



# KARIERA DWUTOROWA

PRZEWODNIK AKADEMII PUSZCZY NIEPOŁOMICE  
2026



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

---

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

---

# SPIS TREŚCI

WSTĘP .....	3
CZYM JEST KARIERA DWUTOROWA .....	4
DLACZEGO SPORTOWCY KOŃCZĄ KARIERĘ .....	5
CO SIĘ DZIEJE, GDY SPORTOWCY PRZESTAJĄ UPRAWIAĆ SPORT .....	6
POTRZEBY ZAWODNIKÓW I KLUBÓW .....	8
KORZYŚCI MODELU KARIERY DWUTOROWEJ DLA ZAWODNIKÓW .....	9
KORZYŚCI MODELU KARIERY DWUTOROWEJ DLA KLUBU .....	10
ROLE W MODELU KARIERY DWUTOROWEJ .....	11
ŁĄCZENIE SPORTU Z EDUKACJĄ .....	12
PODSUMOWANIE .....	14
ŹRÓDŁA .....	15



## WSTĘP

Rozwój młodych sportowców to nie tylko trening oraz stałe doskonalenie umiejętności sportowych. W kompleksowym, i jednocześnie nowoczesnym podejściu, jest to wyzwanie łączące zajęcia sportowe, rozwój psychofizyczny zawodników, edukację oraz przygotowanie do życia po zakończeniu kariery sportowej.

Niniejszy przewodnik, powstały w ramach projektu mobilności programu Erasmus+ Sport, zrealizowanego przez trenerów Akademii Puszczy Niepołomice w sezonie 2025/26, ma na celu wprowadzenie zainteresowanych - przede wszystkim zawodników, rodziców, trenerów oraz partnerów akademii - w temat kariery dwutorowej, czyli znaczenia równoległego rozwoju sportowego i edukacyjnego zawodników.

Wiedza i doświadczenia zdobyte przez trenerów w czasie mobilności w renomowanych akademiach w Hiszpanii, a także analiza dobrych praktyk europejskich, pozwoliła m.in. na zidentyfikowanie rozwiązań w zakresie metodologii szkoleniowej oraz pogłębienie perspektywy trenerów, co stworzyło podstawy do wdrażania nowych inicjatyw w akademii, w tym dotyczących modelu kariery dwutorowej młodych zawodników.

Przewodnik pełni funkcję materiału upowszechniającego i edukacyjnego. **Zachęcamy więc w szczególności trenerów oraz rodziców, a także samych zawodników, do zapoznania się z jego treścią, aby lepiej zrozumieć model kariery dwutorowej oraz korzyści z niego płynące.**



---

# CZYM JEST KARIERA DWUTOROWA

**Kariera dwutorowa to model zakładający równoległy rozwój zawodnika w sporcie i w sferze edukacyjno-zawodowej.** To podejście umożliwia sportowcom zdobywanie umiejętności, wiedzy i doświadczenia, które pozwalają im realizować sportowe pasje i jednocześnie przygotowują do życia po zakończeniu kariery sportowej. Idea ta zakłada, że rozwój zawodnika obejmuje zarówno trening i rywalizację sportową, jak i edukację, wsparcie psychofizyczne oraz przygotowanie do przyszłych wyzwań zawodowych.

**Prowadzenie kariery dwutorowej to świadome łączenie treningów, edukacji, planowania zawodowego oraz rozwoju osobistego.** Dzięki temu zawodnik może w pełni wykorzystać swój potencjał, zachowując równowagę między ambicjami sportowymi a przyszłą karierą poza boiskiem.

Programy kariery dwutorowej uczą zarządzania czasem, planowania celów, korzystania z dostępnych zasobów edukacyjnych i wsparcia mentorskiego, a także przygotowują do radzenia sobie z wyzwaniami, jakie pojawiają się w trakcie łączenia sportu z nauką czy pracą.

## **Dlaczego jest to ważne?**

Pojęcie kariery dwutorowej powstało w odpowiedzi na fakt, że zawodowa kariera sportowca jest stosunkowo krótka i nie zawsze zapewnia stabilność po jej zakończeniu. Wdrażanie tego modelu umożliwia młodym zawodnikom rozwijanie kompetencji, które będą przydatne zarówno na boisku, jak i w dalszym życiu.

