim konferencijama ili sajmovima karijera ove godine.“ - Prekretnice u prijavi: npr. „Do rujna se prijavite na najmanje 20 pozicija i osigurajte najmanje 5 intervjuova.“ (Ako je traženje posla dio plana).
- C. Odredite resurse i podršku: Navedite resurse koje možete koristiti za svaku prekretnicu: - Obrazovanje/osposobljavanje: tečajevi (online ili osobno), programi certificiranja, korištenje sportskih stipendija (neke sportske organizacije financiraju obrazovanje bivših sportaša - označite je li dostupno). Online platforme (Coursera, LinkedIn Learning itd.) nude fleksibilno učenje. - Ljudi: mentori, bivši treneri (ponekad imaju veze ili savjete), savjetnici za karijeru ili mreže bivših studenata. Ako želite potražiti profesionalnog trenera za karijeru - neki su specijalizirani za tranzicije sportaša. - Financije: Ako vam je potrebno financiranje (za tečaj ili pokretanje posla), navedite kako ga dobiti. Možda ste uštedjeli nešto novca ili postoje potpore za sportaše (neki olimpijski odbori ili nacionalna sportska tijela imaju male potpore za obrazovanje ili početno financiranje poduzetništva umirovljenih sportaša). Razmislite hoćete li trebati prihvatiti privremeni posao dok tragate za poslom iz snova - to je u redu i može biti dio plana (npr. „Radite honorarno kao instruktor fitnessa kako biste financirali svoje obrazovanje“). - Organizacije: Navedite sve ranije navedene programe (poput Athlete365 ili resursa lokalnog olimpijskog odbora itd.) s kojima ćete surađivati.
- D. Postavite rok: Dodijelite ciljne datume za svaku prekretnicu i radnju. Budite realni, ali i izazovite se rokovima kako ne biste odugovlačili. Na primjer: - siječanj-ožujak: Ispunite životopis i LinkedIn profil, pribavite povratne informacije od mentora; upišite se na XYZ tečaj. - travanj-lipanj: Završite certifikaciju; sudjelujte u mrežnom događaju u industriji; počnite se prijavljivati za poslove/stažiranja. - srpanj-rujan: Stažiranje u industriji (ako je osigurano); ako nije, nastavite s prijavama; provedite praćenje kontakata. - itd. Dodavanje rokova otprilike u kalendar pomaže. I baš kao i program obuke, možete ga periodizirati – prvo se usredotočite na obrazovanje, zatim na umrežavanje, pa na aplikacije itd., prema potrebi.
- E. Planiranje rizika: Popišite potencijalne rizike i plan za rješavanje. Kao sportaš znate važnost rezervnih planova. Što ako prvi karijerni put ne uspije brzo? Npr: „Ako ne dobijem posao u marketingu do mjeseca X, proširit ću svoju potragu na druge poslove, a istovremeno ću graditi marketinške vještine.“ Ili „Ako se pokretanje vlastitog posla odgodi, nastaviti ću s honorarnim radom i pokrenuti ga sljedeći kvartal.“ To je prilagodljiv način razmišljanja.

Ilustrirajmo to primjerom IDP isječka za izmišljenog sportaša:

Profil: Mario, 28, bivši profesionalni košarkaš, zainteresiran za karijeru u ljudskim resursima (HR).

