

ZONA D

REVISTA DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE



ENTREVISTA

YURI JULISSA ZUBIRÁN FLORES:

Todo es posible si
puedes creerlo

P. 20

16

El deporte en personas
con discapacidad es una
terapia natural

25

La revancha
del Patrón

27

Lía y Mía Cueva: la
disciplina por el sueño
olímpico desde la infancia

EDICIÓN 16
NOV – ENE

CONOCE LA ACTIVIDAD
DEPORTIVA QUE HAY EN EL
MUNICIPIO DE CHIHUAHUA

IMCFD

Instituto Municipal de
Cultura Física
y Deporte



CHIHUAHUA

CAPITAL AMERICANA DEL DEPORTE 2025



Chihuahua
Capital de Trabajo
y Resultados
Gobierno Municipal 2024-2027

Un honor haber sido
CHIHUAHUA

CAPITAL AMERICANA DEL DEPORTE 2025

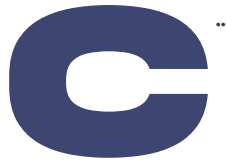



Chihuahua
**Capital de Trabajo
y Resultados**
Gobierno Municipal 2024-2027

IMCFD

Instituto Municipal de
Cultura Física
y Deporte





**Lic. Marco Antonio
Bonilla Mendoza**
Presidente Municipal de Chihuahua



MENSAJE DEL DIRECTOR

Estimados lectores:

A ...



Juan José Abdo

Ing. Juan José Abdo Fierro

Director del Instituto Municipal
de Cultura Física y Deporte

- 06** Cartelera deportiva
- 09** Borregos Think, Feel, Run 5K: meta cumplida
- 10** Participa Delegación Rarámuri en Juegos Maestros Indígenas en Canadá
- 11** Fiesta deportiva por la salud
- 12** La mente también entrena
- 15** Descubre el *pickleball*
- 16** El deporte en personas con discapacidad es una terapia natural
- 18** Pablo 'La Borrega' Tamez: el legado en el béisbol universitario
- 19** Corriendo con el alma
- 20** Yuri Julissa Zubirán Flores: todo es posible si puedes creerlo

- 22** El deporte me ayudó a salir de la depresión; me salvó
- 24** Chihuahua capital recibe a más de mil competidores en Festival Nacional de Minibasket FIBA 2025
- 25** La revancha del Patrón
- 27** Lía y Mía Cueva: la disciplina por el sueño olímpico desde la infancia
- 29** Tres décadas sembrando pasión por el cachibol
- 31** XXIX Congreso Internacional de Cultura Física
- 32** Adultos mayores 'le entran' a las pesas
- 33** Renovación de la alberca del COBACH impulsará nuevos deportes acuáticos
- 34** Chihuahua enciende la luz del atletismo de México rumbo a los Juegos Olímpicos
- 36** 21K Chihuahua capital Darenka: Corriendo por el corazón de la ciudad
- 38** El diamante brilla con Futuras Estrellas

CONSEJO EDITORIAL

Ing. Juan José Abdo Fierro

Director del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte

Ing. Beatriz Aurora Pompa Valencia

Subdirectora de Deporte Adaptado e Inclusivo del IMCFD

Lic. Lucero Jáquez Quezada

Subcoordinadora de Comunicación Social del Gobierno Municipal

Lic. Eva Leticia Ayala López

Jefa de Oficina de Comunicación Social del IMCFD

M. P. E. Alma Ramos Zuany

Jefa de Oficina de Diseño del IMCFD

röod.com

COLABORADORES

José Luis Barraza Infante

Ana Gabriela Delgado Macías

Víctor Domínguez Hanson

Nicolás Flores Sáenz

Miguel Orozco

Leonardo Rodríguez

Octavio Romero

Jesús Vázquez

IMCFD Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte

Objetivo de la revista del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte

Promover y difundir la cultura del deporte en el municipio de Chihuahua a través de las actividades y eventos organizados por el Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte.



Chihuahua
Capital de Trabajo y Resultados
CHIHUAHUA MUNICIPIO 2024-2027

Av. Homero #330, Complejo Industrial Chihuahua
C.P. 31120, Chihuahua, Chih.
Tel. (614) 200 4800
www.imcfdchihuahua.com

röod.

Av. San Felipe No. 5
Chihuahua, Chih., México
Tel. (614) 413 8779
www.roodcomunicacion.com

Coordinación editorial:
Rocio Aceves Guevara

Diseño editorial:
Carlos Romero Villarreal

Fotografía:
Iván Anaya

Edición trimestral

16 año 4

Noviembre - Enero

2025
Chihuahua, Chih.

Zona D, año 4, No. 16 (Noviembre / Enero del 2025), es una publicación trimestral editada por el Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte del Municipio de Chihuahua, ubicado en la Av. Homero No. 330, Col. Complejo Industrial de Chihuahua, C.P. 31120, Chihuahua, Chih., con Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2022-07131914-3100-102, otorgada por el Instituto Nacional del Derecho de Autor.

