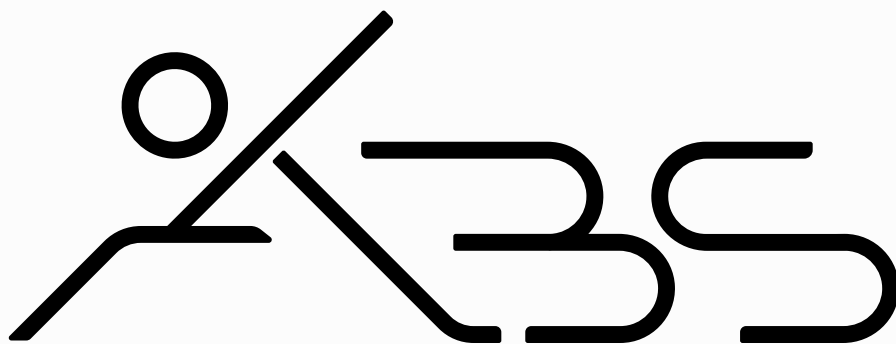




Izgradnja mostova za
uspjeh u dualnoj
karijeri

Smjernice za prijenos vještina



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 izvrane agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

1. O projektu

Projekt ABS (Athletes Beyond Sports) je europska 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 - amaterski, 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 holističkiji 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 dvojne karijere, 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 sudjelovanje u razvoju sportaša izvan sporta.
- 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.

Svrha i vrijednost alata za prijenos vještina

Svrha:

Smjernice za prijenos vještina osmišljene su kako bi pomogle sportašima da razumiju, artikuliraju i primijene kompetencije koje su razvili kroz sport u smislene, održive karijere nakon završetka svog sportskog putovanja. Ovaj proizvod premošćuje jaz između sportskog iskustva i profesionalne spremnosti nudeći strukturirane alate, jezične prijevode i strategije usklađivanja karijere.

Osnovni ciljevi:

- Osnažiti sportaše da prepoznaju vlastite prenosive vještine
- Prevedite te vještine na jezik koji poslodavci razumiju
- Osigurajte plan za snalaženje u karijernim promjenama
- Uključite trenere i mentore u podršku razvoju dvostruke karijere
- Ponudite najbolje prakse na razini cijele EU, stvarne priče i resurse za samoprocjenu

Vrijednost za sportaše:

- Izgrađuje samopouzdanje i jasnoću o životu nakon sporta
- Povećava zapošljivost ciljanim pripovijedanjem i usklađivanjem životopisa
- Smanjuje psihološki stres pružanjem strukture i podrške
- Potiče ranu pripremu i preuzimanje odgovornosti za osobni razvoj

Uključeni alati:

- Radni listovi za samoprocjenu
- Vodiči za prevođenje životopisa
- Predlošci individualnog razvojnog plana (IDP)
- Alati za pripremu intervjua i primjeri STAR metode
- Mapiranje karijere pomoću platformi poput AthletesAI Compass

Odjeljak 1: Uvod u prijenos vještina

Sveobuhvatan vodič za sportaše u tranziciji

Što je prijenos vještina?

Prijenos vještina odnosi se na svjestan i strukturiran proces identificiranja sposobnosti koje pojedinac razvija u jednom kontekstu - poput profesionalnog ili amaterskog sporta - i njihove učinkovite primjene u novom okruženju, kao što je posao, poslovanje, obrazovanje ili građansko vodstvo.

U kontekstu sporta, sportaši akumuliraju ogroman rezervoar i tvrdih i mekih vještina:

Mentalna snaga i otpornost

Učinkovita komunikacija

Upravljanje vremenom i samodisciplina

Prilagodljivost i brzo donošenje odluka

Vođenje i timska suradnja

Međutim, te snage često ostaju neizrečene, nenapisane ili podcijenjene osim ako sportaši ne nauče kako prevesti svoje ponašanje u kompetencije koje regruteri, HR stručnjaci ili poduzetnički treneri mogu razumjeti.

