

# UCR cuida salud y motivación de deportistas que asistirán a JUDUCA 2016

Delegación de 222 personas viajará a Honduras en abril

10 MAR 2016 Sociedad



Más de 200 atletas y delegados participaron en las capacitaciones que varios expertos brindaron para la preparación a las competencias estudiantiles de Juduca 2016.

La delegación de la Universidad de Costa Rica que participará en los próximos Juegos Deportivos Universitarios Centroamericanos (JUDUCA-Honduras 2016) recibe actualmente

charlas impartidas por expertos en temas como: **protocolo de hidratación para deportistas, motivación en el deporte, higiene del sueño y su importancia en el rendimiento deportivo, el virus del zika, el tema del éxito y el fracaso, así como entrevistas periodísticas.**

Los y las atletas se congregaron el jueves 3 de marzo, en el Auditorio de la Escuela de Estudios Generales. La M.Sc. Ruth De la Asunción Romero, vicerrectora de Vida Estudiantil, motivó al grupo a vivir una **nueva experiencia de crecimiento personal y grupal, en la cual podrán aprender de otra realidad social un poco diferente a la nacional .**

El M.B.A. Gerardo Corrales Guevara (jefe de misión) y el Lic. Henry Ortiz Vallejos (jefe de Delegación), ofrecieron información sobre aspectos organizativos relativos al hospedaje, fechas de salida y regreso de las delegaciones, transporte y seguridad.

El tema de las entrevistas periodística estuvo a cargo de la Bach. Pamela Vargas y el Lic. Carlos Morales. La información sobre hidratación la dio la M.Sc . Mónica Umaña, profesora universitaria y ex-deportista de la UCR.

Posteriormente, se enfocó el tema de la **motivación en el deporte**, a cargo de la Bach. Katherine Arce; donde se vieron aspectos como **la autorrealización, el reconocimiento, la afiliación, la seguridad en sí mismo y el componente fisiológico.**

La higiene del sueño estuvo a cargo del Lic. Eddy González quién instruyó a los deportistas y delegación en general acerca de **la importancia de tener un descanso adecuado para evitar desconcentración, pérdida de dinamismo, agilidad y eventuales lesiones.**

La Dra. Mónica Sandoval y el Dr. Saúl Aguilar expusieron sobre **el zika, el dengue y el chicungunya formas de prevención y el protocolo a seguir en caso de verse afectado por estos virus.**

En el tema del éxito y el fracaso, el M.Sc. Gerardo Vargas, explicó aspectos sobre **el manejo del miedo tanto al éxito como al fracaso deportivo**, provocados específicamente por la ansiedad excesiva que produce la competencia en el deporte y cómo debe manejarse para un desempeño fluido y óptimo.

Los equipos celestes de ajedrez, atletismo, baloncesto, fútbol, fútbol sala, natación, karate-do, taekwondo, tenis de mesa y voleibol, continúan su preparación deportiva para estas justas universitarias centroamericanas, que se realizarán en la Universidad Autónoma de Honduras (UNAH), Tegucigalpa, Honduras, del 23 al 30 de abril próximo.

[Magno Matarrita Mosquera](#)  
Programas Deportivos, Recreativos y Artísticos  
[magno.matarrita@ucr.ac.cr](mailto:magno.matarrita@ucr.ac.cr)