Los artículos y opiniones expresadas por los autores, no reflejan necesariamente la postura del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte / Municipio de Chihuahua y son responsabilidad de quien los escribe.

Esta edición terminó de imprimirse el día 7 de noviembre del año 2025.



CONSULTA LA VERSIÓN EN DIGITAL EN:
www.imcfdchihuahua.com/zonad

Tel. 072
ext. 2535

CARTELERA DEPORTIVA



EDICIÓN 16
NOV – ENE

PUBLICA Y PROMUEVE TUS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN LA REVISTA ZONA D

Sigue el Facebook del **Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte** para conocer más actividades:
facebook.com/imcfd

Horarios sujetos a cambios.

OCTUBRE

EVENTO	FECHA	LUGAR
Expo Deporte	3 y 4 de octubre	Gimnasio del Centro Deportivo 'Tricentenario'
21km Chihuahua Capital	5 de octubre	Ciudad Deportiva
3° Encuentro Deportivo de Escuelas Formadoras	9 y 10 de octubre	Polideportivo Luis H. Álvarez
Torneo 'Relámpago Rural' de fútbol 7x7	10 de octubre	Polideportivo Luis H. Álvarez
Conferencia Nacional de Fútbol Americano: Águilas UACH vs. Cimarrones UABC	11 de octubre	Estadio Olímpico de la UACH
Regional de Telebachilleratos	14 al 16 de octubre	Polideportivo Luis H. Álvarez
Conferencia Nacional de Fútbol Americano: Águilas UACH vs. Buños IPN	18 de octubre	Estadio Olímpico de la UACH
Partido histórico de básquetbol UACH vs. NMSU (Nuevo México)	18 de octubre	Gimnasio Manuel Bernardo Aguirre
Carrera Rosa UACH	20 de octubre	Polideportivo Luis H. Álvarez
Evolución Car Show by CLEBER 20 Aniversario	25 y 26 de octubre	Parque El Reliz

NOVIEMBRE

EVENTO	FECHA	LUGAR
Competencia de Calistenia 'Galaxy Games 2025'	1 de noviembre	Arena Corner Sport
Publicación de la convocatoria Premio Municipal a la Excelencia en el Deporte 'Teporaca'		
Encuentro Nacional de Colegios de Bachilleres	6 al 9 de noviembre	Polideportivo Luis H. Álvarez
Copa Estatal de Taekwondo	9 de noviembre	Gimnasio del Centro Deportivo 'Tricentenario'
Copa Chihuahua Cimarrón	14 al 17 de noviembre	Polideportivo Luis H. Álvarez
Campaña Día Mundial de la Diabetes	14 de noviembre	Centros Deportivos Municipales
Torneo de Aniversario Taekwondo 'Pumas'	16 de noviembre	Gimnasio del Centro Deportivo 'Tricentenario'
Ceremonia de cambio de cinta de atletas de wushu	23 de noviembre	Gimnasio del Centro Deportivo 'Tricentenario'
Copa Norte de Cheerleading	25 de noviembre	Gimnasio del Centro Deportivo 'Tricentenario'
Torneo Municipal de Básquetbol Adaptado	28 de noviembre	Gimnasio del Centro Deportivo 'Tricentenario'
Skate Park Fest: Abierto juvenil internacional de skateboarding	28, 29 y 30 de noviembre	Parque Metropolitano Tres Presas
Torneo Municipal de Waterpolo	8, 15, 22 y 29 de noviembre	Centro Acuático Santo Niño

DICIEMBRE Y ENERO

EVENTO	FECHA	LUGAR
Día Mundial de las Personas con Discapacidad	3 de diciembre	
Seminario de karate	6 de diciembre	Centro Acuático Santo Niño
Torneo Municipal de Waterpolo	6 de diciembre	Gimnasio del Centro Deportivo 'Tricentenario'
Ceremonia de cambio de grado de atletas de taekwondo	7 de diciembre	Gimnasio del Centro Deportivo 'Tricentenario'
Ceremonia del Premio Municipal a la Excelencia en el Deporte 'Teporaca' 2025	22 de enero	Teatro de la ciudad



Chihuahua
Capital de Trabajo
y Resultados
Gobierno Municipal 2024-2027

IMCFD

Instituto Municipal de
Cultura Física
y Deporte



22
enero
2026

• TEPORACA • XXXIX EDICIÓN • 38 •

• PREMIO MUNICIPAL A LA EXCELENCIA EN EL DEPORTE

BORREGOS THINK, FEEL, RUN 5K: META CUMPLIDA

Más de 1300 corredores se sumaron a la primera edición organizada por el Tec de Monterrey, que combinó inclusión, comunidad y espíritu deportivo.

