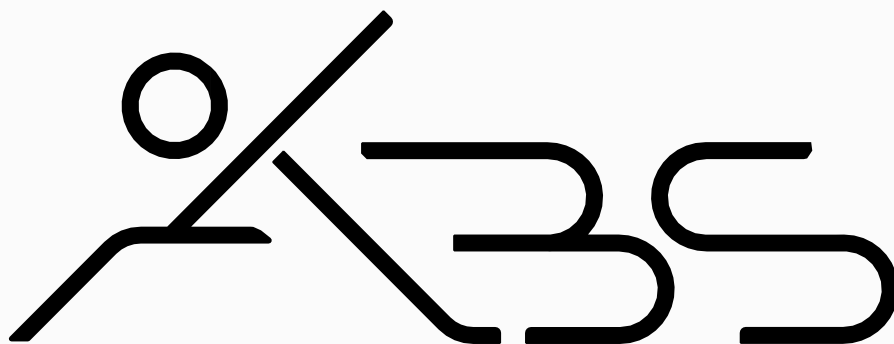




Budujeme mosty pre úspešnu kariéru

Komplexný sprievodca mapovania
zručností pre športovcov



Co-funded by
the European Union

Financované Európskou úniou. Názory a stanoviská vyjadrené v tomto dokumente sú však výlučne názormi autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odzrkadľovať názory Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA nenesú za ne žiadnu zodpovednosť.

1. O projekte

Projekt ABS (Athletes Beyond Sports) je európska iniciatíva spolufinancovaná programom Erasmus+, ktorej cieľom je podporovať športovcov pri prechode zo súťažného športu k udržateľnej kariére. Vzhľadom na to, že športová kariéra je často krátkodobá a spojená s neistotou, projekt reaguje na kritickú potrebu: pomáhať športovcom pripraviť sa na profesionálny život mimo športovej arény.

Prostredníctvom vývoja nástrojov, digitálnych platforiem a inovatívnych metodík si projekt ABS kladie za cieľ zabezpečiť, aby športovci na všetkých úrovniach – amatérskej, poloprofesionálnej aj vrcholovej – mali prístup k poradenstvu šitému na mieru a štruktúrovaným zdrojom. Tieto zdroje im pomáhajú identifikovať a formulovať cenné kompetencie, ktoré nadobudli počas rokov športovej praxe, a zúročiť ich pri hľadaní budúceho zamestnania v rôznych odvetviach.

Projekt spája osvedčené medzinárodné postupy, nástroje podporované umelou inteligenciou a spoločné poznatky trénerov, klubov a kariérnych poradcov. Jeho výsledkom je komplexnejší a humánnejší prístup k plánovaniu kariéry, ktorý zohľadňuje nielen úspechy, ale aj slabé stránky športovcov prechádzajúcich touto kľúčovou prechodnou fázou.

2. Cieľ projektu

Hlavným poslaním projektu ABS je preklenúť priepasť medzi zručnosťami získanými prostredníctvom šport a profesionálne požiadavky trhu práce. Hoci športovci často disponujú vlastnosťami, ako sú disciplína, odolnosť, vodcovské schopnosti, tímová práca a strategické myslenie, môžu im chýbať nástroje alebo slovná zásoba na to, aby tieto silné stránky vyjadrili spôsobom, ktorý osloví zamestnávateľov.

Cieľom projektu ABS je posilniť postavenie športovcov tým, že im pomôže vytvoriť jasnú víziu ich budúcnosti. Projekt

podporuje, včasné kariérne plánovanie prostredníctvom štruktúrovaných personalizovaných vzdelávacích dráh a individuálnych plánov rozvoja (IDP). Zároveň zabezpečuje, aby sa do tohto procesu podpory zapájali tréneri a kluby, čím sa vytvára silný ekosystém pre riadenie prechodu.

Ďalším kľúčovým cieľom iniciatívy ABS je podporovať rovnosť prístupu a dlhodobú pohodu. Podporuje rozvoj dvojakých kariér, čo umožňuje športovcom vyvážiť svoje športové a vzdelávanie alebo pracovné povinnosti bez toho, aby museli robiť kompromisy v ktorejkoľvek z týchto oblastí.

3. Hodnota pre športovcov

Účasť v projekte ABS prináša športovcom z celého spektra disciplín a výkonnostných úrovní konkrétnu a trvalú pridanú hodnotu. Medzi hlavné prínosy patria:

Prehľadnosť a sebavedomie:

Športovci získavajú prehľad o kompetenciách, ktoré si osvojili prostredníctvom tréningu, súťaží a tímovej práce – mnohé z nich sú na trhu práce veľmi vyhľadávané.

Štruktúrované podporné nástroje: Projekt poskytuje personalizované mechanizmy spätnej väzby, ako sú dotazníky sebahodnotenia, šablóny na mapovanie zručností a digitálne nástroje na prieskum kariérnych možností.

Zapojenie trénerov: Tréneri dostávajú nástroje na poskytovanie štruktúrovanej, motivačnej spätnej väzby a na účasť na rozvoji športovcov aj mimo športu.

Digitálna inovácia: Vďaka platformám využívajúcim umelú inteligenciu, ako je AthletesAI Compass, môžu športovci prostredníctvom dynamických digitálnych rozhraní objavovať kariérne možnosti, ktoré zodpovedajú ich silným stránkam a cieľom.

Rozšírené príležitosti: Športovci sa zoznamujú s rôznymi odvetvami – od podnikania a vzdelávania až po zdravotníctvo a digitálne služby –, kde môžu byť ich zručnosti cenné a prenosné.

•

Projekt ABS v konečnom dôsledku pomáha športovcom prehodnotiť pojem úspechu a umožňuje im vnímať svoju budúcu kariéru nie ako náhradné riešenie, ale ako novú oblasť rastu a seberealizácie.

4. Účel metodiky mapovania zručností

Metodika mapovania zručností je základný model vyvinutý v rámci projektu ABS na systematickú identifikáciu, dokumentáciu a premenu zručností získaných v športe na kompetencie relevantné pre profesionálny svet.

Jeho hlavným cieľom je umožniť športovcom hovoriť jazykom zamestnávateľov – preklenúť tak často neviditeľné prepojenie medzi správaním vo vrcholovom športe a pracovným výkonom v reálnom svete. Napríklad vlastnosti ako strategické myslenie, zvládanie tlaku a tímová práca sú preformulované na kompetencie vhodné pre riadenie, prevádzku, krízové riadenie a ľudské zdroje.

Okrem prínosu pre športovcov táto metodika poskytuje trénerom, klubom a športovým inštitúciám konzistentný rámec na hodnotenie a rozvíjanie potenciálu športovcov. Podporuje kultúru, v ktorej je plánovanie prechodu vnímané ako prirodzená a proaktívna súčasť rozvoja športovca, a nie ako reakcia na krízu.

5. Ako používať metodiku mapovania zručností

Túto metodiku môžu športovci využívať individuálne alebo v spolupráci s trénermi, mentormi či kariérnymi poradcami. Prebieha v niekoľkých krokoch:

1. **Sebahodnotenie:** Športovci začínajú reflexiou svojich športových skúseností, správania a návykov. Vyplnia štruktúrované dotazníky a pracovné listy, ktoré im pomáhajú odhaliť základné kompetencie v oblastiach, ako sú komunikácia, disciplína, regulácia emócií a líderstvo.
2. **Spätná väzba od trénera:** Pomocou formulárov s pokynmi a kontrolných zoznamov pre pozorovanie poskytujú tréneri externé hodnotenie a pomáhajú identifikovať oblasti rastu alebo silné stránky, ktoré športovec môže prehliadať.
3. **Nástroje založené na umelej inteligencii:** Platformy ako AthletesAI Compass dokážu analyzovať profil športovca a odporučiť mu personalizované kariérne smerovanie. Tieto nástroje tiež podporujú analýzu medzier, pričom ukazujú, aké ďalšie školenia alebo vzdelávanie môžu byť potrebné pre určité pracovné pozície.
4. **Individuálny rozvojový plán (IDP):** Športovci si následne vytvoria vlastný plán. IDP stanovuje ciele, míľniky, vzdelávacie ciele a praktické kroky smerujúce k druhej kariére.
5. **Porovnávanie pracovných pozícií a prieskum odvetví:** V záverečnej fáze sa kompetencie športovca zosúladujú s jednotlivými profesijnými odvetvami, a to s využitím príručiek na porovnávanie pracovných pozícií a analýzy osvedčených postupov z EÚ a celosvetových prípadov prechodu zo športovej kariéry do civilného života.

Dodržiavaním tejto metodiky získavajú športovci autonómiu pri formovaní svojej budúcnosti a zároveň si zachovávajú sebadisciplínu, ktoré charakterizovali ich športovú kariéru.

Úvod: Premena športových zručností na kariérne aktíva

Cesta každého športovca v športe je pokladnicou zručností a skúseností. Keď však zaznie záverečný hvizd športovej kariéry, mnohí športovci sa cítia nepripravení na „život po športe“. Krátka športová kariéra – na vrcholovej úrovni často trvá menej ako 10 rokov – znamená, že športovci čelia potrebe čo najskôr prejsť do nových povolání. Nedostatok štruktúrovanej podpory počas tohto prechodu bohužiaľ vedie k neistote, hľadaniu vlastnej identity a dokonca aj k finančným ťažkostiam. Štúdie ukazujú, že menej ako 2 % vysokoškolských športovcov pokračuje v profesionálnom športe, čo znamená, že drvivá väčšina si musí nájsť alternatívnu kariéru. Dobrou správou je, že práve vlastnosti, ktoré si športovci osvojili v športe – disciplína, tímová práca, odolnosť, vodcovstvo – sú na trhu práce hotovým pokladom. Táto príručka vám pomôže rozpoznať, zmapovať a premeniť tieto športové zručnosti na kompetencie uplatniteľné v zamestnaní, aby ste mohli dosiahnuť nový druh úspechu vo svojej kariére po skončení športovej kariéry.

Prečo mapovanie zručností? Mapovanie zručností spočíva v tom, že zistíte, v čom ste dobrí (vďaka športu), a prepojíte to s tým, čo zamestnávateľia v rôznych odvetviach potrebujú. Je to proces sebaopoznávania a prekladu: vezmete jazyk športu a premeníte ho na jazyk pracoviska. Mapovaním svojich zručností získate istotu, že máte hodnotu aj mimo ihriska. Tiež poskytnete personalistom a manažérom jasný obraz o tom, ako vás vaše jedinečné zázemie robí prínosom pre ich organizáciu.

Táto príručka je určená športovcom všetkých úrovní – či už ste olympionik, vysokoškolský hráč, poloprofesionál alebo nadšený amatér –, pretože výzvy spojené s prechodom do civilného života a sila zručností získaných v športe sa týkajú každého. Kombinujeme motivačný tón (aby sme vás inšpirovali tým, čo je možné) a inštruktážny tón (aby sme vám poskytli konkrétne kroky a nástroje). Počas čítania nájdete vizuálne pomôcky, ako sú diagramy, tabuľky, pracovné listy a šablóny, s ktorými môžete pracovať. Na konci by ste sa mali cítiť pripravení premeniť svoju súťažnú výhodu na profesionálnu výhodu.

Pustime sa do cesty, ktorá vedie k zmene kariéry športovca, a pozrime sa, ako si môžete naplánovať cestu k úspechu mimo športu.

Porozumenie mentalite športovca v období prechodu

Odchod zo športového sveta môže byť emocionálne náročný. Možno ste sa celé roky stotožňovali s úlohou športovca. Je bežné, že po ukončení športovej kariéry prežívate pocit straty alebo neistoty v tom, kým vlastne ste. Výskumy dokonca ukazujú, že približne 70 % športovcov v dôchodku prežíva po ukončení športovej kariéry určitú mieru krízy identity[4]. Ak sa tak cítite, nie ste v tom sami. Pochopenie tohto stavu mysle je prvým krokom k jeho prekonaniu.

Identita a zmysel: Počas vašej športovej kariéry váš rozvrh, okruh priateľov a ciele do veľkej miery určoval váš šport. Prechod znamená, že táto štruktúra zmizne zo dňa na deň, čo môže zanechať prázdnotu. Športovci sa často pýtajú: „Aký je teraz môj zmysel?“ Kľúčom je uvedomiť si, že hoci sa vaša rola (športovec) mení, vaše hodnoty a silné stránky zostávajú. Disciplína, ktorú ste preukazovali pri tréningu, vášne, ktorú ste vkladali do súťaží, a pracovná morálka, ktorá poháňala váš úspech, sú stále súčasťou toho, kým ste. Tieto vlastnosti vás budú poháňať v čomkoľvek, čo sa rozhodnete robiť ďalej.

Psychologické výzvy: Je dôležité uvedomiť si bežné emocionálne výzvy: môžete pociťovať smútok z toho, že opúšťate šport, ktorý milujete, úzkosť zo začiatku novej kariéry alebo pokles sebavedomia. Až jeden z piatich športovcov môže po ukončení kariéry trpieť psychickými problémami, ako je depresia alebo úzkosť[5]. Preto nie je plánovanie prechodu len „príjemným bonusom“ – je kľúčové pre vaše duševné zdravie. Včasná príprava a hľadanie podpory (u športových psychológov, poradcov alebo kolegov) môžu tieto výzvy výrazne zmierniť.

