RECOMENDACIONES

CONTENIDOS • EXPERTOS • MARCAS • LUGARES • SERVICIOS • PRODUCTOS

Contenidos

Inspiradores Emocionantes Edificantes Empoderantes

Grandes

- > Podcasts
- > Videos
- > Entrevistas
- > Contenidos

y muchos más...



Mis prácticas deportivas

INFLUENCIA DE QUIENES TE RODEAN

Desde tu familia hasta tus amigos, tus decisiones importantes son el resultado de las personas e información que te rodean.

BIENVENIDO



RECOMENDACIONES DE CONFIANZA LLEGA A TI COMO UN BENEFICIO POR PERTENECER A LA COMUNIDAD GRAN TITÁN ¡DISFRÚTALA!



El Usuario entiende que Gran Titán actúa en la presente publicación como un simple agregador y distribuidor de ofertas comerciales de terceros con quienes es posible que no tenga vinculación contractual alguna. Por lo anterior, los comercios/terceros son directamente responsables por todo lo relativo a la oferta comercial, que incluye sin limitación en los eventos en que su contenido no corresponda a la realidad o induzca a error. El Usuario exime de responsabilidad a Gran Titán por cualquier oferta comercial de un tercero publicada en la presente publicación. Para más detalle consulte aquí.







¡Hola, Bienvenido a mi publicación, Recomendaciones de Confianza! Te invito a que descubras contenidos, productos, servicios, historias y **mucho más sobre temas importantes en tu vida.**



Titan Gran Titan

titan@grantitan.com

+57 311 479 5868



VISITA MIS REDES SOCIALES

- alejavelandiac
- @ @alejavelandiac

Gran Titán te entrega esta publicación a través de un Titán de Confianza que gana comisión por tus compras basadas en nuestras recomendaciones.

Nuestra comunidad de miembros afiliados autorizan expresamente a su Titán de Confianza para enviarle sus publicaciones periódicamente. Compromiso Anti Spam: si has recibido esta publicación de este(a) Titán a través de tu correo electrónico o alguna aplicación de mensajería instantánea sin haberlo acordado previamente, Repórtalo aquí.





LA INFLUENCIA **DE QUIENES** TE RODEAN

Ser selectivo a la hora de construir relaciones potenciará tu crecimiento personal.



andas y te diré quién eres", haciendo alusión a la que hacemos parte. influencia que tienen en noso-

tros las personas que frecuentamos. Frases como esta son las que nos llevan a reflexionar sobre quiénes nos rodean y cómo pueden favorecer o dificultar nuestros proyectos. Ciertamente, se

sabe que gran parte de lo que aprendemos es el resultado de la imitación, por lo que es importante pensar con qué tipo personas compartimos en espacios cotidianos como

uién no ha escuchado el refrán "dime con quién el hogar, el trabajo, la escuela o demás comunidades de las

"Se sabe que gran parte de lo que aprendemos es el resultado de la imitación"

Por eso, en esta edición de Recomendaciones de Confianza, la comunidad Gran Titán quiere ahondar en este asunto y compartirte información valiosa, personajes titánicos, grandes historias, resúmenes, rankers y listas de confianza,

para que conozcas cómo la grandeza se construye gracias a las referencias, apoyo y complicidad de tus allegados. @

Recomendaciones del editor en esta edición

Resumen

¿Cómo influye la altura en la ćalidad de juego en baloncesto?

Leer resumen

Lista de confianza

Ejercicios de velocidad para mejorar tu rendimiento

Leer lista

Resumen

La técnica **Brass**

Leer resumen

Lista de confianza

Deportes de motor que podrían ser olímpicos

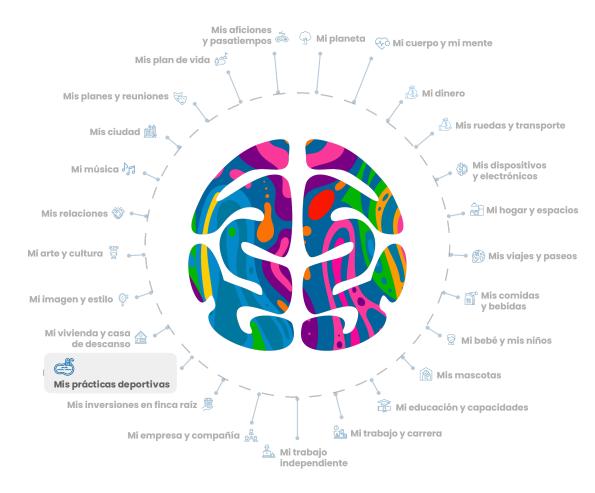
Leer lista



Sede en Bogotá: Cra 28 # 85A-59, barrio Polo Club, Bogotá. Línea nacional: 01 6213 200 700. Línea Bogotá: (601) 6210070. ISSN: 0231-4837. Correo: contacto@grantitan.com Suscribete a la comunidad de Recomendaciones de Confianza más grande de Colombia con la ayuda de tu Titán de Confianza.



LOS TEMAS QUE IMPORTAN







Contenido

Página 14

Mis deportes de pelota y/o raqueta



Página 17

Mis deportes de velocidad y resistencia



Página 20

Mis deportes de destreza y precisión



Página 23

Mis deportes de fuerza y combate



Página 26

Mis deportes de motor



Página 29

Mis deportes en el agua



Página 32

Mis deportes de montaña y alpinismo



Página 35

Mis deportes de caza y pesca



Página 38

Mis deportes en la nieve y el hielo



Página 41

Mis deportes de vuelo



Página 44

Mis deportes paralímpicos

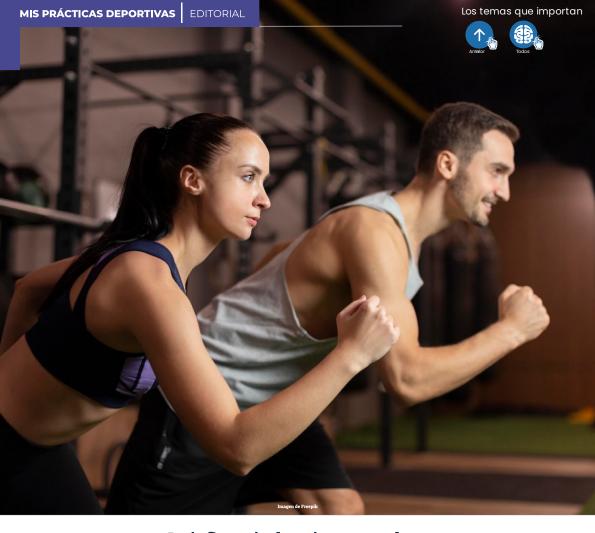


Página 47

Mis otros deportes







La influencia de quienes te rodean

EL DEPORTE, UNA ELECCIÓN DE VIDA

Detrás de un estilo de vida activo, siempre ha estado alguien para inspirarnos a convertirlo en parte significativa de nuestra vida.

s bien sabido que la práctica deportiva beneficia en muchos sentidos nuestras vidas: el aspecto físico, el estado anímico, la creatividad e, incluso, nuestra vida social. Cuando tomamos la decisión de empezar la práctica de un deporte en forma, ¿quiénes estuvieron allí para impulsarnos a iniciar esta forma de vida? Si fue alguien de nuestra familia, seguramente lo hizo con el propósito de sacar lo mejor de un talento que descubrieron

en nosotros desde muy pequeños, o para impulsarnos a seguir un camino de vida al que estaban a costumbrados y a nosotros nos llamó la atención hasta que se convirtió en nuestra pasión.

Sea cual sea que haya sido esta influencia, debemos pensar en que fue la mejor para nuestra vida porque nos dio un horizonte para crecer, vivir saludables y ser disciplinados®





HISTORIA TITÁNICA



EL "TEAM HOYT", EL EQUIPO DE ATLETISMO DE UN PADRE Y SU HIJO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD

Durante tres décadas, Dick Hoyt empujó la silla de ruedas de su hijo por más de mil carreras, cumpliendo un sueño en conjunto.