**Model kariery dwutorowej stanowi swoistą “pomocną dłoń”, prowadząc zawodnika przez równoległy rozwój sportowy i edukacyjny.**



## DLACZEGO SPORTOWCY KOŃCZĄ KARIERĘ

Droga zawodnika jest pełna wyzwań i wyrzeczeń. Jednocześnie statystyki pokazują, że kariera sportowca jest zazwyczaj stosunkowo krótka. Zakończenie kariery może wynikać z wielu przyczyn - zarówno osobistych, jak i zewnętrznych:

### 1) czynniki fizyczne i zdrowotne:

- kontuzje, przeciążenia organizmu, naturalne ograniczenia fizyczne;

### 2) osiągnięcie limitu możliwości:

- osiągnięty poziom i wyniki nie spełniają oczekiwań zawodnika;

### 3) niesatysfakcjonujące zarobki:

- ograniczone możliwości finansowe, brak wsparcia organizacyjnego i finansowego;

### 4) brak motywacji i satysfakcji:

- wypalenie lub poczucie, że cele sportowe zostały osiągnięte;

### 5) kary lub zawieszenia:

- decyzje dyscyplinarne, nałożone sankcje, wykroczenia, doping;

### 6) wiek / emerytura:

- naturalny limit czasowy aktywności sportowej, osiągnięcie wieku emerytalnego w danej dyscyplinie

Zrozumienie przyczyn zakończenia kariery jest kluczowe, aby **przygotować zawodników do życia poza sportem** i umożliwić im harmonijne łączenie aktywności sportowej z edukacją i planowaniem dalszej kariery.

**Sportowcy, a w szczególności młodzi zawodnicy, powinni być gotowi także na nagłe zakończenie kariery i posiadać przemyślany plan B na przyszłość.**



# CO SIĘ DZIEJE, GDY SPORTOWCY PRZESTAJĄ UPRAWIAĆ SPORT

Zakończenie kariery sportowej to dla wielu zawodników **istotne wyzwanie emocjonalne i społeczne**. Nawet młodzi zawodnicy, którzy kończą przygodę ze sportem w juniorskich lub młodzieżowych kategoriach, mogą doświadczać trudności związanych z nagłą zmianą stylu życia i środowiska.

## 1) Problemy z opanowaniem adrenaliny:

- trudność w regulowaniu emocji czy napięcia.

## 2) Trudność w odnalezieniu się w nowym środowisku:

- problemy z adaptacją do nowych ról czy nowego rytmu życia.

## 3) Możliwość pojawienia się kryzysu tożsamości:

- potrzeba zdefiniowania siebie na nowo poza rolą sportowca.

## 4) Większa podatność na zachowania destrukcyjne:

- presja zmian zwiększa ryzyko problemów zdrowotnych czy negatywnych zachowań.

Świadomość tych zagrożeń podkreśla, jak istotne jest **przygotowanie zawodników do życia poza sportem**.



**ZAWODNICY MUSZĄ BYĆ  
PRZYGOTOWANI NA  
NAGŁE ZMIANY  
I SPORTOWĄ EMERYTURĘ**



## POTRZEBY ZAWODNIKÓW I KLUBÓW

Wdrożenie modelu kariery dwutorowej wymaga zrozumienia zarówno potrzeb młodych sportowców, jak i klubów, w których występują.

Zawodnicy potrzebują wsparcia w równoczesnym rozwoju sportowym i edukacyjnym, oraz w przygotowaniu do życia poza boiskiem. Obejmuje to elastyczne harmonogramy treningów i nauki, możliwość planowania indywidualnej ścieżki rozwoju oraz dostęp do doradztwa i mentoringu. Sportowcy oczekują również wsparcia psychofizycznego - zarówno w sferze zdrowia fizycznego, jak i kompetencji mentalnych.

Z drugiej strony, kluby sportowe potrzebują wprowadzenia struktur i procedur które umożliwiają skuteczne wdrożenie kariery dwutorowej. Ważna jest koordynacja działań wszystkich interesariuszy, w tym trenerów, rodziców i instytucji edukacyjnych, tak

aby wspierać zawodników w sposób spójny i systemowy. Kluby i akademie powinny w miarę możliwości oferować elastyczne harmonogramy, dostęp do zasobów edukacyjnych i finansowych oraz wsparcie psychologiczne i zdrowotne. Wdrażanie modelu kariery dwutorowej pozwala klubom nie tylko lepiej planować rozwój zawodników, ale również budować lojalność i zaangażowanie wśród sportowców, a także wspierać realizację celów społecznej odpowiedzialności i edukacyjnej misji akademii.

