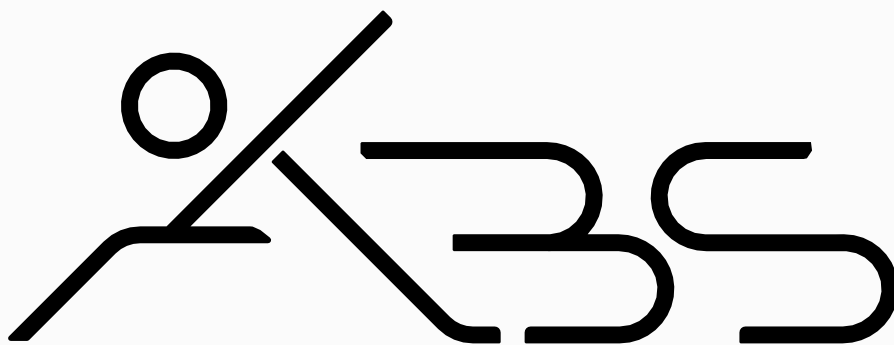




Building Bridges for
Dual Career Success

Sprievodca transferom zručností



Co-funded by
the European Union

Financované z prostriedkov Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA) nemusí nevyhnutne odzrkadľovať stanovisko Európskej únie alebo EACEA. Európska únia ani EACEA za ne nenesú 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 sprevádza ju neistota, projekt reaguje na kritickú potrebu: pomáhať športovcom pripraviť sa na profesionálny život mimo športovej arény.

Prostredníctvom vývoja nástrojov, digitálnych platforiem a inovatívnych metodík sa projekt ABS snaží zabezpečiť, aby športovci na všetkých úrovniach – amatérski, poloprofesionálni aj elitní – mali prístup k prispôsobenému poradenstvu a štruktúrovaným zdrojom. Tieto zdroje im pomáhajú identifikovať a formulovať cenné kompetencie, ktoré nadobudli počas rokov športových skúseností, a nasmerovať ich k budúcemu zamestnaniu v rôznych odvetviach.

Projekt spája medzinárodné osvedčené postupy, nástroje podporované umelou inteligenciou a kombinované poznatky trénerov, klubov a kariérnych expertov. Jeho výsledkom je komplexnejší a humánnejší prístup k plánovaniu kariéry, ktorý zohľadňuje ako úspechy, tak aj zraniteľnosť športovcov prechádzajúcich touto kritickou fázou prechodu.

2. Cieľ projektu

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

Cieľom ABS je posilniť postavenie športovcov tým, že im pomáha vytvoriť jasnú víziu ich budúcnosti. Projekt podporuje včasné plánovanie kariéry prostredníctvom štruktúrovaných hodnotení, personalizovaných vzdelávacích dráh a individuálneho plánovania rozvoja (IDP). Zabezpečuje tiež, aby sa do tohto procesu podpory zapájali tréneri a kluby, čím sa vytvára silný ekosystém pre riadenie prechodu.

Ďalším dôležitým cieľom iniciatívy ABS je podporovať rovnosť prístupu a dlhodobé blaho. Podporuje rozvoj dvoch kariér, čo umožňuje športovcom vyvážiť svoje športové a vzdelávacie alebo pracovné povinnosti bez toho, aby museli robiť kompromisy.

3. Prínos pre športovcov

Účasť v projekte ABS prináša konkrétnu a trvalú hodnotu športovcom v širokom spektre disciplín a úrovní. Kľúčové výhody zahŕňajú:

- Prehľadnosť a istota: Športovci získavajú prehľad o kompetenciách, ktoré si vyvinuli prostredníctvom tréningu, súťaží a tímovej práce, z ktorých mnohé 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 preskúmanie kariéry.
- Zapojenie trénerov: Tréneri dostávajú nástroje na poskytovanie štruktúrovanej, motivačnej spätnej väzby a na účasť na rozvoji športovcov aj mimo športu.
- Digitálna inovácia: Vďaka platformám poháňaným umelou inteligenciou, ako je AthletesAI Compass, môžu športovci prostredníctvom dynamických digitálnych rozhraní preskúmať kariéry, ktoré sú v súlade s ich silnými stránkami a cieľmi.
- Rozšírené príležitosti: Športovci sa zoznamujú s rôznymi odvetvami – od obchodu a vzdelávania 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 naplnenia.

Účel a prínos produktu na prenos zručností

Účel:

Usmernenia pre prevedenie zručností sú navrhnuté tak, aby pomohli športovcom pochopiť, vyjadriť a uplatniť kompetencie, ktoré nadobudli prostredníctvom športu, v zmysluplnej a udržateľnej kariére po skončení športovej dráhy. Tento produkt premostňuje priepasť medzi športovými skúsenosťami a profesionálnou pripravenosťou tým, že ponúka štruktúrované nástroje, jazykové preklady a stratégie zosúladenia kariéry.

