



UNIVERSIDAD DE LA SABANA  
 Dirección de Mercadeo y Comunicación  
 Comunicación Organizacional

Año 3 No. 513

# Actualidad

## D E P O R T I V A

Miércoles 27 de agosto de 2003

Boletín informativo para la comunidad universitaria.

## Vincúlate a los equipos deportivos de la Universidad

La Coordinación de Deportes de Bienestar Universitario da un saludo de bienvenida a todos los deportistas de la Universidad y los invita a participar y vivir las actividades deportivas durante el segundo semestre de 2003.

### Reflexión

En el tiempo actual en el que al hombre lo acompaña la desesperanza, el estrés, el querer vivir el hoy y donde el bien material ocupa los primeros lugares, la actividad deportiva ofrece un espacio en el que el practicante puede encontrarse consigo mismo al poner a prueba sus capacidades y comprometerse con su bienestar.

El aumento del tiempo libre en las sociedades aparece como una nueva preocupación. El enseñar a utilizar productivamente ese espacio es una intención de la Universidad. En este sentido, se han diseñado actividades recreo-deportivas libres, que brindan la oportunidad de involucrar a la persona en su dimensión corporal, psicológica y relacional. Por tal razón, la adquisición de una cultura deportiva se hace necesaria en el medio universitario. A través del juego deportivo, los jóvenes autoregulan su conducta en función de las reglas, de las circunstancias y de los demás.

Beneficios que se obtienen de la práctica deportiva en la Universidad:

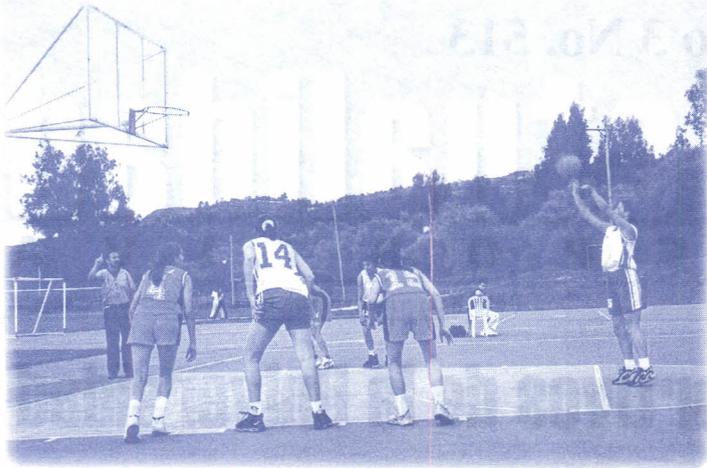
- Mayor capacidad para tolerar los fracasos.
- Posibilidad de expresar, dominar y controlar la propia agresividad.
- Adquisición de seguridad en sí mismo, a través de la participación en grupos.
- Mayor identificación y afirmación personal al asumir funciones determinadas.
- Sentido de participación social derivada de la aceptación de valores.
- Mayor ajuste a la realidad a través del seguimiento de las reglas de juego.



### Horarios de entrenamiento

DEPORTE	ENTRENADOR	DÍAS	HORA	LUGAR
Fútbol Mas.	Camilo Zapata	Lunes Miércoles Viernes	6:00 – 8:00 p.m 6:00 – 8:00 p.m 6:00 – 8:00 p.m	U. Sabana
Fútbol Fem.	Camilo Zapata	Lunes Miércoles Viernes	7:00 – 9:00 a.m 7:00 – 9:00 a.m 7:00 – 9:00 a.m	U. Sabana
Baloncesto Mas.	Daniel Martínez	Lunes Miércoles Viernes	7:30 – 9:30 p.m 7:30 – 9:30 p.m 4:00 – 6:00 p.m	Lic. Francés Lic. Francés U. Sabana
Natación Mas. Fem	Jorge Ramírez	Lunes Miércoles Viernes	7:00 – 9:00 p.m 6:00 – 8:00 p.m 6:00 – 8:00 p.m	Cafam
Rugby	Ariel Valdez			
Tenis de Campo	Fernando Suárez	Martes Miércoles Jueves Viernes	12:00- 1:30 p.m 10:00 – 1:00 p.m 10:00 – 1:00 p.m 12:00- 1:30 p.m	U.Sabana
Ultimate	Antonio Barrera	Lunes Miércoles	11:00 – 1:00 p.m 11:00 – 1:00 p.m	U. Sabana
Karate -Do	Humberto Espinosa	Lunes Martes Viernes	Pendiente 6:00 –8:00 a.m 6:00 –8:00 a.m	U. Sabana
Club de voleibol	Juan Forero Guillermo	Martes Jueves Viernes	11:00 - 1:00 p.m 1:30 - 3:30 p.m 11:00 - 12:30 p.m	U. Sabana
Karate-Do	Humberto Espinosa	Lunes Miércoles Jueves	11:30 – 1:00 p.m 11:30 – 1:00 p.m 11:30 – 1:00 p.m	U. Sabana