**Dzięki zrozumieniu potrzeb obu stron model kariery dwutorowej staje się narzędziem umożliwiającym harmonijny rozwój, redukcję ryzyka kryzysów, przygotowanie młodych sportowców do różnych scenariuszy w ich dalszej edukacji, karierze sportowej i życiu poza sportem, przynosząc zawodnikom, a także klubom wiele korzyści.**



# KORZYŚCI MODELU KARIERY DWUTOROWEJ DLA ZAWODNIKÓW

## 1) Rozwój osobisty:

- pomaga zdobywać nowe umiejętności, rozwijać edukację i doświadczenia przydatne zarówno w sporcie, jak i w codziennym życiu.

## 2) Dobrostan psychiczny:

- zmniejsza stres związany z niepewnością przyszłości i uczy radzenia sobie z wyzwaniami sportowymi i edukacyjnymi.

## 3) Bezpieczeństwo kariery:

- daje sportowcom świadomość planu B, przygotowuje ich na ewentualne zakończenie kariery sportowej i zwiększa możliwości podjęcia pracy zawodowej na sportowej emeryturze.

## 4) Zrównoważony styl życia:

- uczy łączenia treningów, nauki i czasu wolnego w sposób zdrowy i bezpieczny dla ciała i umysłu.

## 5) Kompetencje społeczne:

- rozwija umiejętność współpracy w grupie, komunikacji i pracy w zespole zarówno w akademii, jak i poza nią.

## 6) Świadomość i odpowiedzialność:

- zwiększa świadomość w zakresie zarządzania własnym czasem i zdrowiem, uczy podejmowania świadomych decyzji w treningu, szkole i życiu codziennym.



# KORZYŚCI MODELU KARIERY DWUTOROWEJ DLA KLUBU

## 1) Większa wydajność zawodników:

- wspieranie edukacji i rozwoju osobistego pomaga zawodnikom lepiej zarządzać czasem i utrzymać koncentrację podczas treningów.

## 2) Przyciąganie talentów:

- klub wspierający model kariery dwutorowej jest bardziej atrakcyjny dla zawodników i rodziców, co pomaga w przyciągnięciu talentów.

## 3) Pozytywny wizerunek:

- pokazuje zaangażowanie klubu w rozwój zawodników i ich dobro, wzmacniając reputację akademii.

## 4) Realizacja celów CSR-owych:

- wspieranie edukacji i rozwoju zawodników wpisuje się w politykę społecznej odpowiedzialności klubu lub organizacji sportowej.

## 5) Większa motywacja zawodników:

- zawodnicy oraz rodzice czują wsparcie i są bardziej zmotywowani oraz lojalni wobec akademii.

## 6) Większa stabilność organizacyjna:

- struktury wspierające model kariery dwutorowej ułatwiają planowanie i spójność działań akademii.



---

## ROLE W MODELU KARIERY DWUTOROWEJ

W modelu kariery dwutorowej każdy uczestnik systemu pełni ważną rolę, a sukces sportowca zależy od współpracy wszystkich stron.

**Głównym beneficjentem jest zawsze zawodnik** i to on aktywnie uczestniczy w równoległym rozwoju sportowym i edukacyjnym, odpowiadając za realizację treningów i nauki. Rolą **rodziców / opiekunów** jest wsparcie zawodnika, pomaganie w organizacji czasu, motywowanie go do rozwijania swoich kompetencji sportowych i edukacyjnych, a także współpraca z trenerami, aby wsparcie było spójne.

**Trenerzy** pełnią rolę mentorów, dbając nie tylko o rozwój fizyczny, techniczny i taktyczny zawodnika, ale także o jego kompetencje osobiste i społeczne. W codziennej pracy trenerzy powinni uwzględniać potrzeby zawodnika rozumieć ryzyka i wspierać adaptację zawodników do różnych wyzwań.

W tym systemie istotne są także **instytucje edukacyjne i organizacje zewnętrzne**, które umożliwiają zawodnikom łączenie nauki i treningów poprzez elastyczne programy edukacyjne, kursy oraz doradztwo zawodowe. Całość mogą wspierać także dodatkowi **mentorzy, starsi zawodnicy, czy psychologowie sportowi**, którzy dodatkowo pomagają w radzeniu sobie ze stresem, minimalizują ryzyko wypalenia i ułatwiają adaptację do zmian w życiu zawodowym i osobistym.

