

# DVIKRYPTĖ KARJERA

dr. Inga Staškevičiūtė-Butienė





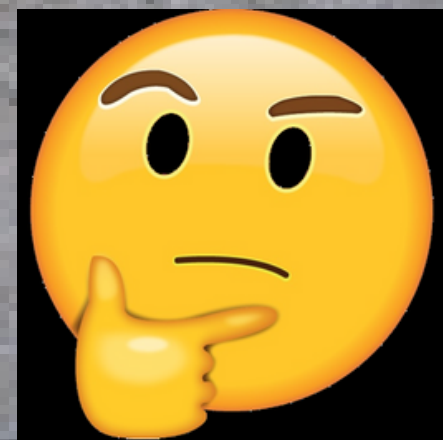
slido

slido.com

**kodas: 3760114**



# **DVIKRYPTË KARJERA**





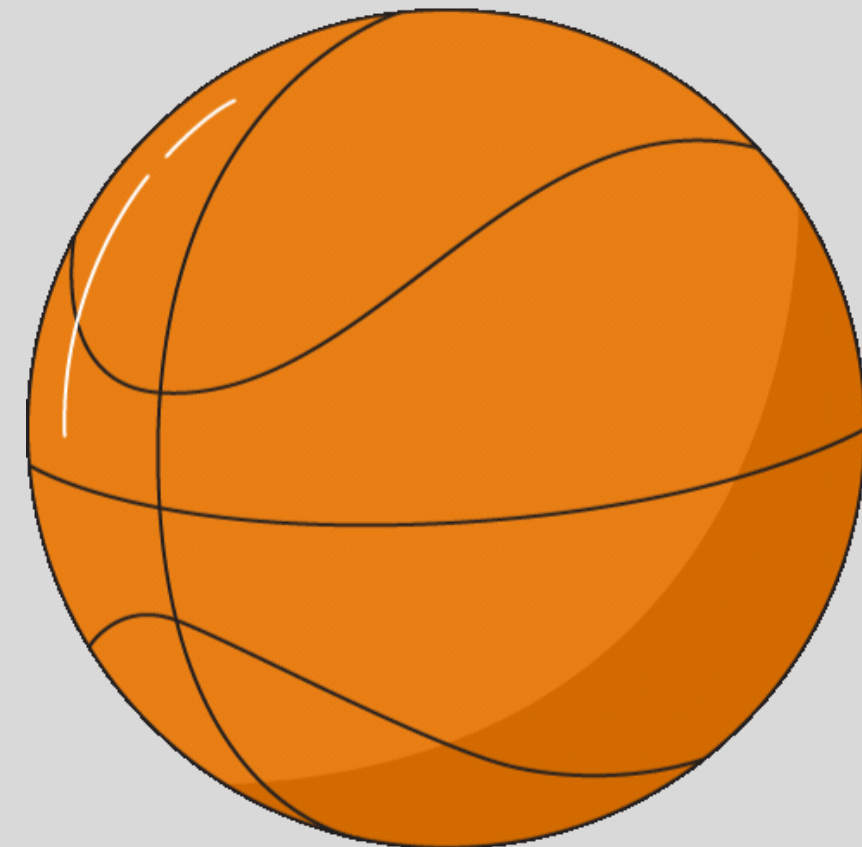
# KODĒL SPORTAS?