Myšlienkový postoj zameraný na rast: Rovnako ako v športe, aj pri prechode na novú kariéru záleží na vašom myšlienkovom postoji. Namiesto toho, aby ste koniec svojej športovej kariéry vnímali ako „odchod do dôchodku“, považujte ho za nový začiatok. Presúvate sa do novej sféry, kde budete opäť nováčikom – a to je v poriadku. Prijmite mentalitu študenta, podobne ako keď ste boli mladým športovcom a rozvíjali svoje zručnosti. Buďte otvorení tomu, že začnete od nuly, že budete trénovať a vzdelávať sa, a že úspech v novej oblasti bude trvať nejaký čas. Mnohí športovci zistili, že akonáhle prekonajú počiatočnú neistotu, začnú si užívať nové výzvy a úspechy vo svojej druhej kariére.

Motivácia a sebavedomie: Je normálne, že počas prechodného obdobia môže vaše sebavedomie kolísať. Pamätajte si: vo vás stále prebýva tá istá odhodlanosť, ktorá vám pomohla prekonať náročné tréningy a súťaže pod veľkým tlakom. Jedným zo spôsobov, ako posilniť sebavedomie, je zhodnotiť svoje úspechy – nie trofeje či medaily, ale to, čo bolo potrebné na ich dosiahnutie. Prekonali ste zranenie, aby ste sa vrátili a podali výkon? To svedčí o vašej odolnosti. Viedli ste tím ako kapitán? To svedčí o vodcovských schopnostiach a komunikačných zručnostiach. Ak si tieto vlastnosti zmapujete (čo čoskoro urobíme podrobne), zistíte, že máte silný základ, na ktorom môžete stavať.

Na záver si uvedomte, že prechod zo športu je cesta, ktorú mnohí úspešne zvládli. V nasledujúcej časti sa pozrieme na širší kontext kariérnych zmien športovcov – čo hovoria celosvetové výskumy a prečo sa mapovanie zručností stáva osvedčenou praxou pre hladký prechod do nových kariér.

Globálny prehľad prechodov športovcov do iných kariér

Prechod športovcov do civilného života je celosvetovo uznávanou výzvou. V rôznych krajinách a športových odvetviach sa objavujú podobné problémy: športovci čelia neistote, často nemajú pracovné skúsenosti mimo športu a možno si neuvedomujú hodnotu svojich schopností, ktoré si vycibrovali v športe. Pozrime sa na niektoré globálne poznatky a osvedčené postupy, ktoré vysvetľujú, prečo je mapovanie zručností také dôležité.

Výzvy v číslach: Údaje z rôznych štúdií poukazujú na prekážky, s ktorými sa športovci stretávajú:

Krátka dĺžka kariéry: Mnohé športové kariéry vrcholia vo veku od 20 do začiatku 30 rokov. Špičkoví športovci končia kariéru v mladom veku – napríklad väčšina športovcov na olympijskej úrovni ukončuje kariéru pred dovŕšením 30 rokov[1]. To znamená, že je potrebné plánovať dlhý život po ukončení športovej kariéry.

Medzery vo vzdelaní: Niektorí športovci sa vzdávajú vysokoškolského vzdelania alebo odborného výcviku, aby sa počas svojich najlepších rokov mohli sústrediť na šport. To môže viesť k tomu, že sa neskôr pri uchádzaní sa o prácu cítia na papieri nekvalifikovaní.

Štatistiky zamestnanosti: Ako už bolo spomenuté, menej ako 2 % vysokoškolských športovcov sa stane profesionálmi[3] a aj tí, ktorí sa nimi stanú, budú nakoniec potrebovať novú kariéru. Podľa výskumu NCAA sa takmer všetci študenti-športovci stanú „profíkmi“ v niečom inom ako v športe. Mnohí sa však počas súťaženia nevenujú plánovaniu kariéry.

Finančný tlak: Na rozdiel od stereotypu o hviezdnych športovcoch s vysokými príjmami má mnoho športovcov po ukončení športovej kariéry finančné ťažkosti. Jedna prieskum EÚ zistil, že približne 26,5 % olympijských nádejí v EÚ žilo z menej ako 15 000 eur ročne (dokonca aj počas súťaženia) a často si privyrábalo viacerými vedľajšími zamestnaniami, aby si mohlo financovať tréning[6]. Bez finančnej gramotnosti a plánovania môže náhle ukončenie kariéry viesť k ekonomickým ťažkostiam.

Psychický stres: Okrem straty identity môžu športovci po ukončení kariéry čeliť izolácii alebo strate rutiny. Až 45 % z nich uvádza psychické problémy v období prechodu[7]. To podčiarkuje potrebu podporných systémov a proaktívnych programov na prechod do civilného života.

Včasné plánovanie sa oplatí: Povzbudivé je, že komplexný prístup k plánovaniu života po ukončení športovej kariéry si získava čoraz väčšiu popularitu. Štúdia Dr. Davida Lavalleeho, do ktorej sa zapojilo 632 ragbistov z Austrálie a Nového Zélandu, odhalila, že tí, ktorí sa aktívne venovali plánovaniu kariéry pred odchodom do dôchodku, dosiahli v skutočnosti lepšie športové výkony a mali dlhšiu kariéru v porovnaní s tými, ktorí neplánovali[8]. Dôvod? Plánovanie budúcnosti znížilo stres a umožnilo športovcom lepšie sa sústrediť na súčasné ciele, keďže vedeli, že sa pripravujú na to, čo príde ďalej. Záver: začať s plánovaním prechodu do ďalšej fázy kariéry ešte počas aktívnej športovej činnosti (aj keby len postupne) môže byť výhodné pre všetkých. Pripraví vás to na hladší odchod a môže to dokonca zlepšiť vaše športové výkony.

Osvedčené postupy z celého sveta: Rôzne krajiny a športové organizácie zaviedli programy na pomoc športovcom pri prechode do civilného života:

Programy duálnych kariér (Európa): Európska únia vydala usmernenia o dvojakých kariérach športovcov (2012) a mnohé členské krajiny prijali opatrenia na podporu športovcov v oblasti vzdelávania a zamestnania popri športe. Napríklad Holandsko má program „TeamNL@work“ a Taliansky olympijský výbor ponúka sprostredkovanie zamestnania pre športovcov po ukončení kariéry. Tieto programy poskytujú športovcom mentorstvo, odbornú prípravu a akademické príležitosti.

Program kariéry športovcov (IOC): Program Athlete365 Career+ Medzinárodného olympijského výboru (predtým prevádzkovaný spoločne s Adecco) ponúka workshopy, kariérne poradenstvo a odbornú prípravu športovcom po celom svete. Zameriava sa na osobný rozvoj a budovanie sietí kontaktov, čím pomáha športovcom pripraviť sa na kariéru v športe aj mimo neho.

Profesijné asociácie: V USA majú ligy ako NFL a NBA programy zapájania hráčov, ktoré zahŕňajú stáže, vzdelávacie štipendiá a workshopy o podnikaní pre súčasných a bývalých hráčov. Program Player Engagement NFL a Transition Program NBA sú príklady zamerané na finančné vzdelávanie, dokončenie štúdia a umiestňovanie na stáže.

Špecializované organizácie: Neziskové organizácie, ako je Professional Athletes Foundation (pre hráčov NFL) alebo Women's Sports Foundation, poskytujú granty, kariérne poradenstvo a networking pre športovcov v dôchodku[9]. Professional Athlete Transition Institute je ďalším príkladom organizácie, ktorá poskytuje podporu a poradenstvo na mieru pre profesionálov v prechode do civilného života. Tieto príklady poukazujú na to, že vyhľadanie externej pomoci a zdrojov môže výrazne pomôcť na vašej ceste.

Sila sietí: Po celom svete sa ako kľúčový faktor úspešnej transformácie vyníma jedno – budovanie sietí kontaktov. Štúdie (aj príbehy zo života) ukazujú, že 70 % pracovných miest sa získava prostredníctvom sietí kontaktov alebo osobných známostí. Športovci majú často rozsiahle siete kontaktov (spoluhráči, tréneri, sponzori, fanúšikovia, športoví funkcionári). Využívanie týchto kontaktov môže otvoriť dvere k novým príležitostiam. Mnohí športovci si našli uplatnenie po ukončení športovej kariéry vďaka predstaveniu alebo odporúčaniu od niekoho, koho spoznali počas svojej športovej kariéry. V nasledujúcich častiach budeme diskutovať o tom, ako využiť vytváranie sietí kontaktov.

Príbehy úspechu: Je inšpirujúce sledovať športovcov, ktorí sa dokázali premeniť. Napríklad: - Magic Johnson (USA) – z hviezdy NBA sa stal obchodným magnátom, ktorý vybudoval impérium spoločností a investícií. - Serena Williamsová (USA) – ešte počas aktívnej tenisovej kariéry založila spoločnosť zaoberajúcu sa rizikovým kapitálom a módnou značku, čím hladko prešla k podnikaniu. - David Beckham (Veľká Británia) – po slávnej futbalovej kariére sa stal úspešným majiteľom klubu a globálnym ambasádorom značky. - Mia Hamm (USA) – po ukončení futbalovej kariéry založila charitatívnu nadáciu a naďalej sa venuje rozvoju športu. - Mnohí olympijskí športovci sa venujú vzdelávaniu a novým profesiám (lekári, inžinieri, tréneri, podnikatelia).

Tieto príklady ukazujú, že športovci môžu dosahovať úspechy v rôznych oblastiach – a že ich športové zručnosti sú často základom tohto úspechu. Majte tieto príbehy na pamäti aj v budúcnosti. Možno sa nestanete miliardárskym podnikateľom ako Magic Johnson, ale môžete si vytvoriť svoj vlastný úspešný príbeh tým, že svoje športové prednosti využijete vo svojej ďalšej vášni.

Teraz sa pustíme do samotnej podstaty veci: zistíme, aké zručnosti ste si osvojili vďaka športu a ako ich prepojiť s kompetenciami potrebnými v kariére. Pripravte sa na sebaopoznávanie a praktické cvičenia!

Prenositeľné zručnosti športovcov: Vaša konkurenčná výhoda

Jedným z prvých krokov pri zmapovaní vašich zručností je uvedomenie si, aké prenosné zručnosti máte. Prenosné zručnosti (v športovom kontexte niekedy nazývané „životné zručnosti“ [16]) sú schopnosti a vlastnosti, ktoré môžete preniesť z jedného prostredia (napr. zo športového ihriska) do druhého (napr. do kancelárie alebo na akékoľvek pracovisko). Ako športovec ich máte naozaj veľa! Táto časť vám pomôže identifikovať tieto zručnosti a zistiť, ako zodpovedajú požiadavkám zamestnávateľov.

Čo robí zručnosť prenosnou? Ide o zručnosť, ktorá nie je viazaná na konkrétnu športovú techniku, ale skôr na to, ako pristupujete k úlohám, komunikujete s ostatnými alebo prekonávate prekážky. Napríklad vedieť, ako vykonať perfektný skok do výšky, je špecifické pre daný šport – v práci v korporácii vám to priamo nepomôže. Avšak vlastnosti, vďaka ktorým ste tento skok zvládli – ako vytrvalosť, stanovovanie cieľov či prispôbovanie techniky na základe spätnej väzby od trénera – sú prenosné.

Rozoberme si bežné prenosné zručnosti, ktoré majú športovci, na príkladoch:

Disciplína a pracovná morálka: Športovci sú zvyknutí na prísne tréningové režimy, vstávanie skoro ráno a prekonávanie nepriemerných pocitov. V pracovnom prostredí sa to prejavuje silnou pracovnou morálkou, usilovnosťou a spoľahlivosťou. (Napri.: Môžete vyzdvihnúť svoj zvyk každodenného tréningu ako dôkaz svojej sebadisciplíny a odhodlania neustále sa zlepšovať.)
Tímová práca a spolupráca: Ak ste boli súčasťou tímu, viete, ako spolupracovať s ostatnými na dosiahnutí spoločného cieľa. Aj športovci v individuálnych športoch často trénujú v skupinách alebo sa spoliehajú na trénerov. Táto zručnosť sa priamo premieta do schopnosti spolupracovať s kolegami, byť dobrým členom tímu a dokonca viesť tímy v rámci projektov.

Vodcovstvo: Funkcia kapitána tímu alebo mentorovanie mladších športovcov učí vodcovstvu, či už formálne alebo príkladom. Športovci si často rozvíjajú schopnosť motivovať rovesníkov, komunikovať stratégiu a prevziať zodpovednosť – všetky kľúčové vodcovské kompetencie v podnikateľskom prostredí.

Komunikácia: Od počúvania pokynov trénerov, poskytovania spätnej väzby spoluhráčom až po komunikáciu s médiami a fanúšikmi – športovci pravidelne precvičujú komunikáciu. Naučíte sa komunikovať pod tlakom a s rôznymi publikami. Zamestnávatelia veľmi oceňujú jasnú komunikáciu a medzifudské zručnosti.

Riadenie času: Zosúladenie štúdia alebo práce s náročným tréningom si vyžaduje schopnosť riadiť čas a organizovať sa. Pravdepodobne ste museli zvládnuť výučbu, tréningy, regeneráciu a možno aj prácu na čiastočný úväzok. To dokazuje, že viete stanoviť priority úloh a zvládnuť nabitý program

– presne to, čo je potrebné na zvládanie pracovných termínov a pracovného zaťaženia.