- Dugoročni cilj: Osigurati poziciju koordinatora ljudskih resursa u tvrtki srednje veličine unutar 18 mjeseci.
- 1. korak: Stjecanje profesionalnog certifikata u području ljudskih resursa u 12 mjeseci.
- Radnje: Upisati se na online tečaj pripreme za HR certifikaciju do sljedećeg mjeseca; učiti 5 sati tjedno; polagati ispit za certifikaciju do 10. mjeseca.
- Podrška: Iskoristiti fond za obrazovanje sportaša od nacionalnog sportskog saveza za plaćanje tečaja i ispita; pridružiti se studijskoj grupi ili pronaći mentora za smjernice.
- 2. korak: Stjecanje praktičnog iskustva u području ljudskih resursa.
- Radnje: Prijaviti se za najmanje 2 HR stažiranja ili volontirati najmanje 5 sati tjedno na HR poziciji (čak i ako je neplaćeno) unutar sljedećih 6 mjeseci.
- Podrška: Iskoristiti mrežu – zamoliti prijatelja koji radi da vam omogući praćenje njegovog HR odjela; koristiti LinkedIn za pronalaženje objava za stažiranje.
- 3. korak: Razviti profesionalnu mrežu u području ljudskih resursa.
- Radnje: Prisustvovati na 3 sastanka ili webinara HR Centra u sljedećoj godini; Povežite se s 10 HR stručnjaka na LinkedInu i zatražite informativne razgovore.
- Podrška: Koristiti mrežu bivših studenata (fakultet ima bivše studente koji su se bavili upravljanjem ljudskim resursima) kako biste pronašli kontakte; zamoliti bivšeg suigrača koji je započeo posao da vas upozna sa svojim HR kolegom.
- 4. korak: Prijave za posao i razgovori za posao.
- Radnje: Počevši od 12. mjeseca, prijavite se za 4 HR posla mjesečno; vježbajte pitanja za razgovor za posao, posebno kako raspravljati o sportskoj pozadini u HR kontekstu.
- Podrška: Koristiti uslugu pregleda životopisa (možda putem programa tranzicije karijere za sportaše), napraviti probne razgovore za posao s mentorom.
- Potencijalne prepreke: Nema odgovora na prijave (Rješenje: neka mentor pregleda životopis, proširiti pretragu na srodne uloge poput administrativnog asistenta kako biste dobili prvi korak); Ispit za certifikaciju teži od očekivanog (Rješenje: dodijeliti više vremena za učenje, eventualno odgoditi ispit za 2 mjeseca ako je potrebno, uz prvo fokusiranje na praksu).

Ova razina detalja pomaže Mariu ne samo da zna što treba učiniti, već i da prati napredak. Može označiti radnje kao dovršene, što je motivirajuće.

Trebali biste izraditi sličan plan prilagođen vama. Ne mora biti formalno napisan kao objavljeni dokument, ali zapisivanje je moćno. Pretvara nade u konkretne ciljeve.

F. Pregledajte i ažurirajte plan: Tretirajte svoj IDP kao živi dokument. Ponovno ga pregledavajte svaki mjesec ili dva – procijenite što je učinjeno, što treba prilagoditi. Možda ste otkrili novu moguću karijeru – možete izmijeniti cilj. Ili ste možda ispred roka u završetku tečaja – odlično, prijedite na sljedeći korak ranije. Ostanite fleksibilni. IDP je vaša mapa puta, ali možete promijeniti rutu sve dok vodi do željenog odredišta.

U ovoj fazi imate smjer, zacrtan put i plan koji trebate slijediti. Sljedeći korak je uroniti se u provedbu – ali dok to činite, iskoristite i svoj sustav podrške. O tome ćemo raspravljati u sljedećem odjeljku: uključivanje trenera, mentora i korištenje dostupnih alata za maksimiziranje šansi za uspjeh.

5. Uključivanje trenera, mentora i sustava podrške

Cilj: Nemojte ići sami. Odredite kako vam vaša neposredna mreža (treneri, bivši suigrači, obitelji) i širi sustavi podrške (mentori, programi za karijeru, online zajednice) mogu pomoći u vašoj tranziciji. Baš kao što ste u sportu imali trenera i tim, u svojoj karijeri trebali biste izgraditi „tim za podršku“.