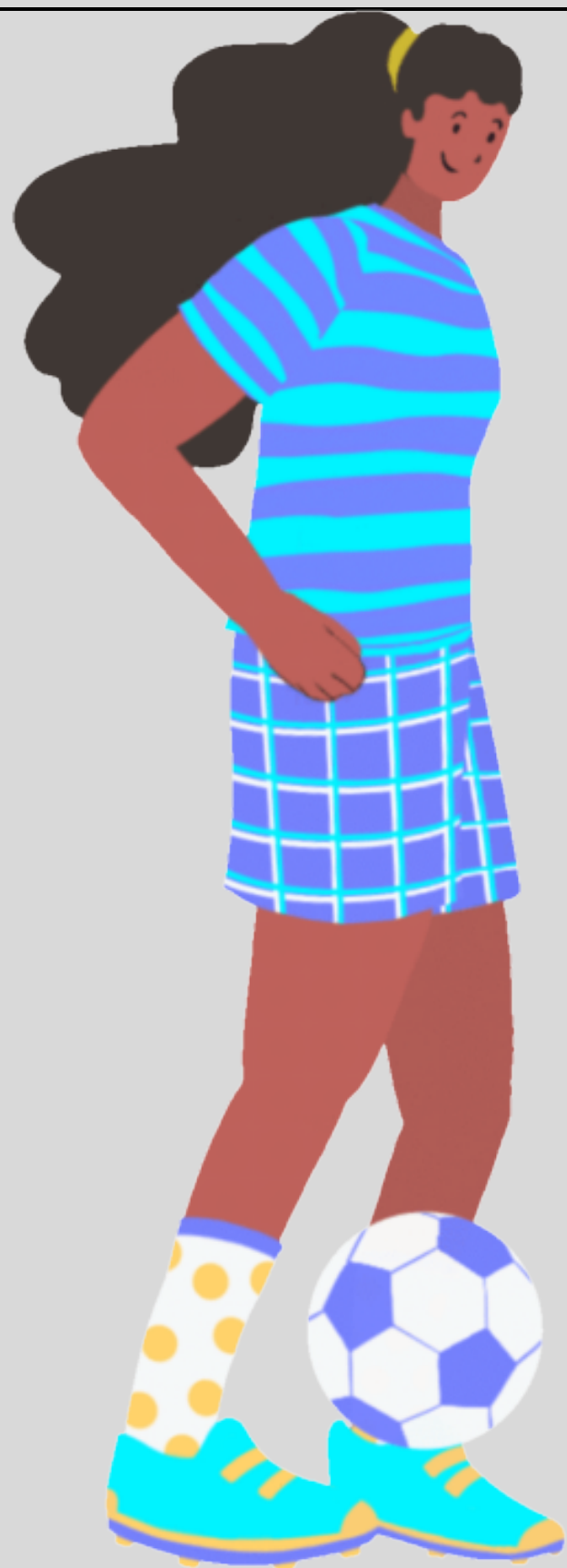


Nelaimingi atsitikimai ir sužalojimai,  
traumos

Sportininkams nepavyksta derinti sporto  
varžybų su mokymosi procesu, jei jie neturi  
ateities aiškių planų, neplanuoja savo laiko  
ir neperkelia sportinių kompetencijų į  
kasdieninį gyvenimą

Švietimo sistemos sukuria apribojimus,  
kurie tam tikru požiūriu sportininkams  
apsunkina dviejų sričių (sportinės karjeros  
ir švietimo) derinimą





Elito karjera sporte nėra ilga (išėjimas į “pensiją” prasideda nuo ~22 iki ~35 metų)

Sporto karjera ne visada pavyksta sėkmingai

Pasekmės gali būti nemalonios ir sukelti adaptacijos sutrikimus už sporto ribų, stiprų stresą, baimę dėl pasekmių ir net brendimo sutrikimus

Sportinės veiklos pabaiga sukelia sportininkui tam tikrus pykčio, nusivylimo, nerimo jausmus, susijusius su ateitimi

# **SUNKU DERINTI SPORTĄ IR STUDIJAS...**

Laiko trūkumas/netinkamas laiko susidėliojimas/planavimas

Asmeninių pastangų sąnaudos (sveikatos, fizinių, psichinių...)

“Vieno” tikslo turėjimas (trenerio įtaka?)

