



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# UCR abre opciones en natación

21 OCT 2005



Los integrantes del Club de Natación de la UCR pueden participar en el campeonato nacional, en los Juegos Universitarios Costarricenses y en torneos internacionales.

El Club de Natación de la Universidad de Costa Rica tiene abierta la inscripción de nadadores, tanto en la rama femenina como en la masculina, los cuales pueden ser estudiantes universitarios, de secundaria y primaria.

En el caso de los estudiantes de la UCR, la institución brinda también la opción de otorgar a los integrantes del Club la beca deportiva.

El horario de entrenamientos del equipo mayor es de lunes a viernes de 4:00 a 6:00 p.m. y sábados de 10:00 a 12:00 m.d. La Liga Menor se imparte los días lunes, miércoles y viernes de 3:00 a 4:00 p.m., en las piscinas de las Instalaciones Deportivas (Sabanilla); ambos equipos bajo la dirección técnica del Lic. Alexei De la Rúa.

El proceso instructivo en el Club de Natación de la UCR busca capacitar nadadores(as) iniciando desde la fase formativa y dando seguimiento hasta la fase competitiva, con adiestramiento en ejercicios para la asimilación de técnicas en los estilos básicos (libre, pecho, dorso y mariposa). Los nadadores celestes tienen la opción de participar en el campeonato nacional, Juegos Universitarios Costarricenses (JUNCOS) y torneos internacionales, buscando una formación integral del participante.

Para los estudiosos de la natación, entre ellos el especialista Antonio Hernández, la natación permite una libertad de movimientos que no da el trabajo en seco, además de que la práctica regular de este deporte hace que los músculos respiratorios adquieran elasticidad y movilidad y los pulmones son capaces de tomar mayor cantidad de aire, con lo que las células del cuerpo se benefician con un mayor aporte de oxígeno.

Además de la resistencia pulmonar, otros estudios confirman los beneficios de la natación en la circulación sanguínea, la presión arterial, el desarrollo la masa muscular, en la prevención de lesiones, eliminación de secreciones bronquiales, desarrollo de la flexibilidad y la parte psico-motora, alivio de tensiones y favorecimiento de la autoestima.

Este año, la temporada oficial del Club UCR termina en noviembre y se pueden integrar nuevos participantes. Los costos mensuales son de ₡ 5.000 (estudiantes UCR), ₡ 6.000 (particulares) y ₡ 7.000 (Liga Menor). Para mayor información, los interesados, pueden consultar por los números telefónicos 207-4158 o 207-4151; también se puede ver la página web: [programasdra.com](http://programasdra.com) en la sección: Área Deporte de Representación.

[Magno Matarrita Mosquera.](#)

Periodista Programa Deportivos Recreativos y Artí

[magnom@cariari.ucr.ac.cr](mailto:magnom@cariari.ucr.ac.cr)