- Stanovovanie cieľov a motivácia: Športovci si pravidelne stanovujú ciele (vyhrať majstrovstvá, prekonať osobný rekord) a potom ich realizujú prostredníctvom akčných plánov. Čelíte tiež prekážkam a naučíte sa zostať motivovaní aj napriek nim. Táto schopnosť stanovovať, sledovať a dosahovať ciele (a motivovať sa v ťažkých časoch) je základným kameňom kariérneho úspechu v akejkoľvek oblasti.
- Odolnosť a zvládanie tlaku: Šport so sebou prináša situácie pod veľkým tlakom a niekedy aj drvivé porážky. Ak ste sa niekedy dokázali vzchopiť po prehre, zranení alebo slabom výkone, preukázali ste odolnosť. Na pracovisku sa veci nemusia vždy vyvíjať ideálne – odolnosť znamená, že dokážete zvládnuť kritiku, nevzdáte sa ani po neúspechoch a v stresových situáciách si zachováte chladnú hlavu. Výkon pod tlakom (napríklad pri kľúčovom pokutovom kope) sa dá prirovnávať k zachovaniu pokojnej hlavy počas dôležitej obchodnej prezentácie alebo v čase blížiaceho sa termínu.
- Strategické myslenie a analýza: Mnohé športy si vyžadujú strategické myslenie – analýzu súperov, prispôbovanie taktiky v priebehu zápasu, štúdium herných schém alebo údajov o výkonoch. Športovci sa naučia prijímať rýchle rozhodnutia a myslieť strategicky. To sa dá preniesť do analytického myslenia a riešenia problémov v pracovnom prostredí (napríklad pri vymýšľaní stratégie na porazenie konkurentov v podnikaní alebo pri analýze údajov s cieľom zlepšiť proces).
- Schopnosť prispôbiť sa: Zranenia, zmeny trénerov, zmeny hernej taktiky – športovci sa učia prispôbovať sa za pochodu. Rozvíjate si mentálnu flexibilitu a schopnosť osvojovať si nové zručnosti (nová pozícia v tíme, nová technika). Zamestnávatelia oceňujú ľudí, ktorí sa vedú prispôbiť zmenám, osvojovať si nové technológie alebo metódy a zachovávať si flexibilitu v dynamickom prostredí.
- Zvyky v oblasti zdravia a wellness: Dobrá fyzická kondícia a znalosti o výžive síce nemusia byť typickými pracovnými požiadavkami, ale svedčia o energii a vytrvalosti. Tieto vedomosti sa navyše veľmi cenia v kariére vo fitness, koučovaní alebo zdravotníctve. Aj pri práci v kancelárii môže vaša disciplína v oblasti wellness slúžiť ako pozitívny príklad (hoci v tomto prípade ide skôr o osobnú prednosť než o dôvod na prijatie do zamestnania, pokiaľ to nie je relevantné pre danú pozíciu).
- Kreativita a inovácie: Možno to nie je tak zrejmé, ale spomeňte si na situácie, keď ste museli byť kreatívni – improvizovaná hra v zápase, nájdenie jedinečnej tréningovej techniky pri obmedzených zdrojoch atď. Športovci si môžu rozvíjať kreativitu pri riešení problémov. Niektoré športy (ako gymnastika alebo skateboarding) dokonca podporujú kreatívny prejav. Na pracovisku môže kreativita znamenať inovatívne myslenie alebo prichádzanie s netradičnými riešeniami.

Ako sa to teraz zhoduje s tým, čo chcú zamestnávatelia? Ukázalo sa, že veľmi dobre. Prieskumy medzi zamestnávateľmi často uvádzajú zručnosti ako tímová práca, vodcovstvo, pracovná etika, komunikácia a riešenie problémov medzi najdôležitejšími vlastnosťami, ktoré hľadajú u uchádzačov. Náhoda? Vôbec nie – to sú presne vlastnosti, ktoré šport vtláča.



Prekrývanie zručností zo športu a profesijného života. Vennov diagram vyššie ukazuje, že hoci niektoré zručnosti sú špecifické pre šport (napr. konkrétna atletická technika) a iné pre určité profesie (napr. znalosť programovacieho jazyka pre prácu v oblasti technológií), v ich prekrývaní sa nachádza množstvo prenositeľných zručností, ktoré sa dajú uplatniť v oboch sférach. Tieto prekrývajúce sa zručnosti – ako tímová práca, disciplína, odolnosť, vodcovstvo, komunikácia – sú vaším mostom zo športu do profesijného života.

Ako sa športová zručnosť prejavuje:

<i>Príklad zo športu / Úloha</i>	<i>Získané zručnosti a kompetencie</i>	<i>Uplatnenie na pracovisku</i>
Kapitán tímu (napr. futbalový tím)	Vedenie, koordinácia tímu, schopnosť motivovať ostatných	Vedenie projektového tímu, koordinácia úloh a zodpovedností, posilňovanie pracovnej morálky tímu
Pravidelné školenia a cvičenia	Disciplína, dôslednosť, časový manažment	Dodržiavanie termínov projektov, zachovávanie profesionality a stabilného výkonu každý deň
Analýza herného plánu trénera	Strategické myslenie, taktická analýza, rýchle rozhodovanie	Vytváranie obchodných stratégií, analýza trhových trendov, rozhodovanie v časovej tiesni
Súťaž (momenty pod veľkým tlakom)	Výkon pod tlakom, sústredenie, odolnosť po neúspechoch	Úspech pri dôležitých prezentáciách alebo predajných rokovaníach, zachovanie pokoja počas krízových situácií, schopnosť prekonať neúspechy v projektoch alebo kritiku
Krížový tréning mimo sezóny	Prispôsobivosť, osvojovanie si nových zručností, sebamotivácia	Zvyšovanie kvalifikácie v oblasti nových technológií alebo metód v práci, prijímanie zmien v pracovnej pozícii alebo odvetví, prejavovanie iniciatívy v oblasti sebarozvoja
Mentorstvo mladších športovcov	Komunikácia, výuka, empati	Zaškolenie nových zamestnancov, vysvetľovanie zložitých pojmov klientom, prejavovanie trpezlivosti a porozumenia voči členom tímu s rôznymi úrovňami zručností
Vyvažovanie športu a vzdelávania	Time management, organizácia, multitasking	Zvládanie viacerých projektov súčasne v práci, efektívne stanovovanie priorit úloh, vyvažovanie povinností v práci a súkromnom živote

Táto tabuľka je len príkladom – mali by ste sa zamyslieť nad svojimi vlastnými skúsenosťami a vyplniť podobné riadky. Čomu ste sa venovali v športe, akú zručnosť vám to prinieslo a ako by táto zručnosť mohla byť cenná pre zamestnávateľa? Viac sa tomu budeme venovať v krokoch metodiky mapovania.

Než budete pokračovať, venujte chvíľu času a zapíšte si aspoň 5 prenositeľných zručností, o ktorých si myslíte, že ich máte vďaka športu. Inšpiráciu nájdete v zozname vyššie. Premyslite si konkrétne príklady pre každú z nich (situáciu v športe, kde ste túto zručnosť využili). Tým sa pripravíte na sebahodnotenie, ktoré nasleduje ďalej.

Ak si uvedomíte tieto zručnosti, máte už polovicu cesty za sebou, pokiaľ ide o presvedčenie zamestnávateľa o vašej vhodnosti – pretože viete jasne vyjadriť, čo mu môžete ponúknuť. V ďalšej časti tento proces formalizujeme pomocou postupnej metodiky, ktorá vám pomôže priradiť tieto zručnosti ku konkrétnym kariérnym možnostiam a vypracovať si plán.

Metodika priradovania zručností: Od športovca k profesionálovi

Teraz sa dostávame k jadru tohto sprievodcu – k metodike, ktorá vám pomôže prepojiť zručnosti nadobudnuté v športe s pracovnými kompetenciami a kariérnymi dráhami. Táto metodika bude rozdelená na jasné kroky, pričom v každej fáze nájdete pokyny, príklady a nástroje. Môžete si to predstaviť ako príručku pre zmenu kariéry.

Prehľad postupu: Budeme postupovať podľa logického postupu podobného tomu, akým sa pripravujete na súťaž – zhodnotenie, plánovanie, realizácia a vyhodnotenie.

Tu je stručný prehľad:

1. Sebahodnotenie zručností a záujmov – Zistite, aké zručnosti máte a čo vás baví robiť.
 2. Preklad do jazyka kariéry – Vyjadrite tieto zručnosti tak, aby im zamestnávateľia rozumeli; priradte každú zručnosť k kompetenciám na pracovisku.
 3. Preskúmajte kariérne možnosti a zhody – Vyhľadajte pozície alebo odvetvia, kde by vaše zručnosti boli prínosom; zistite, aké medzery budete musieť vyplniť.
 4. Individuálny rozvojový plán (IDP) – Vytvorte konkrétny plán s cieľmi, potrebami v oblasti vzdelávania/odborného prípravy a krokmi k prechodu (váš osobný manuál pre kariérny úspech).
 5. Realizácia a úprava – Konajte (kurzy, networking, žiadosti o zamestnanie) a buďte pripravení plán podľa potreby upravovať, s neustálou podporou a mentoringom.
- Každý z nich si podrobne prejdeme. Pripravte si zošit alebo otvorte dokument – počas preberania budeme pracovať interaktívne. Začnime krokom 1.

1. Sebahodnotenie zručností a záujmov

Cieľ: Vytvorte si jasný obraz o sebe – aké zručnosti ste nadobudli, aké sú vaše silné stránky a aké máte záujmy mimo športu. Je to ako keby ste si robili vlastný prieskum: musíte poznať svoje vlastné prednosti, než ich začnete propagovať.

A. Zmapujte si svoje prenosné zručnosti: Začnite tým, že si vymenujete prenosné zručnosti, tak ako sme to urobili v predchádzajúcej časti, ale prispôbte ich svojmu osobnému kontextu. Neuvádzajte len „tímová práca“ – uveďte konkrétny kontext: napr. „Vynikajúce zručnosti v tímovej práci, ktoré som nadobudol ako kľúčový hráč v basketbalovom tíme na regionálnych majstrovstvách; skúsenosti s koordináciou herných kombinácií a úloh s spoluhráčmi.“ Snažte sa zapísať 8–12 zručností s krátkymi poznámkami alebo príkladmi ku každej z nich. Ak sa vám ťažko vymýšľajú:

Spomeňte si na úspešný moment vo vašom športe. Čo ste urobili, aby ste toho dosiahli? Pravdepodobne to zahŕňalo určité zručnosti (vodcovstvo, príprava atď.).

Spomeňte si na náročný moment (zranenie, prehra). Ako ste to prekonali? To odhaľuje zručnosti (trpezlivosť, odolnosť, strategické prispôsobenie).

Požiadajte spoluhráčov alebo trénerov o názor: Možno vám povedia: „Vždy si bol taký organizovaný“ alebo „Motivoval si nás“, čo poukazuje na silné stránky, ktoré by ste mohli prehliadnuť.

B. Zhodnoťte svoje osobné záujmy a hodnoty: Schopnosti sú jednou stranou mince; to, čo vás baví a čo si ceníte, je tou druhou. Vytvorte si zoznam záujmov, ktoré máte mimo športu. Môžu to byť predmety, ktoré ste mali radi v škole, koníčky, veci, ktoré vám ležia na srdci, alebo jednoducho činnosti, ktoré vás zaujímajú. Napríklad, možno ste milovali matematiku, alebo vás baví verejné vystupovanie, alebo ste nadšencom fitness a výživy. Zvážte tiež svoje hodnoty – hľadáte kariéru, ktorá pomáha druhým (služba), alebo takú, ktorá prináša vysoký príjem (finančný rast), alebo niečo s rovnováhou medzi pracovným a súkromným životom? Tieto preferencie vás nasmerujú k odvetviam, ktoré vyhovujú vašej osobnosti.

C. Využite formálne nástroje sebahodnotenia (ak sú k dispozícii): Môžete tiež využiť alebo prispôbiť formálne nástroje. Jedným z príkladov je dotazník Transferable Skills Inventory (TSI) určený pre športovcov[17]. Ide o dotazník, ktorý vás hodnotí v 11 kategóriách zručností, ako sú:

Komunikácia (počúvanie, spolupráca s ostatnými)

Tímová práca (práca v skupine)

Vedenie (povzbudzovanie a vedenie ostatných)

Disciplína (dodržiavanie pravidiel a pokynov)

Rozhodovanie (získavanie informácií a prijímanie rozhodnutí)