Netinkamas prioritetų nusistatymas

Netinkami aplinkinių vertinimai (etikečių klįjavimas, stigmatizavimas)

Savęs vertinimo problemos

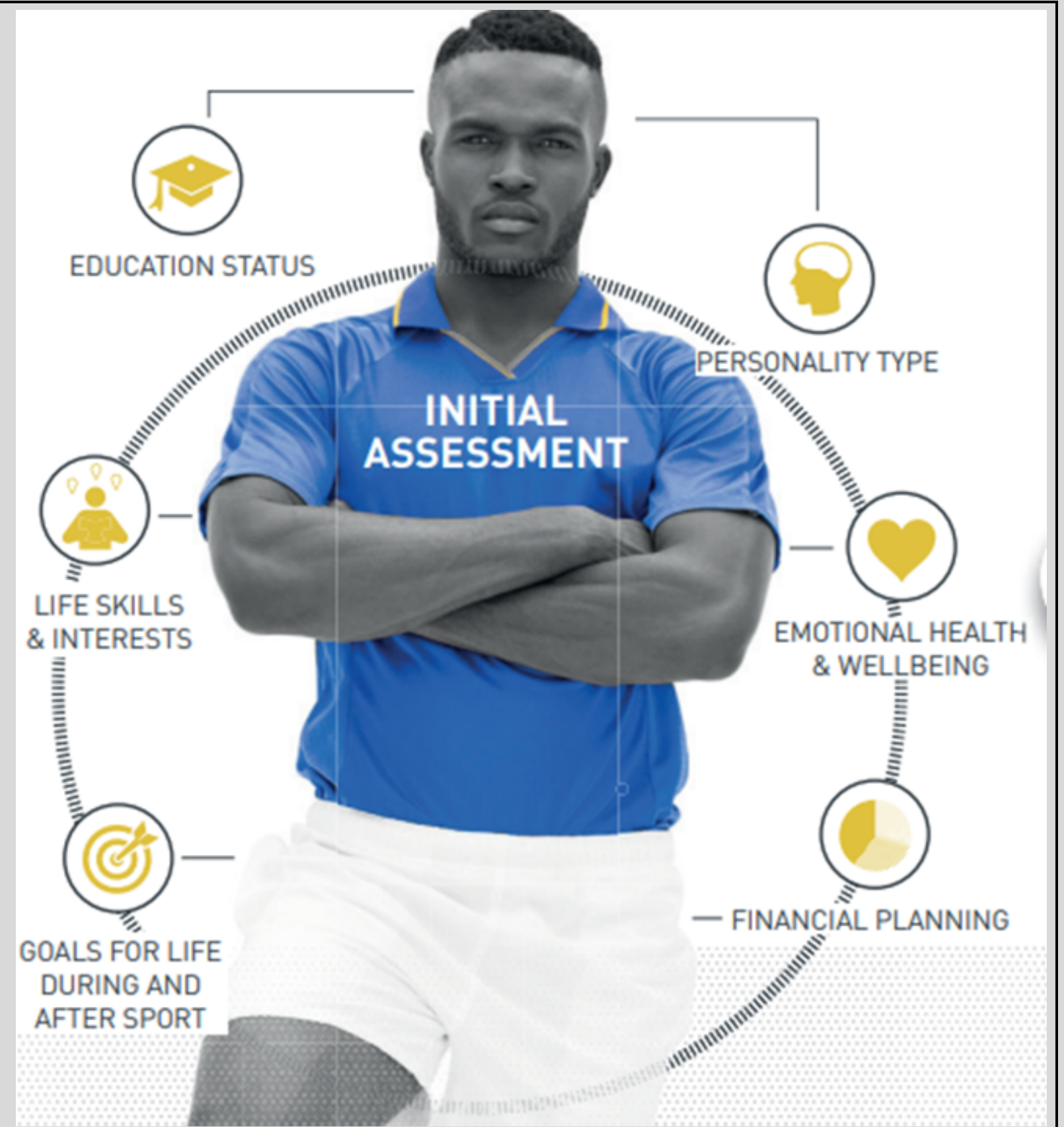
Asmeninio tapatumo problemos

Nėra šeimos / draugų / bendraamžių paramos





# SPORTININKŲ DVIKRYPTĖ KARJERA APIMA:



DK valdymo  
kompetencijas

Saviregulāciju  
ir atspārums  
kompetencijas

**Kompetencijas,  
būtinās dvikryptēs karjeras  
vystymui**

Socialinēs  
kompetencijas

Kitos  
kompetencijas

Karjeras  
planavimo  
kompetencijas

### Dvikryptės karjeros valdymo kompetencijos

1. Savidisciplina, skirta valdyti studijų/darbo ir sporto poreikius.
2. Gebėjimas efektyviai išnaudoti savo laiką.
3. Pasišventimas sėkmei tiek sporte, tiek studijose/darbe.
4. Gebėjimas sąžiningai planuoti iš anksto.
5. Gebėjimas teikti pirmenybę tam, ką reikia padaryti.
6. Noras pasiaukoti ir rinktis, norint sėkmingai sportuoti ir studijuoti/dirbti.
7. Gebėjimas savarankiškai pasirinkti savo studijas/darbą ir sportinę karjerą.
8. Aiškus supratimas, ko reikia norint sėkmingai sportuoti ir studijuoti/dirbti.
9. Gebėjimas kurti individualią rutiną (sportui ir studijoms/darbui).
10. Tikėjimas, kad studijos/darbas ir sportas gali teigiamai papildyti vienas kitą.

### Savireguliacijos ir atsparumo kompetencijos

1. Tikėjimas savo sugebėjimais įveikti sporto ir studijų/darbo iššūkius.
2. Pasitikėjimas savimi (pasitikėjimas savimi ir pasitikėjimas savimi).
3. Gebėjimas susidoroti su stresu sportuojant ir mokantis/dirbant.
4. Gebėjimas reguliuoti emocijas įvairiose situacijose.
5. Gebėjimas panaudoti nesėkmes sporte ir (arba) studijose/darbe kaip teigiamą stimulą.