Hlavné ciele:

- Posilniť športovcov, aby rozpoznali svoje vlastné prenositeľné zručnosti
- Preložiť tieto zručnosti do jazyka, ktorému zamestnávateľia rozumejú
- Poskytnúť plán pre orientáciu v kariérnych zmenách
- Zapájať trénerov a mentorov do podpory rozvoja dvoch kariér
- Ponúknuť osvedčené postupy v rámci EÚ, skutočné príbehy a zdroje pre sebahodnotenie

Hodnota pre športovcov:

- Buduje sebavedomie a istotu o živote po skončení športovej kariéry
- Zvyšuje zamestnateľnosť prostredníctvom cieleného rozprávania príbehov a prispôsobenia životopisu
- Znižuje psychický stres poskytovaním štruktúry a podpory
- Podporuje včasnú prípravu a zodpovednosť za osobný rozvoj

Zahrnuté nástroje:

- Pracovné listy na sebahodnotenie
- Príručky na preklad životopisov
- Šablóny individuálneho rozvojového plánu (IDP)
- Nástroje na prípravu na pohovor a príklady metódy STAR
- Mapovanie kariéry pomocou platforiem ako AthletesAI Compass
-
-
-
-
-

Časť 1: Úvod do transferu zručností

Komplexný sprievodca pre športovcov v prechodnom období

Čo je to prenos zručností?

Prenos zručností sa týka vedomého a štruktúrovaného procesu identifikácie schopností, ktoré jednotlivec rozvíja v jednom kontexte, napríklad v profesionálnom alebo amatérskom športe, a ich efektívneho uplatnenia v novom prostredí, ako je práca, podnikanie, vzdelávanie alebo občianske líderstvo.

V kontexte športu športovci nadobúdajú obrovské množstvo odborných a mäkkých zručností:

- • Psychická sila a odolnosť
- • Efektívna komunikácia
- • Time management a sebadisciplína
- • Prispôsobivosť a rýchle rozhodovanie
- • Vedenie a tímová spolupráca

Tieto silné stránky však často zostávajú nevyjadrené, nezaznamenané alebo nedocenené, pokiaľ sa športovci nenaučia premeniť svoje správanie na kompetencie, ktoré dokážu pochopiť personalisti, odborníci v oblasti ľudských zdrojov alebo koučovia podnikania.

Volejbalistka, ktorá ako kapitánka svojho tímu vyhrala národný šampionát, si možno neuvedomuje, že už preukázala schopnosti projektového vedenia, medziodborovej komunikácie a krízového riadenia – tri z najcennejších zručností na dnešnom trhu práce.

Prečo je pre športovcov dôležitý prenos zručností

Športová kariéra, na rozdiel od mnohých iných profesií, je často obmedzená na krátke časové obdobie. Odchod do dôchodku môže nastať vo veku 20, 25 alebo 35 rokov – a zriedka s dôchodkom alebo zabezpečeným plánom prechodu.

Kľúčové výzvy, ktorým čelia športovci:

Obmedzená dĺžka kariéry. Mnohí športovci ukončia kariéru ešte predtým, ako ich rovesníci dokončia univerzitu.

Nejasný smer

- Čo bude ďalej? Len málo športovcov má prístup k štruktúrovanému kariérnemu poradenstvu.

Strata identity

- „Kto som, ak už nie som futbalista?“ Finančná neistota
- Neskorý prechod na trh práce môže znamenať začiatok od nuly.

Béž podpory môžu mať aj športovci na olympijskej úrovni problémy nájsť zmysluplné, stabilné a naplňujúce zamestnanie.

Globálna výzva prechodu

Napriek zvýšenému povedomiu o duševnom zdraví športovcov a dvojitej kariére, výskumy v celej Európe ukazujú:

2 z 3 športovcov uvádzajú, že nemajú žiadnu formálnu prípravu na kariéru. Menej ako 30 % federácií ponúka štruktúrované vzdelávanie po ukončení kariéry. Prechodové programy sa veľmi líšia v kvalite a dostupnosti.

Stručne povedané, zatiaľ čo niektorí športovci nájdu podporné kluby alebo osobných mentorov, väčšina je na to sama.

Prečo je to problém?

Pretože šport je práca a zručnosti, ktoré buduje – ako strategické plánovanie, odolnosť a stanovovanie cieľov – sú často rozvinutejšie ako u mladých profesionálov. Potrebujeme len správny jazyk a systémy podpory, aby boli tieto zručnosti viditeľné a použiteľné.