"Su hijo una noche le dijo que no se

había sentido como un

discapacitado mientras corría,

porque así se sentía como

cualquier otro atleta"

🙎 Autor: 🔍 Gran Titán

A l momento de nacer, el cordón umbilical de Rick Hoyt se enredó en su cuello causándole una parálisis cerebral. Los médicos no le daban muchas esperanzas. Sin embargo, sus padres insistieron en que él llevara una

vida normal. A la edad de 10 años, unos ingenieros de la Universidad de Tufts le construyeron un computador mediante el cual Rick se pudiera comunicar, así pudo mandar sus primeros mensajes. Su primera frase

fue "Vamos Bruins!" (el equipo de hockey de su ciudad natal), por eso descubrieron que su pasión eran los deportes. Asimismo, después le dijo a su padre, Dick, que quería competir en una carrera de 5 millas. Dick era un coronel retirado de las Fuerzas Armadas de EE. UU., y por su hijo aceptó este reto. Se preparó y tomó la silla de ruedas de Rick para empujarla imparablemente. Desde ese entonces pasaron 1000 carreras más, donde corrió, montó

bicicleta y nadó llevando a Rick. Su hijo una noche le dijo que no se había sentido como un discapacitado mientras corría, porque así se sentía como cualquier otro atleta. El deporte se había convertido en la forma de sentirse libre. Así,

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Pedro Vicente / Idioma: inglés/español / Tiempo de consumo: 9:59 minutos/4 minutos
Fuente: Team Hoyt - Dick and Rick Hoyt / Fallece a los 80 años Dick Hoyt, la leyenda del 'Team Hoyt'
Link de la fuente: https://www.youtube.com/watch?v=flRvs08m_KI / https://planetatriatlon.com/fallece-dick-hoyt/





HISTORIA TITÁNICA



ASÍ FUE CÓMO UN EQUIPO DE CICLISTAS COLOMBIANOS PARTICIPÓ POR PRIMERA VEZ **EN EL TOUR DE FRANCIA**

En 1983, por primera vez, un equipo no europeo estaba participando en el Tour gracias a la influencia del presidente de la Federación Colombiana de Ciclistas.

Autor: @GranTitán

"No salieron victoriosos, pero

le demostraron al país que las

competencias de ese nivel no

eran un objetivo inalcanzable"

principios de los años 80 en Colombia, el nombre de Miquel Ángel Bermúdez resonaba por todas partes en el escenario deportivo. Él se había posicionado recientemente como presidente de la Federación Colombiana de

Ciclismo y, al entrar a su cargo, lo primero que hizo fue contratar a una secretaria que dominara el francés, pues este era el idioma del ciclismo. Gracias a esto, obtuvo la información necesaria para enviar,

por primera vez, competidores del país al Tour de l'Avenir, donde ganaron dos años seguidos.

Durante este mismo tiempo, el Tour de Francia era una carrera importante en Europa, pero no captaba el interés de la

comunidad internacional. Ante esto, Bermúdez se arriesgó a proponerle a sus organizadores que dejaran participar a un equipo de colombianos, ya que habían salido victoriosos de l'Avenir. Gracias a su intervención, el primero de junio de 1983,

> un equipo de ciclistas colombianos pedaleaba en la carrera más importante del mundo.

Todo sucedió ante la incredulidad de muchos, quienes consideraban

que su participación iba a ser un fracaso. No salieron victoriosos, pero se dieron cuenta y le demostraron al país, con mucho esfuerzo, que las competencias de ese nivel no eran un objetivo inalcanzable.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: El Malpensante / Idioma: español / Tiempo de consumo: 12 minutos Fuente: La conquista de Europa

Link de la fuente: https://elmalpensante.com/articulo/3005/la-conquista-de-europa





PERSONAJE TITÁNICO



KÍLIAN JORNET, EL ALPINISTA QUE RECORRIÓ SUS PRIMEROS 3000 KM A LOS 3 AÑOS

🙎 Autor: 🔍 Gran Titán

Es innegable la influencia de sus padres: un guía de montaña y una profesora de deportes de montaña.

a pasión de este catalán por el alpinismo lo ha convertido en una verdadera leyenda en este deporte. Él mismo afirma haber sentido un gran magnetismo por las montañas desde pequeño, es más, ahora tiene su propia fundación para protegerlas. Conoce su maravillosa historia.

Infancia

Gracias al apoyo de sus padres, Kílian descubrió su pasión a temprana edad. A los 3 años ya había recorridos sus primeros 3000 km.

A los 5 años coronó el pico de Aneto y, un año más tarde, logró sus primeros 4000 km tras escalar el Breithorn de los Alpes italianos y suizos.

Los inicios de su carrera profesional

A los 13 años tenía la sensación de sentirse solo, pues no era un adolescente con las aspiraciones de conseguir amigos y relacionarse con personas.

Ante esta preocupación decide practicar con más tenacidad los deportes de montaña.

Visita con frecuencia el Centro de Tecnificación de Esquí de Montaña de Cataluña. Allí coincide con el famoso alpinista Jordi Cañals, quien fue su primer entrenador.

A pesar de que no tenía la edad permitida para ingresar a este centro, lo admiten por su experticia en el deporte.

Allí hizo bastantes amigos, quienes compartían su mismo interés.





El salto a la cumbre más alta

Kílian, con toda su preparación, escala el Everest 2 veces en una sola semana, sin necesidad de cuerdas ni oxígeno.

"Kílian, con toda su preparación, escaló el Everest dos veces en una sola semana, sin necesidad de cuerdas ni oxígeno"

Desde entonces sus victorias han sido imparables.

En 2003 se convierte en el miembro más joven del equipo nacional de esquí de montaña.

En 2008, 2009 y 2010 obtuvo 3 títulos mundiales, llevándose la medalla de oro en el Ultra-Trail du Mont-Blanc.

A estas se suman decenas de victorias más, haciéndolo un deportista ejemplar.

El atleta, esquiador y alpinista Kilian Jornet. - MATTI BERNITZ (EUROPA PRESS) $Fototomada\ de\ https://elpais.com/deportes/el-montanista/2021-11-18/kilian-jornet-escalar-el-everest-por-su-ruta-normal-no-es-alpinismo.html$

SUSCRÍBETE AQUÍ 🖔

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: The indian face Idioma: español

Tiempo de consumo: 11 minutos

Fuente: Kilian Jornet Burgada: Biografía de un

superhombre

Link de la fuente: https://acortar.link/w8wbnV







PERSONAJE TITÁNICO



FRANCISCO SANCLEMENTE, EL DEPORTISTA PARALÍMPICO QUE CORRE CON LA AYUDA DE SUS MANOS

Autor: @GranTitán

A los 18 años una mielitis transversa le impidió caminar, pero su familia y sus metas lo impulsaron para que esto se convirtiera en una oportunidad de crecer.

as dificultades que pasó este deportista en su juventud lo llevaron a ver los esfuerzos que su familia hacía para superar las adversidades. Esto fue fuente de gran inspiración para que él encontrara su camino en el deporte paralímpico.

Un giro inesperado

A los 18 años, Francisco era arquero de la Selección del Valle y estaba a punto de ser fichado por el Once Caldas.

Sufre un desmayo que lo obliga a asistir a urgencias, donde descubren que tiene un daño severo en la columna. Esto lo dejó en silla de ruedas de por vida.

En ese mismo entonces, recibe la noticia de que será padre. Por lo que se siente en crisis.

Una nueva oportunidad

Al ver que a su abuela y a su madre se les había multiplicado el trabajo debido a su condición, él decide trabajar con el mismo esmero que ellas para superar sus dificultades.

En las terapias de recuperación le recomiendan seguir su vida como deportista, pero dedicándose a correr con su silla de ruedas.

Durante tres meses se prepara físicamente para arriesgarse a correr la Media Maratón de Bogotá. Viaja solo desde Buga, enfrenta múltiples desafíos por su condición, pero logra correr la carrera.

Respecto a esto dice: "Un día entendí que de la manera de ver las circunstancias puede surgir la peor tragedia o la mejor aventura".





El atletismo en silla de ruedas: un camino

Buscó múltiples ayudas para su patrocinio, la única empresa que le dio la oportunidad fue BBVA, con quien trabaja actualmente.

Desde allí ha logrado diversas metas en su carrera como deportista paralímpico.

Fue el primer atleta paralímpico en terminar un Ironman 70.3

Ganador dos veces de carreras en Argentina, EE. UU. y España.

"Un día entendí que de la manera de ver las circunstancias puede surgir la peor tragedia o la mejor aventura"

Creó su propia carrera para personas con limitaciones físicas llamada Carrera Atlética Ser Inspiración.

Ha sido condecorado con el título de Valiente del Año en la televisión colombiana.

Es conferencista y embajador de Marca País, BBVA, EPM y Grupo Argos.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: BBVA / El País Idioma: español

Tiempo de consumo: 5 minutos

Fuente 1: Francisco Sanclemente, un guerrero que venció la adversidad

Link de la fuente 1: https://acortar.link/vyjRtV

Fuente 2: Francisco Sanclemente, un atleta que inspira a

todos

Link de la fuente 2: https://acortar.link/bckmUJ









Mis deportes de pelota y/o raqueta

¿CÓMO INFLUYE LA ALTURA EN LA CALIDAD DE JUEGO EN BALONCESTO?

Especialmente en la NBA, la altura es una necesidad; sin embargo, quienes miden menos de 1,80 pueden tener muchas ventajas en la cancha.