6. Gebėjimas sutelkti dėmesį į čia ir dabar, nesiblaškydamas.
7. Buvimas kantriu dėl savo sporto ir studijų/darbo karjeros.
8. Atkaklumas sunkiais laikais ir susidūrus su nesėkmėmis.
9. Gebėjimas derėtis (siekiant ginti savo interesus).
10. Suvokti savo stipriąsias, silpnąsias puses ir galimybes.
11. Gebėjimas kritiškai įvertinti ir prireikus keisti savo tikslus.
12. Gebėjimas kelti realius tikslus sportuojant ir studijuojant/dirbant.

### Socialinės kompetencijos

1. Klausti patarimo reikiamiems žmonėms tinkamu laiku.
2. Noras klausytis ir mokytis iš kitų bei praeities patirties.
3. Gebėjimas palaikyti ryšius su kitais žmonėmis.
4. Gebėjimas užmegzti socialinius kontaktus su bendraamžiais studijų/darbo ir sporto srityse.
5. Gebėjimas bendradarbiauti su pagalbinio personalu studijų/darbo ir sporto srityje.
6. Gebėjimas spręsti konfliktus.
7. Poilsio ir atsigavimo svarbos supratimas.
8. Gebėjimas gerai prisitaikyti prie naujų situacijų.
9. Gebėjimas pažvelgti į sporto ir studijų / darbo rezultatus.

### Karjeros planavimo kompetencijos

1. Pasiruošimas netikėtumams ir atsarginių planų kūrimas.
2. Gebėjimas būti lanksčiu ir prireikus keisti planus.
3. Smalsu tyrinėti karjeros planus už sporto ribų.
4. Vizija, kur norite eiti gyvenime po sporto.
5. Turėti žinių apie savo karjeros galimybes studijuojant/dirbant ir sportuojant.



**SPORTININKŲ  
DVIKRYPTĖS KARJEROS  
KONSULTAVIMO INSTRUMENTAI**

# DIAGNOSTINIS INTERVIU

Juo siekiama:

- turėti holistinį dvikryptės karjeros suvokimą,
- įvertinti sportininko sociodemografinę situaciją.