**No lo pienses más, participa en el deporte de tu predilección y vive una vida universitaria completa.**



## Torneos universitarios

### Asociación Colombiana de Universidades (ASCUN)

**Ascun Deportes Bogotá** Esta asociación reúne 32 universidades de Bogotá y desarrolla torneos durante todo el año; la Universidad de La Sabana participa con sus selecciones de baloncesto masculino y femenino, voleibol masculino y femenino, tenis de campo masculino y femenino, natación masculino y femenino, tenis de mesa masculino y taekwondo masculino.

Cada año se realizan los Juegos Nacionales Universitarios en diferentes ciudades del país en los que la Universidad participa. Además, presta apoyo a todos los deportistas clasificados en sus desplazamientos, inscripciones y uniformes.

En el historial deportivo de la Universidad se cuenta con campeones regionales y nacionales en voleibol femenino, tenis de campo y natación.

### Integración deportiva Los Cerros

Este grupo deportivo está conformado por 10 universidades de Bogotá: Externado, Politécnico, Gran Colombia, Javeriana, Autónoma, Distrital, Libre, Católica, Jorge Tadeo Lozano, Los Andes y la Universidad de La Sabana.

Este grupo realiza programaciones deportivas paralelas a **ASCUN** y busca impulsar a los nuevos talentos deportivos que cada semestre ingresan a las diferentes universidades. Posteriormente, estos jóvenes se vinculan a otros niveles de competencia deportiva.

### Organización de Universidades del Norte (OUN)

Grupo deportivo compuesto por las universidades ubicadas en el norte de Bogotá: San Buenaventura, Santo Tomás, Uni Agraria, Escuela Colombiana de Ingeniería, UDCCA, Colegio Odontológico, Católica y la Universidad de La Sabana. Estas universidades comparten programaciones deportivas y recreativas e impulsan el talento deportivo de cada universidad.

### Otras participaciones

La Universidad también apoya a los grupos de ciclo montañismo, el grupo de deportistas de alta montaña, jugadores de squash y golf. La Coordinación de Deportes permanece atenta al impulso de nuevas propuestas deportivas de alumnos y funcionarios.

## Horario de atención

### Coordinación de Deportes : Rafael Bajonero Gómez

Oficina : Segundo piso Salón Ágora.

Horario de atención : 8 :00 a.m. - 12:30 p.m. - 2 :00 p.m. - 5:30 p.m

### Asistente Unidad de Deportes : Gustavo Ramírez Cabra

Lugar : Zona deportiva, cerca al Mesón de La Sabana.

Horario de atención : 8 :00 a.m. - 12:30 p.m. - 2 :00 p.m - 5:30 p.m

## Servicios

- Préstamo de implementos deportivos: balones de fútbol, baloncesto, micro, tenis de mesa, voleibol, canoas, balonmano, ajedrez y softbol.
- Camerinos y lockers
- Duchas de agua caliente.

### ¿Cómo solicitar los servicios de esta unidad?

Con el carné actualizado puede solicitar material o separar un espacio deportivo. Éste debe ser regresado el mismo día para evitar el cobro de multas.

## Escenarios deportivos de la Universidad

- Tres canchas múltiples ( Baloncesto, voleibol, balonmano, fútbol )
- Canchas de fútbol, minifútbol, softbol y banquitas.
- Cinco canchas de voliprado.
- Salón tenis de mesa.

## Deportes que puedes practicar

Fútbol	Tenis de Campo mas. y fem.
Fútbol 6 mas. y fem.	Remo
Microfútbol	Tenis de Mesa mas. y fem.
Softbol	Ultimate Mixto
Baloncesto mas. y fem.	Voliprado
Voleibol mas. y fem	
Ajedrez	



Nota: Los deportes que no se realizan en la Universidad por falta de espacios, se practican en los clubes más cercanos, con los cuales la institución tiene convenio: CAFAM, Los Andes y Cajicá.

## Selecciones deportivas actuales

DEPORTES	ENTRENADOR ( A )
Baloncesto masculino	Daniel Martínez
Baloncesto femenino	Liliana Hernández
Natación mas y fem.	Jorge Ramírez
Fútbol mas y fem	Camilo Zapata
Tenis de campo mas y fem	Fernando Suárez
Voleibol femenino	César Arregocés
Voleibol masculino	César Arregocés
Taekwondo	Óscar Bello
Ultimate	Antonio Barrera
Karaté Do	Humberto Espinosa