Zamislite ovaj scenarij:

Odbojkašica koja je kao kapetanica predvodila svoju momčad na nacionalnom prvenstvu možda ne shvaća da je već pokazala vođenje projekata, međufunkcionalnu komunikaciju i upravljanje krizama - tri najcjenjenije vještine na današnjem tržištu rada.

Zašto je prijenos vještina važan za sportaše

Sportske karijere, za razliku od mnogih profesija, često su sažete u kratkom vremenskom okviru. Umirovljenje može doći s 20, 25 ili 35 godina - i rijetko s mirovinom ili sigurnim prijelaznim planom.

Ključni izazovi s kojima se sportaši suočavaju:

Ograničena dugovječnost karijere

→ Mnogi sportaši odlaze u mirovinu prije nego što njihovi vršnjaci uopće diplomiraju na fakultetu.

Nejasan smjer

→ Što slijedi? Malo sportaša ima pristup strukturiranom savjetovanju za karijeru.

Gubitak identiteta

→ „Tko sam ja ako više nisam nogometaš?“

Financijska nesigurnost

→ Kasni prelazak na tržište rada može značiti početak ispočetka.

Bez podrške, čak i izvođači olimpijske razine mogu imati poteškoća s pronalaženjem smislenog, stabilnog i ispunjavajućeg zaposlenja.

Globalni izazov tranzicije

Unatoč povećanoj svijesti o mentalnom zdravlju sportaša i dvostrukim karijerama, istraživanja diljem Europe pokazuju:

- 2 od 3 sportaša izvještavaju da nemaju formalnu pripremu za karijeru
- Manje od 30% federacija nudi strukturiranu obuku nakon završetka karijere
- Tranzicijski programi se uvelike razlikuju po kvaliteti i pristupu

Ukratko, dok neki sportaši pronalaze klubove koji ih podržavaju ili osobne mentore, većina je prepuštena sama sebi.

Zašto je ovo problem?

Budući da je sport rad, a vještine koje on razvija - poput strateškog planiranja, otpornosti i postavljanja ciljeva - često su razvijenije od onih kod mladih profesionalaca. Samo nam je potreban pravi jezik i sustavi podrške kako bismo te vještine učinili vidljivima i primjenjivima.

Prava priča: Plivačka tranzicija „Trenirao sam 6 dana u tjednu 12 godina. Ali onog dana kada sam prestao s natjecanjem, nisam imao pojma što ću sa svojim životom. Nisam znao kako opisati svoje snage i pao sam na prvom razgovoru za posao jer nisam znao kako pričati o bilo čemu osim plivanja.“

- Marie, bivša plivačica, Francuska

Uz pomoć strukturiranog programa tranzicije, Marie je na kraju svoja iskustva - poput mentoriranja juniorskih sportaša, suočavanja s pritiskom prije utrka i pridržavanja strogih rasporeda - pretočila u uvjerljiv životopis i osigurala mjesto srednjoškolske savjetnice.

Ishod: Sada radi s tinejdžerima, pomažući im da postave ciljeve i izgrade samopouzdanje - vještine koje je usavršila u bazenu.

Uloga ABS projekta

Inicijativa Athletes Beyond Sports (ABS) stvorena je kako bi promijenila pravila igre. Osnažuje sportaše da preuzmu odgovornost za svoje tranzicijsko putovanje alatima i sustavima koji sport pretvaraju u zapošljivost.

Što ABS pruža:

Metodologija mapiranja vještina

→ Jasan okvir za prepoznavanje i usklađivanje sposobnosti sportaša s potrebama radne snage

AtletičariAI kompas

→ Pametni digitalni alat koji pomaže sportašima da istraže karijerne puteve na temelju osobnosti, vrijednosti i snaga

Predlošci IDP-a

→ Individualni planovi razvoja koji prate učenje, ciljeve i prenosive vještine

Najbolje prakse diljem EU-a

→ Priče, politike i intervencije na razini klubova iz uspješnih tranzicijskih sustava

Cilj: Opremiti svakog sportaša - ne samo elitne - alatima i jezikom za izgradnju budućnosti.