Interviu sudedamosios dalys:

- sporto planas
- mokslo / studijų planas
- profesinis kelias

## EDUCATION PATHWAY

Is your educative pathway progressing as planned when you built your educational plan? Yes  No

Did your entry to the «national training centre » disturb your educational plan? Yes  No

If yes, did you find solutions for setting a new project? Yes  No

As a result of the opinion of your coach or coordinator, did you have to change you educational plan?

Yes  No

Have you already taken such tests concerning:

- Your interests:  Date:

- Your vocational plan:  Date:

- Your qualifications & professional experience:  Date:

- Your competences & skills:  Date:

If yes what were the benefits for you?

Which training courses did you follow (specify: the courses, dates, diplomas or certificates passed with dates and observations)?

Which courses did you follow within the centre (specify: the courses, dates, diplomas or certificates passed with dates and observations)?

Which courses are you following now?

Are you benefiting from e-learning arrangements? Yes  No

If yes, is it convenient for you?.....

What are your results after this year's courses (success, failure)?

Have you validated your academic year? Yes  No

- If not, when will it be?

- If you failed, have you encountered difficulties?

Concerning your motivation: Yes  No

Concerning the level of academic requirements: Yes  No

Concerning sporting constraints: Yes  No

Concerning evaluations: Yes  No

Concerning schedule arrangements: Yes  No

Which studies would you like to do afterwards (specify: the curriculum you would like to follow, the reasons for this choice, the diploma expected, the location and duration of the studies and the arrangements which were necessary)?

If you have to pay for your studies, do you know the fees for the courses?

-do you know who will pay for them?

Does your federation support you for your educational plan? Yes  No

- If so, how? Financially  Materially  Logistically

Do you have contacts to discuss about your educational plan or your professional plan?

- With your coach

- With your coordinator

# SUVOKIMO APIE PLANO POREIKĮ DIDINIMAS

Juo siekiama:

- padėti suvokti ilgalaikio karjeros planavimo poreikį ir pereinamuosius etapus
- padėti vystyti būtinas dvikryptės karjeros kompetencijas

I have a dream: .....

Where do I stand today?

My objectives:

1. ....
2. ....
3. ....

What do I need to succeed?

1. ....
2. ....
3. ....

I can rely on:

1. ....
2. ....
3. ....

My route:

Step 1: .....

Step 2: .....

Step 3: .....

# GROW MODELIS

4 žingsnių modelis, padedantis struktūrizuoti asmeninę sesiją, kuomet:

- sportininkas turi klausimą / problemą, kurį reikia išspręsti
- reikia padėti sportininkui susisteminti savo mintis

STEP 4:

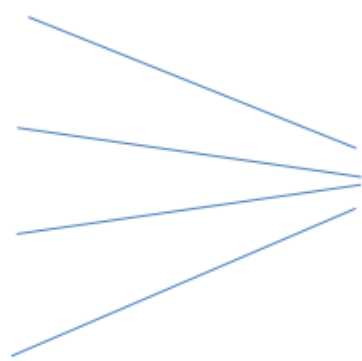
A) Which options **WILL** you go through with?

OPTION:

OPTION:

OPTION:

OPTION:



WILL:



STEP 1:

What is your **GOAL** (of the session)?



GOAL:

Check: Is your goal formulated SMART and positively?

STEP 2:

Take a look at your current situation, what is your current **REALITY**?



REALITY:

STEP 3:

Which **OPTIONS** could help to solve the problem?



OPTION:

OPTION:

OPTION:

OPTION:



# INTEGRUOTAS SAVAITĖS PLANAVIMAS

Žingsniai:

