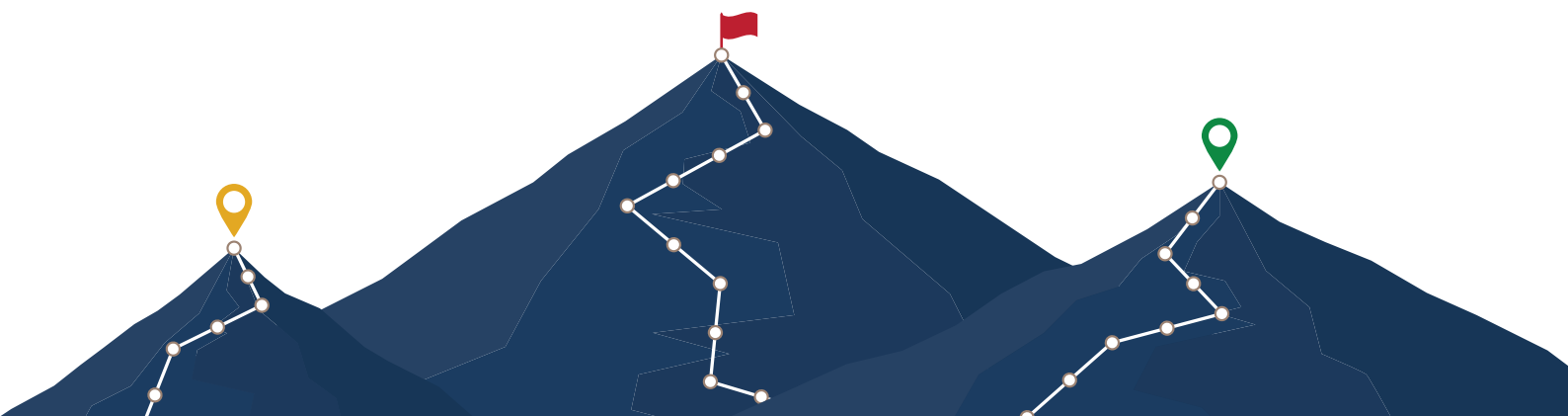




Athlete365 Dual Career

SPORCULARIN ÇİFT KARIYERLERİNE DESTEK (OCDC)

TMOK aktif ya da sporu bırakan milli sporcularımızın çift kariyer konusundaki bilgi ve farkındalıklarını artırmayı, hayatlarında spor-eğitim-iş dengesini sağlamalarına katkı sunarak kariyer geçişlerini kolaylaştırmayı hedeflemektedir.

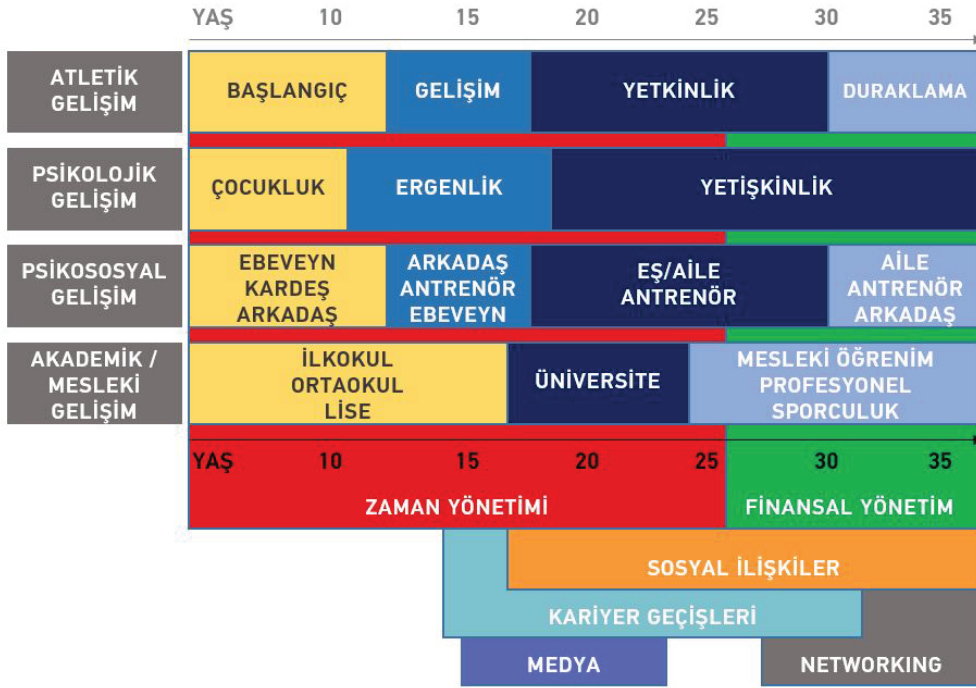


SPORCULARIN ÇİFT KARIYERLERİNE DESTEK (OCDC) Athlete365 Dual Career

DENGEYİ BULMAK ÖNEMLİ

"Kariyerimin sonlarında, günde üç veya dört antrenman yapıyordum ve bu da başka şeyler yapmam için fazla zaman bırakmıyordu. Günümüzde sporcular için artan iş yükü, başka ilgi alanları bulmanın, akademik ilerlemenin ya da biraz iş deneyimi yaşayarak bir sonraki kariyerinizi düşünmeye başlamanın daha zor olduğu anlamına geliyor. Ancak, hatırlanması gereken şey, dengenin 50/50 veya 33/33/33 olması gerekmediğidir. Denge 90/10 olabilir, önemli olan bu dengenin hayatınızı nasıl etkileyeceğinin farkında olmaktır."

