

“Valoramos tanto a Iniesta y Xavi porque se anticipan a las circunstancias”

Escrito por UCAM. 17 de abril de 2015, viernes



Patricia Ramírez, psicóloga de equipos y deportistas de élite, ha participado en el Congreso ‘Ruta de las Fortalezas’ hablando sobre la importancia de la preparación mental para lograr objetivos.

Esta mañana se ha celebrado en el UCAM Campus de Cartagena la segunda jornada del Congreso Internacional Universitario de Trail Running y Raids de Aventuras ‘Ruta de las Fortalezas’. La psicóloga deportiva Patricia Ramírez, profesora de la Universidad de Sevilla que trabaja con equipos y deportistas de élite, ha ofrecido una conferencia bajo el título ‘Así lideras, así compites’.

Durante su intervención, ha destacado la importancia de controlar las emociones y de la predisposición del deportista a la hora de enfrentarse a sus retos. Ante más de un centenar de alumnos, la psicóloga ha incidido en que la clave es “entrenar al cerebro para reaccionar ante las distintas variables psicológicas con las que nos podemos encontrar”. También ha destacado la figura del entrenador a la hora de conseguir que sus jugadores siempre piensen en positivo y sepan resolver cualquier situación que se encuentren durante la competición.

En ese sentido, ha puesto un ejemplo claro con dos futbolistas del Barcelona y de la Selección Española, para entender que la rapidez a la hora de tomar decisiones es clave: “Valoramos tanto a Xavi como a Iniesta porque se anticipan a las circunstancias”.



Después se ha celebrado una mesa redonda para abordar las experiencias de los propios corredores de pruebas de resistencia. Han participado José Ríos, atleta olímpico de maratón y seleccionador nacional de fondo, Andrés Lledó, participante en el 4Desert 2014, y Francisco Costoya, campeón del mundo de raids.

Antonio Sánchez Pato, decano de la Facultad de Deporte; Juan Alfonso García, director académico del Campus de Cartagena; Rafael Roldán, coronel de la Armada Española; y

“Valoramos tanto a Iniesta y Xavi porque se anticipan a las circunstancias”

Escrito por UCAM. 17 de abril de 2015, viernes

Carolina Palazón, concejala de Turismo del Ayuntamiento de Cartagena, han clausurado las jornadas y se han mostrado muy satisfechos por el desarrollo de las mismas. Antonio Sánchez Pato ha puesto en valor el trabajo realizado en estos dos días y la importancia que está cobrando la UCAM como referente del deporte, sin olvidar el hecho de que el Campus de Cartagena ha acogido su primer gran congreso, como muestra de que ya está funcionando a pleno rendimiento en su primer curso académico.