El Tecnológico de Monterrey, campus Chihuahua, abrió sus puertas a una experiencia inédita: la primera edición de la carrera Borregos Think, Feel, Run 5K. El evento reunió a más de 1300 corredores y corredoras, y además encendió un ambiente de energía y entusiasmo en cada kilómetro recorrido.

La propuesta fue clara desde el inicio: fomentar la unión, el bienestar y el reto personal. Bajo esta idea, el recorrido de 5 kilómetros ofreció alternativas para todo tipo de participantes: quienes querían probar su velocidad, quienes prefirieron caminar en compañía, familias enteras e incluso corredores con sus mascotas. Además, las distancias infantiles añadieron un toque especial al evento, demostrando que la pasión por el deporte puede sembrarse desde la niñez.



Más que una competencia, fue un espacio de encuentro comunitario. Decenas de participantes lograron cruzar por primera vez una línea de meta, experimentando la satisfacción del esfuerzo cumplido. Para el Tec de Monterrey, esta iniciativa promueve su compromiso con la salud integral, la convivencia y la promoción de un estilo de vida activo.

El éxito de la primera edición superó todas las expectativas. Con miras al próximo año, y en el marco del 50 aniversario del campus Chihuahua, el desafío será aún mayor: consolidar esta carrera como un referente dentro del calendario deportivo de la ciudad y seguir abriendo camino en el mundo del *running*.

PARTICIPA DELEGACIÓN RARÁMURI EN JUEGOS MAESTROS INDÍGENAS EN CANADÁ

POR: EDITORIAL ZONA D

La delegación integrada por 25 atletas de la comunidad rarámuri del estado de Chihuahua representó a México en los 'Juegos Maestros Indígenas 2025', celebrados en Ottawa, Canadá. Su desempeño fue excepcional, no solo por los logros deportivos, sino por la forma en que enaltecieron el nombre de México y representaron con orgullo, dignidad y profundo respeto a sus raíces y comunidades.

Los Juegos Maestros Indígenas son un espacio de encuentro cultural y deportivo que reúne a pueblos originarios de todo el mundo, fortaleciendo la identidad, la unidad y el respeto a la diversidad.

En el marco del 'Año de la Mujer Indígena', se presentó por primera vez a nivel internacional un equipo deportivo de baloncesto integrado por mujeres indígenas rarámuri del municipio de Chihuahua llamado Mukí Semati (mujer bonita) conformado por: María Dora Torres Fierro, Lorena Díaz Palma, Angélica Rufina González Fuentes, Verónica Contreras Jiménez, María Elena Cruz Corpus, Susana Rosario Gardea Carrillo, Elisa Fuentes Bustillos, Graciela Rojas Carrillo, Yerely Edith Rascón Rojas y Ana Leviña Guanapaña Salido, bajo la dirección de su entrenadora Violeta Vanessa García Álvarez.

Se enfrentaron a equipos de Nueva Zelanda y Canadá, obteniendo el segundo lugar con marcador de 62-47 frente a Lady Rez Cougars. Su presencia en Ottawa marcó un parteaguas en la proyección internacional de las mujeres indígenas mexicanas.

Por otra parte, los atletas rarámuri mostraron su fuerza y resistencia en carreras de fondo durante las pruebas de atletismo en las categorías junior y senior:

- Alfonso González, medalla de plata en 800, 1500 y 3000 metros / senior varonil.
- Aristeo Cubesari, campeón en 800, 1500, 3000 y 5000 metros / junior varonil.
- Juan Carlos Borjas, subcampeón en 800, 1500, 3000 y 5000 metros / junior varonil.
- María Isidora Rodríguez, triple campeona en 800, 1500 y 3000 metros / senior femenil, además de oro en los 5000 metros.
- Mayra González, campeona en 800, 1500, 3000 y 5000 metros / junior femenil.
- Gloria Quintero, subcampeona en 800, 1500, 3000 y 5000 metros / junior femenil.



Para Chihuahua y México, los triunfos alcanzados en Ottawa son motivo de orgullo y un ejemplo del poder transformador del deporte en la promoción de la inclusión y el reconocimiento de los pueblos indígenas, así como del valor del deporte y los juegos ancestrales en la transmisión de la idiosincrasia, donde también se realizó una demostración de carrera de bola y arihueta, así como juego de pelota mixteca y juego de pelota ulama.