🙎 Autor: 🕲 Gran Titán

Por lo general, los jugadores de baloncesto tienden a ser 20 cm más altos que un hombre promedio, de modo que es una tendencia generalizada en este deporte. Ser alto tiene muchas ventajas, pues, por ejemplo, entre el borde de la cesta y el suelo hay alrededor de 3 metros, por lo que cuanto más cerca se esté de esta será mucho más fácil anotar a corta distancia.

"Los jugadores de baja estatura son más rápidos, dado que los impulsos nerviosos tardan menos tiempo en viajar desde las extremidades al cerebro"

Ahora bien, se ha verificado con los analistas deportivos que la altura tiene una relación directa con las lesiones; entre más alto, más propenso a daños será el jugador. Adicionalmente, se dice que los jugadores de baja estatura son más rápidos, dado que los impulsos nerviosos tardan menos tiempo en viajar desde las extremidades al cerebro. Si bien las estadísticas dicen que la altura es un factor relevante para estar entre las grandes ligas, jugadores como Allen Iverson o Nate Robinson han demostrado que la estatura no es un impedimento para desempeñarse con excelencia en baloncesto. O

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: PSU / Idioma: inglés Tiempo de consumo: 4 minutos Fuente: Does height affect performance in basketball? Link de la fuente: https://acortar.link/Aq\$kd4



SUSCRÍBETE AQUÍ

temas





CALIDAD

Cómpralo aquí 🅌

60% CAUCHO • 15% POLIURETANO • 13% POLIÉSTER • 12% EVA







CONSEJOS PARA TENER UNA BUENA COMUNICACIÓN CON TU EQUIPO DE VOLEIBOL



Autor: @GranTitán

Un mal juego en equipo puede ser consecuencia de un problema grave de comunicación, por eso es importante tener en cuenta ciertas reglas para comunicarse efectivamente.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Live about / Idioma: inglés Tiempo de duración: 4 minutos

Fuente: Tips for Volleyball Team Communication Link de la fuente: https://acortar.link/DPpi9T



No la debe tomar el que esté más cerca

Por eso es importante reconocer e informar quién tiene la mejor posición para lograr una mejor jugada.



El que más habilidad tenga

Siempre va a haber un pasador más consistente que otros, por eso debes dejar que la tome cuando sea el momento.



No se apresuren

Podrías dañar la jugada que otro ya puede tener preparada en una mejor posición. Evalúa esta opción.



Llama a la pelota

Si sabes que puedes hacer una buena jugada, pide la pelota con un grito corto y fuerte.



LOS MEJORES JUGADORES DE LA HISTORIA DEL FÚTBOL



Autor: @GranTitán





(••) Según: Memorias del fútbol



Diego Armando Maradona

Su talento se resume en su técnica y potencia con los pies. Llevó a Argentina a la conquista de su segunda Copa del Mundo.



Se convirtió en el único jugador en ganar 3 mundiales seguidos. En 1969 se coronó como el primer futbolista en alcanzar 1000 goles.



Lionel Messi

En el FC Barcelona ha batido todos los récords anotadores, siendo el máximo jugador de la liga en 7 ocasiones. Además, su actuación en el Mundial 2022 ha respaldado su posición.



Alfredo Di Stéfano

Comenzó su carrera en River, pasó a Millonarios de Bogotá y tras su polémico fichaje en el Barcelona y Madrid, terminó por definirse como uno de los mejores.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Memorias del fútbol / Idioma: español / Tiempo de duración: 10 minutos Fuente: Los mejores jugadores de la historia del fútbol

Link de la fuente: https://memorias.delfutbol.com/mejores-jugadores-historia-fut bol-leyendas/







Mis deportes de velocidad y resistencia

ASÍ PODRÁS PREPARARTE PARA CORRER UNA MEDIA MARATÓN

El plan de entrenamiento ideal para una carrera de esta intensidad debe pasar por 3 fases de preparación.

🙎 Autor: 🕲 Gran Titán

n una media maratón se recorre una distancia de 21,097 metros, usualmente tomando un tiempo aproximado de 1 a 3 horas. Esto supone una exigencia considerable, por lo que si quieres salir exitoso te aconsejamos seguir estas fases de preparación.

"La segunda fase es la específica, donde establecerás un ritmo de entrenamiento siendo más efectivo, sin desgastar energías"

La primera es la fase aeróbica, donde se procurará meiorar el sistema cardiovascular, por lo que deberás aumentar la demanda de oxígeno manteniendo la intensidad durante un tiempo prolongado. Así, podrás empezar montando bicicleta o nadando, y alternarlo con la práctica de la carrera. Como apenas es el inicio del entrenamiento, podrás correr 15 minutos seguidos; ya cuando te adaptes, ve aumentando paulatinamente de a 5 hasta completar 50. La segunda fase es la específica, donde establecerás un ritmo de entrenamiento. Aquí debes tratar de ser más efectivo, sin desgastar energías. Por lo tanto, introduce intensidades más altas al recorrido y practica con más frecuencia; lo recomendado es trabajar en series, por ejemplo, 8 series de 100 metros, 4 de 2000, etc. Por último, está la fase de afinamiento, aquí debes poner más empeño en la intensidad, por lo que la recuperación de cada serie debe ser mucho menor. Si lo preparas todo con suficiente tiempo, estarás más que listo para correr @



INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: La bolsa del corredor / Idioma: español
Tiempo de consumo: 7 minutos / Fuente: Cómo prepararse para una

media mara tón

Link de la fuente: https://acortar.link/afelYY











- **EVITA MOLESTIAS**
- CALIDAD



TIENDA DE BICICLETAS







EJERCICIOS DE VELOCIDAD PARA MEJORAR TU RENDIMIENTO



Pon a prueba tu capacidad explosiva con estos ejercicios.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Mundo Deportivo / Idioma: español Tiempo de duración: 4 minutos

Fuente: Los 7 mejores ejercicios de velocidad para mejorar tu rendimiento

Link de la fuente: https://acortar.link/LsDjqM



Salto a la cuerda

Mejora tu estabilidad, fuerza y velocidad en las piernas. Además, potencia tu aparato cardiorespiratorio.



Subir rápido las escaleras

Gana resistencia y velocidad empleando tu propio peso como resistencia.



Cambios de ritmo en carrera

Obtén mayor rapidez al correr despacio durante unos minutos e incrementa la velocidad hasta lograr 15 o 20 zancadas. Reduce el ritmo y auméntalo.



Abdominales

Cualquier ejercicio que te ayude a fortalecer el área abdominal, será perfecto para mejorar la resistencia.



LAS MEJORES ZAPATILLAS DE MÁXIMA AMORTIGUACIÓN

Autor: @GranTitán

(Actualizado: 11-Ene-2023





New Balance Fresh Foam 1080v12

El fresh foam es compuesto que resalta por su alto nivel de confort y por sus ventajas en carrera, y es que su presentación lo dice todo.



Mizuno Wave Sky 6

Jugando con diferentes densidades en la configuración de las espumas, esta zapatilla logra una pisada fluida y estable al mismo tiempo.



Hoka Bondi 8

No existen límites para una zapatilla que se ha diseñado precisamente para absorber el impacto de la pisada con la mayor seguridad. Cualquier corredor deseará tenerlas.



Phantom 2 de Topo Athletic



Aquí la caja de los dedos ofrece libertad de movimiento y flexión, además, su diseño maximalista le da al corredor la seguridad de que su elección es la correcta.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Road Running Review / Idioma: español / Tiempo de duración: 7 minutos Fuente: Las mejores zapatillas de máxima amortiguación del 2022 Link de la fuente: https://acortar.link/OhBXDq







Mis deportes de destreza y precisión

LA TÉCNICA BRASS

Brass es el acrónimo de Breathe, Relax, Aim, Squeeze y Squeeze, y se basa en la concentración para hacer un tiro.

🙎 Autor: 🕲 Gran Titán

uando se trata de apuntar en los deportes de tiro, la precisión en los disparos es la base de todo. Para su correcta ejecución se debe llevar a cabo técnicas como Brass. Aquí te explicamos en qué consiste.

"Controlar la respiración ayudará a mantener el ritmo de los disparos, además forma parte del trabajo postural para sostener el arma"

La B (breathe) traduce respirar; controlar la respiración ayudará a mantener el ritmo de los disparos, además forma parte del trabajo postural para sostener el arma; sus fases son inspiración, expiración y apnea. La R (relax) traduce relajarse; un tirador debe conservar este estado por dos razones: psicológica, ya que se debe controlar la ansiedad ante el resultado del disparo; y física, ya que la relajación muscular depende, en gran medida, de que se minimicen los movimientos del arma. La A (aim) traduce apuntar; el alinear los elementos antes de dar en el blanco requiere poner el foco al alza, el punto de mira, el diopter y túnel. La primera S (squeeeze) traduce presionar; al disparar, esto debe ser un acto consciente, es decir, se entra en estado de apnea, se precisa el tiro, se estabiliza y se lleva a cabo. Y la segunda S, se refiere a seguir presionando; esto ayudará a controlar la ansiedad del disparo y prestarle atención a su comportamiento en el acto de disparar. @

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Tiro deportivo / Idioma: español Tiempo de consumo: 5 minutos

Fuente: Técnica BRASS – tiro de precisión Link de la fuente: https://acortar.link/qmtg4W









DEC4THLON

Un arco ambidiestro para descubrir y progresar en tus habilidades de tiro, de 5 a 18 m y con punta de acero. Se ha empleado un material de aluminio para la empuñadura y un empaque con menor impacto. Gracias a estos cambios, se ha reducido el impacto de CO2 de este producto como mínimo un 10%.