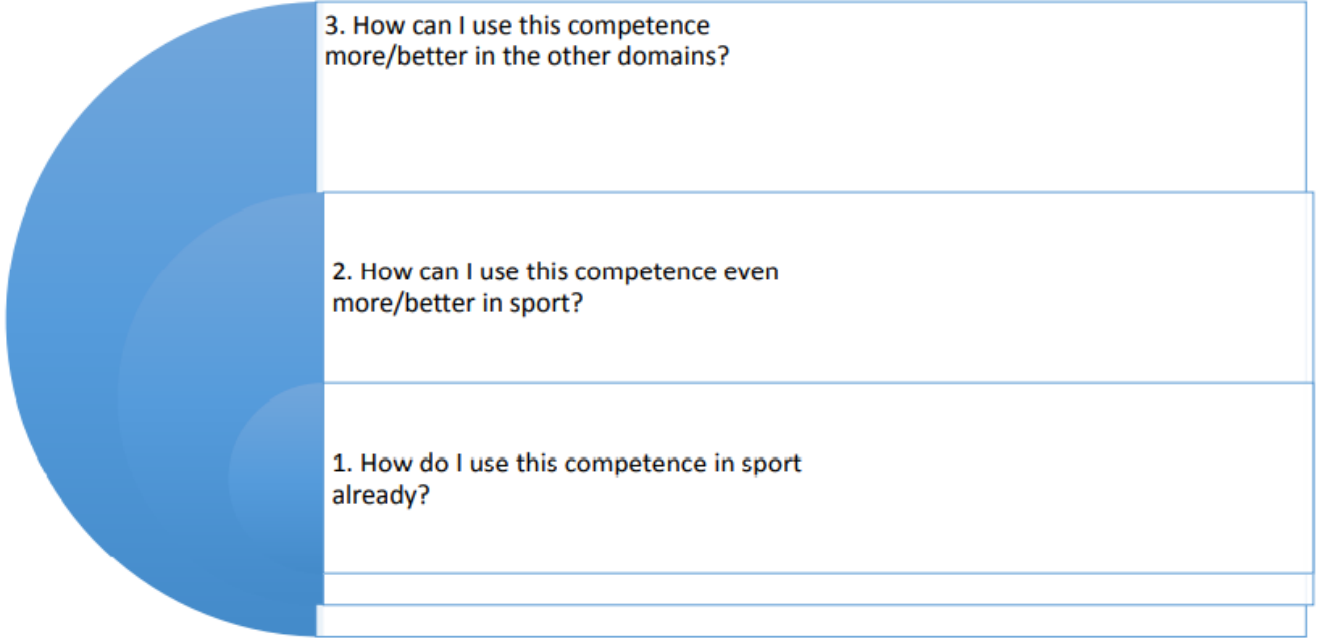
- Sportininkas pasirenka sau patrauklų tvarkaraščio formatą ("Outlook" darbotvarkė, "Google" kalendorius, "Excel" failas, "Word" failas, popierinė darbotvarkė ir t. t.)
- Pagalvok apie įvairias svarbias savo gyvenimo sritis. Tada pagalvok apie svarbiausias šių sričių veiklos kategorijas. Pabandyk pasirinkti spalvą kiekvienai sričiai.
- Pirmiausia į tvarkaraštį įtrauk svarbius fiksuotus momentus, pavyzdžiui, treniruotes, varžybas, pamokas, ir t. t. Skirk tam laiko, kad įsitikintum, jog šie momentai yra nuo pat pradžių būtų tinkami, nes tai yra tavo tvarkaraščio pagrindas.
- Taip pat pagalvok apie kasdienę veiklą, apie kurią tiesiogiai nepagalvotum. Pavyzdžiui, transportas, pirkiniai, valgymas, miegas... Įsitikink, kad numatytumei pakankamai laiko šioms veikloms.
- Pagalvok, kaip ir kada nori leisti laisvalaikį. Laisvalaikio veikla taip pat turėtų būti tvarkaraščio dalis, nes svarbu užtikrinti, kad įtemptoje dienvarkėje būtų šiek tiek laiko atsigavimui ir poilsiui.
- Jei reikia, nedvejojant keisk tvarkaraštį savaitės eigoje. Tai nėra priemonė, ribojanti tavo laisvę, bet veikiau darbo priemonė, padedanti turėti bendrą vaizdą, kad galėtum derinti skirtingas veiklas.