POR LA SALUD

INTERCERAMIC CELEBRA CON ÉXITO LA CARRERA 'UN PASO POR TU SALUD' 2025 CON CIENTOS DE FAMILIAS EN LA CIUDAD DEPORTIVA

POR: NICOLÁS FLORES SÁENZ

El domingo 21 de septiembre se llevó a cabo la octava edición de la carrera pedestre 'Un paso por tu salud 2025', en sus modalidades de 6K, 2K e infantil, organizada por Interceramic, la cual contó con la participación de más de 400 corredores.

Virginia López se coronó en la rama femenil de los 6K, mientras que Idan Manuel Díaz se llevó el primer lugar en la varonil.

Los organizadores de esta edición –que resultó épica en todo sentido– fueron los encargados de dar la bienvenida y el 'chicharrazo' inicial a los participantes, poco después de las 8 de la mañana, a un costado del legendario gimnasio Nayo Revilla en la Ciudad Deportiva.

Primero partieron los corredores de 2K recreativos, seguidos por los de 6K. En la categoría femenil de 12 a 19 años, Kayla Gabriela Venzor Macías resultó ganadora, mientras que Emiliano Holguín Torres triunfó en la varonil. En la categoría 20 a 29, Alejandra Acosta Bustamante fue la ganadora, e Idan Manuel Díaz brilló también. En la categoría de 30 a 39, Karla Selene Aguirre y Andrés Luján fueron los ganadores. Artemio Arvizo García cruzó primero en la categoría de 40 a 49, y en la de 50 y más, los ganadores fueron Virginia López González y Juan Manuel González Lara.

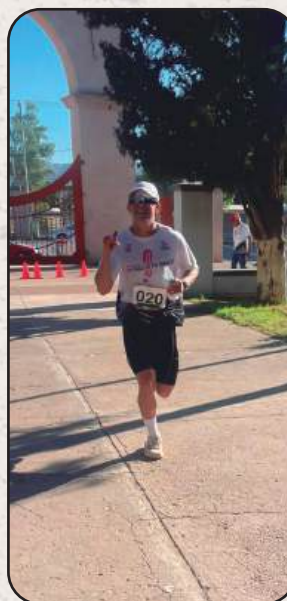
Cuando la emoción parecía llegar a su fin, los más pequeños tomaron el relevo. Niños y niñas corrieron distancias entre 40 y 70 metros, acompañados por sus familias. Estas emocionantes carreras infantiles llevaron el evento a otro nivel, convirtiendo a cada participante en un verdadero campeón.

«« RESULTADOS NIÑOS Y NIÑAS »»



Ganadores categoría (2-3 años)

- #412 Kayla Munguía Aguirre
Tiempo 6.00
- #470 Jimena Flores Chávez
Tiempo 6.22
- #437 Jonathan Licon Alemán
Tiempo 6.48



Ganadores categoría (4-5 años)

- #448 Mauricio Uribe Soto
Tiempo 7.83
- #459 Miriam Alejandra Tarín Salazar
Tiempo 8.03
- #446 Addison Yessel Ávalos Muñoz
Tiempo 8.15



Ganadores categoría (6-7 años)

- #460 Diana Victoria Hernández
Tiempo 8.65
- #433 Melanie Muñoz Arreola
Tiempo 8.88
- #455 Abel Gerardo Dueñas Balderama
Tiempo 9.18



Ganadores categoría (8-9 años)

- #411 Ariana Alderete Aguirre
Tiempo 9.46
- #436 Gael Licon Alemán
Tiempo 9.76
- #439 Julián Fernando Eguarte
Tiempo 10.0



Ganadores categoría (10-11 años)

- #434 Emilio Rodríguez Sáenz
Tiempo 11.78
- #468 Aylin Ramírez Acosta
Tiempo 12.10
- #431 Ricardo Gómez Velázquez
Tiempo 12.26



LA MENTE TAMBIÉN ENTRENA

POR: JESÚS VÁZQUEZ

AKIRA ESQUEDA, PSICÓLOGO DEL DEPORTE, COMPARTE CÓMO LAS EMOCIONES GUÍAN LA ELECCIÓN DE LA DISCIPLINA ADECUADA Y REVELA SU EXPERIENCIA CON ATLETAS DE TALLA MUNDIAL.

Cuando pensamos en deporte, solemos imaginar resistencia física, velocidad o disciplina, pero rara vez pensamos en el poder de la mente. Sin embargo, la psicología del deporte se ha convertido en un pilar para quienes buscan bienestar emocional a través de la actividad física, y desde luego de los atletas que compiten al máximo nivel.

Akira Esqueda, especialista en psicología del deporte, lo explica claro: *"No se trata solo de ejercitar el cuerpo, sino de aprender a entrenar la mente, canalizando emociones como el estrés, la tristeza o la ansiedad hacia la práctica deportiva adecuada, y preparando a los campeones para enfrentar la presión de la competencia internacional"*.