TRENING



NAVIKE



PONAŠANJA



VJEŠTINE



KOMPETENCIJE



POSLOVI



Vaša karijera je započela na treningu

Odjeljak 2: Zašto su sportske vještine vrijedne

Razumijevanje prenosive imovine koju svaki sportaš nosi sa sobom

Jedinstvena priroda sportskih vještina

Sportaši su uronjeni u okruženja koja zahtijevaju performanse pod pritiskom, suradnju, preciznost i kontinuirano samousavršavanje. Ta okruženja njeguju širok spektar vještina koje nadilaze fizičke:

Područje	Razvijene vještine
Timski sportovi	Komunikacija, grupna koordinacija
Individualni sportovi	Samomotivacija, fokus
Natjecanja & oporavak	Otpornost, prilagodljivost
Kapetanske uloge	Vodstvo, upravljanje
Postavljanje ciljeva	Dugoročna vizija, konzistentnost

Ove vještine su i teške (mjerljive, podučive) i meke (odnosne, emocionalne, adaptivne).

Primjer:

Sprinter može razviti ne samo fizičku snagu, već i postavljanje mikrociljeva, disciplinu u izolaciji i vremenski učinkovito izvršenje - sve što je ključno u visokoučinkovitim poslovnim ulogama.

Prenosive tvrde i meke vještine

Evo detaljnijeg pogleda na to što sportaši donose:

Upravljanje vremenom

Upravljanje treningom, putovanjima, obrocima i oporavkom nameće strukturu koja potiče učinkovitost i određivanje prioriteta.

Prilagodljivost

Reagiranje na nove taktike, neočekivane ozljede ili promjene u igri u zadnji čas razvija emocionalnu agilnost i sposobnost rješavanja problema.

Fokus i mentalna čvrstoća

Nastupi pod pritiskom - na terenu ili pred tisućama ljudi - gradi smirenost i jasnoću u postizanju gola.

Rješavanje problema

Strategija igre, odluke usred igre i prilagođavanje protivnicima odražavaju donošenje odluka u stvarnom vremenu u poslovima s puno kriza.

Komunikacija

Sportaši uče davati i primati povratne informacije, analizirati učinak i koordinirati sa suigračima - vještine ključne za upravljanje.

Primjena sportskih sposobnosti na radnom mjestu

Sportska osobina	Poslovna vještina
Kapetan nogometne momčadi	Vodstvo i rješavanje sukoba
Disciplina treninga za maraton	Dugoročna izvedba projekta
Taktičko planiranje utakmice	Strateško razmišljanje i planiranje scenarija
Upornost u oporavku od ozljede	Otpornost na promjene i emocionalna kontrola
Volonterski angžaman u ulozi trenera na klupskoj razini	Mentorstvo i razvoj ljudi

Uvid menadžera:

„Naš najbolji koordinator logistike nekada je bio vratar. Način na koji predviđa probleme i reagira pod pritiskom je nenadmašan.“

Statistike i citati iz stvarnog svijeta

Iz istraživanja o tranziciji karijere sportaša EU i istraživanja ljudskih resursa (2022. – 2024.):

- 92% HR stručnjaka kaže da bivši sportaši nadmašuju svoje kolege u timskom radu
- 68% kaže da pokazuju bolju otpornost na stres
- 59% kaže da se sportaši brže prilagođavaju brzim sektorima
- 43% sportaša uspijeva na vodećim pozicijama unutar 2 godine od tranzicije

Citat:

„Sportaši su 'programirani' za napredak. Kada zaposlite sportaša, zapošljavate nekoga tko je već treniran da pomiče granice.“

- Voditelj razvoja talenata, globalna tehnološka tvrtka

10 vještina sportaša koje poslodavci najviše cijene Prema istraživanju ljudskih resursa i tranzicije

Disciplina

Timski rad

Elastičnost

Rukovodstvo

Prilagodljivost

Komunikacija

Strateško
razmišljanje

Emocionalna
kontrola

Odgovornost

Rješavanje problema

Odjeljak 3: Mapiranje sportskih kompetencija s profilima poslova

Prevođenje uspješnosti u karijerne puteve

Važnost mapiranja vještina

Mnogi sportaši nisu svjesni da već posjeduju vještine koje su vrlo vrijedne poslodavcima. Problem nije u tome imaju li te vještine - već u tome mogu li ih imenovati, opisati i pokazati njihovu relevantnost.