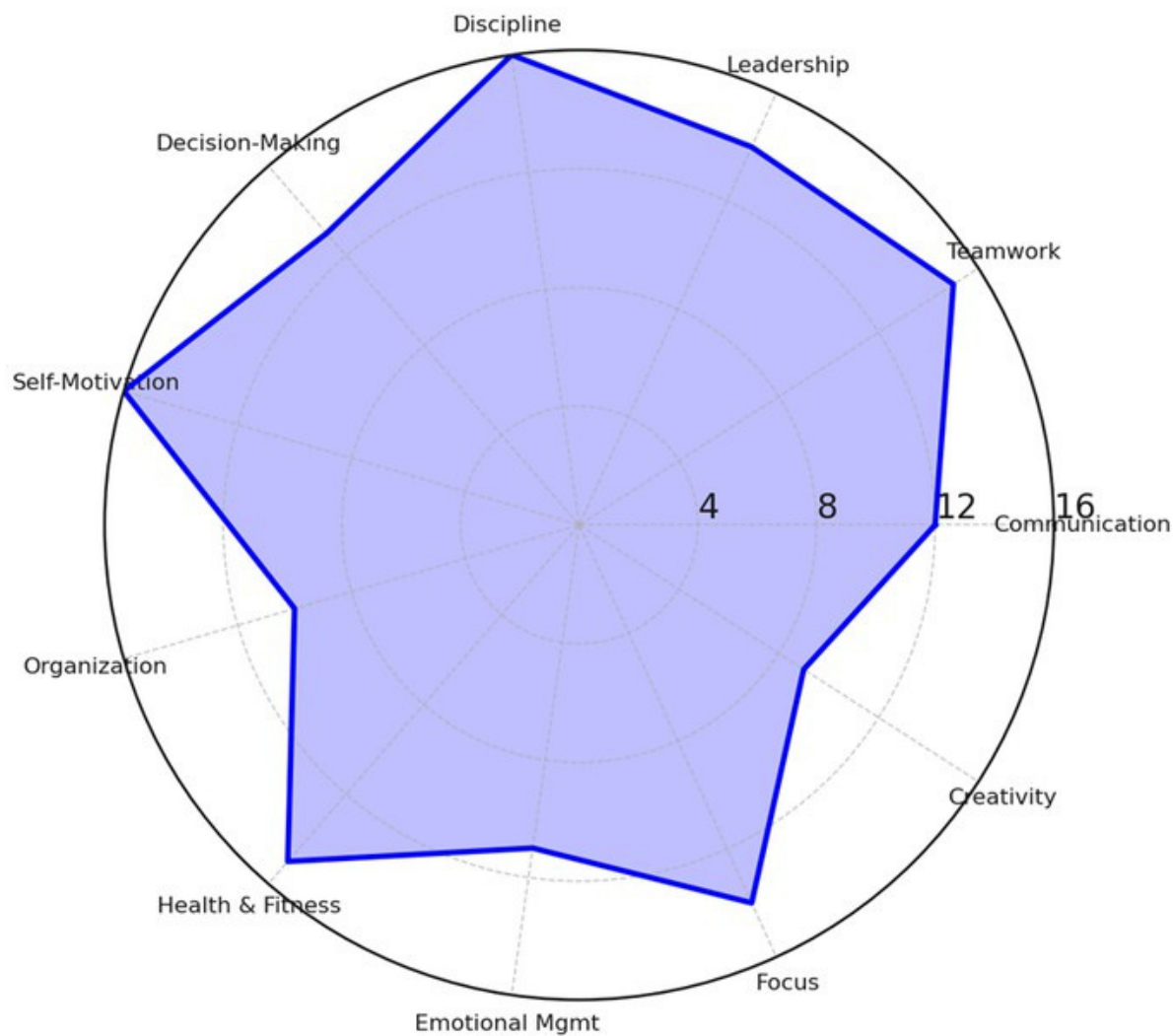
Sebamotivácia (udržiavanie individuálnej motivácie)

Organizácia (byť organizovaný a pripravený) - Zdravé návyky (udržiavanie fyzickej kondície a zdravého životného štýlu) - Ovládanie emócií (byť trpezlivý a zvládať pocity)

Sústredenie a dôslednosť (zostať sústredený a dodržiavať pokyny) - Kreativita (byť kreatívny a prispôsobivý)

Možno nemáte k dispozícii oficiálny TSI test, ale zamyslite sa nad každou z týchto oblastí a ohodnoťte sa (napríklad na stupnici od 1 do 5 alebo od 1 do 10). Takto môžete zistiť, kde sú vaše najväčšie silné stránky. Športovci často dosahujú vysoké skóre v niekoľkých kategóriách – práve to sú vaše veľké prednosti.

Example Transferable Skills Profile (TSI)



Príklad profilu zručností zo sebahodnotenia (radarový graf). V tomto prípade športovec dosiahol vysoko v zručnostiach ako disciplína, sebamotivácia, tímová práca a zdravie a kondícia. Takéto vizuálne profily pomáhajú identifikovať vaše najsilnejšie oblasti.

(Poznámka: Tabuľka vyššie je len príkladom. Váš profil bude jedinečný. Ak zistíte, že v niektorých oblastiach máte nižšie skóre v niektorých oblastiach, nevadí – môže to naznačovať oblasti, ktoré je potrebné zlepšiť, alebo na ktoré sa nemáte zameriavať pri marketingu svojej kariéry.)

D.Zistite, čo vás baví a aké sú vaše potenciálne kariérne záujmy: Na základe svojich záujmov a zručností si premyslite niekoľko oblastí alebo pracovných pozícií, ktoré vás zaujímajú. V tejto fáze sa neobmedzujte – jednoducho si zapíšte nápady. Napríklad:

- Ak máte radi fitness a máte znalosti v oblasti tréningu, mohli by ste zvážiť kariéru športového trénera, osobného trénera alebo fyzioterapeuta.
- Ak vás vždy zaujímal biznis a vedenie ľudí, možno vás osloví manažment, predaj alebo podnikanie. - Baví vás komunikácia s médiami ako športovca? Zvážte športové vysielanie, žurnalistiku alebo PR/komunikáciu.
- Ak ste popri športe študovali a bavili vás určité predmety (napríklad informatika alebo biológia), možno by ste mohli preskúmať kariéru v týchto oblastiach (technologický priemysel, výskum atď.). - Ste nadšení pre samotný športový priemysel? Mohli by vám vyhovovať pozície v športovej administratíve, organizácii podujatí alebo rozvoji športovcov. - Milujete tímovú prácu a mentorovanie? Mohli by ste uspieť v oblasti ľudských zdrojov, rozvoja talentov alebo vzdelávania.

Toto je len cvičenie na zamyslenie – vrátime sa k nemu po nasledujúcom kroku, keď budeme priradovať zručnosti k týmto myšlienkam.

Pracovný list na sebahodnotenie:

PRACOVNÝ LIST PRE SEBAHODNOTENIE

1. Moje 5 najväčších športových úspechov alebo nezabudnuteľných momentov:

2. Schopnosti alebo vlastnosti, ktoré mi umožnili dosiahnuť tieto úspechy:

3. Tri veci, ktoré som v mojom športe miloval:

4. Moje záujmy alebo koníčky mimo športu:

5. Hodnoty a motivátory:

Zamyslenie sa nad týmito odpoveďami vám poskytne vodítka pre výber kariérneho smerovania. Ak ste napríklad radi

mentorovanie a pomáhajúce druhým, mohla by vás naplňovať úloha kouča alebo trénera (či už v športe alebo v oblasti firemného vzdelávania). Ak vás motivuje súťaživosť, možno by vás povzbudili predaj alebo obchodovanie (oblasti s konkurenčným prvkom). S výsledkami sebahodnotenia máte k dispozícii osobnú „prieskumnú správu“. Teraz je čas na krok 2: preložiť túto správu do jazyka zamestnávateľov a priradiť ju k potenciálnym kariérnym cestám.

2. Preklad športových zručností do jazyka kariéry

Cieľ: Vezmite si svoje športové zručnosti a skúsenosti, ktoré ste identifikovali, a formulujte ich tak, aby zodpovedali požiadavkám na danú pracovnú pozíciu. V tomto kroku ide o komunikáciu – o to, ako vysvetlíte svoje športové zručnosti ostatným (v životopisoch, na pohovoroch, pri nadväzovaní kontaktov), aby pochopili súvislosť a ich hodnotu.

Predstavte si to ako vytvorenie „prekladača zručností“ alebo slovníka. Každú zručnosť chceme opísať v jazyku zrozumiteľnom pre podnikateľskú sféru a prípadne ju doplniť o príklad.

A.Prevádžajte športové výrazy na obchodné: Športovci niekedy používajú športovú hantírku, ktorá personálnemu manažérovi nemusí byť zrozumiteľná. Napríklad namiesto toho, aby ste povedali: „Bol som kapitánom tímu“, môžete povedať: - „Viedol som rôznorodý tím 20 športovcov, pôsobil som ako hlavný spojovací článok medzi trénermi a hráčmi a motivoval som spoluhráčov k dosiahnutiu spoločného cieľa.“

Aj tu sa stále hovorí o kapitánovi, ale dôraz je kladený na vodcovstvo, koordináciu tímu a komunikáciu – slová, ktoré zamestnávateľa zaujmú. Tu je niekoľko prekladov: - „Trénoval som 20 hodín týždenne popri štúdiu na univerzite“ → zdôrazňuje časové riadenie a odhodlanie. - „Študoval som súperov, aby som prispôbil hernú stratégiu“ → ukazuje analytické schopnosti a prispôsobivosť. - „Prekonal som vážne zranenie a vrátil som sa k špičkovým výkonom“ → demonštruje odolnosť, stanovovanie cieľov (pre míľniky rehabilitácie) a sebamotiváciu. - „Viedol predzápasové porady alebo volal hry na ihrisku“ → naznačuje vodcovstvo a rozhodovanie pod tlakom. - „Udržoval špičkovú fyzickú kondíciu po celý rok“ → naznačuje sebadisciplínu, schopnosť udržať výkonnosť a znalosť riadenia osobného zdravia (môže byť relevantné v oblasti wellness alebo v akejkolvek práci vyžadujúcej vytrvalosť).

B.Používajte jazyk zameraný na zamestnávateľov: Prispôbte svoje popisy tomu, čo je pre zamestnávateľov dôležité. Slová ako „zlepšil“, „riadil“, „viedol“, „rozvinul“, „dosiahol“, „spolupracoval“, „organizoval“, „vyriešil“ atď. majú veľký vplyv. Napríklad: - Namiesto „vyhral mnoho zápasov“ môžete povedať „Dosiahol 80 % úspešnosť v dvoch sezónach zavedením strategických zlepšení a podporou silnej tímovej práce.“ - Namiesto „veľmi súťaživý“ skúste „motivovaný dosahovať a prekračovať ciele, čo dokazuje...“ - Namiesto „vášnivý športovec“ to formulujte ako „nadšený a energický tímový hráč s preukázanou schopnosťou zvládnuť prostredie s vysokým tlakom.“

Možno to bude pôsobiť ako chválenie sa, ale pamätajte: pri hľadaní práce musíte jasne uviesť svoje úspechy a silné stránky. Nechváľte sa – len prekladáte fakty o svojom športovom živote do faktov o svojom profesionálnom potenciáli.

C.Vytvorte príbehy podľa metódy STAR: Bežnou metódou na prezentáciu zručností počas pohovorov (a dobrým spôsobom na prípravu príkladov) je formát STAR – Situácia, Úloha, Akcia, Výsledok. Urobme si jeden príklad: - Situácia: V mojom poslednom roku v plaveckom tíme mala naša štafeta problémy s načasovaním odovzdávania štafety. - Úloha: Ako kapitán tímu som musel zlepšiť náš výkon a posilniť sebavedomie. - Akcia: Organizoval som dodatočné tréningy zamerané na techniky odovzdávania štafety, individuálne som trénoval dvoch nových členov tímu a analyzoval som videá úspešných štafiet, aby som zaviedol osvedčené postupy. - Výsledok: Naše časy pri odovzdávaní sa v priemere zlepšili o 0,5 sekundy a vyhrali sme regionálne majstrovstvá v štafete, pričom sme náš predchádzajúci najlepší čas skrátili o 2 sekundy.

Ak teraz odhliadnem od športových špecifík, stáva sa z toho príbeh o vodcovstve a neustálom zlepšovaní. Na pracovnom pohovore by som mohol povedať: „Keď som viedol náš univerzitný tím, mali sme proces, ktorý nefungoval podľa očakávaní, a tak som z vlastnej iniciatívy analyzoval osvedčené postupy, poskytoval individuálne koučovanie členom tímu a merateľne zvýšil efektívnosť procesu, čo viedlo k zisku majstrovského titulu.“ Všimnite si, ako to zdôrazňuje vodcovstvo, iniciatívu, analytické myslenie, koučing/mentoring a dosahovanie výsledkov – všetko vlastnosti, ktoré sú vysoko cenené v akejkolvek práci. Skúste napísať pár príbehov typu STAR zo svojich skúseností; to vám pomôže objasniť preklad vašich zručností a poskytne vám pripravený materiál na pohovory.

D.Porovnajte svoje zručnosti s požiadavkami na pracovnú pozíciu: Teraz sa zamyslite nad konkrétnymi kariérnymi smermi alebo pracovnými ponukami, ktoré vás zaujímajú (môžete si prehliadnuť niekoľko skutočných pracovných inzerátov na pozície, ktoré vás oslovujú). Zistite, aké zručnosti/kvalifikácie sa v nich vyžadujú, a zvážte, do akej miery sa s nimi zhodujú vaše doterajšie skúsenosti alebo ako ich môžete prezentovať tak, aby sa s nimi zhodovali. Napríklad:

- V pracovnej ponuke na pozíciu projektového manažéra môžu byť uvedené požiadavky ako „silné vodcovské schopnosti, schopnosť dodržiavať termíny, riadenie rizík, koordinácia tímu“. Môžete využiť svoje skúsenosti ako kapitán tímu (vedenie, koordinácia tímu), plnenie termínov/cieľov súťaží (termíny) a prispôsobovanie herných plánov (riadenie rizík).

- Pozície v odbore predaja môže vyžadovať „odolnosť, vnútornú motiváciu, orientáciu na ciele a dobrú komunikáciu“. Ako športovec tieto vlastnosti žijete – porozprávajte sa o tom, ako si stanovujete výkonnostné ciele, ako zvládáte prehry tým, že sa vrátite silnejší (odolnosť), a máte skúsenosti s „predajom“ nápadov (napríklad presviedčanie spoluhráča alebo dokonca propagácia podujatia pre váš tím, čo svedčí o komunikácii a presvedčivosti).

- Pozície v prevádzke alebo logistike vyžadujú „organizovanosť, orientáciu na detaily a schopnosť pracovať pod tlakom“. Športový tréning zahŕňa veľa logistiky (rozvrhy, cestovanie, správa vybavenia) a detailov (technika, analýza drobných úprav výkonu). A tlak? S tým ste sa už mnohokrát vyrovnali.