- A. Uloga trenera i bivšeg sportskog osoblja: Vaš trener vas vjerojatno izvrsno poznaje – vašu osobnost, radnu etiku i sposobnosti. Možda nije stručnjak za karijeru, ali ipak može pomoći:
- Preporuke za karijeru: Trener može pružiti snažne reference ili napisati preporuku koja potvrđuje vaš karakter i vodstvo. Mnogi poslodavci bit će impresionirani preporukom, recimo, poznatog trenera koji govori o vašem timskom radu i upornosti.
 - Mentorstvo i vodstvo: Neki treneri aktivno se zanimaju za živote sportaša izvan terena. Mogu vas savjetovati o općim životnim odlukama ili vas upoznati s ljudima. Na primjer, sveučilišni trener može vas povezati s mrežom bivših studenata. Trener nacionalne reprezentacije može poznavati sponzore ili dužnosnike u korporativnim krugovima koji vam mogu ponuditi savjet.
 - Psihološka podrška: Tranzicija može biti teška; treneri (ili timski psiholog ako ste ga imali) mogu nastaviti pružati ohrabrenje ili čak samo slušati dok se snalazite u neizvjesnosti. Vjerojatno su vidjeli mnoge sportaše kako prolaze kroz to i mogu vas podsjetiti na vaše snage kada sumnjate u sebe.

Ako ste imali dobar odnos, informirajte svog trenera o planovima. Ne bojte se reći da radite na sljedećem poglavlju i da biste cijenili njegovu podršku ili bilo kakav kontakt.

- B. Suigrači i mreža sportaša: Vaši kolege sportaši, posebno oni koji su ranije prošli kroz tranziciju, pravi su rudnik zlata: - Vršnjački mentori: Ako poznajete starije suigrače ili natjecatelje koji su se umirovili i započeli karijeru, obratite im se. Pitajte ih kako su to učinili, s kojim su se izazovima suočili i imaju li savjete ili kontakte. Sportaši često vole pomagati kolegama sportašima – postoji drugarstvo i razumijevanje. - Voditelji umrežavanja: Bivši suigrači koji su sada u raznim industrijama mogu otvoriti vrata. Čak i ako netko nije u vašem željenom području, možda poznaju nekoga tko jest. Na primjer, vaša bivša cimerica s treninga možda nije u financijama (kamo želite ići), ali njezin brat bi mogao biti – bum, imate vezu. - Moralna podrška: Ponekad vam samo dijeljenje iskustava s vršnjacima koji prolaze kroz tranziciju pomaže da se osjećate normalno i podržano. Razmislite o formiranju male grupe (čak i WhatsApp/Facebook grupe) umirovljenih sportaša gdje dijelite savjete za posao, razgovarate o problemima i slavite međusobni napredak.
- C. Programi profesionalnog mentorstva: Kao što je ranije navedeno, organizacije postoje kako bi podržale sportaše u tranziciji. Neke vas uparuju s mentorima u raznim područjima. Provjerite ima li vaš sportski savez program mentorstva u karijeri. Na primjer, olimpijski odbori ponekad imaju inicijative „Mentor sportaša“, gdje olimpijci koji sada rade u poslovnom svijetu mentoriraju trenutne/umirovljene sportaše. To može biti nevjerovatno korisno – netko tko je prisutan u oba svijeta (sportu i poslovanju) može učinkovito prenijeti savjete.
- D. Obitelj i prijatelji: Ne zanemarite svoj osobni krug. Obitelj vam može pružiti emocionalnu podršku, a ponekad i pragmatičnu pomoć (poput privremenog smještaja ako se selite zbog posla ili pomoći u lektoriranju vašeg životopisa). Prijatelji izvan sporta mogu imati uvide u industriju ili vas jednostavno držati prizemljenima uključivanjem u društvene aktivnosti (osjećaj povezanosti je ključan; izolacija može otežati prijelaz).
- E. Umrežavanje: To uključuje: - Događaje u industriji i sajmove karijera: Posjećujte događaje vezane uz vaše područje interesa. Kao sportaš, često imate izvrsnu prisutnost i međuljudske vještine – iskoristite to da ostavite pozitivan dojam. Ima istine u izreci „ljudi zapošljavaju ljude, ne samo životopise“. Veza licem u lice može biti nezaboravna. - Online mreže: Na LinkedInu postoje grupe za bivše sportaše ili specifične interese. Pridružite im se, sudjelujte u razgovorima. - Društvene mreže: Mnogi sportaši imaju snažnu prisutnost na društvenim mrežama, a iste možete iskoristiti za spominjanje svojih karijernih interesa ili kvalifikacija („Uzbuđen sam što sam završio certifikaciju iz fitness treninga!“). Nikad ne znate tko bi to mogao vidjeti (možda obožavatelj koji se slučajno nalazi u toj industriji). Pobrinite se da vas vaši profili prikazuju u profesionalnom, pozitivnom svjetlu potencijalnim poslodavcima koji provjeravaju.