Mapiranje vještina ključni je most između sportske uspješnosti i zapošljivosti nakon završetka sporta. Omogućuje sportašima da:

- Razmislite o njihovom ponašanju, ulogama i navikama u sportu
- Prevedite iskustva na jezik pogodan za zapošljavanje
- Uskladiti svoje talente sa stvarnim radnim funkcijama
- Izradite profesionalne životopise, portfelje i priče za intervju

Uvid:

„Nikad nisam mislio da će me analiziranje protivnika u mačevanju učiniti jakim poslovnim analitičarom - ali to je isti strateški proces.“

- Bivši olimpijac koji je postao konzultant za menadžment

Koraci za prevođenje sportskih vještina u karijeru

Korak 1: Razmislite o ključnim trenucima

- Prisjetite se priča iz svog sportskog putovanja:
- Pobjeda u povratku
- Sukob sa suigračem koji ste riješili
- Ozljeda i razdoblje oporavka
- Pitajte: Što sam ovdje naučio ili pokazao?

Korak 2: Identificirajte ponašanja

Navedite vidljiva ponašanja:

npr. „Ohrabrivao suigrače nakon poraza“, „Vodio zagrijavanja“, „Upravljaio rasporedom tijekom turneje“

Korak 3: Prevedite ponašanja u kompetencije

Koristite poslovne termine:

- “Ohrabreni suigrači” → Motivacijsko vodstvo
- “Upravljeni raspored putovanja” → Koordinacija projekta

Korak 4: Usklađivanje s profilima poslova

Koristite digitalne alate ili sektorske vodiče za usklađivanje s ulogama:

- Vođenje → Upravljačke uloge
- Analitički pregled → Strategija ili logistika
- Mentorstvo → Obrazovanje ili ljudski resursi

Korak 5: Pripremite STAR priče. Izradite priče za intervju koristeći STAR (Situacija, Zadatak, Radnja, Rezultat) na temelju sportskih iskustava.

Tablica prevođenja vještina

Sportski zadatak	Prevedena vještina	Moguće karijere
Timski sastanci i strategija	Komunikacija, donošenje odluka	Prodaja, odnosi s javnošću, projekti
Organizacija turnira	Planiranje događaja, koordinacija	Ugostiteljstvo, Logistika, Obrazovanje
Kapetanstvo i motivacija	Vodstvo, mentorstvo	Menadžement, HR, Rad s mladima
Individualni treninzi i postavljanje ciljeva	Samomotivacija, odgovornost	Freelancing, istraživanje
Gledanje natjecanja i analiza igre	Kritičko mišljenje, analiza podataka	Poslovno savjetovanje

Predlošci za samomapiranje

1. Inventar vlastitih vještina

Radni list u kojem sportaši navode ponašanja pod "Pritisak", "Timski rad", "Planiranje" itd.

2. List za usporedbu sektora

Usporedite osobine sportaša s ulogama u:

- Tehničkim zanimanjima (inženjerstvo, IT)
- Komunikaciji (podučavanje, prodaja)
- Liderstvu (poslovanje, menadžment)
- Uslugama (skrb, socijalni rad)

3. STAR

Predložak s vođenim vodičem za izradu priča za pretvaranje sjećanja u dokaz kompetencije temeljen na pričama.

Globalne studije slučaja

Rukometaš → Analitičar poslovne inteligencije

Koristio/la sam sesije timske strategije kako bih demonstrirao/la rješavanje problema i analizu rizika.

Veslač → Koordinator operacija

Prenio cikluse logističkog planiranja i obuke u upravljanje skladištem.

Košarkaš → Ravnatelj škole

Uloge vodstva i mentorstva postale su temelj obrazovnog vodstva.

How Do You Translate Sport to Job?