Skutočný príbeh: Prechod plavca

„Trénovala som 6 dní v týždni počas 12 rokov. Ale v deň, keď som prestala súťažiť, som nemala tušenie, čo robiť so svojím životom. Nevedela som opísať svoje silné stránky a neuspela som na svojom prvom pracovnom pohovore, pretože som nevedela hovoriť o ničom inom ako o plávaní.“

Marie, bývalá reprezentantka v plávaní, Francúzsko

S pomocou štruktúrovaného programu prechodu Marie nakoniec svoje skúsenosti – ako napríklad mentorovanie mladších športovcov, zvládanie tlaku pred pretekmi a dodržiavanie prísnych harmonogramov – premietla do pôsobivého životopisu a zabezpečila si miesto poradkyne na strednej škole.

Výsledok: Teraz pracuje s teenagermi, pomáha im stanovovať si ciele a budovať sebavedomie – zručnosti, ktoré zdokonalila v bazéne.

Úloha projektu ABS

Iniciatíva Athletes Beyond Sports (ABS) bola vytvorená s cieľom zmeniť pravidlá hry. Poskytuje športovcom nástroje a systémy, ktoré im pomáhajú premeniť športové zručnosti na zamestnateľnosť, a umožňuje im tak prevziať zodpovednosť za svoju transformáciu.

Čo ABS ponúka:

- Metodika mapovania zručností
- Jasný rámec na rozpoznanie a zosúladienie schopností športovcov s potrebami trhu práce AthletesAI Compass
- Inteligentný digitálny nástroj, ktorý pomáha športovcom objavovať kariérne cesty na základe ich osobnosti, hodnôt a silných stránok
- Šablóny IDP
- Individuálne rozvojové plány, ktoré sledujú vzdelávanie, ciele a prenositeľné zručnosti
- Osvedčené postupy v rámci EÚ
- Príbehy, politiky a intervencie na klubovej úrovni z úspešných systémov prechodu

Cieľ: Vybaviť každého športovca – nielen elitu – nástrojmi a jazykom, aby si mohol vybudovať budúcnosť po záverečnom hvizde.

TRAINING



ZVYKY



SPRAVANIE



SCHOPNOSTI



KOMPETENCIE



PRACA



Vaša kariéra začala tréňovaním

Časť 2: Prečo sú športové zručnosti užitočné

Porozumenie prenositeľným aktívam, ktoré má každý športovec

Jedinečná príroda športových zručností

Športovci sú ponorení do prostredia, ktoré vyžaduje výkon pod tlakom, spoluprácu, presnosť a neustále sebazdokonaľovanie. Tieto podmienky rozvíjajú široké spektrum zručností, ktoré presahujú fyzickú stránku.

Tieto zručnosti sú pevné (merateľné, naučiteľné) aj mäkké (vzťahové, emocionálne, adaptívne).

Príklad:

Šprintér môže rozvíjať nielen fyzickú silu, ale aj stanovovanie mikrocieľov, disciplínu v izolácii a časovo efektívne vykonávanie úloh – všetko to sú dôležité vlastnosti v náročných obchodných pozíciách.

Prenositel'né tvrdé a mäkké zručnosti

Tu je bližší pohľad na to, čo športovci prinášajú:

Riadenie času

Riadenie tréningov, cestovania, stravovania a regenerácie vynucuje štruktúru, ktorá podporuje efektívnosť a stanovovanie priorít.

Prispôsobivosť

Reagovanie na nové taktiky, neočakávané zranenia alebo zmeny v hre na poslednú chvíľu rozvíja emocionálnu agilitu a schopnosť riešiť problémy.

Sústredenie a mentálna odolnosť

Výkon pod tlakom – na ihrisku alebo pred tisíckami divákov – buduje vyrovnanosť a jasnosť cieľov.

Riešenie problémov

Herná stratégia, rozhodnutia v priebehu hry a prispôsobovanie sa súperom odzrkadľujú rozhodovanie v reálnom čase v krízových situáciách.

Komunikácia

Športovci sa naučia dávať a prijímať spätnú väzbu, hodnotiť výkon a koordinovať sa s tímovými kolegami – zručnosti, ktoré sú kľúčové pre manažment.

Využitie športových schopností na pracovisku

Športové vlastnosti	Preklad v pracovnom prostredí
Kapitán futbalového tímu	Vedenie a riešenie konfliktov
Tréning maratónu	Realizácia dlhodobých projektov
Taktické plánovanie zápasu	Strategické myslenie a plánovanie scenárov
Prekonanie zranenia vytrvalosťou	Odolnosť voči zmenám a ovládanie emócií
Dobrovoľné tréningovanie na klubovej úrovni	Mentoring a rozvoj ľudí

Pohľad manažéra:

„Náš najlepší logistický koordinátor bol kedysi brankár. Jeho schopnosť predvídať problémy a reagovať pod tlakom je neprekonateľná.“