JAMES TOMKINS (AUS) / 6 kez Olimpik Kürekçi (3 Altın, 1 Bronz) IOC Sporcu Komisyonu Üyesi



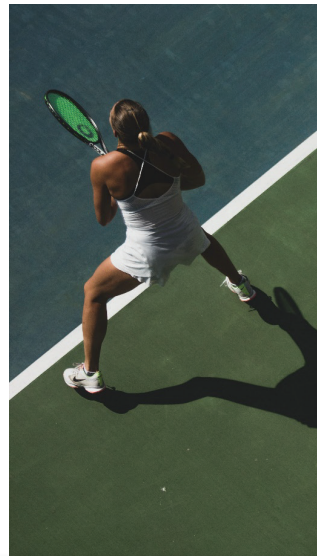
Vrije Universiteit Brussel – P. Wylleman 2011, Bart Ooijen – EU and Dual Careers

ÇİFT KARIYER AŞAMALARI

Türkiye Millî Olimpiyat Komitesi Sporcu Komisyonu Üyelerinin yaş grubu göz önüne alındığında, iki kariyer aşaması ön plana çıkmaktadır:



EĞİTİM VE SPORU YÖNETME



YENİ KARIYERE GEÇİŞ

EĞİTİM VE SPORU YÖNETME

ERTELEMENİN ÜSTESİNDEN NASIL GELİNİR?

DÜŞÜN!

- En doğru an, bu an
- Ne kadar önce yaparsan, yapmayı istediğin şeyleri o kadar erken yaparsın
- Şimdi yapmak, işler kötüleşince yapmaktan daha iyidir

ZAMAN YÖNETİMİ

Aşağıdaki çizelgedeki gibi bir "Yapılacaklar Listesi" çıkarmak, işlerini önceliklendirerek hedefe doğru ilerlemeye yardımcı olacaktır.

	ÖNEMLİ	ÖNEMLİ DEĞİL
ACİL	YÖNET Teslim tarihleri Kısa dönemli hedefler Krizler Son dakika ayrıntıları	KAÇIN (ÖNCELİKLİ DEĞİL) Sosyal telefon görüşmeleri Dikkat dağıtıcılar
ACİL DEĞİL	ODAKLAN (ÖNCELİKLENDİR) İlerleyen projeler Planlama ve araştırma Düşünme ve gözden geçirme	KAÇIN Gereksiz e-posta Sosyal medya İnternet gezintileri

ÇALIŞMA SÜRESİNİ VERİMLİ KULLANMAK İÇİN NELER YAPMALI?

- Özetleyin
- Aktif okuma yapın
- Diyagram çizin / Konuyu görselleştirin
- Zihin haritaları oluşturun
- Yüksek sesle okuyun
- Tanım ve formül kartları hazırlayın
- Okuma öncesi hazırlığı yapın
- Not tutun
- Kısaltmalar kullanın
- Dokümanları organize edin
- Ders notlarınızı gözden geçirin

EĞİTİM VE SPORU YÖNETME

SEYAHAT ESNASINDA NASIL ÇALIŞMALI?

SORUMLULUKLARINIZI BİLİN

Spor yaşamınızın büyük bir alanını kapsasa da; seyahat planınızı çift kariyeriniz doğrultusunda yapın.

SEYAHAT ÖNCESİ HAZIRLIKLARINIZI YAPIN

Kamplar, yarışmalar veya seyahatler öncesinde gerekli olacak çalışma dokümanları ve ekipmanlar gibi ihtiyaç duyacağınız eşyalarınızı yanınıza almayı unutmayın. Çalışma saatlerinizi kurgulayıp seyahat programınıza entegre edin.

YARDIM İSTEMEKTEN ÇEKİNMEYİN

İletişime önem verin; antrenör, danışman ve/veya arkadaşlarınıza hedeflerinizden bahsedin ve sorunlarla karşılaştığınızda yardım isteyin.

YENİ KARIYERE GEÇİŞ

SPORCULUK SONRASINA HAZIRLIK

Spor kariyerinizden sonraki adımın ne olduğunu biliyor musunuz? Sizi ilgilendiren ve motive eden şeyleri keşfederek, bir sporcu olarak kazandığınız tutum ve becerileri iş yerinize aktarabilirsiniz.

KENDİNİ KEŞFET

- Yeteneklerin nelerdir?
- İlgi alanların nelerdir?
- İdeal iş tanımının nedir?
- Mevcut iletişim ağın nasıl?
- Kaynakların neler?

KARAR ZAMANI

- Ne yapmak istiyorsun?
- Olası engellerler neler?
- Bu engelleri nasıl aşabilirsin?