F. Korištenje modernih alata (uključujući AI): Živimo u digitalnom dobu s novim alatima koji pomažu u razvoju karijere: - Platforme za karijeru sportaša: Postoje nove platforme pokretane umjetnom inteligencijom za savjetovanje o karijeri (na primjer, platforma AthletesAI Compass [19][20]). Ovi alati mogu vam pomoći u procjeni vaših vještina, predložiti usklađivanje karijera i pružiti resurse za e-učenje. Ako vam je takva platforma dostupna (možda putem pilot programa ili vašeg sportskog saveza), iskoristite je. Često uključuju samoprocjene, alate za izradu životopisa koji prevode iskustvo sportaša, pa čak i algoritme za usklađivanje poslova. - Aplikacije za karijeru: Alati poput testova osobnosti za posao, optimizacije životopisa ili čak botovi za vježbu intervjua mogu biti korisna priprema. - Online tečajevi i MOOC-ovi: Platforme poput Coursere, edX-a, Udemyja itd. mogu vas brzo upoznati s prazninama u znanju. Želite li naučiti osnovno kodiranje? Postoji tečaj. Trebate osvježiti znanje Excela ili upravljanja projektima? Mnogo je opcija. Mnoge su vlastitog tempa i jeftine (neke bi mogle biti besplatne). Posvetite dio tjedna ovim aktivnostima ako su u vašem planu. - Praćenje napretka: Razmislite o vođenju jednostavne proračunske tablice ili dnevnika vaših tranzicijskih aktivnosti - poslanih prijava, kontaktiranih ljudi, završenih tečajeva. Ovo praćenje ne samo da vas održava organiziranima, već vam daje i osjećaj postignuća dok označavate stavke. To je poput dnevnika obuke za vašu karijeru.

G. Emocionalno i mentalno blagostanje: Sustav podrške nije samo za pronalaženje posla, već i za vas kao osobu. Nemojte zanemariti mentalno zdravlje. Ako se značajno borite s tranzicijskom depresijom, potražite pomoć savjetnika ili psihologa. Postoje savjetnici koji su specijalizirani za tranzicije sportaša. Oni vam mogu pomoći s problemima identiteta i strategijama suočavanja. Čak i sudjelovanje u grupama podrške sportašima (formalno ili neformalno) može ublažiti osjećaj da „nitko ne razumije kroz što prolazim“. Mnogi razumiju i spremni su pomoći.

Ukratko, vaše je putovanje vaše, ali ne mora biti samostalno. Izgradite tim oko sebe: mentore, vršnjake, obitelj, trenere i alate. Baš kao što ste svoje pobjede u sportu dijelili s trenerima i suigračima, vaš karijerni uspjeh također može biti timski napor u njegovoj pripremi.

Zatim, pogledajmo neke dodatne najbolje prakse za vas kao sportaša koji ulazi u svijet rada - stvari poput osobnog brendiranja, kontinuiranog učenja i održavanja ravnoteže. Također ćemo pogledati nekoliko priča o uspjehu sportaša za inspiraciju i završiti s zaključnim savjetima.

Najbolje prakse za sportaše koji prelaze na novu karijeru

Uz gore navedenu strukturiranu metodologiju, postoje i neke općenite najbolje prakse i savjeti koji mogu značajno poboljšati vaš uspjeh u tranziciji. Zamislite ih kao „navike treninga“ koje nadopunjuju veliki plan igre.