Štatistiky a citáty zo skutočného sveta

Z prieskumu EU Athletes Career Transition Survey a výskumu v oblasti ľudských zdrojov (2022–2024): 92 % odborníkov v oblasti ľudských zdrojov tvrdí, že bývalí športovci prekonávajú svojich

- kolegov v tímovej práci 68 % tvrdí, že vykazujú lepšiu odolnosť voči stresu
- 59 % uvádza, že športovci sa rýchlejšie prispôbujú rýchlo sa meniacim odvetviam
- 43 % športovcov dosahuje úspech vo vedúcich pozíciách do 2 rokov od prechodu

- Citát:

„Športovci sú „naprogramovaní“ na zlepšovanie. Keď zamestnáte športovca, zamestnáte niekoho, kto už bol trénovaný na prekonávanie limitov.“

– Vedúci oddelenia rozvoja talentov, globálna technologická spoločnosť

10 najcennejších zručností športovcov, ktoré zamestnávateľia najviac oceňujú

Podľa výskumu v oblasti ľudských zdrojov a prechodu

Disciplína

Tímová práca

Odolnosť

Vodcovstvo

Prispôsobivosť

Komunikácia

Strategické
myslenie

Ovládanie
emócií

Zodpovednosť

Riešenie problémov

Časť 3: Priradenie športových kompetencií k profilom pracovných pozícií

Premena výkonnosti na kariérne možnosti

Dôležitosť mapovania zručností

Mnohí športovci si neuvedomujú, že už disponujú zručnosťami, ktoré sú pre zamestnávateľov veľmi cenné. Problémom nie je to, či majú tieto zručnosti, ale či ich vedia pomenovať, opísať a preukázať ich relevantnosť.

Mapovanie zručností je kľúčovým mostom medzi športovým výkonom a zamestnateľnosťou po ukončení športovej kariéry. Umožňuje športovcom:

Reflektovať svoje správanie, úlohy a návyky v športe
Preložiť svoje skúsenosti do jazyka pripraveného na zamestnanie
Zosúladiť svoje talenty s reálnymi pracovnými funkciami
Vytvoriť profesionálne životopisy, portfóliá a príbehy na pohovory

•
Postreh:

„Nikdy som si nemyslel, že analýza súperov v šerme zo mňa urobí silného obchodného analytika – ale je to ten istý strategický proces.“

– Bývalý olympionik, ktorý sa stal konzultantom v oblasti manažmentu

Kroky na premenu športových zručností na kariéru

Krok 1: Zamyslite sa nad kľúčovými momentmi

Spomeňte si na príbehy zo svojej športovej kariéry:

- Víťazný návrat
- Konflikt s tímovým kolegom, ktorý ste vyriešili
- Zranenie a obdobie zotavovania

Opýtajte sa: Čo som sa tu naučil alebo preukázal?

Krok 2: Identifikujte správanie Vymenujte viditeľné správanie:

napr. „Povzbudzoval som spoluhráčov po prehre“, „Viedol som rozcvičky“, „Spravoval som harmonogram počas turné“

- „Povzbudzoval kolegov“ → Motivačné vodcovstvo
- „Riadenie harmonogramu turné“ → Koordinácia projektov

- #### Krok 4: Porovnajte s pracovnými profilmi

- Vodcovstvo → Manažérske úlohy
- Analytické hodnotenie → Stratégia alebo logistika
- Mentorstvo → Vzdelávanie alebo ľudské zdroje

- Vodcovstvo → Manažérske úlohy
- Analytické hodnotenie → Stratégia alebo logistika
- Mentorstvo → Vzdelávanie alebo ľudské zdroje

Vytvorte príbehy pre pohovor pomocou STAR (situácia, úloha, akcia, výsledok) na základe športových skúseností.

Tabuľka prekladu zručností

[illegible]

Predlohy pre vlastné mapovanie

1. Zoznam osobných zručností

Formulár, v ktorom športovci vypisujú svoje správanie v kategóriách „Tlak“, „Tímová práca“, „Plánovanie“ atď.

2. Formulár na porovnanie sektorov Porovnajte vlastnosti športovcov s úlohami v nasledujúcich oblastiach:

Technická (inžinierstvo, IT) Komunikačná (učiteľstvo, predaj) Vedenie (podnikanie, manažment) Služby (starostlivosť, sociálna práca)

3. STAR Story Builder

Predloha na prevedenie spomienok do príbehov, ktoré dokazujú kompetencie.

Globálne prípadové štúdie

Hádzanár → Analytik obchodnej inteligencie

Využil tímové strategické stretnutia na demonštrovanie riešenia problémov a analýzy rizík.

