

## Aikido. Preparación del examen de cinturón negro

Superar el examen de cinturón negro de aikido

José Santos

Editorial: Alas

ISBN: 9788420305073

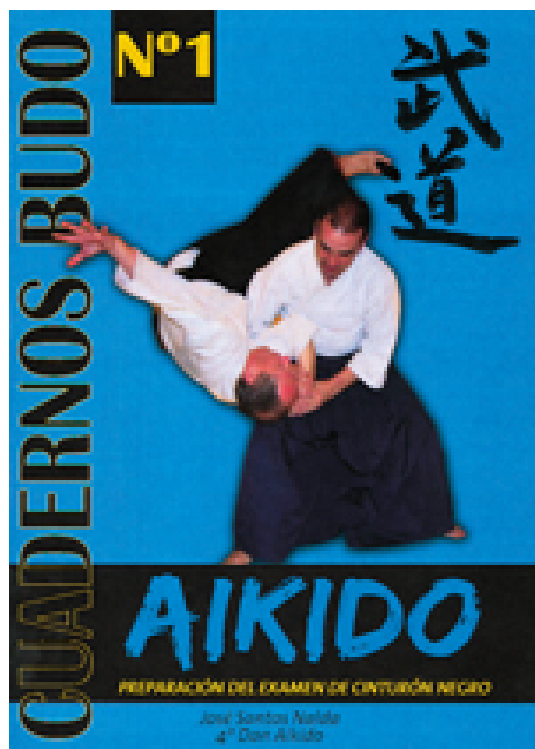
Páginas: 56

Dimensiones: 16 x 22 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 7,00 €

Colección: Cuadernos Budo



### SINOPSIS

El examen de cinturón Negro de Aikido, por si mismo constituye una situación estresante en el ámbito físico por la intensidad del ejercicio a realizar, y en el ámbito psicológico por diversos factores, como por ejemplo: el deseo de aprobar, la incertidumbre sobre la objetividad de los examinadores, las propias dudas, el qué pensarán los compañeros o familiares si fracaso, etc.

La mente considera el examen como una situación de peligro o amenaza, y prepara el cuerpo para enfrentarse al evento, activando el sistema simpático que a su vez origina numerosos cambios fisiológicos como: aceleración del ritmo cardiaco, respiración rápida y superficial, tensión muscular, sudoración, etc.

La preocupación respecto al propio comportamiento (saber y hacer), durante el desarrollo del examen genera ansiedad al pensar en el nivel de rendimiento que deberá mostrarse, y cuanta más ilusión y deseo se ha puesto en el resultado, mayor es la tensión nerviosa desencadenada en las horas o minutos que preceden a su celebración.

Esta reacción psicosomática es completamente normal -la experimentan todos los deportistas cualquiera que sea su nivel- y necesaria, siempre que se mantenga bajo control y no disminuya la capacidad de acción (fatiga prematura, mente en blanco, etc).

En este cuaderno, y por primera vez ...