1. Izgradite svoj osobni brend: Kao sportaš, možda već imate javnu osobu. Sada je vrijeme da oblikujete svoj profesionalni brend. To uključuje: - Životopis i motivacijsko pismo: Izradite životopis koji ističe vaše vještine i koristi jezik o kojem smo raspravljali. Prilagodite ga svakoj prijavi ako je moguće. Pišite motivacijska pisma koja pričaju vašu jedinstvenu priču – biti sportaš zapravo može biti upečatljivo motivacijsko pismo ako ga povežete s time kako vas to čini pravim kandidatom. - LinkedIn profil: Izradite ili ažurirajte svoj LinkedIn. Koristite profesionalnu fotografiju (u poslovnoj odjeći ili u sportskoj opremi isključivo ako ostajete u sportskoj industriji). U naslovu možete staviti „Bivši sportaš nacionalne reprezentacije i ambiciozni [Vaša ciljana uloga]“ ili nešto što spaja vaše sportske rezultate s karijernim ciljem. Napišite sažetak koji prikazuje te prenosive vještine i strast prema novom području. Povežite se s ljudima dok ih upoznajete. Rekruteri često koriste LinkedIn kako bi pronašli talente. - Društvene mreže: Ako imate javne društvene mreže, budite svjesni sadržaja. Istaknite pozitivne stvari: timski rad, trenutke vodstva, društveno koristan rad koji ste učinili kao sportaš. Možda podijelite članke ili uvide o svom području interesa kako biste pokazali angažman. Uklonite sve što bi poslodavci mogli negativno doživjeti (ovo je opći savjet za sve, ne samo za sportaše). - Kratka prezentacija: Pripremite kratki uvod o sebi za situacije umrežavanja. Na primjer: „Bok, ja sam Jane Doe. Nedavno sam se povukla iz profesionalne odbojke gdje sam puno naučila o vođenju tima i disciplini. Sada te vještine koristim u poslovnom svijetu – certificirala sam se za upravljanje projektima i tražim prilike u upravljanju događajima, što me jako zanima.“ Ovo govori tko ste, što nudite i što tražite, u otprilike 20-30 sekundi. Vježbajte izgovaranje tako da se čini prirodnim.
2. Nastavite učiti i usavršavati se: Svijet se brzo mijenja, a jedna od briga koju poslodavci mogu imati jest je li osoba koja je godinama provela u sportu u tijeku s trenutnim tehnologijama ili znanjem. To možete otkloniti pokazujući da aktivno učite.
3. Posvetite se cjeloživotnom učenju. Čak i nakon što dobijete posao, nastavite se usavršavati. To će vas samo učiniti vrijednijima. - Ako je moguće, pohađajte seminare ili webinare vezane uz vaše područje. Često vam daju teme za razgovor za posao i proširuju vaše razumijevanje. - Čitajte knjige ili slušajte podcaste o razvoju karijere, poslovanju ili vašoj ciljanoj industriji. To vam pomaže da usvojite žargon i način razmišljanja te industrije.