**Wspólne zaangażowanie wszystkich stron pozwala stworzyć środowisko, w którym młody sportowiec może bezpiecznie i efektywnie rozwijać się zarówno sportowo, jak i edukacyjnie, a model kariery dwutorowej staje się w praktyce efektywnym narzędziem wspierającym jego wszechstronny rozwój.**



## ŁĄCZENIE SPORTU Z EDUKACJĄ

Prowadzenie kariery dwutorowej jest możliwe na każdym szczeblu drogi sportowca. Odpowiednia organizacja oraz wsparcie wszystkich instytucji i uczestników - trenerów, rodziców, szkół i koordynatorów - pozwala na harmonijny rozwój zawodnika, łącząc treningi, edukację i przygotowanie do życia zawodowego.

Przykłady zagranicznych akademii piłkarskich, w tym np. hiszpańskiego klubu Valencia CF, pokazują, że od fazy specjalizacji, czyli od około 14. roku życia, zawodnicy często uczęszczają do szkół klubowych, gdzie edukacja jest dostosowana do planu treningów. Co ważne, nie musi oznaczać to obniżenia jakości nauki ani tolerowania słabych wyników tylko dlatego, że są utalentowanymi sportowcami - zawodnicy muszą utrzymywać określony poziom edukacji, aby móc w pełni uczestniczyć w rywalizacji sportowej.

Podobne rozwiązania funkcjonują również w Polsce, m.in. poprzez szkoły mistrzostwa sportowego lub klasy sportowe w szkołach podstawowych i średnich. Przykładem jest **Zespół Szkół im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Niepołomicach**, gdzie młodzi sportowcy mogą równolegle rozwijać swoje kompetencje sportowe i edukacyjne. Szkoła współpracuje z klubem na mocy porozumienia.

Po ukończeniu szkoły średniej zawodnicy mogą dalej kontynuować swoją edukację równolegle z treningami i rywalizacją sportową. Coraz więcej uczelni wyższych w Polsce rozumie model kariery dwutorowej i oferuje studentom-sportowcom indywidualne programy studiów, elastyczne harmonogramy, stypendia czy dodatkowe wsparcie mentorów, aby mogli kontynuować rozwój sportowy przy jednoczesnym zdobywaniu wiedzy i wykształcenia.



Przed podjęciem decyzji o kontynuowaniu edukacji na uczelni wyższej warto dokładnie zapoznać się z ofertą uczelni i sprawdzić, na jakich zasadach umożliwia ona pogodzenie nauki z karierą sportową, aby wybrać rozwiązanie najlepiej dopasowane do indywidualnych potrzeb.

Kontynuowanie edukacji przez sportowców po szkole średniej nie musi dotyczyć wyłącznie studiów - zawodnicy mogą również uczestniczyć w kursach i programach organizowanych np. przez instytucje oraz organizacje rządowe i pozarządowe, organizacje sportowe, fundacje, stowarzyszenia, itp. **Ważne, aby wybierać rozwiązania dopasowane do swoich zainteresowań i przyszłych planów zawodowych, tak aby rozwój edukacyjny wspierał dalszą karierę sportową i pozasportową.**

---

# PODSUMOWANIE

**Model kariery dwutorowej stanowi fundament wspierania młodych zawodników w harmonijnym łączeniu rozwoju sportowego i edukacyjnego.** Wdrożenie modelu przynosi wymierne korzyści zarówno zawodnikom, jak i klubowi. Prowadzenie kariery w sposób dwutorowy pomaga sportowcowi rozwijać kompetencje osobiste i społeczne, zwiększa poczucie bezpieczeństwa w planowaniu przyszłości oraz wspiera budowanie świadomej, a także odpowiedzialnej postawy zawodnika.

**Temat dwutorowości kariery jest z pewnością złożony i wymaga zrozumienia potrzeb wszystkich stron.** Sportowcy, zwłaszcza młodzi, muszą być świadomi, że kariera sportowa może zakończyć się nagle z różnych przyczyn, a emerytura sportowa przyjdzie prędzej czy później - dlatego konieczne jest przygotowanie planu na przyszłość. Wdrożenie modelu kariery dwutorowej wymaga pracy, planu i koordynacji wszystkich interesariuszy, ale jest to zagadnienie niezwykle istotne dla bezpieczeństwa i rozwoju zawodników.