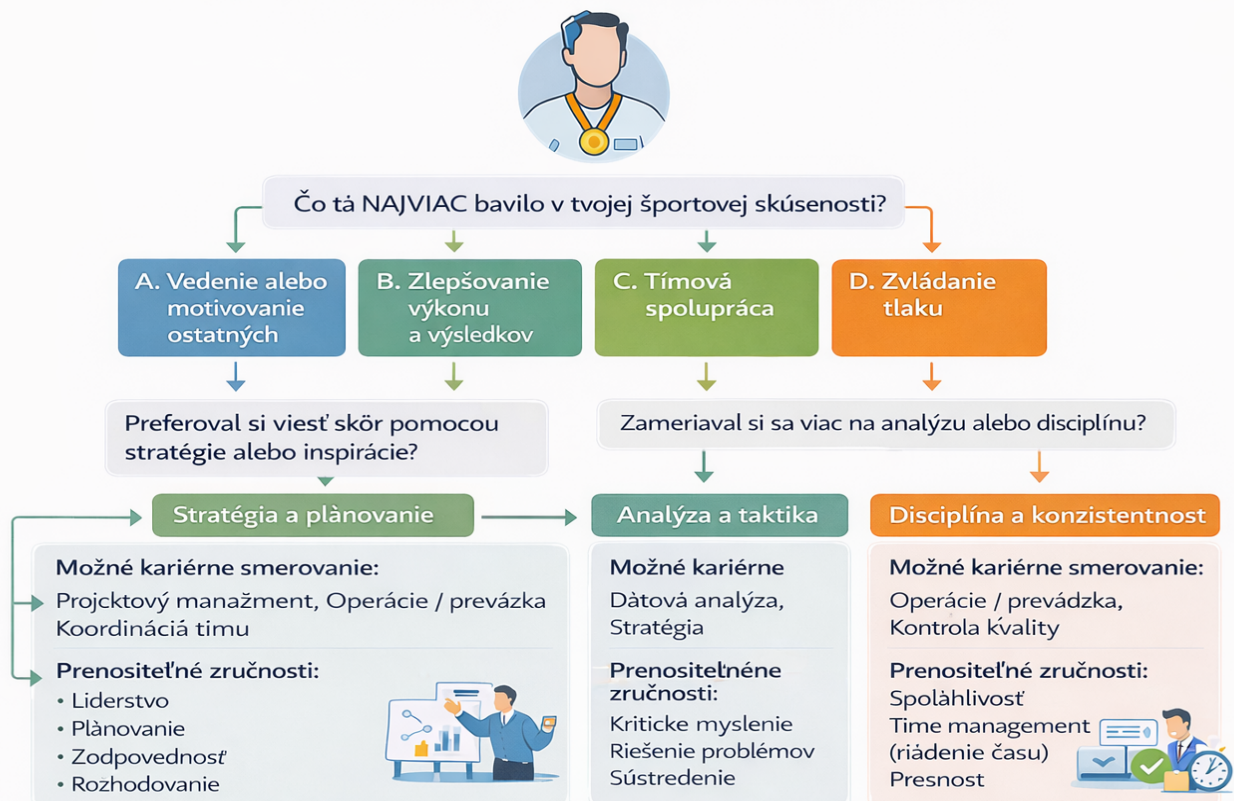
Veslár → Koordinátor prevádzky

Preniesol logistické plánovanie a tréningové cykly do riadenia skladu.

Basketbalista → Riaditeľ školy

Lídorské a mentorské roly sa stali základom pre vedenie v oblasti vzdelávania.

Ako preniesť skúsenosti zo športu do práce?



Časť 4: Úloha trénera a mentora

Využitie podporných systémov pri zmene kariéry

Podporujúca úloha koučov pri zmene kariéry

Tréneri nie sú len hnacou silou športových výkonov – sú aj vzormi, motivátormi a dlhodobými podporovateľmi. Pri zmene kariéry môžu tréneri zohrávať kľúčovú úlohu tým, že:

Identifikujú správanie a silné stránky, ktoré športovci často prehliadajú Usmerňujú osobný rozvoj popri športovom tréningu Vytvárajú priestor pre rozhovory o kariére mimo ihriska alebo kurtu

„Môj tréner mi položil jednu otázku: ‚Čo by si robil, keby si sa nebál zlyhania?‘ To zmenilo celé moje myslenie o plánovaní života po volejbale.“

– Bývalý hráč národného tímu, Slovinsko

Tréneri môžu podporovať tím, že:

Zahrnú otázky týkajúce sa dvoch kariér do hodnotenia tréningov Pomáhajú športovcom rozpoznať sklony k vodcovstvu alebo komunikácii Spájajú ich s podpornými službami alebo odborníkmi Podporujú vzdelávanie a networking mimo športu

•

Čo robí dobrého športového mentora?

Kým tréneri pôsobia v tréningovom prostredí, mentori slúžia ako externí alebo neutrálni podporovatelia, ktorí môžu športovcov viesť k objavovaniu kariérnych možností.