4. Umrežavanje, umrežavanje, umrežavanje: Rekli smo to, ali vrijedi ponoviti kao praksu. Cilj je redovito se baviti umrežavanjem, čak i ako imate posao. Za sportaše je umrežavanje druga priroda kada razmišljaju o sportu (stalno gradite kontakte kroz natjecanja). Namjerno primijenite istu energiju u svojoj novoj areni. - Postavite mali cilj, poput jedne interakcije umrežavanja tjedno (poziv, kava, događaj). - Ne ustručavajte se koristiti svoju sportašku priču kao način za probijanje leda - mnogi ljudi je smatraju fascinantnom i ističe vas. Samo usmjerite razgovor i na zajedničke profesionalne interese.
5. Upravlajte svojim financijama: Jedan praktičan aspekt – neki sportaši završavaju karijeru s financijskim poteškoćama; drugi možda imaju nešto uštede. U svakom slučaju, tranzicija često znači početno smanjenje plaće (poslovi na početnoj razini, stažiranja koja malo plaćaju ili vaš startup ne ostvaruje odmah profit). Planirajte ovo: - Napravite jednostavan proračun za svoj život nakon sporta. U početku uzmite u obzir smanjene prihode. Prilagodite svoj način života ako je potrebno kako biste povećali uštedu. - Ako ste dobili jednokratnu isplatu ili imate uštedu od sporta, razmislite o konzultaciji s financijskim planerom kako bi mudro upravljali time i podržali svoju tranziciju (npr. pokrivanje troškova života dok stječete kvalifikacije). - Neki bivši sportaši upadaju u zamke loših ulaganja ili trošenja iz dosade – ostanite financijski disciplinirani kao što ste bili tijekom treninga. To je sada dio igre. - Ako trebate prihvatiti dodatni posao ili angažman kako biste platili račune dok slijedite svoju idealnu karijeru, to je u redu i uobičajeno. Samo planirajte svoje vrijeme i energiju u skladu s tim (kao što sportaši rade poslove s nepunim radnim vremenom dok treniraju – radili ste to, možete to ponoviti kratkoročno).
6. Vodite računa o svom zdravlju: Više nemate trenere koji zahtijevaju da budete u vrhunskoj formi, ali održavanje tjelesne aktivnosti i zdravlja uvelike će pomoći vašem mentalnom stanju i produktivnosti. - Održavajte rutinu vježbanja, čak i ako je ublažena. To može ublažiti stres, a također održava taj dio vašeg identiteta živim na zdrav način. - Budite svjesni prehrane i sna, posebno ako više sjedite za stolom ili putujete na razgovore za posao. Vaše tijelo je također prednost u svakoj karijeri - zdravo tijelo, zdrav um. - Pazite na bilo kakvo negativno suočavanje (neki sportaši mogu se naginjati alkoholu ili drogama kada se izgubi struktura). Ako to osjetite, potražite podršku rano. Mnoge sportaške grupe imaju resurse za ovisnost ili mentalno zdravlje ako je potrebno.
7. Ostanite otporni i pozitivni: Neće svaka prijava rezultirati poslom. Suočićete se s odbijanjima ili osjećati kao da počinjete iznova. Sjetite se otpornosti koju ste izgradili u sportu: - Tretirajte potragu za poslom ili novi posao kao sezonu. Bit će pobjeda i poraza. Učite iz „gubitka“ – zatražite povratne informacije ili razmislite o tome što bi se moglo poboljšati (je li to bila vaša tehnika intervjua? Nedostatak određene vještine? Zatim poradite na tome). - Slavite male pobjede: poziv na intervju, novi kontakt, završen tečaj. To je kao osvajanje bodova čak i ako još niste pobijedili u utakmici. - Vizualizirajte uspjeh: zamislite sebe u poslovnom okruženju kako briljirate, napredujete na svom novom poslu ili se jednostavno osjećate zadovoljno u svojoj novoj ulozi. Ova mentalna praksa gradi samopouzdanje.