Odjeljak 4: Uključenost trenera i mentora

Otključavanje sustava podrške za promjenu karijere

Dvostruka uloga trenera u karijernoj tranziciji

Treneri nisu samo pokretači sportskih performansi - oni su i uzori, motivatori i dugoročni podupiratelji. U tranziciji karijere, treneri mogu igrati ključnu ulogu:

- Prepoznavanje ponašanja i snaga koje sportaši često previđaju
- Vođenje osobnog razvoja uz sportski trening
- Stvaranje prostora za razgovore o karijeri izvan terena ili suda

„Moj trener me pitao samo jedno: 'Što bi učinio da se ne bojiš neuspjeha?' To je promijenilo cijeli moj način razmišljanja o planiranju života nakon odbojke.“

- Bivši reprezentativac Slovenije

Treneri mogu pružiti podršku putem:

- Integriranje pitanja o dvostrukoj karijeri u preglede obuke
- Pomaganje sportašima u uočavanju sklonosti vodstvu ili komunikaciji
- Povezivanje s uslugama podrške ili stručnjacima
- Poticanje obrazovanja i umrežavanja izvan sporta

Što čini dobrog sportskog mentora?

Dok treneri djeluju unutar trenažnog okruženja, mentori služe kao vanjski ili neutralni podupiratelji koji mogu voditi sportaše prema istraživanju karijere.

Karakteristike učinkovitih mentora:

- Relevantno radno iskustvo
- Snažne vještine slušanja i komunikacije
- Spremnost na redovite sastanke i praćenje
- Empatija i razumijevanje ravnoteže između sporta i privatnog života

Mentori mogu doći iz sljedećih kategorija:

- Bivši sportaši koji sada rade u drugim sektorima
- Sportski menadžeri s poslovnim vezama
- Odgajatelji, psiholozi ili stručnjaci za ljudske resurse

Savjet: Razmislite o stvaranju „Tranzicijskog mentorskog fonda“ s bivšim sportašima vašeg kluba ili saveza koji su spremni podržati sadašnje sportaše.

Strukturirane povratne informacije za napredovanje u karijeri

Treneri i mentori često daju povratne informacije o učinku. Ali što ako bismo dodali strukturirane povratne informacije o karijeri?

Primjeri pitanja za trenere:

- „Koja ponašanja vidite u meni koja bi pomogla u radnom timu?“
- „Jeste li me vidjeli da preuzimam inicijativu, rješavam probleme, vodim druge?“
- „U kojim ulogama izvan sporta mislite da bih se istaknuo na temelju svog načina razmišljanja?“

Predložak obrasca za povratne informacije o karijeri (za trenere)

Područje vještina	Promatrana ponašanja	Predložena karijera
Vodstvo tima	Sastanci kapetana	Voditelj projekata
Smirenost pod pritiskom	Fokus	Hitne službe, Logistika
Planiranje i provedba	Priprema strategije	Operacije, Event menadžment

Koristite ovaj predložak tromjesečno ili nakon turnira.

Izgradnja mentorskih mreža

Uspješni programi tranzicije često se oslanjaju na mentorstvo među vršnjacima i neformalnu razmjenu iskustava.

Kako izgraditi mentorski sustav:

1. Napravite popis umirovljenih sportaša koji su otvoreni za mentorstvo
2. Usporedite ih s trenutnim sportašima na temelju interesa/discipline
3. Osigurati teme za početak razgovora: planiranje karijere, pisanje životopisa, promišljanje o snagama
4. Procijenite i ažurirajte uparivanja svakih 6 mjeseci

„Moja mentorica bila je bivša plivačica, a sada radi u ljudskim resursima. Pomogla mi je uvježbati odgovore na intervju, preraditi svoj LinkedIn profil i osjećati se samopouzdanije izvan sporta.“

- Marta, sprinterka u tranziciji

Predlošci i alati za planiranje za trenere

- Praćenje samorefleksije sportaša (mjesečni radni list)
- Raspored provjere karijere (prije/poslije natjecanja)
- Dnevnik mentorstva (bilješke sa svakog sastanka)
- Trenerov dnevnik promatranja (bilješke o snagama i učenju)

Odjeljak 5: Praktični alati za prijenos

Bitni alati za promjenu karijere

Prelazak iz sporta na tržište rada nije samo promjena načina razmišljanja - to je logističko putovanje. Sportašima su potrebni praktični, vođeni alati koji će im pomoći u mapiranju, promišljanju i planiranju.