Keď narazíte na požiadavku, v ktorej máte medzeru (napríklad technickú zručnosť, ako je ovládanie softvéru, alebo certifikát, ktorý vám chýba), zapíšte si to. Neskôr to zahrniete do svojho plánu rozvoja. Chýbajúca konkrétna odborná zručnosť nie je prekážkou – stane sa len úlohou, ktorú treba splniť (napr. absolvovať krátky kurz, získať certifikát).

E.Využite analógie (ak sú vhodné): Niekedy pomôže vysvetlenie pojmu prostredníctvom analógie, aby druhá osoba lepšie pochopila vašu skúsenosť. Napríklad, ak hovoríte s niekým, kto nie je oboznámený so športom, môžete povedať: „Ako športovec som v podstate trénoval tak, ako by sa človek pripravoval na skúšku alebo pracoval na veľkom projekte – s každodennou postupnou prácou, sledovaním pokroku a prispôbovaním stratégií na zlepšenie výsledkov.“ Vytvorenie paralely môže v ich hlave rozsvietiť žiarovku a pomôcť im pochopiť, ako súvisí vaša minulosť s ich svetom.

Na konci tejto fázy prekladu by ste mali mať: - Zoznam vašich kľúčových zručností s „preloženými“ popismi pre životopisy alebo LinkedIn (napr. „Vedenie tímu: Viedol som skupinu 15 športovcov, koordinoval stratégiu a podporoval tímovú spoluprácu s cieľom dosiahnuť spoločné ciele“). - Súbor osobných príkladov alebo príbehov, ktoré demonštrujú každú zručnosť v praxi. - Predstavu o tom, ktoré zručnosti zodpovedajú akým typom pracovných miest (a aké zručnosti vám pre tieto pracovné miesta chýbajú).

Táto prípravná práca spôsobí, že nasledujúci krok – zisťovanie kariérnych možností – bude oveľa cielenjší a plodnejší.

3.Preskúmanie kariérnych možností a zosúladenie sektorov

Cieľ: Vyhľadajte a identifikujte možné kariérne cesty alebo konkrétne pracovné pozície, ktoré zodpovedajú vašim zručnostiam, záujmom a hodnotám, a určite, aké ďalšie kompetencie alebo kvalifikácie by ste pre každú z nich mohli potrebovať. Tu spájame body medzi vami a svetom práce.

A.Široké sektory, ktoré stojí za zváženie: Športovci úspešne prešli do rôznych sektorov. Tu je niekoľko širokých kategórií a dôvody, prečo by mohli byť atraktívne pre niekoho so športovým zázemím:

Športový priemysel (administratíva, tréning, manažment): Pre mnohých je prirodzenou voľbou zostať v oblasti športu. Patrí sem tréning na rôznych úrovniach, športový manažment (vedenie tímu alebo klubu, funkcie športového riaditeľa, športový marketing), kondičné tréningy alebo fyzioterapia a športová medicína. Vaše vlastné skúsenosti vám v tejto oblasti dodávajú dôveryhodnosť a prehľad.

Osvedčená prax: Niektoré krajiny ponúkajú športovcom certifikačné programy, vďaka ktorým sa môžu stať trénermi alebo športovými funkcionármi, čím sa uznávajú ich skúsenosti.

Obchodné a firemné pozície: Od predaja cez manažment až po prevádzku – firmy si cenia súťaživé a cieľavedomé osobnosti.

- Pozície v oblasti predaja a marketingu často priťahujú športovcov, pretože ponúkajú súťaživé prostredie a jasné ciele (je to ako súťažiť, ale v biznise).

Manažment alebo prevádzka ťažia z vodcovských schopností a efektívnosti. Existujú programy zamerané na prijímanie športovcov – napríklad niektoré firmy špeciálne prijímajú bývalých študentov-športovcov do programov pre manažérskych stážistov, pričom oceňujú ich disciplínu a tímové zručnosti.

- Podnikanie: Začatie vlastného podnikania alebo podniku. Športovci majú často odolnosť a pracovnú morálku vhodnú pre podnikanie. Či už ide o otvorenie posilňovne, spustenie produktovej línie alebo založenie startupu nesúvisiaceho so športom, vaša vytrvalosť a schopnosť prijímať kalkulované riziká sú veľkým prínosom. (Existuje mnoho podnikov založených športovcami – od reštaurácií po technologické startupy.)

Verejná služba a neziskový sektor: Niektorí športovci nachádzajú zmysel v tom, že sa snažia

- pomáhať – pracujú v športových programoch pre mládež, nadáciách alebo komunitných organizáciách. Vaša minulosť bývalého športovca môže inšpirovať ostatných a otvoriť vám dvere k angažovaniu sa v komunite. Okrem toho, organizácie ako policajné zložky alebo armáda niekedy prijímajú športovcov práve kvôli ich fyzickej kondícii a schopnosti pracovať v tíme. Vzdelávanie a odborná príprava: Ak máte radi výučbu alebo mentorovanie, mohli by ste zvážiť kariéru učiteľa, prednášajúceho alebo školiteľa. Bývalí športovci sa môžu stať nielen vynikajúcimi učiteľmi telesnej výchovy, ale aj trénermi na vzdelávacích inštitúciách alebo dokonca firemnými školiteľmi (ktorí prostredníctvom workshopov učia zamestnancov tímovej práci a vodcovstvu, niekedy s využitím športových metafor!).

Odvetvie na základe akademického vzdelania: Ak ste počas svojej športovej kariéry získali vysokoškolský titul alebo certifikát, využite to vo svoj prospech. Bývalý olympijský vzpierač s titulom

- z účtovníctva sa stal odborníkom v oblasti financií; profesionálny futbalista, ktorý vyštudoval strojárstvo, prešiel do tohto odvetvia. Ak máte odbornú kvalifikáciu, máte dvojnásobnú výhodu: športové mäkké zručnosti + akademické/odborné znalosti.

B.Preskúmajte konkrétne pracovné pozície a kariérne cesty: Je čas prejsť k veciam. Využite online zdroje, ako sú pracovné portály, LinkedIn alebo kariérne sprievodcovia, a prečítajte si o pozíciách, ktoré vás zaujímajú. Pozrite sa, aké kvalifikácie sa vyžadujú, ako vyzerá bežný pracovný deň a prečítajte si príbehy úspechu ľudí, ktorí tieto pozície zastávajú. Venujte pozornosť tomu, či nájdete profily iných bývalých športovcov v týchto pozíciách – akú cestu si zvolili? Napríklad zistíte, že mnohí bývalí vysokoškolskí športovci sa venujú predaju zdravotníckych pomôcok (oblasť, kde pomáhajú znalosti športovej medicíny a súťaživý duch). Alebo že bývalí športovci vynikajú v projektovom manažmente v stavebných firmách atď.

Informatívne rozhovory: Účinnou metódou prieskumu je priamy rozhovor s ľuďmi z oblastí, ktoré vás zaujímajú. Využite svoju sieť kontaktov (alebo siete absolventov na LinkedIn atď.), aby ste našli osobu, ktorá robí X (prácu, ktorá sa vám páči), a opýtajte sa jej, či by ste si mohli 20 minút porozprávať o jej kariére. Športovci často nachádzajú podporu práve týmto spôsobom, pretože ľudia rešpektujú disciplínu v športe a radi pomôžu radou. Pripravte si niekoľko otázok o tom, ako prešli na túto prácu, ako táto práca skutočne vyzerá a čo by odporučili niekomu, ako ste vy.

C.Zosúladiť svoje zručnosti a zistite, kde máte medzery: Pri tomto zisťovaní si vytvorte jednoduchú tabuľku alebo zoznam: - Do jedného stĺpca zapíšte názov povolania alebo odvetvia. - Do ďalšieho stĺpca zapíšte, ktoré z vašich zručností sa s tým zhodujú (ak ste predchádzajúci krok vykonali správne, uvidíte veľa zaškrtnutí). - Ďalej zapíšte všetky nové zručnosti alebo kvalifikácie, ktoré sú potrebné.

Kariérna voľba	Moje relevantné zručnosti	Medzery, ktoré treba vyriešiť
Tréner na strednej škole / učiteľ telesnej výchovy	Vedenie (kapitán tímu), komunikácia, odborné znalosti v oblasti športu, schopnosť motivovať	Učiteľská certifikácia alebo titul v oblasti vzdelávania (možno bude potrebné dokončiť); naučiť sa tvorbu učebných osnov
Obchodný zástupca v korporácii	Súťaživý duch, odolnosť (zvyknutý na výhry/prehry), komunikácia, orientácia na ciele, tímová práca	Základné znalosti predajných techník (možno získať prostredníctvom krátkeho kurzu); znalosti týkajúce sa konkrétnych produktov/služieb (osvojíte si pri práci); prípadne uprednostňujeme vysokoškolské vzdelanie (ak ho ešte nemáte)
Projektový manažér (technologická spoločnosť)	Organizácia, čas riadenie, vedenie tímu, zvládanie tlaku, strategické plánovanie	Technické znalosti v oblasti riadenia projektov (získanie certifikácie PMP alebo podobnej); znalosť technickej terminológie (možnosť samostudia štúdium alebo absolvovanie kurzu)
Športový marketing alebo organizácia podujatí	Tímová práca, komunikácia, plánovanie ciest/podujatí v rámci súťaží, skúsenosti s verejným vystupovaním, budovanie sietí kontaktov (získané prostredníctvom športu)	Základy marketingu (môže absolvovať diplomový kurz), špecifický softvér (napr. Adobe Creative Suite pre marketing alebo nástroje na riadenie podujatí)
Podnikateľ (majiteľ posilňovne)	Znalosti v oblasti fitness, sebamotivácia, ochota tvrdo pracovať/dlhé hodiny (z tréningu), stanovovanie cieľov, prispôsobivosť (riešenie neočakávaných problémov)	Zručnosti v oblasti riadenia podniku (účtovníctvo, rozpočtovanie – možno absolvovať kurz pre malé podniky); počiatočný kapitál/financovanie (potrebný plán na získanie finančných prostriedkov); marketingové znalosti na získanie klientov

Týmto spôsobom jasne vidíte, že väčšina stĺpcov v časti „Moje relevantné zručnosti“ je vyplnená – to posilňuje sebavedomie! A stĺpec „Medzery“ sa stáva vaším zoznamom úloh pre ďalšie vzdelávanie alebo získavanie skúseností.

D.Spolupracujte s kariérnymi poradňami a koučmi: Ak máte k dispozícii kariérneho poradcu alebo program na podporu prechodu do civilného života (niektoré športové federácie alebo hrácke zväzy ich poskytujú), využite ich. Môžu vám ponúknuť profesionálne hodnotiace nástroje alebo vám sprostredkovať stáže. Zvážte tiež možnosť hľadať si mentora: je tu nejaký bývalý športovec, ktorého obdivujete a ktorému sa prechod do civilného života podaril? Oslovte ho a požiadať o radu. Mentorské programy, v rámci ktorých bývalí športovci mentorujú súčasných športovcov pri prechode do civilného života, môžu byť nesmierne prospešné[18]. Boli v rovnakej situácii ako vy a môžu vám poskytnúť rady zo skutočného života.

E.Zohľadnite špecifické požiadavky daného odvetvia: Prispôsobenie sa danému odvetviu niekedy znamená prispôbiť svoj prístup. Napríklad:

- Ak vstupujete do vysoko akademického odvetvia (ako je právo, medicína, strojárstvo), možno budete potrebovať ďalšie formálne vzdelanie. Plánovanie by malo zahŕňať vyváženie tohto vzdelávania napríklad s prácou na čiastočný úväzok alebo využitím štipendijných programov pre športovcov. Mnohé krajiny poskytujú granty pre športovcov, ktorí pokračujú vo vzdelávaní po ukončení kariéry.
- Ak vstupujete do manuálnych remesiel alebo učňovského vzdelávania (napr. stolárstvo, elektrikárstvo atď.), uveďte si, že vaša fyzická kondícia a sústredenosť sú výhodami. Pravdepodobne začnete ako učeň, ale vaša schopnosť prijímať pokyny a disciplína vám pomôžu rýchlo postúpiť. Naplánujte si časový harmonogram učňovského vzdelávania a využite svoju trpezlivosť a vytrvalosť, aby ste ho úspešne absolvovali.
- Ak sa zameriavate na verejnú službu (napr. prácu vo verejnej správe, polícii, hasičskom zbore), zistite si, či vám športová kariéra poskytuje nejakú výhodu (niektoré policajné akadémie oceňujú športové skúsenosti a vaša fyzická kondícia je plusom). Napriek tomu sa možno budete musieť pripraviť na ich špecifické skúšky alebo kritériá.

Na konci tejto fázy prieskumu a zosúladenia by ste sa v ideálnom prípade mali zúžiť na niekoľko (možno 1–3) kariérnych smerov, ktoré vás nadchýnajú a zdajú sa byť realistické. Nebojte sa mať „plán A“ aj „plán B“. Športovci vedia, aké dôležité sú záložné plány (druhý ťah, ak prvý zlyhá). Napríklad sa môžete rozhodnúť: Plán A – venovať sa športovému marketingu (pretože milujete šport a kreativitu); Plán B – využiť svoje vzdelanie v oblasti výživy a stať sa wellness konzultantom atď. Oba plány budú využívať vaše kľúčové zručnosti a môžete ich realizovať paralelne, kým sa jeden z nich neukáže ako ten správny.

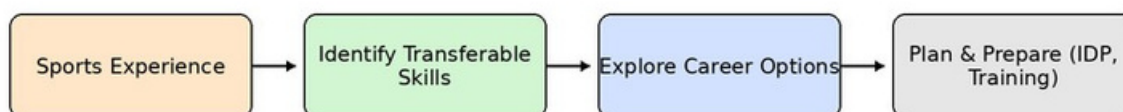
Zistili sme, kam chcete smerovať a čo potrebujete. Teraz je na rade vypracovanie štruktúrovaného plánu – individuálneho rozvojového plánu.