8. Prihvatite kulturu radnog mjesta: Kultura u tvrtki ili uredu može se razlikovati od one sportskog tima. Nekim sportašima u početku je čudno što kolege možda nisu tako izravni kao suigrači ili što su hijerarhija i protokol važni. Promatrajte i prilagodite se: - Koristite svoju sposobnost treniranja: promatrajte kako kolege međusobno komuniciraju, uočite norme (poput toga je li u redu otvoreno osporavati ideje ili ne; koliko je neformalno ili formalno okruženje). - U sportu su izravne povratne informacije uobičajene; u uredima ljudi mogu biti neizravniji. Nemojte pogrešno protumačiti pristojnost kao nedostatak problema. Proaktivno tražite povratne informacije od nadređenih, pokazujući da se želite poboljšati (treneri to vole, kao i šefovi). - Upravljajte natjecateljskim instinktima: Iako mnogi vaši kolege možda ne dijele isti natjecateljski nagon, iskoristite svoj da se pogurate bez osuđivanja drugih. Suradnja je ključna. Pretvorite natjecanje u timske pobjede (baš kao i u timskim sportovima). - Neki bivši sportaši kažu da im nedostaje osjećaj "tima" na poslu. Ako se to dogodi, pokušajte ga stvoriti - možda pokrenite uredsku sportsku ligu ili inicijativu za izgradnju tima. Mogli biste biti onaj/ta koja okuplja ljude, što je samo po sebi liderski potez.
9. Vratite zajednici i ostanite povezani sa sportom (ako želite): Tranzicija ne znači da morate potpuno prekinuti bavljenje sportom (osim ako to nije vaš izbor). Održavanje veza može biti nagrađujuće, a ujedno i profesionalno korisno: - Možda volontirajte kao trener mladih vikendom ili se pridružite nekoj rekreativnoj sportskoj ligi. To održava vašu strast živom i pruža osjećaj kontinuiteta. - Mnogi poslodavci vole kada su zaposlenici uključeni u društveno koristan rad, uključujući treniranje djece ili humanitarne utrke itd. To poboljšava vaš profil. - Također može proširiti vašu mrežu na drugačiji način (roditelj djeteta kojeg trenirate mogao bi biti izvršni direktor koji će vas jednog dana zaposliti - to se dogodilo!).

Uobičajene pogreške koje treba izbjegavati: (Kao svojevrсни sažetak, evo zamki na koje treba paziti, a koje su primijetili oni koji su to prošli prije vas): - Previše skromnosti ili podcjenjivanje sebe: Sportaši se često uče da budu skromni i puste da performanse govore. U potrazi za poslom morate artikulirati svoja postignuća. Nemojte pretpostavljati da će poslodavci "shvatiti" - izrazite to samouvjereno. - Slijepo prijavljivanje bez strategije: Umjesto da šalžete 100 generičkih prijava, zauzmite strateški pristup kao što smo naveli (ciljane uloge, umrežavanje). Kvaliteta često nadmašuje kvantitetu u potrazi za poslom. - Nestrpljivost: Navikli ste na brze povratne informacije u sportu (pobjeda/poraz). Karijere se mogu sporije kretati. Nemojte se obeshrabriti ako su potrebni mjeseci da pronađete pravu priliku. Ustrajte i iskoristite vrijeme za kontinuirani napredak. - Odbijanje početka s malim stvarima: Možda ste bili na vrhu u sportu; početak na novoj poziciji može vam naštetiti ego. Ali zapamtite, vaša putanja može biti brza ako postizete dobre rezultate. Mnogi bivši sportaši brzo se uzdižu zbog svog nagona. Izdržite početničku fazu - svi moraju. - Ne traženje pomoći: Kao što je već spomenuto, nekorištenje podrške je pogreška. Nema slabosti u traženju pomoći ili savjeta - naprotiv, to često ubrzava vaš napredak.

Inspiracija – Priča o uspjehu: Ispričajmo kratku istinitu priču kao motivaciju. Lydia je bila olimpijska dizačica utega iz Ujedinjenog Kraljevstva (nije globalno poznato ime, ali je uspješna). Kada se umirovila, suočila se s neizvjesnošću. Odlučila je iskoristiti svoju sportsku disciplinu u poslovanju. Počela je u banci na početnoj poziciji dok je izvanredno studirala financije. Primijenila je svoju radnu etiku i natjecateljski duh kako bi se istaknula. U roku od nekoliko godina napredovala je do menadžerske uloge. Spomenula je kako joj je učenje nastupa pod pritiskom (dizanje utega na svjetskoj pozornici) olakšalo stres prezentacija ili revizija. Danas je na vodećoj poziciji i još uvijek trenira dizanje utega usput iz zadovoljstva. Njezina priča odličan je primjer korištenja vještina i iskustva koje već imate kao sportaš kako biste napredovali u novom području.