"Un psicólogo del deporte se divide principalmente en dos áreas, deporte de recreación y salud. Se enfoca en entender cómo a través del deporte se puede encontrar la salud mental, desarrollar capacidades psíquicas para aprovechar y desarrollar el deporte en la vida diaria, pero sobre todo para aprender qué disciplinas o deportes practicar de acuerdo a las emociones, como la ansiedad, el estrés o la tristeza", detalló en entrevista para la revista Zona D.

Comparte además, que desde esa perspectiva, se van estudiando las variables mencionadas, de tal manera que si alguien que se encuentra con estrés o ansiedad, no se recomienda hacer trabajos aeróbicos como salir a caminar o correr, sino algo de más intensidad como crossfit o algo más activo; y en el caso contrario, si se presenta tristeza o desánimo, no se recomiendan ejercicios intensos, sino ejercicios que promuevan la tranquilidad y la relajación.

Respecto al deporte de alto rendimiento, Esqueda destacó la iniciación deportiva para comenzar a desarrollar una fortaleza mental para la competencia, focalizada en el deportista.

"Aquí la parte más importante es el deportista, no tanto la persona, hablando en un sentido objetivo; obviamente para que el deportista esté bien, la persona tiene que estar bien, no nos enfocamos en que la persona sea feliz y disfrute el deporte, sino en que esté buscando el resultado, para que sepa cómo manejar la presión, cómo enfrentarla y cómo superarla".



"Para ser psicólogo del deporte tienes que pensar en función del resultado del atleta y no de la persona", añadió.

En cuanto a la frecuencia con la que un atleta de alto rendimiento debería acudir a terapia, Esqueda explicó que el trabajo comienza de manera constante junto al entrenador, con el fin de ajustar los entrenamientos; posteriormente, con el propio atleta se abordan aspectos más puntuales, siempre atendiendo a las necesidades y solicitudes de éste.

Akira Esqueda formó parte de la agenda de actividades de las 'Jornadas de Capacitación Regional: Deporte Paralímpico 2025', llevadas a cabo el pasado 11 y 12 de septiembre en las instalaciones del CRIT Chihuahua, un evento organizado en coordinación por el Comité Paralímpico Mexicano (COPAME) y el Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte (IMCFD), en donde compartió a las y los asistentes, importantes datos relacionados con el entrenamiento mental de atletas de alto rendimiento.

"La colaboración con COPAME surgió hace un par de años, con la Licenciada Liliana Suárez, presidenta del Comité, para ayudar a algunos atletas a trabajar con sus dificultades; mientras que en la parte de capacitación nos enfocamos en apoyar a los atletas y entrenadores para que aprendan a manejar mejor las emociones, así como a saber diferenciar la psicología aplicada al deporte, la cual procura darle un mayor peso a la persona que al atleta, mientras que la psicología del deporte impulsa al atleta para enfrentar los retos y la presión, ayudando a superarla", explicó.

Y es que a lo largo de su trayectoria, Akira ha tenido la oportunidad de colaborar con atletas de gran nivel internacional y nacional, acompañando sus procesos desde la preparación psicológica hasta la competencia.

"Empecé trabajando en España, con Marcus Cooper y Carlos Arévalo, campeones olímpicos, ganadores de la medalla de plata en la prueba de K4 500 metros en los Juegos Olímpicos de París 2024; también he trabajado con Noel Chama, un marchista olímpico; así como con Vanessa Sánchez, subcampeona mundial de point fighting, una variante de kick boxing; además colaboré en fuerzas básicas de Pumas, donde tuve la fortuna de trabajar con una figura destacada como Erik Lira en su etapa infantil, quien años después se incorporó al Cruz Azul y se convirtió en parte de la Selección Mexicana".

El trabajo de Akira ha cruzado fronteras a través de la psicología del deporte, destacando la importancia de la misma en la preparación deportiva integral de atletas: *"Si no tienes una preparación psicológica, difícilmente vas a ganar una medalla"* finalizó.

DATOS DESTACADOS:

Autor del libro 'Psicología de un campeón' de la editorial Ser, y del libro 'Educando a los niños con emociones' de la editorial Pearson.



Akira Esqueda y la Ing. Beatriz Pompa.



Vanessa Sánchez.



Noel Chama.



Carlos Arévalo y Marcus Cooper.



Erik Lira.