4. Vytvorenie vášho individuálneho rozvojového plánu (IDP)

Cieľ: Vytvorte písomný plán, ktorý načrtáva vaše ciele v oblasti kariérnej zmeny, kroky na ich dosiahnutie, časový harmonogram a potrebné zdroje. Ide o váš osobný akčný plán – podobne ako tréningový program na nadchádzajúcu sezónu, ale v tomto prípade pre vašu kariéru.

Individuálny rozvojový plán (IDP) zvyčajne obsahuje: - Váš dlhodobý cieľ (napr. „Získať do 2 rokov pozíciu na plný úväzok ako X“ alebo „Založiť si vlastnú firmu do roku 2025“). - Krátkodobé ciele alebo míľniky (napr. „Získať certifikát XYZ do budúceho júna“, „Zúčastniť sa 3 networkingových podujatí v mojom cieľovom odvetví v priebehu nasledujúcich 6 mesiacov“, „Absolvovať 3-mesačnú stáž/učňovskú prax v danej oblasti s cieľom získať skúsenosti“). - Kroky potrebné na dosiahnutie každého cieľa (konkrétne úlohy). - Časový harmonogram/termíny pre každú akciu. - Potrebné zdroje/podpora (kurzy, financovanie, mentorstvo atď.). - Ukazovatele sebahodnotenia (ako zistíte, že robíte pokroky? Napr. počet podaných žiadostí o zamestnanie, spätná väzba k životopisu, zlepšenie zručností).

Career Transition Mapping Process



Proces plánovania kariérneho prechodu znázornený ako postup. Postupujete od identifikácie svojich športových skúseností a prenositeľných zručností cez preskúmanie kariérnych možností až po plánovanie a prípravu prostredníctvom individuálneho rozvojového plánu (IDP) a odborného vzdelávania. Ide o cyklický a opakujúci sa proces – predchádzajúce kroky môžete vylepšovať v miere, ako získavate nové poznatky.

Pri vytváraní svojho IDP postupujte podľa týchto krokov:

A. Definujte si svoj cieľ (ciele): Na základe kariérnych možností, ktoré ste si vybrali v kroku 3, si napíšte jasný cieľ. Napríklad: - „Získať pozíciu marketingového koordinátora na vstupnej úrovni v športovom priemysle do 12 mesiacov.“ - „Do budúceho leta rozbehnúť podnik v oblasti osobného tréningu zameraný na mladých športovcov.“ - „Do 2 rokov prejsť na pozíciu v technologickom priemysle (projektový manažér).“

Uistite sa, že váš cieľ je SMART – konkrétny, merateľný, dosiahnuteľný, relevantný a časovo ohraničený. Vyššie uvedené príklady sú pomerne konkrétne a časovo ohraničené. Dosiahnuteľnosť a relevantnosť posúďte na základe svojho prieskumu (nestavte si nereálny cieľ, ako napríklad stať sa generálnym riaditeľom za jeden rok bez predchádzajúcich skúseností; zamerajte sa primerane na východiskový bod).

B. Rozdeľte si to na míľniky: Čo sa musí stať, aby ste dosiahli tento cieľ? Rozdeľte si to takto: - Míľniky v oblasti zručností/vzdelania: napr. „Do 2. štvrťroka absolvovať certifikačný kurz digitálneho marketingu“ alebo „Ešte tento rok sa zapísať na večerné kurzy podnikového manažmentu“. - Míľniky v oblasti skúseností: napr. „Absolvovať trojmesačnú stáž v oblasti marketingu do 3. štvrťroka“ alebo „Získať do júna 5 klientov na freelance koučing, aby som nadobudol skúsenosti“. - Míľniky v oblasti networkingu: napr. „Do marca absolvovať aspoň 5 informačných pohovorov“ alebo „Tento rok sa zúčastniť dvoch konferencií v odbore alebo veľtrhov práce“. - Míľniky v oblasti uchádzania sa o prácu: napr. „Do septembra sa uchádzať o aspoň 20 pracovných miest a zabezpečiť si aspoň 5 pohovorov.“ (Ak je hľadanie práce súčasťou plánu).

C. Zistite si zdroje a podporu: Vymenujte zdroje, ktoré môžete využiť pri každom míľniku: - Vzdelávanie/odborná príprava: kurzy (online alebo prezenčné), certifikačné programy, prípadne využite športové štipendium (niektoré športové organizácie financujú vzdelávanie bývalých športovcov – skontrolujte, či je táto možnosť k dispozícii).

Flexibilné vzdelávanie ponúkajú aj online platformy (Coursera, LinkedIn Learning atď.). - Ľudia: mentori, bývalí tréneri (niekedy majú kontakty alebo rady), kariérni poradcovia alebo siete absolventov. Zvážte, či chcete vyhľadať profesionálneho kariérneho poradcu – niektorí sa špecializujú na prechod športovcov do civilného života.

- Financie: Ak potrebujete financovanie (na kurz alebo na založenie podniku), naplánujte si, ako ho získať. Možno ste si našetrili nejaké peniaze alebo existujú granty pre športovcov (niektoré olympijské výbory alebo národné športové organizácie poskytujú malé granty na vzdelávanie alebo počiatočné financovanie podnikania pre športovcov v dôchodku). Zvážte tiež, či budete musieť prijať prechodnú prácu, aby ste si zarobili, kým budete hľadať vysnívanú prácu – to je v poriadku a môže to byť súčasťou plánu (napr. „Pracovať na čiastočný úväzok ako fitness inštruktor, aby som si financoval vzdelanie“).

- Organizácie: Uvedte všetky programy, ktoré ste spomenuli skôr (napr. Athlete365 alebo zdroje miestneho olympijského výboru atď.), do ktorých sa zapojíte.

D. Stanovte si časový harmonogram: Každému dôležitému kroku a úlohe priradte cieľové termíny. Buďte realistickí, ale zároveň si stanovte náročné termíny, aby ste veci neodkladali. Napríklad: - január – marec: Dokončiť životopis a profil na LinkedIn, získať spätnú väzbu od mentora; prihlásiť sa na kurz XYZ. - Apríl – jún: Dokončiť certifikáciu; zúčastniť sa networkingovej akcie v odbore; začať sa uchádzať o pracovné miesta/stáže. - Júl – september: Stáž v odbore (ak sa podarí získať); ak nie, pokračovať v podávaní žiadostí; nadviazať na kontakty. - atď.

Pomôže, ak si to zhruba zapíšete do kalendára. A rovnako ako pri tréningovom programe môžete rozvrhnúť jednotlivé fázy – najprv sa sústrediť na vzdelávanie, potom na networking, potom na intenzívne podávanie žiadostí atď., podľa potreby.

E. Plánovanie pre prípad nepredvídaných okolností: Zistite, aké prekážky vás môžu čakať, a pripravte si plán, ako ich prekonať. Športovci vedia, čo sú to záložné plány (plán B pre prípad, že pôvodná stratégia v priebehu zápasu nevyjde). Čo ak sa vám prvá kariérna dráha nepodarí rýchlo zrealizovať? Napríklad: „Ak si do mesiaca X nenájdem prácu v marketingu, rozšírim svoje hľadanie na všeobecné pozície pre začínajúcich v biznise a zároveň budem naďalej rozvíjať svoje marketingové zručnosti.“ Alebo: „Ak sa spustenie môjho podnikania oneskorí, rozšírim svoju prácu na voľnej nohe a odložím spustenie na nasledujúce štvrťročné obdobie.“ Tým sa vyhnete pocitu sklamaní – budete mať prístup zameraný na prispôsobivosť.

Ukážme si to na príklade úryvku z IDP fiktívneho športovca:

Profil: Maria, 28 rokov, bývalá profesionálna basketbalistka, zaujímajúca sa o kariéru v oblasti ľudských zdrojov (HR).

- Dlhodobý cieľ: Získať pozíciu koordinátorky ľudských zdrojov v stredne veľkej spoločnosti do 18 mesiacov.
Míľnik 1: Získať odbornú certifikáciu v oblasti ľudských zdrojov (napr. SHRM-CP) do 12 mesiacov.
- Kroky: Do budúceho mesiaca sa prihlásiť na online prípravný kurz na certifikáciu v oblasti ľudských zdrojov; študovať 5 hodín týždenne; do 10. mesiaca absolvovať certifikačnú skúšku. Podpora: Využiť fond na vzdelávanie športovcov od národnej športovej asociácie na úhradu kurzovného a poplatku za skúšku; pripojiť sa k študijnej skupine alebo nájsť mentora, ktorý pracuje v oblasti ľudských zdrojov, aby ti poskytoval poradenstvo.
- Míľnik 2: Získať praktické skúsenosti v oblasti ľudských zdrojov. Kroky: V priebehu nasledujúcich 6 mesiacov sa prihláste aspoň na 2 stáže v oblasti ľudských zdrojov alebo vykonávajte dobrovoľnícku činnosť v tejto oblasti aspoň 5 hodín týždenne (aj keby to bolo bez nároku na odmenu). Podpora: Využite svoju sieť kontaktov – poprosť priateľa, ktorý pracuje v nejakej spoločnosti, aby vám umožnil nahliadnuť do práce personálneho oddelenia; využite LinkedIn na vyhľadávanie ponúk stáží.
- Míľnik 3: Vytvorte si profesionálnu sieť kontaktov v oblasti ľudských zdrojov. Kroky: V budúcom roku sa zúčastniť 3 stretnutí miestneho združenia personalistov alebo webinárov; nadviazať kontakt s 10 personalistami na LinkedIn a požiadať ich o neformálny rozhovor. Podpora: Využiť sieť absolventov (jej vysoká škola má absolventov v oblasti riadenia ľudských zdrojov) na vyhľadanie kontaktov; požiadať bývalého kolegu z tímu, ktorý začal podnikáť, aby ma predstavil svojmu kolegovi z oddelenia ľudských zdrojov.
- Míľnik 4: Žiadosti o zamestnanie a pohovory. Akcie: Od 12. mesiaca sa uchádzať o aspoň 4 pracovné miesta v oblasti ľudských zdrojov mesačne; nacvičovať si otázky na pohovore, najmä ako hovoriť o športovej kariére v kontexte ľudských zdrojov. Podpora: Využite službu kontroly životopisu (napríklad v rámci programu kariérnej transformácie pre športovcov) a nacvičujte si pohovory s mentorom.
- Možné prekážky: Žiadna odpoveď na žiadosti o zamestnanie (Riešenie: nechať mentora skontrolovať životopis, rozšíriť vyhľadávanie na súvisiace pozície, ako je administratívny asistent, aby sa dostala do firmy); Certifikačná skúška je ťažšia, ako sa očakávalo (Riešenie: venovať viac času štúdiu, prípadne odložiť skúšku o 2 mesiace, ak je to potrebné, a najprv sa sústrediť na stáž).
-

Táto úroveň detailov pomáha Marii nielen vedieť, čo má robiť, ale aj sledovať pokrok. Môže odškrtnávať úlohy ako splnené, čo je motivujúce.

Mali by ste si vypracovať podobný plán šitý na mieru. Nemusí byť napísaný tak formálne ako uverejnený dokument, ale samotné jeho zapísanie má veľkú silu. Premení totiž nádeje na konkrétne ciele.

F. Prehodnoťte a aktualizujte plán: Berte svoj IDP ako živý dokument. Prejdite si ho raz za mesiac alebo dva – zhodnoťte, čo ste už splnili a čo je potrebné upraviť. Možno ste objavili novú možnú kariéru – v takom prípade môžete cieľ upraviť. Alebo ste s ukončením kurzu napredovali rýchlejšie, než ste plánovali – skvelé, prejdite skôr k ďalšiemu kroku. Budte flexibilní. IDP je vaša cestovná mapa, ale trasu môžete zmeniť, pokiaľ vedie k vášmu vytúženému cieľu.

V tejto fáze máte stanovený smer, naplánovanú cestu a plán, ktorým sa budete riadiť. Ďalším krokom je pustiť sa do realizácie – pri tom však nezabudnite využiť aj svoj podporný systém. Práve o tom budeme hovoriť v nasledujúcej časti: o zapojení koučov, mentorov a využívaní dostupných nástrojov s cieľom maximalizovať vaše šance na úspech.

5. Zapojenie trénerov, mentorov a podporných systémov

Cieľ: Nechodte do toho sami. Zistite, ako vám vaša bezprostredná sieť (koučovia, bývalí spoluhráči, rodina) a širšie podporné systémy (mentori, kariérne programy, online komunity) môžu pomôcť pri vašej transformácii. Rovnako ako ste mali v športe trénera a tím, aj vo vašej kariére by ste si mali vybudovať „podporný tím“.