Mnogi drugi sportaši uspješno su prešli na druge karijere – od poznatih poput onih koje smo naveli (Magic Johnson, Serena) do bezbroj drugih koji nisu poznati, ali napreduju kao inženjeri, medicinske sestre, učitelji, poduzetnici i tako dalje. Svi su započeli tamo gdje ste vi sada: suočavajući se s nepoznatim, ali zakoračivši u njega s istom hrabrošću i odlučnošću koju je sport zahtijevao.

Zaključak i poziv na akciju

Prijelaz iz sporta u novu karijeru značajna je životna promjena – ali je to ona koju apsolutno možete ostvariti. U sportu ste naučili rješavati velike izazove dijeleći ih na manje dijelove, neumorno vježbajući i ostajući mentalno čvrsti. Vaša tranzicija u karijeri nije iznimka. Ovaj sveobuhvatni vodič pružio vam je metodologiju, alate i primjere za snalaženje na tom putu. Sada je na vama da ih primijenite u praksi.

Ključne poruke: - Imate vrijedne vještine iz sporta – prepoznajte ih, vjerujte u njih i prenesite ih drugima. Poslodavci prepoznaju njihovu vrijednost kada se pravilno objasne. - Planirajte rano i temeljito. Što se prije i sustavnije pripremite, to će tranzicija biti lakša. Čak i ako se još uvijek natječete, počnite se baviti planiranjem karijere; to neće naštetiti vašem sportu – zapravo, moglo bi vam pomoći u izvedbi. - Koristite svoju mrežu podrške. Niste sami – oslonite se na suigrače, trenere, mentore i službe za karijeru. Uspješni prijelazi često su timski naponi iza kulisa. - Ostanite prilagodljivi i uporni. Bit će preokreta i obrata. Možda planirate ući u jedno područje, ali otkrijete drugi poziv - to je u redu, prilagodite svoj IDP i nastavite ići naprijed. Ako plan ne uspije, sjetite se kako biste promijenili strategiju u igri i isprobajte drugi pristup. - Brinite o sebi kao osobi. Karijera je važna, ali važni su i vaš identitet i sreća. U redu je osjećati se tužno zbog napuštanja sporta - priznajte to, ali i prihvatite nove prilike. Slavite male pobjede u svom novom životu kao što ste slavili pobjede u sportu.

Vaši sljedeći koraci (poziv na akciju): Nakon što pročitate ovaj vodič, učinite barem jednu stvar u sljedećem tjednu kako biste unaprijedili svoju tranziciju: - Započnite popis svojih vještina, ako to već niste učinili. - Obratite se jednoj osobi (bivšem sportašu, potencijalnom mentoru, treneru) i obavijestite ih da prelazite u tranziciju te da ste otvoreni za savjete ili veze. - Istražite i prijavite se za jedan tečaj ili radionicu koji vam može pomoći da razvijete vještinu koja vam je potrebna. - Ažurirajte jedan dio svog profesionalnog profila (životopis, LinkedIn). - Ako ste dalje odmakli, možda se prijavite za posao koji ste gledali, ali ste oklijevali.

Svaka akcija će izgraditi zamah. Baš kao i kod treninga, ključna je dosljednost. Tijekom tjedana i mjeseci, te se akcije spajaju u spremnost i prilike.

Na kraju, zapamtite da ovu tranziciju promatrate kao novi izazov koji treba osvojiti, a ne kao kraj. Na neki način, ponovno ste početnik - ali ste i prvak u nastajanju u drugoj areni. Mnogi sportaši kažu da ništa neće zamijeniti uzbuđenje natjecanja – i to bi moglo biti istina – ali mnogi također otkrivaju dubok osjećaj postignuća i ispunjenja u svojoj drugoj karijeri koji ih iznenađuje. Imate priliku utjecati na svijet na novi način, pronaći uspjeh u drugom području i redefinirati što pobjeda znači za vas.

Vaš plan je u rukama. Lopta je na vašem terenu. Vrijeme je da provedete svoj karijerni plan s istim srcem i predanošću koju ste dali sportu. Prigrbite putovanje – vaši najbolji dani izvan terena još uvijek mogu biti pred vama. Sretno i ostvarite tu pobjedu u igri karijere i života!