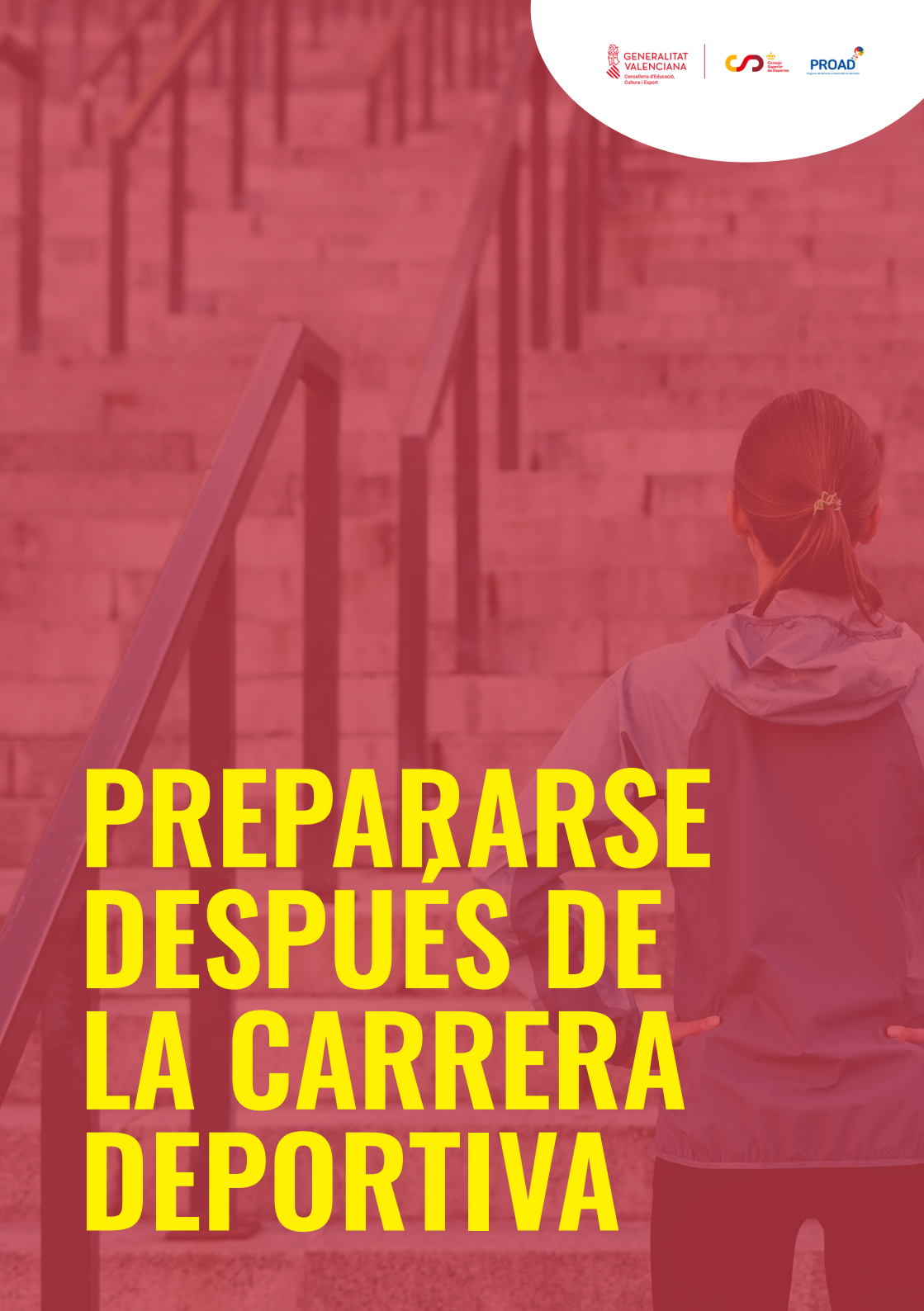

PREPARARSE DESPUÉS DE LA CARRERA DEPORTIVA

La preparación antes de terminar una carrera deportiva es fundamental, pensar y tener un año antes un planteamiento de qué es lo que queremos para nuestro futuro nos ayudará a esa etapa de transición. A continuación, podrás ver algunos tips imprescindibles durante el proceso de transición después de finalizar tu carrera deportiva.

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Educació, Cultura i Esport
Consejo Superior de Deportes
PROAD

1

Preparación antes de finalizar la carrera

Estar previamente pensando en el después de la carrera deportiva te ayudará a **conocer las diferentes posibilidades que te rodean**. Ser consciente que después de la carrera deportiva empieza un nuevo proceso tanto en el mundo laboral como en el personal es crucial.

2

Reflexiona sobre esta nueva etapa

Todo cambio requiere tiempo para definir nuevamente aquello que quieres hacer en **tus rutinas, hábitos y objetivos.** Mantente activo, buscando nuevos retos tanto en la parte física como mental.

3

Identifica tus habilidades

En una carrera deportiva de alto nivel se aprenden valores, conocimientos y habilidades que son trasladables al mundo laboral. Todo aquello que has aprendido lo puedes aplicar en este nuevo proceso, por ejemplo, la capacidad de adaptación, el trabajo en equipo o la constancia.

4

Búsqueda de nuevas oportunidades académicas y profesionales

Realiza un análisis de aquello que te gustaría lograr dentro del mundo profesional. Busca cómo formarte y adapta las posibilidades existentes a aquello que te has planteado.
¿Hay algún perfil profesional que se relacione con el deporte que practicas? En muchas ocasiones el trabajo interdisciplinar es necesario en diferentes perfiles profesionales.

5

Nuevo proceso de adaptación

No es fácil el comienzo de **una nueva etapa en la que aparecen nuevos desafíos**, ya que se trata de una etapa muy diferente. Por lo que es normal que surjan muchas dudas, por ello, puedes apoyarte en profesionales y organismos de orientación especializados en la transición después de terminar la carrera deportiva.

GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria d'Educació,
Cultura i Esport
Consejo
Superior
de Deportes
PROAD