- CALIDAD
- DIVERSIÓN / ENTRETENIMIENTO

Adquiérelo aquí 🕌















4 TRUCOS PARA **HACER MEJORES DEFENSAS EN BILLAR**



El mejor ataque en billar, a veces también es una buena defensa. Por eso, estos trucos serán un az bajo la manga para atacar a tu contrincante.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Billartist / Idioma: español Tiempo de duración: 3 minutos

Fuente: 5 trucos para hacer mejores defensas en billar

Link de la fuente: https://acortar.link/v1Nx8H



Defiende en el momento justo

Escoge el momento oportuno para defender, pues es casi más difícil que ejecutar el tiro. Piensa en una defensa cuando veas que la partida está complicada.



Cierra las líneas de pase

Si tus jugadores cierran bien las líneas de pase, el equipo rival no tendrá opciones de circular la bola.



Mejor pegadas

La mejor forma de cerrar las líneas de pase es dejar la blanca pegada a otra bola.



Aleja las bolas

La idea es que cuando hagas una defensa intentes alejar lo máximo posible dos bolas consecutivas.



LAS MEJORES MARCAS DE PALOS DE GOLF

Autor: @GranTitán







avlorMade

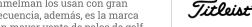
Callaway

Profesionales como Trevor Immelman los usan con gran frecuencia, además, es la marca con mayor venta de palos de golf en el mundo



Titleist

Tiger Woods tenía esta marca entre sus favoritas. Esto ya dice mucho sobre este tipo de palos.





TaylorMade

El PGS Tour tuvo un driver de esta marca como el más utilizado durante la pasada década. Asimismo, han llegado varias medallas de oro a quienes han utilizado estos palos de golf.



Nike

Esta marca se ha abierto un gran cupo en el mundo del golf. Fue capaz de innovar con su driver en forma cuadrada

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Golf park Madrid / Idioma: español / Tiempo de duración: 2 minutos Fuente: : Las mejores marcas de palos de golf del mundo

Link de la fuente: http://www.golfpark.es/las-mejores-marcas-de-palos-de-golf-del-mundo/







Mis deportes de fuerza y combate

UKEMI, EL ARTE DE CAERSE SIN HACERSE DAÑO

Esta técnica se aplica principalmente en el aikido, sin embargo, también puede servir para prevenir lesiones en otras artes marciales.

🙎 Autor: 🕲 Gran Titán

I trabajar en parejas cuando se practica artes marciales, en especial el Aikido, dominar la forma de caerse es fundamental, no solo por seguridad, sino también porque podría brindar más confianza para practicar y disfrutar este arte.

"Lo aconsejable al caer es no apoyar nunca las manos, hombros, ni codos, pues se debe caer de forma oblicua"

En principio, se debe entender que el fin de la mayoría de estas prácticas del lejano oriente no es vencer al "oponente": en este trabajo en parejas uno de los participantes será designado como uke, mientras que el otro como tori. Estas posiciones van cambiando constantemente en el duelo, pues "tori" es quien ejecuta la acción y "uke" quien realiza el ukemi, es decir, la recepción.

Entonces, el fin último del equipo será pulir la técnica de ambos. Lo indispensable en esta práctica es tener un ritmo continuo: después de caer, debemos levantarnos rápidamente, pero relajados y alerta al ataque. Además, lo aconsejable al caer es pegar la cabeza al cuerpo, para evitar daños en el cuello; no buscar apoyar nunca las manos, hombros, ni codos, pues se debe caer de forma oblicua; y formar un ángulo de 45º en las caídas hacia atrás o laterales. De esta manera, y con práctica progresiva, podremos dominar el arte del ukemi.



INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Irimi Madrid / Karate y algo más / Idioma: español Tiempo de consumo: 4 minutos / 3 minutos Fuente: Ukemi / Ukemi waza (caídas) Link de la fuente: https://acortar.link/kpwHyx







Seguro de Accidentes **Personales**



Puedes asegurar tu integridad física de forma sencilla y ágil, recibiendo una indemnización que podrás invertir en tu recuperación o en lo que desees. Recibirás indemnización por muerte accidental o por incapacidad si dentro de los ciento ochenta (180) días calendario contados desde la fecha del accidente las lesiones recibidas son causal de muerte o de incapacidad. Así mismo, se asegurará en caso de desmembramiento.









Producto autorizado por SBS Seguros para su comercialización a través de Central Digital de Seguros LTDA.



2.4









TRUCOS PARA **GANAR FLEXIBILIDAD**



Autor: @GranTitán

En las artes marciales es fundamental tener gran elasticidad para realizar los movimientos de manera adecuada. Conoce cómo mejorar en este aspecto.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Naturaleza marcial / Idioma: español

Tiempo de duración: 5:59 minutos

Fuente: 5 Trucos para GANAR FLEXIBILIDAD en las Artes Marciales (en Español)

Link de la fuente: https://www.youtube.com/watch?v= Zyukaes79h8



Respiración

Nos ayuda a relajarnos. Así podremos sentir que los músculos se elongan y se oxigenan.



Hacer los ejercicios de manera adecuada

Falsear ciertos ejercicios no nos ayudará, pues intentar hacer un movimiento de forma más fácil y no de la manera indicada nos podría causar fracturas.



Descanso

Al realizar cualquier ejercicio, estamos haciendo que se rompan algunas fibras musculares, por eso la recuperación será vital para hacer mejor el ejercicio.



Constancia

Debes aprender a integrar el estiramiento a tu rutina diaria. De lo contrario, no lograrás adaptar tus músculos a este tipo de movimientos.



LOS MEJORES ARTISTAS MARCIALES



Autor: @GranTitán



(Actualizado: 11-Ene-2023



(99) Según: Live about



Masahiko Kimura

Kimura fue ascendido a vondan (cuarto dan) a los 15 años después de solo seis años de práctica. A los 20 años, se convirtió en el campeón de judo de peso abierto de All Japan.



Chojun Miyagi

Fundó el karate Goju-ryu, que combina influencias japonesas y chinas en un estilo duro-suave. La película Karate kid se basó en sus técnicas.



Yip Man

Era un experto en Wing Chun y Wushu de alto nivel. Entre sus alumnos más reconocidos se encuentra el Maestro William Cheung y Bruce Lee.



Chuck Norris

Chuck Norris originalmente entrenó en el arte de Tang Soo Do, alcanzando el estatus de cinturón negro. Además, es cinturón negro en tae kwon do. jiujitsu brasileño y judo.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Live about / Idioma: inglés / Tiempo de duración: 7 minutos Fuente: The Greatest Martial Artists of All Time 1 Link de la fuente: https://www.liveabout.com/top-most-influential-martial-artists-2307765









Mis deportes de motor

EL DRIFTING

Una modalidad deportiva en la que el objetivo es demostrar la maestría para maniobrar con el carro de giro en giro.

Autor: @GranTitán

l drifting como deporte inició en las carreteras de montaña de Japón a principios de los 90. Se deriva de un estilo de conducción en que el conductor debe usar todo lo necesario para mantener el carro en estado de sobreviraje mientras maniobra en los giros. Los derrapes acentúan el control del automóvil coordinando la cantidad de contraviraje con la modulación del acelerador y los frenos, esto con el objetivo de cambiar el equilibrio de peso del carro hacia adelante y hacia atrás en las curvas.

"Los jueces valoran la velocidad, el ángulo, línea, capacidad de emular, proximidad entre autos,

No son necesarios muchos elementos para iniciarse en esta práctica, solo un automóvil con tracción trasera, preferiblemente con diferencial de deslizamiento limitado o diferencial soldado. Si el carro no tiene mucha potencia, se puede aumentar la presión en los neumáticos traseros. En cuanto a las competencias, aquí no se evalúa quién es el más rápido, más bien, consiste en una serie de rondas en las que dos pilotos derrapan a través de un recorrido de máximo 4 curvas. Aquí, unos jueces valoran la velocidad, el ángulo, línea, capacidad de emular, proximidad entre autos, etc. De esta manera, este deporte se convierte en uno de los más entretenidos en el automovilismo competitivo.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Driftworks / Idioma: inglés Tiempo de consumo: 6 minutos Fuente: What is Drifting? | What is Drifting? Link de la fuente: https://www.driftworks.com/blog/drifting/



SUSCRÍBETE AQUÍ







Contamos con escuelas de capacitación de amplia experiencia tanto para manejo deportivo como para la obtención de la Licencia de Conducción.