Charakteristiky efektívnych mentorov:

Relevantné kariérne skúsenosti

Silné schopnosti počúvať a komunikovať. Ochota pravidelne sa stretávať a sledovať pokrok.

Empatia a pochopenie rovnováhy medzi športom a osobným životom

•

•

Mentori môžu pochádzať z nasledujúcich oblastí:

Bývalí športovci, ktorí teraz pracujú v iných odvetviach Športoví manažéri s obchodnými kontaktmi Pedagógovia, psychológovia alebo odborníci v oblasti ľudských zdrojov

Tip: Zvážte vytvorenie „skupiny mentorov pre prechod“ vo vašom klube alebo federácii – bývalí športovci, ktorí sú pripravení podporovať súčasných športovcov.

Štruktúrovaná spätná väzba pre kariérny rast

Tréneri a mentori často poskytujú spätnú väzbu týkajúcu sa výkonu. Ale čo keby sme pridali štruktúrovanú spätnú väzbu týkajúcu sa kariéry?

Príkladové otázky pre trénerov:

- „Aké správanie vo mne vidíte, ktoré by pomohlo v pracovnom tíme?“
- „Videli ste ma preberať iniciatívu, riešiť problémy, viesť ostatných?“
- „V ktorých nesportových rolách by som podľa vás vynikal na základe svojho myslenia?“

Šablóna formulára spätnej väzby týkajúcej sa kariéry (pre trénerov)

Túto šablónu používajte štvrťročne alebo po turnajoch.

B budovanie mentorských sietí

Úspešné programy prechodu sa často opierajú o vzájomné mentorstvo a neformálne zdieľanie skúseností.

Ako vybudovať systém mentorstva:

1. Vytvorte zoznam bývalých športovcov, ktorí sú ochotní poskytovať mentorstvo.
2. Spárujte ich so súčasnými športovcami na základe záujmov/disciplíny.
3. Poskytnite témy na začatie konverzácie: plánovanie kariéry, písanie životopisu, reflexia silných stránok.
4. Každých 6 mesiacov vyhodnoťte a aktualizujte párovanie.

„Moja mentorka bola bývalá plavkyňa, ktorá teraz pracuje v oblasti ľudských zdrojov. Pomohla mi nacvičiť odpovede na pohovor, prepracovať môj profil na LinkedIn a cítiť sa sebavedomejšie mimo športu.“

– Marta, prechodná šprintérka

Šablóny a plánovacie nástroje pre trénerov

Traťer sebareflexie športovca (mesačný pracovný list)

Plán kariérnych kontrol (pred/po súťaži)

Mentorský denník (poznámky z každého stretnutia)

Trénerov denník pozorovaní (silné stránky a poznámky k učeniu)

.

Časť 5: Praktické nástroje na prenos

Základné nástroje pre zmenu kariéry

Prechod zo športu do pracovného života nie je len zmenou myslenia, ale aj logistickou cestou. Športovci potrebujú praktické nástroje, ktoré im pomôžu zmapovať, zhodnotiť a naplánovať si budúcnosť.

Nasledujúce nástroje preklenujú priepasť medzi rozpoznaním a uplatnením zručností: 1. Šablóny sebahodnotenia – na odhalenie skrytých silných stránok

2. AthletesAI Compass – personalizovaná kariérna navigácia

3. Kariérne jazykové pomôcky – preklad zo športového jazyka do jazyka priemyslu 4. Individuálne rozvojové plány (IDP) – dlhodobé plánovanie dvojakých kariér 5. Pracovné listy na prípravu na pohovor – pomáhajú športovcom vytvoriť pútavé príbehy

Tip: Väčšina nástrojov je tlačiteľná alebo digitálna, čo je ideálne pre kluby, školy alebo individuálne použitie.

Šablóny sebahodnotenia

Sebahodnotenie pomáha športovcom zamyslieť sa nad svojimi hodnotami, správaním a preferenciami.

Vzorová šablóna: Zoznam osobných zručností



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.

Digitálne nástroje a platformy

AthletesAI Compass je inovatívny nástroj určený na podporu vyhľadávania pracovných príležitostí v reálnom čase. Pomáha športovcom:

- vyplniť krátke dotazníky o záujmoch a správaní získať personalizované návrhy pracovných odvetví
- stiahnuť si návrhy životopisov na základe ich športového profilu
- nájsť mentorov alebo príbehy iných športovcov

Ďalšie užitočné platformy:

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





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.



Pomôcky pre jazykovú komunikáciu v kariére

Športový slovník sa nedá vždy priamo preniesť do obchodného prostredia. Tieto pomôcky pomáhajú športovcom vyjadriť svoje úspechy jazykom, ktorý je vhodný pre pracovný trh.