CAMBIA PUBLICIDAD
(LO VAN A CAMBIAR) MEDIA

AMDA (MEDIA PLANA)

+DESCUBRE EL+

POR: ALMA ZUANY

PICKLEBALL

SE OFRECEN CLASES GRATIS EN LAS CANCHAS DE TENIS DEL PARQUE LA CANTERA

El *pickleball* poco a poco va cobrando fuerza en Chihuahua y con él una nueva forma de disfrutar el deporte en familia. Este juego, que combina elementos del tenis, el bádminton y el ping-pong, se ha consolidado como una actividad accesible y divertida. Desde niños de 10 años hasta adultos mayores de 90, todos encuentran en las canchas un espacio deportivo. Las reglas fomentan un juego rápido, estratégico y accesible para todas las edades, combinando habilidad, coordinación y diversión.

El entrenador Arturo Guevara, quien conoció el *pickleball* durante sus viajes a Seattle, Washington, recuerda cómo se enamoró de este deporte por su carácter inclusivo y familiar. *"Me gustó tanto que pensé: ¿por qué no traerlo a Chihuahua? Aquí, desde marzo de 2025 comenzamos a promocionarlo masivamente y hoy contamos con grupos de niños, jóvenes, adultos y familias completas jugando en nuestras canchas en el Parque La Cantera"*, comentó Martínez.

Gracias al apoyo del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte, el profesor Guevara ha creado una comunidad en las canchas con clases y actividades permanentes de promoción y activación de esta disciplina: *"Hemos también realizado gestiones al municipio para mejorar la iluminación pública, lo que nos ha permitido que las actividades se extiendan hasta la noche"*.

Al respecto, el maestro Martínez promueve la apertura de clases gratuitas de *pickleball*, para enseñar las reglas, técnicas básicas y fomentar la práctica de este deporte saludable, de lunes a viernes de 8:00 a 9:00 de la mañana, con horario ampliado para juegos recreativos hasta las 10:00 am, por lo que las personas interesadas pueden acercarse en esos horarios para integrarse a las actividades y ahí mismo se facilitan las herramientas del juego como paletas y pelotas.

Entre los beneficios de practicar *pickleball* destacan la movilidad, la actividad constante y el bajo riesgo de lesiones. *"Es un deporte muy saludable para los adultos mayores, porque no requiere desplazamientos largos ni movimientos bruscos, y para los jóvenes y niños es perfecto para mantenerse activos y divertirse en familia o con amigos"*, aseguró Martínez.



Actualmente, esta academia de *pickleball* suma alrededor de 50 a 60 personas y continúa creciendo día a día. El *pickleball* se juega en una cancha similar a la de dobles de bádminton, con una red baja y paletas sólidas. El objetivo es enviar la pelota por encima de la red y dentro de la zona del rival, buscando que no puedan devolverla. Los partidos pueden ser individuales o dobles, y se juega a 11 puntos, debiendo ganar por al menos dos. El saque se realiza de manera diagonal y por debajo de la cintura, y durante los primeros golpes no se puede golpear la pelota dentro de la zona cercana a la red, conocida como 'zona de no volea'.



EL DEPORTE EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD ES UNA TERAPIA NATURAL

NUEVA ALIANZA DE CHIHUAHUA CON EL COMITÉ PARALÍMPICO MEXICANO

POR: EVA AYALA



“ Todos pueden practicar un deporte, sin importar la edad ni el tipo de discapacidad.
El deporte no solo cambia vidas; salva vidas **”**

Las personas con discapacidad día a día se enfrentan a múltiples barreras, como las arquitectónicas, actitudinales y físicas; y en este contexto, el deporte paralímpico se ha consolidado como una vía poderosa para transformar realidades, empoderar a los individuos y visibilizarlos.

Más allá de las medallas o los podios, el verdadero impacto del deporte adaptado radica en su capacidad para devolverle a las personas una noción de autonomía, confianza y pertenencia.

Liliana Suárez Carreón, presidenta del Comité Paralímpico Mexicano desde 2016, ha sido una figura clave en esta transformación. Psicóloga de formación, inició su trabajo en el ámbito de la rehabilitación infantil. Su cercanía con personas con discapacidad le permitió identificar una carencia profunda de espacios donde pudieran desarrollarse integralmente. Así fue como llegó al deporte paralímpico, convencida de que el ejercicio físico no sólo mejora la salud motriz y cognitiva, sino que también transforma la autoestima y la dinámica familiar de quienes lo practican.

“Cuando un niño con discapacidad nace, a los padres se les dice todo lo que no podrá hacer”, relata Suárez Carreón. “Pero cuando se integran al deporte, descubren no sólo que sí pueden, sino que no están solos”. Este sentido de comunidad es vital, los padres encuentran redes de apoyo, comparten experiencias y generan entornos más sólidos emocionalmente para sus hijos.

Desde esta perspectiva, el deporte se convierte en una terapia natural. Lo que en un centro de rehabilitación es repetición y disciplina, en una cancha se transforma en motivación, juego y superación. La práctica deportiva permite avanzar en múltiples áreas: mejora la salud física, fortalece la cognición, impulsa la salud mental y promueve la inclusión en entornos sociales normalmente inaccesibles para las personas con discapacidad.