A. Úloha trénerov a bývalých členov športového personálu: Váš tréner vás pravdepodobne pozná veľmi dobre – vašu osobnosť, pracovnú morálku a schopnosti. Možno nie sú odborníkmi na kariéru, ale aj tak vám môžu pomôcť:

- Kariérne referencie: Tréner môže slúžiť ako silná referencia alebo napísať odporúčací list, v ktorom potvrdí váš charakter a vodcovské schopnosti. Mnohých zamestnávateľov zaujme list napríklad od renomovaného trénera, ktorý vyzdvihne vašu schopnosť pracovať v tíme a vytrvalosť.
- Mentorstvo a poradenstvo: Niektorí tréneri sa aktívne zaujímajú o život športovcov mimo ihriska. Môžu vám radiť pri všeobecných životných rozhodnutiach alebo vás zoznámiť s ľuďmi. Napríklad tréner na vysokej škole vás môže spojiť so sieťou absolventov, ktorí vám pomôžu nájsť prácu. Alebo tréner národného tímu môže poznať sponzorov alebo predstaviteľov v podnikateľských kruhoch, ktorí vám môžu poradiť.
- Psychologická podpora: Prechod môže byť náročný; tréneri (alebo tímoví psychológovia, ak ste nejakého mali) vám môžu naďalej poskytovať povzbudenie alebo aj len ochotné ucho, keď sa vyrovnávate s neistotou. Pravdepodobne už videli mnoho športovcov prechádzať týmto procesom a môžu vám pripomenúť vaše silné stránky, keď o sebe pochybujete.

Ak ste mali s trénerom dobrý vzťah, informujte ho o svojich plánoch. Nebojte sa mu povedať, že pracujete na svojej ďalšej kariére a že by ste uvítali jeho podporu alebo akékoľvek kontakty.

B.Spoluhráči a sieť športovcov: Vaši kolegovia športovci, najmä tí, ktorí prešli na civilný život skôr, sú skutočným pokladom:

- Mentori z radov kolegov: Ak poznáte starších spoluhráčov alebo súperov, ktorí ukončili kariéru a začali pracovať, oslovte ich. Opýtajte sa, ako to zvládli, s akými výzvami sa stretli a či majú nejaké rady alebo kontakty. Športovci často radi pomáhajú kolegom – vládne medzi nimi kamarátstvo a porozumenie.
- Kontakty: Bývalí spoluhráči, ktorí teraz pôsobia v rôznych odvetviach, vám môžu otvoriť dvere. Aj keď niekto nepôsobí vo vašom vysnívanom odbore, môže poznať niekoho, kto áno. Napríklad vaša bývalá spolubývajúca z tréningov nemusí pracovať vo financiách (kam sa chcete dostať), ale jej brat áno – a hneď máte kontakt.
- Morálna podpora: Niekedy vám už len zdieľanie skúseností s rovesníkmi, ktorí prechádzajú podobnou transformáciou, pomôže cítiť sa normálne a podporovaní. Zvážte vytvorenie malej skupiny (napríklad na WhatsApp alebo Facebooku) bývalých športovcov, kde budete zdieľať pracovné príležitosti, rozprávať sa o ťažkostiach a oslavovať vzájomný pokrok.

C.Programy profesionálneho mentorstva: Ako už bolo spomenuté, existujú organizácie, ktoré pomáhajú športovcom pri prechode do civilného života. Niektoré z nich vás spájajú s mentormi z rôznych oblastí. Zistite si, či vaša športová federácia ponúka program kariérneho mentorstva. Napríklad olympijské výbory niekedy organizujú iniciatívy typu „Athlete Mentor“, v rámci ktorých olympionici pôsobiaci v súčasnosti v biznise poskytujú mentorstvo súčasným alebo končiacim športovcom. Takéto programy môžu byť nesmierne prospešné – človek, ktorý má skúsenosti z oboch svetov (športu aj biznisu), dokáže rady efektívne sprostredkovať.

D.Rodina a priatelia: Nezabúdajte na svoj osobný okruh. Rodina vám môže poskytnúť emocionálnu podporu a niekedy aj praktickú pomoc (napríklad dočasné ubytovanie, ak sa sťahujete za prácou, alebo pomoc s korektúrou životopisu). Priatelia mimo športového prostredia môžu mať prehľad o danom odvetví alebo vás jednoducho udržia pri zemi tým, že vás zapoja do spoločenských aktivít (pocit spojenia je kľúčový; izolácia môže prechod sťažiť).

E.Budovanie sietí mimo bezprostredného okruhu: Sem patria:

- Odborné podujatia a veľtrhy práce: Osobne sa zúčastňujte podujatí súvisiacich s vašou oblasťou záujmu. Ako športovec máte často výnimočnú charizmu a vynikajúce medziľudské zručnosti – využite to na vytvorenie pozitívneho dojmu. V prísloví „ľudia najímajú ľudí, nie len životopisy“ je kus pravdy. Váš osobný kontakt môže zanechať nezabudnuteľný dojem.
- Online siete: LinkedIn je váš priateľ. Na LinkedIn existujú skupiny pre „bývalých športovcov v biznise“ alebo so špecifickými záujmami. Pripojte sa k nim a zapájajte sa do konverzácií. Podobne aj združenia bývalých športovcov (niektoré univerzity alebo krajiny majú združenia špeciálne pre bývalých študentov-športovcov) môžu rozšíriť vašu sieť kontaktov.
- Sociálne médiá: Dávajte pozor na svoje profily na sociálnych sieťach. Mnohí športovci majú silnú prítomnosť na sociálnych médiách. Môžete to využiť tým, že občas spomeniete svoje kariérne záujmy alebo nové kvalifikácie („Teším sa, že som získal certifikát v oblasti fitness tréningu!“). Nikdy neviete, kto to uvidí (možno fanúšik, ktorý náhodou pôsobí v danom odvetví a ponúkne vám pomoc). Prinajmenšom sa uistite, že vaše profily vás prezentujú v profesionálnom a pozitívnom svetle pred potenciálnymi zamestnávateľmi, ktorí si ich prezerajú.

F. Využitie moderných nástrojov (vrátane umelej inteligencie): Žijeme v digitálnej ére, ktorá ponúka nové nástroje na podporu kariérneho rozvoja: - Platformy pre kariéru športovcov: Objavujú sa platformy založené na umelej inteligencii, ktoré sú špeciálne určené na kariérne poradenstvo pre športovcov (napríklad platforma AthletesAI Compass spomínaná v niektorých projektoch[19][20]). Tieto nástroje vám môžu pomôcť zhodnotiť vaše zručnosti, navrhnúť vhodné kariérne možnosti a poskytnúť zdroje pre e-learning. Ak máte takúto platformu k dispozícii (napríklad prostredníctvom pilotného programu alebo vášho športového zväzu), využite ju. Často obsahujú sebahodnotenia, nástroje na tvorbu životopisov, ktoré prekladajú skúsenosti športovcov, a dokonca aj algoritmy na hľadanie vhodných pracovných miest. - Všeobecné kariérne aplikácie: Nástroje ako osobnostné testy pre hľadanie práce, umelá inteligencia na optimalizáciu životopisov (ktorá skenuje váš životopis a navrhuje vylepšenia pre systémy ATS) alebo dokonca boty na nácvik pohovorov môžu byť užitočnou prípravou. - Online kurzy a MOOC: Platformy ako Coursera, edX, Udemy atď. vám môžu rýchlo pomôcť zaplniť medzery vo vedomostiach. Chcete sa naučiť základné programovanie? Je tu kurz. Potrebujete si osviežiť Excel alebo projektový manažment? Možností je veľa. Mnohé z nich si môžete absolvovať vlastným tempom a sú lacné (niektoré môžu byť zadarmo). Venujte im časť týždňa, ak sú vo vašom pláne. - Sledovanie pokroku: Zvážte vedenie jednoduchého tabuľkového prehľadu alebo denníka vašich aktivít súvisiacich s prechodom – odoslané žiadosti, kontaktované osoby, absolvované kurzy. Toto sledovanie vám nielen pomôže udržiavať poriadok, ale aj poskytne pocit úspechu, keď budete odškrtnávať splnené úlohy. Je to ako tréningový denník pre vašu kariéru.

G. Duševná a psychická pohoda: Systém podpory neslúži len na hľadanie práce, ale aj pre vás ako človeka. Nezanedbávajte duševné zdravie. Ak sa výrazne boríte s prechodnou depresiou, vyhľadajte pomoc poradcu alebo psychológa. Existujú poradcovia, ktorí sa špecializujú na prechod športovcov. Môžu pomôcť s otázkami identity a stratégiami zvládania situácie. Aj členstvo v podporných skupinách športovcov (formálne alebo neformálne) môže zmierniť pocit, že „nikto nerozumie tomu, čím prechádzam“. Mnohí tomu rozumujú a sú ochotní pomôcť.

Zhrnuté a podčiarknuté, vaša cesta je vaša vlastná, ale nemusíte ju prekonávať sami. Vytvorte si okolo seba tím: mentorov, kolegov, rodinu, trénerov a nástroje. Rovnako ako ste svoje športové víťazstvá zdieľali s trénermi a spoluhráčmi, aj príprava na úspech v kariére môže byť výsledkom tímovej spolupráce. Ďalej sa pozrime na niektoré ďalšie osvedčené postupy pre vás ako športovcov vstupujúcich do pracovného života – veci ako osobná značka, neustále vzdelávanie a udržiavanie rovnováhy. Pozrieme sa tiež na pár príbehov úspechu športovcov, ktoré vám môžu slúžiť ako inšpirácia, a na záver pridáme niekoľko rád.

Osvedčené postupy pre športovcov prechádzajúcich na novú kariéru

Okrem vyššie uvedenej štruktúrovanej metodiky existuje aj niekoľko všeobecných osvedčených postupov a tipov, ktoré môžu výrazne zvýšiť úspešnosť vášho prechodu. Berte ich ako „tréningové návyky“, ktoré dopĺňajú celkový plán.

1. Vytvorte si osobnú značku: Ako športovec už možno máte určitú verejnú image. Teraz je čas vybudovať si profesionálnu značku. To zahŕňa: - Životopis a motivačný list: Vytvorte pôsobivý životopis, ktorý zdôrazní vaše zručnosti a používa jazyk, o ktorom sme hovorili. Ak je to možné, prispôbte ho každej konkrétnej žiadosti o prácu. Napíšte motivačné listy, ktoré rozprávajú váš jedinečný príbeh – fakt, že ste športovec, môže byť skutočne zaujímavým prvkom motivačného listu, ak to prepojíte s tým, prečo ste práve vy tým správnym kandidátom. - Profil na LinkedIn: Vytvorte si alebo aktualizujte svoj profil na LinkedIn. Použite profesionálnu fotografiu (môžete byť na nej v oblečení do práce, alebo aspoň nie v športovom oblečení, pokiaľ nezostávate v športovom priemysle). Do nadpisu môžete uviesť „Bývalý športovec národného tímu a uchádzač o pozíciu [vaša cieľová pozícia]“ alebo niečo, čo spája vašu športovú reputáciu s kariérnym cieľom. Napíšte súhrn, ktorý predstaví vaše prenosné zručnosti a nadšenie pre nové odvetvie. Spájajte sa s ľuďmi, keď ich stretnete. Personalisti často používajú LinkedIn na hľadanie talentov – nechajte ich, aby vás našli. - Sociálne médiá: Ak máte verejné profily na sociálnych médiách, dávajte pozor na obsah. Zdôrazňujte pozitívne veci: tímovú prácu, momenty, keď ste preukázali vodcovské schopnosti, dobrovoľnícku činnosť, ktorú ste vykonávali ako športovec. Možno zdieľajte články alebo postrehy o oblasti, ktorá vás zaujíma, aby ste preukázali angažovanosť. Odstráňte všetko, čo by zamestnávateľia mohli vnímať negatívne (toto je všeobecná rada pre každého, nielen pre športovcov). - Elevator Pitch: Pripravte si krátke predstavenie o sebe pre situácie, keď nadväzujete kontakty. Napríklad: „Ahoj, som Jane Doe. Nedávno som ukončila profesionálnu volejbalovú kariéru, kde som sa veľa naučila o vedení tímu a disciplíne. Teraz tieto zručnosti využívam v obchodnom svete – získala som certifikát v projektovom manažmente a hľadám príležitosti v oblasti organizovania podujatí, čo ma naozaj baví.“ Týmto spôsobom za približne 20–30 sekúnd povieť, kto ste, čo ponúkate a čo hľadáte. Nacvičte si to, aby to znelo prirodzene.

2. Neustále sa vzdelávajte a zdokonaľujte: Svet sa rýchlo mení a jednou z obáv zamestnávateľov môže byť, či je človek, ktorý strávil roky v športe, na úrovni súčasných technológií a vedomostí. Túto obavu môžete rozptýliť tým, že preukázate, že sa aktívne vzdelávate. - Zaviazte sa, že sa budete celoživotne vzdelávať. Aj keď si už nájdete prácu, neustále sa zdokonaľujte prostredníctvom kurzov alebo workshopov. Vďaka tomu budete ešte cennejší. - Ak je to možné, navštevujte semináre alebo webináre súvisiace s vašou oblasťou. Často vám poskytnú témy na rozhovor pri pohovoroch a rozšíria vaše vedomosti. - Čítajte knihy alebo počúvajte podcasty o kariérnom raste, podnikaní alebo odvetví, na ktoré sa zameriavate. Pomôže vám to osvojiť si odbornú terminológiu a spôsob uvažovania v danom odvetví.