Example:

Digital Tools and Platforms

AthletesAI Compass je inovatívny nástroj určený na podporu vyhľadávania pracovných príležitostí v reálnom čase. Pomáha športovcom:

- vyplniť krátke dotazníky o záujmoch a správaní získať personalizované návrhy pracovných odvetví
- stiahnuť si návrhy životopisov na základe ich športového profilu
- nájsť mentorov alebo príbehy iných športovcov

Ďalšie užitočné platformy:

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





I just created my profile. What happens now?

Great! I'll analyze your sport background and identify your transferable skills.



What kind of skills?

Based on your experience, you show:

- Leadership
- < Strategic thinking
- Team coordination
- :> Resilience under pressure



Okay.., but what jobs match that?

Here are your personalized recommendations:

Project Coordinator

: Operations Manager

Sales Team Lead

Would you like to explore one?

- ☐ Project Coordinator
- ☒ Operations Manager
- ☒ Sales Team Lead



Yes, but I don't know how to write my CV.

No problem. I'll translate your sport achievements into professional language.

"Team captain for 3 years"

- Led and coordinated a 12-member performance team



That sounds more professional.

Yes. Your CV is optimized.

Your skills are mapped.

Your pathway is clear.

Your sport identity is now your professional advantage.



Pomôcky pre kariéru a komunikáciu

Športový jazyk sa nedá vždy priamo aplikovať na biznis. Tieto pomôcky pomáhajú športovcom preformulovať svoje úspechy do jazyka, ktorý je vhodný pre pracovný trh.

Príklad:

Športový slovník	Preklad do profesijného životopisu
„Kapitán tímu počas 3 rokov“	„Viedol a koordinoval 12-členný realizačný tím“
„Riadenie tréningového plánu“	Pod tlakom plánoval a realizoval štruktúrované harmonogramy“
„Organizácia turnajov“	“Dohliadal na komplexné plánovanie podujatí a logistiku“
„Analýza videozáznamov zo zápasov“	„Využíval údaje o výkone na vypracovanie strategických zlepšení“

Plánovanie s individuálnymi rozvojovými plánmi (IDP)

An Štruktúra IDP:

Kde sa momentálne nachádzam?

napr. „Trénujem na plný úväzok, nie som si istý svojimi kariérnymi cieľmi“ Aké sú moje 5 najväčších predností?

Na základe hodnotenia trénerom a vlastného sebahodnotenia

Aké vzdelanie alebo certifikáciu potrebujem?

Cielené potreby špecifické pre daný sektor Aký je môj plán na najbližších 6–12 mesiacov?

Zahrňte stáže, pozorovanie práce, jazykové kurzy Cyklus hodnotenia: každých 6 mesiacov

Tip: IDP by mali byť podľa možnosti podporované trénermi alebo mentormi.

-
-

Súbor nástrojov pre zmenu kariéry

Kontrolný zoznam

Sebahodnotenie

Silné stránky a
prenosné zručnosti

Compass

Výber kariéry

Vhodné odvetvia a pozície

Notebook

Denník zamyslenia

Sledovať pokroku a učenia

Resume

Ako preložiť životopis

Preložiť skusenosti do
jazyka business

Calendar

Individualný rozvojový
Plan (IDP)

Karierne ciele na 6-12 mesiacov

Časť 6: Príklady z praxe a najlepšie postupy

Učiť sa od tých, ktorí už prešli touto zmenou Real

Príbehy o zmene kariéry

Tieto príbehy ilustrujú, ako sa športovci z celej EÚ úspešne preorientovali na nové kariéry vďaka zručnostiam nadobudnutým v športe.

Heidi – Atletika → Manažérka firemného wellness programu

•

Využila svoje znalosti z oblasti fyzickej kondície a prevencie zranení na vytvorenie firemných wellness programov

V súčasnosti vedie semináre o produktivite, správnom držaní tela a znižovaní stresu vo vysoko výkonných spoločnostiach

Kľúčové prenesené zručnosti: Vedomie vlastného tela, výučba, dlhodobé plánovanie

Jonas – ľadový hokej → logistický koordinátor

Svoje schopnosti rozhodovať sa v zlomku sekundy uplatnil pri správe skladových zásob a prepravnej logistike. Vďaka svojej schopnosti podávať výkony pod tlakom sa do 9 mesiacov stal vedúcim zmeny

•

Kľúčové prenesené zručnosti: Koordinácia tímu, rýchlosť reakcie, prevádzková disciplína

Siobhan – hadzánarka GAA → učiteľka na strednej škole

Známa tým, že mentovala mladších spoluhráčov, hladko prešla do učebne. Teraz každý deň využíva tímovú prácu a motivačné vedenie so žiakmi

Kľúčové prenesené zručnosti: Komunikácia, koučing, empatia

Skúsenosti z celej EÚ

Kluby a zväzy, ktoré úspešne podporujú prechod športovcov do civilného života, zvyčajne disponujú:

- ◆

Špecializovanými pracovníkmi pre dvojitú kariéru

Každoročnými seminármi zameranými na životopisy, sebauvedomenie a kariérne plánovanie

Skupinami mentorov zloženými z bývalých športovcov

Partnerstvami s univerzitami a zamestnávateľmi

Rozpočtovými položkami na programy zamerané na prechod do civilného života

Prípadová štúdia:

Taliansky olympijský výbor organizuje program „Train 2 Work“, v rámci ktorého môžu športovci pred ukončením kariéry absolvovať krátkodobé stáže v podnikoch. 78 % účastníkov si našlo zamestnanie do 1 roka.