Sljedeći alati premošćuju jaz između prepoznavanja i primjene vještina:

1. Predlošci za samoprocjenu – za otkrivanje skrivenih snaga
2. AthletesAI Compass – personalizirana navigacija karijerom
3. Prevoditelj vještina – prijevod sportskih vještina u kompetencije tržišta rada
4. Individualni razvojni planovi (IDP) – dugoročno planiranje za dvojne karijere
5. Radni listovi za pripremu intervjua – pomoć sportašima da izgrade uvjerljive priče

Savjet: Većina alata može se ispisati ili digitalno prenijeti - idealno za klubove, škole ili individualnu upotrebu.

Predlošci za samoprocjenu

Samoprocjena pomaže sportašima da razmisle o svojim vrijednostima, ponašanju i preferencijama.

Primjer predloška: Inventar vještina vlastitog razvoja

Kategorija	Primjer iz sporta	Prenosive vještine
Fokus	Trening uz rehabilitaciju	Ustrajnost
Vodstvo	Organiziranje timskih vježbi	Upravljanje ljudima
Planiranje	Usklađivanje putovanja i obroka	Planiranje vremena i resursa
Krizni plan	Iznenadni poraz na turniru	Emocionalna regulacija, agilnost



Competency Self-Mapping Worksheet

Rate each category 1-5 in strength; journal specific examples for later interviews.



Category	1	2	3	4	Details & Examples
Focus	☐	☐	☐	☐	_____
Leadership	☐	☐	☐	☐	_____
Planning	☐	☐	☐	☐	_____
Crisis Response	☐	☐	☐	☐	_____

Category	Details & Examples
Focus	_____
Leadership	_____
Planning	_____
Crisis Response	_____



Be specific! Later, use these examples to showcase your strengths in interviews.

Digitalni alati i platforme

AthletesAI Compass je inovacija osmišljena za podršku istraživanju poslova u stvarnom vremenu. Pomaže sportašima:

- Završite procjene kratkotrajnih interesa i ponašanja
- Dobijte personalizirana podudaranja sektora rada
- Preuzmite prijedloge životopisa na temelju njihovog sportskog profila
- Istražite mentore ili priče o slučajevima drugih sportaša

Druge korisne platforme:

- Europass alat za izradu životopisa
- LinkedIn istraživač karijera
- Alati za karijeru Athlete365 (MOK)





I'm not sure what I can do outside of sport.

Let's start with your strengths.
What did you enjoy most in your sport?



I loved leading the team and organizing training.

Great. You show strong leadership and planning skills.
These translate into roles such as:

- Project Coordinator
- Operations Manager
- Team Lead



I've never written a CV outside of sport

No problem. I'll help you translate your experience.

"Team captain for 3 years" →

- Led and coordinated a 12-member performance team



What should I improve?

To increase your opportunities:

- Strengthen digital skills
- Take a short project management course
- Build a LinkedIn profile



That feels clearer now.

Your sport identity is your professional advantage.
Let's build your next chapter.



Šalabahteri za jezik karijere

Sportski jezik ne može se uvijek izravno prenijeti na posao. Ovi šalabahteri pomažu sportašima da preformuliraju postignuća u jezik koji se može primijeniti.

Primjer:

Sportski jezik	Karijerni prijevod
"Kapetan tima 3 godine"	„Vodio/la sam i koordinirao/la tim od 12 igrača“
"Slagao raspored treninga"	„Planirao i provodio strukturirani raspored u okvirima vremenskih rokova“
“Organizirao turnire”	"Nadgledao/la sam cjelovito planiranje i logistiku događaja"
“Analizirao snimke utakmica”	„Analizirao/la podatke o učinku za razvoj strateških poboljšanja“

Planiranje s IDP (Individualni razvojni planovi)

IDP pomaže sportašima da stvore kratkoročne i dugoročne razvojne ciljeve, kombinirajući sportsku i karijernu spremnost.

Struktura IDP-a:

- Gdje sam sada?

npr. „Obuka s punim radnim vremenom, nisam siguran/na u vezi s ciljevima posla“

- Kojih je mojih 5 najvećih snaga?