YENİ KARIYERE GEÇİŞ

DAVRANIŞLAR VE KARŞILIKLARI

SPORCU SÖYLEMLERİ	İŞ DÜNYASI KARŞILIĞI
Yarışma öncesi her şeyin mükemmel olduğundan emin olurum	Detay odaklıyım
Başarısızlık karşısında bile asla pes etmem	Israrcı ve dayanıklıyım
Zor antrenmanları başarıyla tamamlarım	Disiplinliyim
Yarışmalara titizlikle hazırlanırım	Güçlü hazırlık ve planlama becerilerine sahibim
Arkadaşlarımla sorunları olduğunda yardım ederim	Takım oyuncusuyum
Her zaman bir yol	

YETENEKLER VE KARŞILIKLARI

SPORCU SÖYLEMLERİ	İŞ DÜNYASI KARŞILIĞI
Yarışma öncesi her şeyin mükemmel olduğundan emin olurum	Detay odaklıyım
Başarısızlık karşısında bile asla pes etmem	Israrcı ve dayanıklıyım
Zor antrenmanları başarıyla tamamlarım	Disiplinliyim
Yarışmalara titizlikle hazırlanırım	Güçlü hazırlık ve planlama becerilerine sahibim
Arkadaşlarımla sorunları olduğunda yardım ederim	Takım oyuncusuyum
Her zaman bir yol	

BUNU İLK YAŞAYAN SİZ DEĞİLSİNİZ

- Eğitim kurumunuzdaki bir danışmanla konuşun
- İlgili yerel eğitim kurumlarından bilgi isteyin
- Daha fazla bilgi ve tavsiye için Millî Olimpiyat Komiteniz veya federasyonunuz ile iletişime geçin
- Aktif veya emekli sporculardan fikir ve rehberlik isteyin - oradaydılar ve bu yoldan geçtiler



NATHALIE MARCHINO (COL)
7'Lİ RAGBİ – RIO 2016

"Her zaman üst düzeyde rekabet edebilmek ve bunu finanse etmeme yardımcı olacak bir şey bulmak istedim. İş ve rugby arasında cambazlık yapmak çok uzun zamandır gerçekliğimin bir parçası, ama Olimpiyat Oyunları'na gitmek her şeye değer."



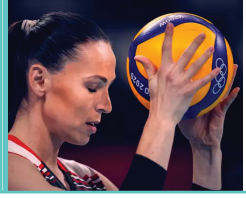
LANNI MARCHANT (CAN)
ATLETİZM – RIO 2016

"Koşmak benim önceliğim. Ancak, bu seviyede koşabilmenin bir zaman sınırı var ve bunun gayet iyi farkındayım. Gerçekten avukatlık yapmaya devam etmek istiyorum çünkü bu konuda eğitim aldım ve emekli olduğumda beni meşgul edecek bir şeye ihtiyacım olacak."



PAUL ADAMS (AUS)
ATICILIK – LONDRA 2012

"İş arkadaşlarım çok destekleyiciydi ve çoğu zaman antrenman programıma göre esneklik sağladılar."



YOĞUNLUK ENGEL OLMAMALI

"Aktif sporculuk hayatımızın çok büyük bir alanını kaplıyor. Ancak, bu yoğunluk sporculuk sonrası günlerimiz için hazırlık yapmamıza engel olmamalı. Geleceğimize umutla bakacağımız yeni bir kariyere sahip olmak için hemen şimdi harekete geçmeliyiz."

EDA ERDEM (TUR) / 2 kez Olimpik Voleybolcu (2012 ve 2020) TMOK Sporcu Komisyonu Başkanı

İLETİŞİM KURUN

Yakınlarınıza içinde bulunduğunuz durumu ve sorunlarınızı anlatmak zayıflık değil, güçlü olmanın göstergesidir.

KİŞİSEL DANIŞMA KURULUNUZU OLUŞTURUN

Sadece spor kariyerinizde değil, eğitim öncesinde, eğitim süresince ve iş kariyeriniz boyunca sizinle aynı ideallere sahip ve paylaşımcı insanlarla fikir alışverişinde bulunun. Aile üyeleriniz, antrenörünüz, öğretmeniniz, arkadaşınız, vb. gibi yanınızda olmaktan memnun olacak kişiler seçin.

YALNIZLIK VE GERİ DÜŞÜŞLER OLABİLİR

Bu inişli çıkışlı bir süreç. Zor durumlardan kurtulmak için planınız olsun, çevrenizdekilerden ve profesyonellerden destek istemekten çekinmeyin.

SPORTİF PERFORMANSINIZ OLUMLU ETKİLENECEKTİR

Araştırmalar sporcuların spordan uzak ilgi alanlarına sahip olduklarında, sportif performanslarının olumlu etkilendiğini kanıtlamıştır.

SPORCU KİMLİĞİNİZDEN FERAGAT ETMENİZE GEREK YOK

Sezon dışında, sakatlık süresince, antrenman saatleri dışında, doğru planlama ile eğitim veya iş kariyerinize devam edebilirsiniz.