> Si sueñas con convertirte en piloto de kartismo profesional, este es un gran inicio, sea que quieres competir a nivel internacional, o como hobby.

> > La Escuela Colombiana de Karts cuenta con mas de 25 años de experiencia como semillero de grandes campeones tanto a nivel nacional como internacional. enseñando el kartismo como una alternativa de educación y disciplina para grandes y chicos.

Empieza ahora 🖔





PROPORCIONA ACCESO







DEPORTES DE MOTOR QUE PODRÍAN SER OLÍMPICOS



Mucho se ha debatido sobre si los deportes de motor deberían ser olímpicos, por eso se considera que estos 4 deportes podrían estar incluidos allí por la exigencia de sus pilotos en la pista.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Motor pasión / Idioma: español Tiempo de duración: 2 minutos

Fuente: Deportes de motor que bien podrían ser olímpicos

Link de la fuente: https://acortar.link/U9nDxt



Biatlón en coche

Un deporte que combina resistencia, destreza y velocidad. Seguramente te gustaría verlo en los Juegos Olímpicos.



Fórmula Ford (o monomarca)

En este deporte se ponen a prueba muchas destrezas del piloto. Además, es una categoría más avanzada que el kart.



Drifting

Todas las habilidades del conductor se ponen a prueba en la muestra de su maestría al maniobrar en los giros.



Carreras de aceleración

Además de la adrenalina, estas carreras ponen a tope todas las habilidades de los pilotos.



LOS MEJORES DISEÑOS DE AUTOS DE LA F1

Autor: @GranTitán

(Actualizado: 11-Ene-2023





Jordan 191

Este fue el pri mero modelo monoplaza del equipo Jordan, diseñado por Gary Anderson para ser usado en la temporada de 1991.



McLaren MP4/12

Fue conducido por Mika Häkkinen y David Coulthard. Su aparición fue muy prometedora, pero la fiabilidad de su motor hi zo dudar de su buen desempeño.



Ferrari 312T2

Con este carro F1 Ferrari triunfó en los Campeonatos de Constructores de 1975, 1976, 1977 y 1979.



Williams FW11

Un auto con uno de los diseños más llamativos, por eso se debe su aparición en varios videojuegos de la F1. Además, la granpotencia de motor v aerodinámica dejó muchas victorias.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Motor sport / Idioma: español / Tiempo de duración: 5 minutos Fuente: Top 50: los mejores autos de F1 de todos los tiempos

Link de la fuente: https://lat.motors.port.com/f1/ news/top-50-los-mejores-autos-de-f1-de-todos-los-tiem.pos/4310941/







Mis deportes en el agua

¿CÓMO EVITAR EL PÁNICO AL NADAR EN AGUAS ABIERTAS?

La adaptación a las aguas abiertas tiene como premisa principal el ahorro de energía.

🙎 Autor: 🕲 Gran Titán

Según Víctor González, triatleta y creador de un sistema de entrenamiento en aguas abiertas, nadar en el mar es un gran placer, pero para poder disfrutarlo al máximo se deben tomar algunas medidas. Entre estas se destacan las siguientes.

Previo a lanzarnos al agua, podríamos imitar a los deportistas de élite, quienes se relajan y visualizan el lugar que van a recorrer. Además, debemos ubicar un lugar tranquilo, donde podamos tumbarnos en una postura cómoda y relajarnos, por ejemplo, boca arriba. De igual forma, tomar aire de la manera correcta (inspirando profundamente), nos ayudará a mantenernos tranquilos.

"Se aconseja empezar el entrenamiento contracorriente, sin alejarnos de la orilla y usando la técnica de crol"

Asimismo, tenemos que ser conscientes de que el mar no debe inspirar terror, sino respeto, por eso, se recomienda informarse sobre los posibles peligros de la zona y nadar en un lugar vigilado por socorristas o donde haya otra gente. Por último, se aconseja empezar el entrenamiento contracorriente, sin alejarnos de la orilla y usando la técnica de crol, teniendo muy en cuenta que se debe tirar de solo un brazo a la vez, y no iniciar el movimiento hasta que ese brazo no haya llegado al muslo.®



INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: El mundo / Idioma: español Tiempo de consumo: 4 minutos

Fuente: 10 técnicas para perder el miedo a nadar en el mar Link de la fuente: https://acortar.link/TTqWWf







GAFAS FASTSKIN

· HYPER ELITE MIRROR ·



Una de las características principales de estas gafas para natación está en la forma del lente hidroscópico para máxima visión central y periférica con mínimo movimiento de la cabeza. Tiene lentes con revestimiento de espejo Fire Gold para reducir el brillo en los ojos, y posee antiempañante con protección UV 100 % contra todas las radiaciones UVA y UVB nocivas.













CONSEJOS PARA DESCENDER UN RÍO EN KAYAK



Autor: @GranTitán

Aventúrate a descender a través de un río con las medidas de seguridad pertinentes, así evitarás al máximo los peligros a los que puedes estar expuesto.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Yumping / Idioma: español Tiempo de duración: 3 minutos

Fuente: 10 consejos para descenso en río kayak Link de la fuente: https://acortar.link/57I VJC



Eskimo Roll

Al entrar al agua en este tipo de transporte, deberías conocer todas las técnicas de auto-rescate



Navega en grupo

Es una ley entre los kayakistas. Siempre te debes tirar al río en grupo.



Portea

Esto significa que debes esquivar todas las zonas poco navegables, ya sea caminando o trepando la orilla. Evita todo lo que supere tu nivel.



Lectura del río

A medida que entres a varios ríos, la vas a ir adquiriendo. Esto significa que vas a poder trazar la mejor ruta en la que los obstáculos que aparezcan no te generen inconvenientes.



LAS MEJORES MARCAS **DE BAÑADORES PARA** COMPETENCIAS



Autor: @GranTitán



Actualizado: 11-ene-2023



•• Según: Natación cs



Speedo

La gama de trajes de baño para competidores es muy conocida entre los profesionales en este deporte. Siempre busca estar a la vanguardia de la innovación.



Jaked

Desarrolla diferentes tecnologías en sus bañadores. El JKOMP presenta un sistema de compresión 3D que ofrece un diseño de compresión gradual, es su producto estrella.



Arena

Posee una tecnología que reduce la resistencia al agua, mejora la eficiencia y maximiza la potencia de los nadadores.



TYR

Estos trajes poseen compresión avanzada y estabilización del núcleo para crear en el cuerpo una posición adecuada dentro del agua.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Natación cs / Idioma: español / Tiempo de duración: 9 minutos Fuente: Las mejores marcas de bañadores de competición Link de la fuente: https://natacio.ncs.com/blog/mejores-marcas-bana dores-competicion/







Mis deportes de montaña y alpinismo

¿CÓMO MANTENER EL RITMO DE LA MARCHA PARA LLEGAR A LA CIMA DE LA MONTAÑA?

Esforzarnos hasta el agotamiento, descansar y volver a esforzarnos no es la mejor secuencia de esfuerzos que podemos mantener si queremos llegar a la meta.

🙎 Autor: 🕲 Gran Titán

La uestro cuerpo tiene 2 depósitos de energía: los ácidos grasos y el glucógeno; el primero sirve para recorrer largas distancias a un ritmo controlado, y el segundo sirve ir a un ritmo más intenso, pero dura muy poco. Sabiendo esto entenderemos que, aunque tratemos de tomar más oxígeno yendo a un ritmo acelerado, sea plano o empinado, no podremos estabilizarnos ni recuperar un ritmo sin fatigarnos. Incluso si vamos muy rápido y no tomamos en cuenta esto, nos llenaremos de "residuos" como el ácido láctico, el cual es responsable de que nuestras piernas se endurezcan y llequen los calambres.

"Mantener un buen ritmo en la marcha, que sea constante, nos permitirá reservar energías para irlas distribuyendo en el camino"

Entonces lo que debemos hacer es ser conscientes de la distancia que recorreremos, mantener un buen ritmo en la marcha, que sea constante, y nos permita reservar energías para irlas distribuyendo en el camino. Por último, un truco infalible para saber si estamos bien, es tratar de mantener una conversación: si jadeas, alármate, pues estarás agotando tus energías.



INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Cómo calcular tu mejor ritmo de marcha en la montaña Idioma: español

Tiempo de consumo: 3 minutos

SUSCRÍBETE AQUÍ 🍍

Link de la fuente: https://acortar.link/cjnud0







Seguro de Accidentes Personales

POR DÍAS

Está dirigido todas aquellas personas aventureras, soñadoras y apasionadas, que tengan entre 18 y 85 años de edad. Por ejemplo, se cubre actividades deportivas, rumbas y actividades extremas.