Cieszy fakt, że rośnie świadomość znaczenia modelu kariery dwutorowej. Powstają nowe inicjatywy i programy, które uświadamiają zawodnikom, rodzicom i trenerom, jak ważne jest kontynuowanie edukacji w różnorodny sposób. Wiele przykładów funkcjonuje zarówno za granicą, jak i w Polsce, co pokazuje, że jest to temat aktualny i priorytetowy w nowoczesnym szkoleniu młodzieży. Ważne, aby każdy zawodnik potrafił odnaleźć swoją drogę, bo możliwości kontynuowania edukacji jest dzisiaj mnóstwo.

**Akademia Puszczy Niepołomice dostrzega znaczenie modelu kariery dwutorowej i będzie nadal rozwijać wiedzę oraz inicjatywy w tym zakresie.** W efekcie młodzi piłkarze będą rozwijać swoje umiejętności, pewność siebie i postawy, które pozwolą im harmonijnie łączyć sport, edukację i życie codzienne. Przygotowanie tego przewodnika, oraz doświadczenia zdobyte w ramach programu mobilności Erasmus+, mają inspirować zawodników, rodziców i trenerów do odkrywania wartości równoległego rozwoju sportowego i edukacyjnego.

## ŹRÓDŁA

**AFTERMATCH - Manual for Dual Career Trainers, International Expert Group, AFTERMATCH 2.0 - Dual Career Officers in sport federations, Erasmus+ Sport Collaborative Partnerships, Project Reference: 101133576, 2025. Dokument dostępny online (01.06.2026): <https://aftermatch.eu/project/aftermatch-2-0-reload-2024-2025/>**

**Bałdys P.: Między stadionem a uczelnią. Kariery dwutorowe sportowców a system szkolnictwa wyższego w Polsce, Media i Społeczeństwo, 2025. Dokument dostępny online (01.06.2026): <https://mediaispołeczenstwo.ubb.edu.pl/article/552178/pl>**

**EU Guidelines on Dual Careers of Athletes, Komisja Europejska, Luksemburg 2013. Dokument dostępny online (01.06.2026): [https://2014-2020.erasmus-plus.org.pl/wp-content/uploads/2014/01/Dual\\_Career\\_Guidelines.pdf](https://2014-2020.erasmus-plus.org.pl/wp-content/uploads/2014/01/Dual_Career_Guidelines.pdf)**

**Gulak-Lipka P.: Rola Menedżera Sportowego w Dwutorowej Karierze Sportowca / Role of a Manager in a Dual Career of Athletes, Wydział Nauk Ekonomicznych i Zarządzania, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, 2016. Dokument dostępny online (01.06.2026): [https://www.academia.edu/80267158/Rola\\_Mened%C5%BCera\\_Sportowego\\_W\\_Dwutorowej\\_Karierze\\_Sportowca\\_Role\\_Of\\_An\\_Manager\\_In\\_A\\_Dual\\_Career\\_Of\\_Athletes](https://www.academia.edu/80267158/Rola_Mened%C5%BCera_Sportowego_W_Dwutorowej_Karierze_Sportowca_Role_Of_An_Manager_In_A_Dual_Career_Of_Athletes)**

**Kowalska J., Leszczyńska A.: Kariera dwutorowa. O potrzebie wspierania polskich sportowców w “edukacji jutra”, Humanitas - Pedagogika i Psychologia, 2025. Dokument dostępny online (01.06.2026): <https://humanitas-pedagogika.publisherspanel.com/article/555494/pl>**

**Player Transition Out of Football to Protect Wellbeing: A Dual Career Identity Study, Ulster University, School of Sport, Faculty Of Life & Health Sciences, Working Group, 2019. Dokument dostępny online (01.06.2026): [https://uefaacademy.com/wp-content/uploads/sites/2/2019/07/2019\\_UEFA-RGP\\_Final-report\\_Breslin-Gavin.pdf](https://uefaacademy.com/wp-content/uploads/sites/2/2019/07/2019_UEFA-RGP_Final-report_Breslin-Gavin.pdf)**



Dofinansowane przez  
Unię Europejską