Na temelju procjene trenera i samoprocjene

- Koje obrazovanje ili certifikat mi je potreban?

Ciljane potrebe specifične za sektor

- Koji je moj sljedeći plan za 6-12 mjeseci?

Uključuje stažiranje, praćenje posla, jezične tečajeve

- Ciklus pregleda: Svakih 6 mjeseci

Savjet: IDP-ima bi trebali pružati podršku treneri ili mentori kad god je to moguće.

Vaš priručnik za promjenu karijere

Kontrolni popis

Predložak za samoprocjenu

Prepoznajte snage i prenosive vještine

Kompas

Alat za istraživanje karijere

Otkrijte odgovarajuće sektore i uloge

Bilježnica

Dnevnik refleksije

Praćenje napretka i učenja

Životopis

Vodič za prevođenje životopisa

Pretvorite sportsko iskustvo u jezik posla

Kalendar

Individualni razvojni plan (IDP)

Postavite ciljeve karijere za 6-12 mjeseci

Odjeljak 6: Primjeri slučajeva i najbolje prakse

Učenje od onih koji su napravili tranziciju

Prave priče o tranziciji

Ove priče ilustriraju kako su sportaši diljem EU uspješno krenuli u nove karijere koristeći svoje vještine stečene u sportu.

Heidi – Atletika → Voditeljica korporativnog wellnesa

- Koristila je svoje znanje o fizičkoj kondiciji i prevenciji ozljeda za osmišljavanje korporativnih wellness programa
- Sada vodi seminare o produktivnosti, držanju tijela i smanjenju stresa u visokoučinkovitim tvrtkama

Ključne prenesene vještine: Svijest o tijelu, podučavanje, dugoročno planiranje

Jonas – Hokej na ledu → Koordinator logistike

- Primijenio je svoje donošenje odluka u djeliću sekunde na skladišne zalihe i logistiku otpreme
- Postao je voditelj smjene unutar 9 mjeseci zahvaljujući svojoj sposobnosti rada pod pritiskom

Ključne prenesene vještine: Koordinacija tima, brzina reakcije, operativna disciplina

Siobhan – igračica GAA → učiteljica u srednjoj školi

Poznata po mentorstvu mlađim suigračima, besprijekorno se prilagodila učionici. Sada svakodnevno koristi timski rad i motivacijsko vodstvo sa učenicima.

Ključne prenesene vještine: Komunikacija, mentorstvo, empatija

Pouke iz cijele EU

Klubovi i savezi koji uspješno podržavaju tranziciju sportaša obično imaju:

- Posvećene mentore za dualne karijere
- Godišnje radionice o životopisima, samosvijesti i planiranju karijere
- Mentorski baze umirovljenih sportaša
- Partnerstva sa sveučilištima i poslodavcima
- Proračunske stavke za programiranje karijernih tranzicija

Snimka slučaja:

Talijanski olimpijski odbor provodi program „Train 2 Work“ u okviru kojeg sportaši mogu dobiti kratkoročno zaposlenje u tvrtkama prije umirovljenja. 78% sudionika pronašlo je posao u roku od godinu dana.

Najbolje prakse za klubove i saveze

Strategija	Opis
Razgovori za posao izvan sezone	Pozovite poslodavce ili bivše sportaše
Programi pripravnštva	Mogućnosti kratkoročnog radnog iskustva
Partnerske škole ili Online tečajevi	Priznavanje obrazovnih bodova za certifikate
Recenzije dvostrukih performansi	Uključite životne vještine u godišnje procjene sportaša
Ugrađeno tranzicijsko mentorstvo	Zaposlen trener obučen za mentorstvo u karijeri

Savjeti bivših sportaša

- „Iskoristite vrijeme odmora od ozljede da izgradite svoj životopis, ne samo nogu.“
- Sofija, bivša skijašica, sada radi u arhitekturi
 - „Počnite se umrežavati prije nego što odete u mirovinu. Čak i jedna poruka na LinkedInu tjedno gradi vaš život nakon sporta.“
- Marek, bivši odbojkaš, sada regruter za tehnološke poslove
 - „Prakse su mi sve promijenile. Moje izvansezonsko razdoblje postalo je priprema za karijeru.“
- Lara, bivša gimnastičarka, sada voditeljica digitalnih projekata

Plan provedbe

Za klubove ili organizacije koje žele uvesti podršku za tranziciju, evo osnovnog plana:

Trenutne prakse revizije

→ Vode li se razgovori o karijeri? Postoji li kontakt osoba?