Osvedčené postupy pre kluby a federácie

Tipy od bývalých športovcov

- „Využite čas, keď nemôžete športovať kvôli zraneniu, na budovanie svojho životopisu, nie len na liečenie nohy.“
Sofia, bývalá lyžiarka, teraz pracuje v architektúre
- „Začnite si budovať sieť kontaktov ešte pred ukončením kariéry. Aj jedna správa na LinkedIn týždenne vám pomôže pri príprave na život po športe.“
Marek, bývalý volejbalista, teraz personalista v technologickom sektore
- „Stáže mi úplne zmenili život. Mimo sezónu som sa pripravovala na kariéru.“
Lara, bývalá gymnastka, teraz manažérka digitálnych projektov

Plán implementácie

Pre kluby alebo organizácie, ktoré chcú zaviesť podporu pri prechode, tu je základný plán:

1. Preverte súčasné postupy
 - Prebiehajú rozhovory o kariére? Je tu kontaktná osoba?
2. Identifikujte skupinu bývalých športovcov
 - Vytvorte si základňu mentorov
3. Vytvorte ročný kalendár prechodu
 - Naplánujte workshopy, stretnutia a stáže
 - 4. Distribuuje súbor nástrojov
 - Zdieľajte formuláre sebahodnotenia, pomôcky a individuálne rozvojové plány (IDP)
5. Vyhodnoťte a vylepšujte
 - Zbierajte referencie, sledujte umiestnenia a opakujte



Časť 7: Ako používať tieto pokyny

Plán pre športovcov, trénerov a fanúšikov

Pre koho je táto príručka určená?

Tieto usmernenia sú zámerne flexibilné a inkluzívne. Môžu ich využívať:

- mladí športovci, ktorí začínajú svoju kariéru a plánujú si budúcnosť;
- profesionálni športovci, ktorí sa pripravujú na život po skončení súťažnej kariéry;
- tréneri a manažéri klubov, ktorí chcú podporovať dvojtitú kariéru;
- federácie a národné športové organizácie, ktoré vytvárajú podporné programy;
- mentori a bývalí športovci, ktorí sa odmeňujú poskytovaním poradenstva

Motivácia: Čím skôr sa športovci začnú zaoberať životom po športe, tým úspešnejší a sebavedomejší budú, keď príde čas na prechod.

Príklady flexibilného využitia

Tieto materiály je možné využiť v rôznych prostrediach, napríklad:

- Workshopy v kluboch, na univerzitách a športových podujatiach
- Individuálne koučingové sedenia s kariérnymi poradcami
- Mentoring medzi aktívnymi a bývalými športovcami
- Digitálne formáty prostredníctvom portálov pre športovcov alebo vzdelávacích centier
- Mesačné seba-reflexie pre nezávislých športovcov

Tip na implementáciu: Každá časť môže fungovať samostatne. Kluby môžu prideliť jednu tému za mesiac alebo ich integrovať do existujúcich vzdelávacích programov.

Návrh týždenných aktivít

Cyklus hodnotenia a aktualizácie

Rovnako ako tréningové programy by sa aj nástroje na prechod mali vyvíjať spolu s vašou kariérnou cestou. Odporúčaná frekvencia:

Zožnam zručností → Aktualizovať každé 3–6 mesiacov

Kariérny plán → Prehodnotiť po každej súťažnej sezóne

Spätná väzba od mentora → Stanoviť stretnutia každé dva mesiace

Životopis a motivačné listy → Upravovať podľa nových skúseností

Analógia: V predsezónnej príprave netrénujete rovnako ako pred majstrovstvami. K rozvoju kariéry pristupujte rovnako.

Záverečný motivačný pohľad

„Šport ťa naučil sústredeniu, vytrvalosti a odolnosti. Trénoval si svoje telo – teraz trénuj svoju budúcnosť.“

„Športovci po ukončení kariéry nezačínajú od nuly. Začínajú na základe svojich skúseností.“

Týždenný plánovač úloh

Ciele na tento týždeň:

Týždeň od: _____

Úloha	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐						
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Zhrnutie:

☐

☐

☐

☐



Označ každú úlohu po jej dokončení.
Búd konzistentný/ã a zodpovedný/ã!