Además, el crecimiento del movimiento paralímpico en México también ha sido posible gracias al fortalecimiento de alianzas institucionales. Con la designación como Capital Americana del Deporte, Chihuahua no sólo apuesta por la infraestructura deportiva, sino también por políticas de inclusión activas que marcan un importante precedente. La visión del gobierno municipal ha permitido concretar nuevos acuerdos de colaboración con el Comité Paralímpico Mexicano, que abren espacios para nuevas disciplinas, jornadas de visoría y formación de entrenadores especializados.

“Lo que más me emociona es que Chihuahua no se acerca hoy al Comité solo previo a una paralimpiada”, comenta Suárez Carreón. “Ahora hay una estrategia, un compromiso real. Eso es lo que hace la diferencia, pasar de la intención a la acción”.

El reto es que más municipios sigan este ejemplo, porque solo desde lo local se puede tejer una red nacional sólida que permita detectar talento, brindar oportunidades y consolidar el deporte paralímpico como una política pública permanente.

En palabras de Liliana Suárez Carreón: *“Todos pueden practicar un deporte, sin importar la edad ni el tipo de discapacidad. El deporte no solo cambia vidas; salva vidas”. Hoy, más que nunca, es tiempo de impulsar un modelo deportivo verdaderamente inclusivo, en el que nadie quede fuera.*



PABLO *La Borrega* TAMEZ: EL LEGADO EN EL BÉISBOL UNIVERSITARIO

POR EVA AYALA

ANUNCIA SU RETIRO Y QUEDA INMORTALIZADO CON NOMBRAMIENTO DE CAMPO

Pablo Tamez Galindo, conocido en el ámbito deportivo como 'La Borrega', no es solo un nombre que evoca triunfos y medallas. Es un símbolo del béisbol en Chihuahua, que ha trascendido generaciones.

A lo largo de más de seis décadas, Tamez no solo fue un jugador destacado, sino un entrenador excepcional y un mentor cuya influencia sigue vigente en la vida de cientos de deportistas.

Desde su llegada a la Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH) en la década de 1970, 'La Borrega' comenzó a dejar huella, no solo como jugador, sino como un visionario del béisbol universitario. Fue bajo su dirección que la UACH alcanzó un nivel competitivo impresionante en la Universiada Nacional, obteniendo 10 medallas de oro, 6 de plata y 6 de bronce, logros que permanecen grabados en la memoria colectiva de la comunidad universitaria.

La capacidad de Tamez para motivar y para enseñar lecciones de vida a través del deporte, lo convirtió en una figura respetada. Su influencia trascendió a nivel estatal y nacional. Fue clave en la formación de selecciones universitarias que representaron a Chihuahua y a México en diversas competencias. Su vinculación con equipos profesionales como los Dorados de Chihuahua, así como su constante asesoría a equipos y jugadores, consolidaron su reputación como uno de los grandes artífices del béisbol en la región.

Este legado, fue reconocido por la Universidad Autónoma de Chihuahua el pasado 20 de septiembre, en una ceremonia en la que se develó la placa que otorga su nombre al campo de béisbol del Campus II. Este homenaje marca un punto de inflexión en la historia de la UACH.

Pablo 'La Borrega' Tamez, más allá de los trofeos y las medallas, es un verdadero ejemplo de que el deporte es una herramienta poderosa para transformar vidas. Hoy, su nombre será recordado no solo en los campos de béisbol, sino en cada rincón donde haya formado, guiado e inspirado a una nueva generación de soñadores.

Su legado en Universiada Nacional es de:

- 10 medallas de oro
- 6 medallas de plata
- 6 medallas de bronce.
- 25 años como manejador de la Universidad.
- 35 años como jugador y cuerpo técnico.



POR: EDITORIAL ZONA D

CORRIENDO CON EL ALMA

El legado de la Arihueta Ralámuli brilla en la capital

En el marco del Día Internacional de la Mujer Indígena, el Polideportivo Luis H. Álvarez se convirtió en el escenario de una vibrante celebración de la herencia y fortaleza de la mujer ralámuli. El sonido rítmico de los aros de madera rodando por el sendero y la concentración en los rostros de mujeres y niñas ralámuli llenaron de vida el Polideportivo Luis H. Álvarez el pasado 6 de septiembre. Con un entusiasmo contagioso, cerca de 40 participantes de diversos asentamientos indígenas urbanos se dieron cita para celebrar la tradicional Carrera de Arihueta, un evento organizado por el Gobierno Municipal de Chihuahua.