Identificirajte skupinu umirovljenih sportaša

→ Izgradite svoju mentorsku bazu

Izradite godišnji kalendar tranzicije

→ Zakažite radionice, prijave i stažiranja

Distribuirajte Priručnik

→ Podijelite obrasce za samoprocjenu, šalabahtere i IDP-ove

Procijenite i poboljšajte

→ Prikupljajte svjedočanstva, pratite plasmane i ponavljajte



Odjeljak 7: Kako koristiti ove smjernice

Putokaz za sportaše, trenere i navijače

Tko može koristiti ovaj vodič?

Ove smjernice su namjerno fleksibilne i uključive. Mogu ih koristiti:

- Mladi sportaši koji započinju karijeru i planiraju unaprijed
- Profesionalni sportaši koji se pripremaju za život nakon natjecanja
- Treneri i klupski menadžeri koji žele podržati dvojne karijere
- Savez i nacionalna sportska tijelakoja izrađuju programe podrške
- Mentori i umirovljeni sportaši koji uzvraćaju putem vodstva

Motivacija: Što ranije sportaši istraže život nakon sporta, to će postati uspješniji i samopouzdaniji kada dođe vrijeme za tranziciju.

Fleksibilni slučajevi upotrebe

Ovi materijali mogu se koristiti u različitim okruženjima, uključujući:

- Radionice u klubovima, sveučilištima i sportskim događajima
- Individualne sesije coachinga s karijernim savjetnicima
- Vršnjačko mentorstvo između aktivnih i umirovljenih sportaša
- Digitalni formati putem portala za sportaše ili centara za učenje
- Mjesečne rutine samorefleksije za neovisne sportaše

Savjet za provedbu: Svako poglavlje može stajati samostalno. Klubovi mogu dodijeliti jednu temu mjesečno ili ih integrirati u postojeće obrazovne programe.

Predložene tjedne aktivnosti

Tjedan	Područje fokusa	Akcija
1	Uvod i način razmišljanja	Pročitajte 1. dio, dnevnik o svojim karijernim ciljevima
2	Samoprocjena	Ispuni Predložak za popis vještina
3	Prevedi sportske vještine	Koristite šalabahter za izradu jezika spremnog za posao
4	Istraži poslovne uloge	Koristi AthletesAI Compass za otkrivanje karijera koje se preklapaju
5	Napravi STAR Intervju	Napravite 2-3 primjera koristeći sportska iskustva
6	Sastanak s mentorom/trenerom	Tražite povratnu informaciju mentora za samoprocjenu vještina
7	Osmislite individualni plan razvoja (IDP)	Napravite svoj kratkoročni plan karijere
8	Planirajte mikro-stažiranje ili pripravništvo	Kontaktirajte tvrtke ili iskoristite poznanstva za probni rad

Ciklusi pregleda i ažuriranja

Baš kao i rutine treninga, alati za tranziciju trebali bi se razvijati s vašim putovanjem. Predložena učestalost:

- Popis vještina → Ažuriranje svakih 3–6 mjeseci
- Plan karijere → Ponovni pregled nakon svake natjecateljske sezone
- Povratne informacije mentora → Postavite dvomjesečnu provjeru
- Životopis i motivacijska pisma → Prilagodite se novim iskustvima

Analogija: Ne trenirate na isti način u predsezoni kao što trenirate prije prvenstva. Razvoj karijere tretirajte na isti način.

Završni motivacijski uvidi

„Sport te je naučio fokusu, upornosti i otpornosti. Trenirao si svoje tijelo - sada treniraj svoju budućnost.“

„Sportaši ne počinju od nule nakon umirovljenja. Počinju s iskustvom.“