Producto autorizado por Seguros Bolivar para su comercialización a través de Central Digital de Seguros LTDA.

33







TRUCOS PARA **MANTENER LAS CUERDAS DE ESCALADA**



Nuestra seguridad en este tipo de deportes depende de la fiabilidad del instrumental que usemos. Así que si tienes tu propia cuerda de escalada, podrías protegerte con estos cuidados.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Deportes de riesgo / Idioma: español Tiempo de duración: 6 minutos

Fuente: Trucos para el mantenimiento de cuerdas de escalada

Link de la fuente: https://acortar.link/QUUkCG



Almacenamiento

Hay bolsas específicas para guardar nuestras cuerdas de escalada, así evitarás que tengan contacto con agentes externos. Además, debes elegir un lugar seco, fresco y oscuro para dejarlas.

Limpieza

Debes lavar tu cuerda a mano y con aqua fría. No uses detergentes ni tampoco la exprimas. Déjala secar a la sombra y haz uso de ella solo cuando esté totalmente seca.

Enrollado

Evita el rozamiento de cuerda contra cuerda porque puede acelerar su abrasión. No las guardes en una bobina apretada, ni las pises, pues esto puede introducir suciedad.



No utilices siempre la misma punta

Si alternas su uso evitarás que la cuerda se desgaste de manera desigual.



LOS MEJORES LUGARES DE COLOMBIA PARA ESCALAR EN ROCA



(Actualizado: 11-nov-2023





Suesca

Se dice que es el lugar donde nació la afición por escalar en el país. Tiene cientos de rutas para que los deportistas disfruten v se pongan a prueba.



La Mojarra - Mesa de los Santos

Uno de los destinos más complejos para la escalada de montaña. Un lugar ideal para quienes desean poner a prueba su experticia.



Machetá

Aquí hay dos lugares especiales para los amantes de la escalada: "El salón de la justicia" v "Machetá viejo".



Valle escondido - Choachí

Es uno de los entornos más nuevos en este tipo de deportes. Su clima y paisajes se convertirán en tus favoritos al momento de escalar

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Red Bull / Idioma: español / Tiempo de duración: 2 minutos Fuente: Los mejores 4 destinos de escalada en roca Link de la fuente: https://www.redbull.com/co-es/los-4-destinos-de-escalada-en-roca







Mis deportes de caza y pesca

¿CÓMO LIMPIAR EL **CARRETE DE PESCA DE** FORMA ADECUADA?

Nunca se debe limpiar el carrete montado en la caña, ya que las consecuencias pueden ser nefastas.

Autor: @GranTitán

or sus características, un carrete suele acumular restos de arena, cebo y sal, por lo que su limpieza es fundamental. Es recomendable realizarla después de ir de pesca. Para lavarlo, lo primero que debemos considerar es que siempre es necesario separarlo de la caña, pues si los limpiamos juntos podríamos causar un daño a largo plazo.

"Debemos desmontar la bobina con un destornillador y retirar la suciedad con un cepilló de dientes y agua destilada"

Ahora bien, cuando desmontemos el carrete, debemos introducirlo por unos minutos en agua fría con jabón, de esta manera eliminaremos la suciedad externa. Al pasar estos minutos, lo debemos sacar y enjuagar con abundante agua dulce. A continuación, lo secaremos con un pañuelo de algodón. El siguiente paso será desmontar la bobina con un destornillador. Ya separada, podemos retirar la suciedad con un cepillo de dientes con agua destilada o agua con jabón. Al finalizar, la secamos bien con un paño de microfibra y toallas de papel. Después dejamos secar al aire libre el tiempo suficiente para quitar toda humedad. Además, se recomienda que, para su correcto uso, se lubriquen las partes móviles cada 5 a 7 días. Así podrás asegurar un mejor funcionamiento de este elemento.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Álvarez, deporte y tiempo libre / Idioma: español Tiempo de consumo: 4 minutos Fuente: Cómo limpiar tu carrete de pesca Link de la fuente: https://acortar.link/WpH6Js



SUSCRÍBETE AQUÍ 🍍





La línea de cañas Sojourn de Shimano agranda su familia con esta nueva gama de cañas Surf para lanzamientos. Materiales de primera línea, armado de excelencia e increíble relación calidad-precio son sus principales características.

- 100% Grafito de grafito de alta modulación.
- · 3 Tramos.
- 6+1 Pasahilos de Óxido de Aluminio Aptos para Mono y Multifilamento.
- Porta Reel a Rosca.
- Mango de Termocontraible termoformado.
- · Rango optimo de plomadas de 100 a 250grs.
- · Acción Rápida.
- · 960grs de peso aproximado.
- · Incluye Funda



- CALIDAD
- DIVERSIÓN / ENTRETENIMIENTO

Adquiérela aquí 🅌









4 ACCESORIOS IMPRESCINDIBLES DE SUPERVIVENCIA PARA CAZADORES



Siempre pueden surgir improvistos en tu travesía, por eso es mejor estar preparado con los accesorios indispensables al momento de cazar. Conoce cuáles son.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Brownells / Idioma: español Tiempo de duración: 2 minutos

Fuente: 8 accesorios imprescindibles de supervivencia para

Link de la fuente: https://acortar.link/GR5o PX



Cuerda de supervivencia

La cuerda te puede ayudar a crear un refugio, ayudar a un compañero a salir de algún lado o crear un tendedero por si mojaste tu ropa en la travesía.



Baterías

¿Te imaginas que caiga la noche y que tu linterna se quede sin pilas? Podrías estar en problemas, por eso es mejor ser prevenido y llevar unas.



Filtros de agua

En largas caminatas o en caso de que te pierdas, es muy probable que te quedes sin agua. Un filtro puede salvarte la vida al hacer consumible el agua que encuentres.



Cuchillos

Son un accesorio indispensable, pues pueden servir para cortar vegetación o, en general, para cualquier situación adversa.



LOS MEJORES SEÑUELOS ALMIZCLADOS









Livingston Lures Titan

Diseñado para trabajar con equipos modernos mientras elimina la dolorosa curva de aprendizaje de la inmersión de pesca y los cebos de subida.



Spit Fire Triple Barrel Buckshot

Un señuelo pequeño, pero muy atractivo para los peces. Además, son fáciles de recuperar después de que la presa los ha mordido.



Spit Fire Musky Baits Kamikaze

La intensa vibración atrae a los peces que se alimentan activamente, pero también parece despertar a los peces negativos y neutros. Una opción ideal para cualquier día de pesca.



Musky Innovations Swimmin' Invader

La cola de paleta del Swimmin' Invader junto con su labio de crankbait le da una acción de natación realista y vibración que ayudará a pescar muchos más peces.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Anglr / Idioma: inglés / Tiempo de duración: 6 minutos Fuente: Top 10 Musky Lures of 2022 Link de la fuente: https://www.anglr.com/posts/top-10-musky-lures-of-2022







Mis deportes en la nieve y el hielo

¿CÓMO DEBERÍAS ALIMENTARTE **PARA PRACTICAR ESQUÍ?**

Los especialistas recomiendan llevar pequeños bocadillos para comer cada hora u hora y media.

Autor: @GranTitán

l buen rendimiento en cualquier deporte necesita de mucha perseverancia, así como también de una alimentación adecuada, esto con el fin de no sobrecargar nuestro cuerpo sin darle alguna recompensa. En especial, para el esquí se recomienda seguir una dieta llena de carbohidratos, como la pasta, el arroz, las papas, el pavo v demás.

> "Se recomienda consumir un desavuno nutritivo, integrando el consumo de frutas, zumo de naranja, tostadas y queso"

Como es común, salir a esquiar se hace muy temprano, por lo que se recomienda consumir un desayuno nutritivo, integrando el consumo de frutas, zumo de naranja, tostadas y queso. Asimismo, cuando estés ya en acción, procura llevar snacks como frutos secos, barras de cereal y banano para consumirlos cuando empieces a sentir el efecto del cansancio. Al finalizar la rutina, podrás reponerte con algunos complementos alimenticios y una cena abundante para recuperar energías y volver a practicar esquí sin ningún problema.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Solo nieve / Idioma: español Tiempo de consumo: 3 minutos

Fuente: Consejos de alimentación para la práctica de esquí

Link de la fuente: https://acortar.link/vU7UPP









El Nevado del Tolima es tal vez la montaña más atractiva para la escalada en Colombia.

> Su forma de cono volcánico hace de ella una montaña que genera un escenario único para la práctica de deportes al aire libre. Se localiza dentro del Parque Nacional Natural los Nevados y alcanza una altitud de 5.220m.