# KOMPETENCIJŲ PERKĖLIMAS

Žingsniai:

- Sportininkas turi pagalvoti apie savo kompetencijas įvairiose gyvenimo srityse (sportas, švietimas ir socialinė sritis). Kiekvienai sričiai reikia pasirinkti 5 kompetencijas, kurias jis turi.
- Tegul sportininkas pasirenka po vieną asmenį iš šeimos, mokymosi ir sporto aplinkų, kuris jį gerai pažįsta srityje. jis turi su jais susisiekti ir jų paprašyti pasirinkti 10 kompetencijų (pagal svarbą), kurias sportininkas turi. Svarbu įsitikinti, kad tai atliekama be sportininko įtakos :).
- Sportininko pasirinktų ir jo artimos aplinkos sudaryto kompetencijų sąrašo palyginimas ir aptarimas diskusijos būdu.
- Sportininkas dabar žino savo kompetencijas įvairiose srityse. Dabar reikia jas labiau susieti su realybe, užduodant klausimą: "Kurias svarbias kompetencijas turite vienoje srityje, bet mažiau - kitoje. kitoje srityje?" Naudodamiesi aptartomis kompetencijomis, galite padėti sportininkui atrasti konkrečių kompetencijų perkėlimo galimybes.

My competence in sport = .....



1. How do I use this competence in sport already?
2. How can I use this competence even more/better in sport?
3. How can I use this competence more/better in the other domains?

# SPORTININKO GYVENIMO BŪDO ŽEMĖLAPIS

## Sportas

Kokie yra jūsų pagrindiniai šių metų tikslai?  
Ar aptarėte savo tikslus su savo treneriu / pagalbiniu personalu?  
Kaip sieksite savo tikslų?  
Su kokiais iššūkiais galite susidurti?  
Kokios paramos jums gali prireikti?  
Ar reguliariai palaikote ryšį su savo komandos draugais?



## Mokslai

Kokie yra jūsų pagrindiniai šių metų tikslai?  
Ar aptarėte savo tikslus su savo mokytojais?  
Kaip sieksite savo tikslų?  
Su kokiais iššūkiais galite susidurti?  
Kokios paramos jums gali prireikti?  
Praėjusių metų ar ankstesnių studijų apmąstymas, ar galėjote lankyti visus užsiėmimus ir laikytis nustatytų terminų? Kokie mokymosi metodai buvo veiksmingiausi?  
Ar reguliariai palaikote ryšį su savo mokytojais ir (arba) klasės/studijų draugais?



## Kita (socialinė) veikla

Kokie kiti įsipareigojimai ir kitos sritys jūsų gyvenime gali pareikalauti jūsų laiko?

Koks yra tikėtinas šių įsipareigojimų srityse?

Kokie yra jūsų pagrindiniai tikslai?

Kaip sieksite savo tikslų?

Kokie yra pagrindiniai iššūkiai ir kokios paramos jums gali prireikti?

Kaip šios sritys gali paveikti jūsų sportą ir (arba) mokymąsi?



## Balansas

Ar pasiekiate pusiausvyrą tarp sporto ir mokslų (bei kitų įsipareigojimų)?

Ar jaučiatės kad kontroliuojate situaciją?

Ar numatote galimus trukdžius?

Ar esate suplanavę, kaip elgtis iškilus nesuderinamumui tarp veiklų?

Kokios paramos jums gali prireikti, kad pasiektumėte pusiausvyrą?





## **KITOS VERTINAMOS IR APTARIAMOS SPORTININKO GYVENIMO BŪDO VEIKLOS:**

Karjeros planavimas

Komunikacijos įgūdžiai

Komandinis darbas

Savireguliacija

Elgesys ir drausmė

Paramos tinklai

Laiko valdymas

Pokyčių valdymas

Media mokymai

## KAM?

sportuojantiems 15 - 18 m. moksleiviams

sportininkams 18+

sportuojančių moksleivių tėvams

treneriams

sporto organizacijų vadovams

**S2K**  
SPORTININKŲ DVIKRYPTĖ KARJERA  
**S2K**

NACIONALINIS CENTRAS ©LSU

MOKYMAI

KONSULTACIJOS



# KONTAKTAI



sportininkų dvikryptė karjera

registracija į konsultaciją

