

# La UCR cuida detalles para Juduca 2018

Realizó inducción a su delegación en temas de interés deportivo

15 MAR 2018 Sociedad



La UCR sigue su proceso preparatorio previo, en busca de los mejores objetivos para los Juduca 2018. Karla Richmond

La higiene del sueño, el tema del éxito y el fracaso, la interacción del deportista con los medios de comunicación y la nutrición en el deporte, fueron importantes ejes temáticos de inducción expuestos a la delegación deportiva de la Universidad de Costa Rica (UCR), que participará en los VII Juegos Deportivos Universitarios Centroamericanos (Juduca-Panamá 2018) en el mes de abril.

Como representantes institucionales, participaron en la actividad, la Dra. Alejandra Rivero Bredy, Directora de la Oficina de Bienestar y Salud (OBS), en representación de la señora

Vicerrectora de Vida Estudiantil (VV), MSc. Ruth de la Asunción Romero y el M.B.A Gerardo Corrales Guevara, Jefe de la Unidad de Programas Deportivos Recreativos y Artísticos (UPDRA) y Jefe de Misión de la delegación deportiva de la UCR.

### LEA TAMBIÉN: UCR afina detalles para Juduca Panamá 2018

Se inició con el tema del sueño, donde el especialista Lic. Luis Diego Arguedas explicó que “...para el deportista son fundamentales las primeras 4 horas de sueño en su recuperación luego de una competencia, pues el sueño mejora sus procesos cognitivos e influencia positivamente en el estado de ánimo, asimilación de tácticas, habilidades o estrategias, con efectos positivos para el buen rendimiento deportivo”.

Por su parte, en relación al éxito o el fracaso en el deporte, la especialista en el tema y profesional en Psicología, Licda. Katherinne Arce, explicó a la audiencia que este aspecto “... tiene que ver con la percepción personal que tenga el deportista hacia su participación en la competencia, de ahí de cómo se perciba, si con actitud positiva o negativa”.



En la actividad como representantes institucionales, participaron en la actividad, la Dra. Alejandra Rivero Breedy, Directora de la Oficina de Bienestar y Salud (OBS), en representación de la señora Vicerrectora de Vida Estudiantil (VV), MSc. Ruth de la Asunción Romero y el M.B.A Gerardo Corrales Guevara, Jefe de la Unidad de Programas Deportivos Recreativos y Artísticos (UPDRA) y Jefe de Misión de la delegación deportiva de la UCR. Karla Richmond

También indicó a la delegación celeste que el fracaso y el éxito van de la mano, pues el segundo debe verse como una oportunidad para empezar a evaluar en busca de un logro posterior, para valorar cuales son los objetivos y los retos personales siguientes.

Luego se dio la charla sobre la interacción de los deportistas con los medios de comunicación, a cargo de la periodista Licda. María Peña, quien alertó a los deportistas, entrenadores y dirigencia que es el periodista quién decide qué tipo de nota hacer, pues este puede escoger cualquier tema, el deportivo o el de carácter humano y que no se trata

de ninguna amenaza, sino más bien de una oportunidad para expresarse bien sobre la institución representada, en este caso la UCR.

Recalcó sobre la imagen a transmitir en la exposición a los medios, usando correctamente el uniforme o vestimenta oficial respectiva, cuidando el cómo se ven y al expresarse dar el reconocimiento a la institución que representan y que les posibilita esa participación, contextualizando a la vez donde se está y lo que se está haciendo en ese momento.

La última charla de inducción fue la nutrición del deportista, la nutricionista, Dra. Mónica Umaña, dio importantes “tips” sobre las mejores combinaciones nutricionales y horarios, previo y posterior a las competencias deportivas, buscando un equilibrio básico entre carbohidratos y proteínas (alimentos sólidos) y las más recomendadas bebidas o hidratantes, preferiblemente de mezclas naturales, tomando en cuenta aspectos climáticos, costumbres y cultura culinaria ajenas de otro país y región, que podrían afectar al organismo en el consumo alimenticio.

Finalmente, los señores M.B.A. Gerardo Corrales Jefe de Misión y Lic. Henry Ortiz Jefe de la Delegación de la U.C.R., brindaron información relacionada con el hospedaje, alimentación y transporte aéreo. En cuanto al transporte se viajará vía aérea en 6 grupos, el hospedaje y alimentación se realizará en el hotel El Panamá; a su vez se brindó información relacionados con el manejo por parte de la organización U.C.R., de temas de Salud y Comunicación aspectos que ya están debidamente coordinados.

La UCR sigue su proceso preparatorio previo, en busca de los mejores objetivos para los Juduca 2018. **La próxima actividad será la juramentación por parte de las autoridades universitarias de la delegación oficial, compuesta por 226 personas** y la mayor de estas nuevas justas, programada para el miércoles 4 de abril, a las 5.00 pm. en el Gimnasio No. 2 de las Instalaciones Deportivas (Sabanilla).

[Magno Matarrita Mosquera](mailto:magno.matarrita@ucr.ac.cr)

Programas Deportivos, Recreativos y Artísticos

[magno.matarrita@ucr.ac.cr](mailto:magno.matarrita@ucr.ac.cr)