3. Sietujte, sietujte, sietujte: Už sme to spomínali, ale stojí za to to zopakovať. Snažte sa pravidelne budovať si sieť kontaktov, aj keď máte prácu. Pre športovcov je budovanie sietí pri športe úplne prirodzené (kontakty nadväzujete neustále prostredníctvom súťaží). Tú istú energiu vedome využijete aj vo svojej novej sfére. - Stanovte si malý cieľ, napríklad jednu networkingovú interakciu týždenne (telefonát, káva, podujatie). - Nebojte sa použiť svoj športový príbeh ako ľadolam – mnohí ľudia to považujú za fascinujúce a vy sa tým odlišíte. Len nasmerujte konverzáciu aj na spoločné profesionálne záujmy.
4. Spravujte svoje financie: Jeden praktický aspekt – niektorí športovci končia kariéru s finančnými ťažkosťami, iní majú možno nejaké úspory. Tak či onak, prechod do civilu často znamená počiatočné zníženie príjmu (začiatočné pozície, nízko platené stáže alebo vaše začínajúce podnikanie, ktoré hneď neprináša zisk). Pripravte sa na to: - Vytvorte si jednoduchý rozpočet pre život po športovej kariére. Počítajte spočiatku s nižším príjmom. V prípade potreby prispôbte svoj životný štýl, aby vám úspory vydržali čo najdlhšie. - Ak ste dostali jednorazovú výplatu alebo máte úspory zo športu, zvážte konzultáciu s finančným poradcom, aby ste s nimi múdro narábali tak, aby podporili váš prechod (napr. pokrytie životných nákladov, kým získate kvalifikáciu). - Niektorí bývalí športovci padnú do pasce zlých investícií alebo utrácania z nudy – zostaňte finančne disciplinovaní, tak ako ste boli počas tréningu. Teraz je to súčasťou hry. - Ak si potrebujete nájsť vedľajšiu prácu alebo brigádu, aby ste zaplatili účty, kým si budujete svoju vysnívanú kariéru, je to v poriadku a bežné. Len si podľa toho naplánujte svoj čas a energiu (podobne ako športovci, ktorí počas tréningu pracujú na čiastočný úväzok – už ste to zvládli, zvládnete to znova, aspoň na krátky čas).
5. Dbajte o svoje zdravie: Už nemáte trénerov, ktorí by od vás vyžadovali špičkovú kondíciu, ale udržiavanie fyzickej aktivity a zdravia výrazne pomôže vášmu duševnému stavu a produktivite pri nových aktivitách. - Dodržiavajte cvičebný režim, aj keď v miernejšej forme. Môže to zmierniť stres a zároveň zdravým spôsobom udrží túto časť vašej identity nažive. - Dávajte pozor na stravu a spánok, najmä ak viac sedíte za stolom alebo cestujete na pohovory. Vaše telo je tiež dôležitou súčasťou akejkolvek kariéry – zdravé telo, zdravá myseľ. - Dávajte pozor na akékoľvek negatívne spôsoby vyrovnávania sa so situáciou (niektorí športovci môžu mať sklon k alkoholu alebo drogám, keď stratia štruktúru). Ak to cítite, hľadajte podporu čo najskôr. Mnohé skupiny športovcov majú v prípade potreby zdroje týkajúce sa závislosti alebo duševného zdravia.
6. Zostaňte odolní a pozitívni: Nie každá žiadosť o prácu skončí úspechom. Možno čelíte odmietnutiam alebo máte pocit, že začínate od nuly. Spomeňte si na odolnosť, ktorú ste si vybudovali v športe: - Berte hľadanie práce alebo novú prácu ako sezónu. Budú tam výhry aj prehry. Poučte sa z každej „prehry“ – ak prácu nezískate, možno požiadajte o spätnú väzbu alebo sa zamyslite nad tým, čo by ste mohli zlepšiť (bola to vaša technika pohovoru? Nedostatok určitej zručnosti? Potom na tom zapracujte). - Oslavujte malé víťazstvá: pozvánku na pohovor, nadviazanie nového kontaktu, absolvovanie kurzu. Je to ako získať body, aj keď ste ešte nevyhrali zápas. - Využívajte vizualizáciu tak, ako ste to robili v športe. Vizualizujte si úspech: predstavte si seba v obleku, ako skvele zvládáte prezentáciu, alebo ako prestrihávate pásku pri otvorení svojej novej firmy, alebo jednoducho ako sa cítite spokojní vo svojej novej pozícii. Táto mentálna prax buduje sebavedomie.

7. Porozumejte kultúre na pracovisku: Kultúra v spoločnosti alebo v kancelárii sa môže líšiť od prostredia športového tímu. Niektorým športovcom sa spočiatku zdá zvláštne, že kolegovia nemusia byť takí priami ako spoluhráči alebo že záleží na hierarchii a protokole. Pozorujte a prispôbajte sa: - Využite svoju schopnosť prijímať rady: sledujte, ako kolegovia komunikujú, vnímajte normy (napríklad či je v poriadku otvorene spochybňovať nápady, alebo je lepšie byť diplomatický; aké neformálne či formálne je prostredie). - V športe je priama spätná väzba bežná; v kanceláriách môžu byť ľudia nepriamejší. Nechápte zdvorilosť ako absenciu problémov. Proaktívne žiadajte o spätnú väzbu od nadriadených a preukazujte, že sa chcete zlepšovať (tréneri to milujú, rovnako ako šéfovia). - Ovládajte súťaživé inštinkty: Hoci mnohí z vašich kolegov nemusia zdieľať rovnakú súťaživosť, využite tú svoju na to, aby ste sa posúvali vpred bez toho, aby ste si odcudzili ostatných. Kľúčom je spolupráca. Premeňte súťaživosť na tímové víťazstvá (rovnako ako v tímových športoch). - Niektorí bývalí športovci hovoria, že im v práci chýba pocit „tímu“. Ak sa to stane, skúste ho vytvoriť – možno založte kancelársku športovú ligu alebo iniciatívu na budovanie tímu. Môžete byť tým, kto ľudí spája, čo je samo o sebe prejavom vodcovstva.

8. Vráťte sa k športu a zostaňte s ním v kontakte (ak chcete): Prechod neznamena, že sa musíte so športom úplne rozlúčiť (pokiaľ to nie je vaše rozhodnutie). Zostať v kontakte so športom môže byť obohacujúce a užitočné aj z profesionálneho hľadiska: - Možno by ste mohli cez víkendy dobrovoľne trénovať mládež alebo sa pripojiť k rekreačnej športovej lige. Udrží to vašu vášeň nažive a poskytne vám pocit kontinuity. - Mnohí zamestnávateľia oceňujú, keď sa zamestnanci zapájajú do komunitných aktivít, vrátane tréningov detí alebo charitatívnych behov atď. Zvýši to vašu atraktivnosť. - Môže to tiež rozšíriť vašu sieť kontaktov iným spôsobom (rodič dieťaťa, ktoré trénujete, môže byť generálny riaditeľ, ktorý vás jedného dňa zamestná – stalo sa to!).

Bežné chyby, ktorým sa treba vyhnúť: (Ako akési zhrnutie uvádzame nasledujúce úskalía, na ktoré si treba dávať pozor a na ktoré upozornili tí, ktorí už majú túto skúsenosť za sebou): - Prílišná skromnosť alebo podceňovanie seba samého: Športovcov často učia, aby boli skromní a nechali za seba hovoriť výkony. Pri hľadaní práce však musíte svoje úspechy jasne vyjadriť. Nepredpokladajte, že zamestnávateľia to „pochopia“ – vysvetlite to sebavedome. - Posielanie žiadostí naslepo bez stratégie: Namiesto toho, aby ste rozoslali 100 všeobecných žiadostí, zaujmite strategickejší prístup, ako sme načrtli (cieľové pozície, networking). Pri hľadaní práce často kvalita preváži nad kvantitou. - Netrpezlivosť: V športe ste zvyknutí na rýchlu spätnú väzbu (výhra/prehra). Kariéra sa môže vyvíjať pomalšie. Nenechajte sa odradiť, ak nájdenie tej správnej príležitosti trvá mesiace. Vydržte a využite tento čas na ďalšie zdokonaľovanie sa. - Odmietanie začať na nižšej pozícii: Možno ste boli na vrchole v športe; začať na pozícii pre začiatočníkov môže byť ranou pre ego. Ale pamätajte, že vaša kariéra môže rýchlo stúpať, ak podáte dobrý výkon. Mnohí bývalí športovci rýchlo stúpajú vďaka svojej motivácii. Vydržte fázu začiatočníka – každý ňou musí prejsť. - Nehľadanie pomoci: Ako už bolo spomenuté, nevyužívanie podpory je chyba. Nie je slabosťou požiadať o pomoc alebo radu – naopak, často to urýchli váš pokrok.

Inšpirácia – Príbeh úspechu: Ako motiváciu si pripomeňme krátky skutočný príbeh. Lydia bola olympijská vzpieračka z Veľkej Británie (na celosvetovej úrovni síce nie je veľmi známa, ale dosiahla úspechy). Keď ukončila kariéru, čelila neistote. Rozhodla sa využiť svoju športovú disciplínu v biznise. Začala v banke na základnej pozícii a popri tom študovala financie na čiastočný úväzok. Využila svoju pracovnú morálku a súťaživosť, aby vynikla. Za pár rokov sa vypracovala na manažérsku pozíciu. Spomenula, ako ju naučenie sa podávať výkony pod tlakom (vzpieranie na svetovej scéne) pomohlo zvládnuť stres z prezentácií alebo auditov. Dnes zastáva vedúcu pozíciu a popri tom stále trénuje vzpieranie pre radosť. Jej príbeh je skvelým príkladom toho, ako využiť zručnosti a skúsenosti, ktoré už máte ako športovec, aby ste uspeli v novej oblasti.

Mnohí ďalší športovci úspešne prešli na druhú kariéru – od tých slávnych, ako sú tí, ktorých sme spomenuli (Magic Johnson, Serena), až po nespočetné množstvo ďalších, ktorí síce nie sú slávni, ale darí sa im ako inžinierom, zdravotným sestrám, učiteľom, podnikateľom a tak ďalej. Všetci začínali tam, kde ste teraz vy: čelili neznámemu, ale vykročili do neho s rovnakou odvahou a odhodlaním, aké vyžadoval šport.

Záver a výzva k akcii

Prechod zo športu do novej kariéry je významná životná zmena – ale je to zmena, ktorú určite zvládnete. V športe ste sa naučili riešiť veľké výzvy tak, že ste ich rozdelili na menšie časti, neúnavne trénovali a zachovali si mentálnu odolnosť. Prechod do kariéry nie je nijaký iný. Tento komplexný sprievodca vám poskytol metodiku, nástroje a príklady, ktoré vám pomôžu na tejto ceste. Teraz je na vás, aby ste to uviedli do praxe.

Kľúčové body: - Zo športu máte cenné zručnosti – identifikujte ich, verte v ne a jasne ich vyjadrite ostatným. Zamestnávateľia ich hodnotu skutočne uznajú, ak im ich správne vysvetlíte. - Plánujte včas a dôkladne. Čím skôr a systematickejšie sa pripravíte, tým hladšie bude vaše prechod do civilu. Aj keď ešte súťažíte, začnite sa pomaly venovať plánovaniu kariéry; športu to neublíži – naopak, môže to pomôcť vašim výkonom. - Využívajte svoju sieť podpory. Nie ste sami – využite spoluhráčov, trénerov, mentorov a kariérne služby. Úspešné prechody sú často výsledkom tímovej práce v zákulisí. - Budte prispôsobiví a vytrvalí. Budú sa vyskytovať zvraty a prekážky. Možno plánujete ísť do jednej oblasti, ale objavíte iné povolanie – to je v poriadku, prispôbte svoj individuálny rozvojový plán (IDP) a pokračujte vpred. Ak plán nefunguje, spomeňte si, ako by ste zmenili stratégiu v zápase, a vyskúšajte iný prístup. - Starajte sa o seba ako o človeka. Kariéra je dôležitá, ale rovnako dôležitá je aj vaša identita a šťastie. Je v poriadku, ak ste smutní z odchodu zo športu – priznajte si to, ale zároveň privítajte nové príležitosti. Oslavujte malé víťazstvá vo vašom novom živote tak, ako ste oslavovali víťazstvá v športe.

Vaše ďalšie kroky (výzva k akcii): Po prečítaní tohto sprievodcu urobte v priebehu budúceho týždňa aspoň jednu vec, ktorá posunie vašu zmenu kariéry vpred: - Začnite s inventarizáciou svojich zručností, ak ste tak ešte neurobili. - Oslovte jednu osobu (bývalého športovca, potenciálneho mentora, trénera) a dajte jej vedieť, že prechádzate zmenou kariéry a ste otvorení radám alebo kontaktom. - Vyhľadajte si a prihláste sa na jeden kurz alebo workshop, ktorý vám pomôže rozvinúť potrebnú zručnosť. - Aktualizujte jednu časť svojho profesijného profilu (životopis, LinkedIn). - Ak ste už ďalej, možno sa prihláste na tú prácu, ktorú ste si vyhládli, ale váhali ste.

Každá akcia vám dodá nový impulz. Rovnako ako pri tréningu, aj tu je kľúčová vytrvalosť. V priebehu týždňov a mesiacov sa tieto kroky zúročia v podobe pripravenosti a nových príležitostí.

Na záver nezabudnite vnímať tento prechod ako novú výzvu, ktorú treba zdolať, a nie ako koniec. V istom zmysle ste opäť nováčikom – ale zároveň sa z vás stáva šampión na inom poli. Mnohí športovci tvrdia, že nič nenahradí vzrušenie zo súťaže – a možno je to pravda –, ale mnohí zároveň vo svojej druhej kariére objavujú hlboký pocit úspechu a naplnenia, ktorý ich prekvapuje. Máte šancu ovplyvniť svet novým spôsobom, dosiahnuť úspech v druhom odbore a nanovo definovať, čo pre vás znamená víťazstvo.

Máte svoj plán v rukách. Teraz je to na vás. Je čas zrealizovať svoj kariérny plán s rovnakým nasadením a odhodlaním, aké ste vkladali do športu. Vychutnajte si túto cestu – vaše najlepšie dni mimo ihriska vás možno ešte len čakajú. Veľa šťastia a vybojujte si víťazstvo v hre zvanou kariéra a život!