> > Será un recorrido de 4 días y 3 noches, con un nivel de comodidad intermedio, y con caminatas de entre 5 y 9 horas.

Agéndate aquí 🖔





EVITA MOLESTIAS







4 EJERCICIOS **ESENCIALES PARA ESQUIAR MEJOR**



En la práctica se hace al maestro. Con estos sencillos ejercicios podrás mejorar día a día

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Lugares de nieve / Idioma: español Tiempo de duración: 8 minutos Fuente: 4 ejercicios esenciales para esquiar mejor Link de la fuente: https://acortar.link/60cfxR



Ejercicios de cuádriceps

Estos son unos de los músculos que más se ejercitan a la hora de esquiar. Lo más recomendado es hacer sentadillas de 10 a 15 repeticiones, con intervalos de entre 15 v 30 segundos.



Ejercicios para isquiotibiales + glúteos

Los "puentes" son ejercicios vitales para mejorar la resistencia, los puedes hacer simples o elevados con la ayuda de una banca.



Ejercicios de core

La idea es fortalecer toda esta zona, por eso se sugiere realizar planchas laterales.



Cuádriceps + isquiotibiales + glúteos

Lo ideal es hacer una sentadilla búlgara, inclinando la parte del cuerpo hacia adelante y hacia atrás.



LOS MEJORES LUGARES PARA PRACTICAR DEPORTES DE NIEVE EN SURAMÉRICA



Autor: @GranTitán





(9) Según: Roomin



Portillo - Chile

Es lugar de entrenamiento para las principales delegaciones olímpicas de los Estados Unidos y Alemania. Cuenta con 17 pistas y ofrecen clases de esquí.



Cerro Catedral - Argentina

Se encuentra dentro del Parque Nacional Nahuel Huapi, y ofrece una gran variedad de métodos de elevación y pistas de todas las dificultades, incluyendo pista de slalom y de esquí.



Cerro Castor - Argentina

Posee la mejor calidad de nieve por la orientación de la montaña, y su ubicación extrema lo hace un lugar muy atractivo para los turistas.



Valle Nevado- Chile

Es una de las mayores áreas esquiables de América del Sur (37 kilómetros). Las prácticas no convencionales de esquí son la especialidad de este centro.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: RoomIn / Idioma: español / Tiempo de duración: 5 minutos Fuente: 6 de los mejores centros de nieve de Sudamérica Link de la fuente: https://revistaroomin.com/6- de-los-mejores-centros-de-nieve-de-sudamerica/







Mis deportes de vuelo

LOS EFECTOS AERODINÁMICOS QUE DEBERÍAS CONOCER PARA MEJORAR COMO PILOTO

El spiralling slipstream, por ejemplo, hace que la hélice, en su giro, genere un flujo de aire hacia la parte posterior del avión, lo que incide en la cola.

Autor: @GranTitán

l tomar los mandos de tu aeronave, debes tener en cuenta que hay diversos fenómenos, producto de la interacción entre los vientos y tu pilotaje del avión. Tanto las características físicas del vehículo como los comandos que ejecutes en él vendrán acompañados de reacciones adversas, las cuales debes saber contrarrestar para mantener el control.

"El torque o par motor es un efecto producido por la resistencia que experimentan las hélices al rozarse con su aire circundante"

En primer lugar, existen diversos fenómenos que producen desviaciones a la izquierda. Entre estos podemos encontrar: torque o par motor, producido por la resistencia que experimentan las hélices al rozarse con su aire circundante; *P-Factor*, que es mayor si el avión tiene un morro o trompe elevada; *Spiralling slipstream*, que es un flujo que recorre el avión haciendo una espiral y es causado por la hélice; y el efecto giroscópico inherente a todo avión.

Otros efectos que también debes considerar en tu pilotaje son el causado por el suelo, que en sus proximidades causa un incremento de la sustentación y un descenso de la resistencia; el adverse yaw, que es el tirón que siempre acompaña a un giro y jala al avión en la dirección contraria; y el flaps down.



INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Aviator Blue Wings / Idioma: español

Tiempo de consumo: 28 minutos

Fuente: 7 Efectos Aerodinámicos Que Debes Conocer Para Mejorar de Modo Inmediato Como Piloto

Link de la fuente: https://acortar.link/7PZVoC







skydive Salto Tandem

11MIL PIES 180KM/H



DIVERSIÓN / ENTRETENIMIENTO

La manera más divertida y segura de tener tu primera experiencia en el paracaidismo. Estarás con un arnés de seguridad enganchado a un experimentado instructor durante toda la experiencia a 11.000 pies de altura (3300 m), cayendo a 180 km por hora durante 40 segundos antes de abrir el paracaídas.

Daremos un paseo por las nubes de Flandes con el paracaídas abierto.

Y como si fuera poco, al final tendrás un increible vídeo para compartir (y chicanear) con tus amigos.

Agéndate aquí 🅌









ERRORES COMUNES EN PARACAIDISMO

Autor: @GranTitán

Reconocer y asumir los errores es el primer paso para ser un buen deportista. En el paracaidismo, desafortunadamente, se puede cometer muchos errores; a continuación, te mostramos algunos:

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: adrenaddicts / Idioma: español Tiempo de duración: 10: 57 minutos Fuente: Errores en paracaidismo (I)

Link de la fuente: https://acortar.link/dMB8CW



No pedir un chequeo externo

Incluso si ya somos experimentados en esta práctica, siempre deberíamos solicitar que un colega haga un segundo chequeo de nuestro equipo.



No ajustar el audible según el salto

Debido a que cada salto se realiza desde una altura específica, se debe configurar el altímetro con estos datos para coordinarnos de mejor manera con nuestro grupo de salto.



No asegurar la camisa a la cintura

Aunque pueda parecer menor, si la camiseta se desplaza hacia arriba por la acción del aire, puede obstruir las anillas para abrir el paracaídas.



Saltar con elementos inusuales

Si bien saltar con pistolas de agua o balsas de aire puede parecer gracioso, esto puede desviar la atención del paracaidista de los otros compañeros de salto.



LOS MEJORES LUGARES DE COLOMBIA PARA VOLAR N PARAPENTE



Autor: @GranTitán



(Según: Colombia vuela



Sopó- Cundinamarca

Al volar sobre este lugar tendrás la oportunidad de disfrutar la vista de la Reserva Forestal Parque Pionono v el Cerro de las Águilas. frailejones, y el embalse de Tominé.



Buenavista- Quindío

Sobrevuela hermosos quaduales, riachuelos y cafetales.



Cerrito- Valle

Desde los aires podrás sentir el olor de la caña de azúcar y disfrutar de la hermosa vista de la naturaleza.



San Félix- Antioquia

El clima perfecto se une con la vista envidiable que solo Antioquia te puede ofrecer

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Colombia vuela / Idioma: español / Tiempo de duración: 3 minutos Fuente: ¿Conoces los mejores sitios para volar parapente en Colombia? Link de la fuente: https://colombiavuela.com/conoces-los-mejores-sitios-volar-para pente-colombia/









Mis Deportes paralímpicos

LAS DIFERENCIAS **ENTRE DEPORTE** PARALÍMPICO, **ADAPTADO E INCLUSIVO**

El deporte inclusivo es la práctica deportiva por parte de personas con y sin discapacidad de forma conjunta.

Autor: @GranTitán

l libro blanco del deporte de personas con discapacidad en España nos instruye acerca de los términos 🗖 que deberíamos y que no deberíamos utilizar al referirnos a las personas en condición de discapacidad que practican un deporte de forma profesional. Al respecto, dice que se desaconseja el uso de las palabras como "diversidad funcional", "otras capacidades" o "capacidades diferentes". Además, nos indica que cuando se habla de deporte paralímpico se alude a la competencia de alto nivel protagonizada por deportistas con discapacidad, la cual se celebra poco después de los Juegos Olímpicos, pero también el término

"Se debería huir de términos como 'adaptaciones' para referirse a una práctica que se ha extendido hacia una población"

cobija a la práctica general de deportes por parte de personas con discapacidad. Relacionado a esto, también se puede hablar de paralimpiadas. De otro lado está el deporte adaptado, un término que genera controversia, ya que se debería huir de términos como "adaptaciones" para referirse a una práctica que se ha extendido hacia una población. Sin embrago, si se utiliza, debería ser acompañado del colectivo al que se dirige, por ejemplo, deporte adaptado a personas con discapacidad. Por último, está el deporte inclusivo, donde se hace referencia a la práctica deportiva que realizan personas con y sin discapacidad en conjunto.



INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Cómo calcular tu mejor ritmo de marcha en la montaña Idioma: español

Tiempo de consumo: 3 minutos Link de la fuente: https://acortar.link/cjnud0

COMPARTIR





CORPORACIÓN UNIVERSITARIA



El Deporte de Boccia es un deporte paralímpico, que permite la participación de personas con discapacidad física y presentan bajos niveles funcionales. Se caracteriza como un deporte de arte y precisión, que requiere un alto sentido táctico en su competencia. Se considera un excelente ejemplo de deporte adaptado, que atiende a las características funcionales de las personas con parálisis cerebral principalmente.

- CALIDAD
- PROPORCIONA ACCESO



CURSO DE

Solicita información 🦣









LO QUE DEBERÍAS SABER DE **LOS JUEGOS PARALÍMPICOS**



Autor: @GranTitán

El lema de estos juegos significa "espíritu en movimiento".

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Semana / Idioma: español Tiempo de duración: 5 minutos

Fuente: Las 10 cosas que hay que saber de los Paralímpicos

Link de la fuente: https://acortar.link/aEKBIF



Deportes exclusivos

Hay dos deportes practicados exclusivamente por deportistas paralímpicos, estos se Îlaman goalball y boccia.



Libertad de movimiento

Se necesitaron 5 días para transformar Villa Olímpica en la Villa Paralímpica. Se aumentó el espacio para personas con discapacidad, se otorgaron guías de audio y se pusieron pantallas gigantes.



La edad de los deportistas

Algunos atletas paralímpicos llaman la atención por ser capaces de dominar sus deportes pese a doblar la edad de sus rivales. Algunos ya pasan por los 50 años.



Son dos organismos diferentes

Los dos Juegos se llevan a cabo en la misma ciudad y comparten la mayoría de los escenarios, pero los Comités Olímpicos y Paralímpicos son dos organismos diferentes



LOS MEJORES ATLETAS PARALÍMPICOS DE LA HISTORIA



Autor: @GranTitán



(Actualizado: 11-ene-2023



(••) Según: El Español



Trischa Zorn

Es la deportista paralímpica más premiada gracias a sus 55 medallas conseguidas entre 1980 y 2004. Se destacó en el campo de la natación paralímpica.



Jonas Jacobsson

Reconocido deportista olímpico en tiro adaptado. Es el hombre que más medallas ha ganado en esta modalidad.



Teresa Perales

La nadadora paralímpica española ha ganado 26 medallas olímpicas en toda su carrera.



Béatrice Pierre Hess

Esta nadadora batió 9 récords mundiales en los Juegos Paralímpicos de 2000 en Sidney.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: El Español / Idioma: español / Tiempo de duración: 3 minutos Fuente: Los mejores atletas paralímpicos de la historia Link de la fuente: https://acortar.link/AJ8Ifm







Mis otros deportes

ASÍ PODRÁS MEJORAR TU SALTO HORIZONTAL

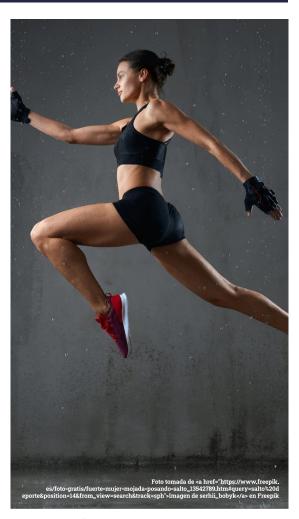
Una forma muy útil de oponer una resistencia al salto y mejorarlo es mediante una banda elástica en nuestra cintura.

🙎 Autor: 🕲 Gran Titán

a prueba del salto horizontal sirve para valorar la fuerza y potencia del tren inferior. Entonces la preparación debe enfocarse, primero, en fortalecer los músculos de la parte mencionada, por eso las sentadillas son la mejor manera para entrenarlos; las que más se recomiendan son la de prensa, la búlgara, abwheel y el peso muerto.

"Mantener un buen ritmo en la marcha, que sea constante, nos permitirá reservar energías para irlas distribuyendo en el camino"

Ahora bien, enfocándonos en la técnica del salto podremos darle paso a la explosividad de los movimientos. Con el salto polimétrico aprovecharemos el componente del estiramiento-acortamiento en el salto; lo ideal es que cada vez que saltes lo hagas con más potencia. Además, está el salto horizontal en una sola pierna, que nos ayudará a ganar intensidad en el ejercicio. Igualmente, se recomienda practicar el salto utilizando tobilleras, con el fin de fortalecerte y agregar resistencia al movimiento. Por último, es necesario tener en cuenta que el objetivo es lograr un salto bueno, por lo que lo relevante será poner la mayor cantidad de esfuerzo en cada intento, sin importar la cantidad de repeticiones, pues menos será más. ®



INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Calistenia Idioma: español Tiempo de consumo: 4 minutos

Fuente: Cómo entrenar para mejorar el salto horizontal Link de la fuente: https://acortar.link/VnNnCf

SUSCRÍBETE AQUÍ







DEC4THLON

casco ación

Verde turquesa





REDUCE EL RIESGO



ORGANIZA











CONSEJOS PARA INICIARTE EN LA MARCHA ATLÉTICA



Si te gusta el running, tal vez la marcha atlética te gustará. Anímate a practicarla con estos sencillos consejos.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Runner's world / Idioma: español Tiempo de duración: 4 minutos Fuente: 6 consejos para iniciarte en la marcha atlética Link de la fuente: https://acortar.link/FT2YDE



Simula el acto de caminar

Lo ideal en este deporte es que simules caminar, ten en cuenta que la pierna que esté en contacto con el suelo debe estar totalmente estirada.



Entrar de talón

Debes tirar del talón y dejarte llevar para avanzar. Lo fundamental es que lo hagas de manera natural y no fuerces este movimiento



Los brazos deben estar a 90°

Al tener los brazos en esta posición podrás avanzar más rápido. La idea es que los despegues del cuerpo ligeramente y te impulses hacia atrás con ellos.



Controla la técnica

Si vas muy rápido tendrás que controlar la técnica, pues la regla dice que siempre debe haber contacto de un pie con el suelo. Así que podrás usar una zancada más amplia para andar más rápido.



DEPORTES MÁS EXTRAÑOS DEL MUNDO



Autor: @GranTitán







Hashing

Se trata de una carrera "normal", en la que los corredores siguen a dos punteros. Sin embargo, los atletas deben iniciar ebrios y parar en estaciones cerveceras durante la carrera



Tirón del oído

Dos contrincantes se sientan frente a frente y con las piernas cruzadas, luego se ata la oreja de uno con la izquierda de otro y ambos comienzan a halar. Ganará quien rompa la cuerda.



Bo Taoshi

El deporte nacional japonés más absurdo de todos: dos equipos buscan derribar un poste de madera en la base del equipo contrario. Todo es válido para lograr el objetivo, incluso golpes.



Fútbol de la burbuja

Una variación en la que los jugadores usan una būrbuja plástica que cubre todo su cuerpo menos el tren inferior. Así, los jugadores también ruedan y rebotan como la pelota.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Infobae / Idioma: español / Tiempo de duración: 3 minutos Fuente: LOS 10 DE PORTES MÁS EXTRAÑOS Link de la fuente: https://www.youtube.com/watch?v=bCBW2kU-oAI





GRANDES DEL | MIS PRÁCTICAS DEPORTIVAS



Gran TED talk

¿Qué tanto tiempo dedicas a desarrollar tu fortaleza mental en el deporte? Te sorprenderás de lo relevante que puede llegar a ser.

Fortaleza Mental en el Deporte

Orador: Guillermo Cárdenas

Ver Video i





¿La habías visto? Tres atletas corriendo en los primeros Juegos Olímpicos, en 1896.

Los primeros juegos olímpicos de la historia

Fotógrafo: anónimo

Ver foto

Gran comercial



¿Piensas que fracasar significa no conseguir tu objetivo? Al contrario, es el principio para alcanzarlo.

Motivación para deportistas - NIKE 1.20"

Autor: Nike

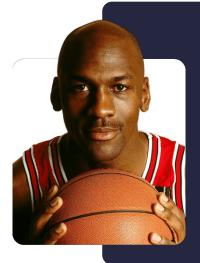
Ver video



50







Gran frase

Inspírate con las palabras de Michael Jordan

palabras de Michael Jordan

Los obstáculos no tienen que frenarte. Si te encuentras con una pared, no das la vuelta y abandonas. Encuentras la maneça de subir a ella, pasar a través de ella o rodearla.

Autor: Michael Jordan



Gran testimonio

ow to become a better basketball

Un testimonio de vida lleno de disciplina y entrega al deporte de uno de los mejores basquetbolistas del mundo.

La mentalidad de un ganador

Autor: Motiversity en español

Ver video



Gran documental

Conoce la historia de varios atletas en condición de discapacidad que se convirtieron en verdaderos cazadores de sueños.

Conseguir lo imposible: Atletas de alto nivel superan sus límites

Autor: DW Documental

Ver documental







Compartir el documento en pdf <