La arihueta es un pilar cultural de la comunidad ralámuli, practicado exclusivamente por mujeres. La competencia consiste en lanzar una vara para guiar un aro de madera –forrado con tela o lana– a lo largo de un trayecto. En esta ocasión, la destreza, el trabajo en equipo y la conexión entre generaciones fueron los verdaderos protagonistas, con los tres primeros equipos de cada categoría y los premios económicos como reconocimiento a su habilidad.

En medio de coloridas indumentarias, la Carrera de Arihueta representa una poderosa afirmación de identidad, orgullo y comunidad que demuestra que en Chihuahua las tradiciones ancestrales además de sobrevivir corren con fuerza en el corazón de Chihuahua.

El director del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte, Juan Abdo Fierro, felicitó a las competidoras en nombre del alcalde Marco Bonilla, destacando la importancia de ‘promover el deporte en todas sus expresiones y culturas, así como visibilizar y rescatar los juegos tradicionales autóctonos de los grupos originarios del estado’.

FOTOGRAFÍAS: MIGUEL OROZCO



Por su parte, Beatriz Pompa Valencia, subdirectora de Deporte Adaptado e Inclusivo, agradeció la colaboración con la Mesa de Gobernanza, la cual fue clave para realizar un encuentro íntegro y respetuoso de las tradiciones originarias, ya que con esta participación se brindó un espacio para venta de artesanías y visibilización de estas tradiciones.

La jornada fue una inmersión completa en la cultura ralámuli. Más allá de la competencia, las y los asistentes disfrutaron de danzas y cantos tradicionales, además de una colorida exhibición y venta de artesanías que mostraban la riqueza de su herencia.

El evento contó con el respaldo de la regidora Joni Barajas, presidenta de la Comisión de Comunidades Indígenas; Adán Galicia, Regidor del Deporte; el profesor Juan de Dios Quiñónez, presidente del Comité Municipal de Juegos Autóctonos, y Larissa Saldaña, en representación de la Secretaría de Pueblos y Comunidades Indígenas del Estado.



YURI JULISSA ZUBIRÁN FLORES:

★ TODO ES POSIBLE
SI PUEDES CREERLO ★

En esta ocasión entrevistamos a Yuri Zubirán, una destacada atleta chihuahuense que ha llevado el nombre de nuestro estado a lo más alto del deporte adaptado nacional. Con una impresionante actuación en la Paralimpiada Nacional 2025, Yuri se alzó con cuatro medallas de plata, demostrando no solo su talento y disciplina, sino también su enorme determinación y espíritu de superación. Su historia es un ejemplo de esfuerzo, pasión y orgullo por Chihuahua.

Su camino en la natación comenzó en el CRIT Chihuahua, donde, desde muy pequeña recibió terapia en tanque como parte de su rehabilitación, y lo que inició como un tratamiento pronto se transformó en una verdadera pasión: *“Salí del CRIT a los cuatro años y aunque mi mamá intentó que continuara con la natación, en ese momento no se pudo, sino hasta que cumplí seis años y comencé a asistir al Centro Deportivo Tricentenario, donde me he mantenido desde entonces. En ese momento de mi vida la natación se convirtió en parte de mi día a día y así ha sido desde entonces”*.

En 2020, tras el cierre del Tricentenario por la pandemia, Yuri se vio obligada a hacer una pausa en su entrenamiento, pero nunca perdió las ganas de nadar. Con la mirada puesta en el agua y el corazón lleno de determinación, aguardó con impaciencia el momento de volver a lanzarse a una alberca y fue entonces cuando llegó la gran oportunidad que cambiaría su vida deportiva, marcando el inicio de una nueva etapa llena de retos, sueños y logros extraordinarios: *“Un día se me acercaron los profesores Efrén Díaz y Ricardo Robles y me preguntaron si me gustaría competir en un nacional, y sin pensarlo yo les dije que sí. En ese momento no dimensioné lo que eso implicaba, pero comencé a prepararme arduamente. Para mi suerte las fechas se acomodaron, pues yo tenía un viaje familiar en noviembre, y las Paralimpiadas serían en octubre, así que llegó el momento y yo seguía sin creérmela, yo creo que fui consciente*



POR: ROCÍO ACEVES

de lo que estaba pasando hasta que estuve en el avión. En ese momento, se presentaron varios obstáculos que me hicieron pensar que no podría competir, pero afortunadamente todo se resolvió y llegué mucho más lejos de lo que jamás imaginé”.

Hizo su debut por la puerta grande en 2023, conquistando una medalla de plata y una de bronce, pero su mayor triunfo no solo estuvo en el podio. Regresó a Chihuahua con una nueva mentalidad: *“Volví mucho más comprometida con la natación y el deporte”*.

Actualmente Yuri cursa sus estudios en el Colegio de Bachilleres, donde se ha enfrentado al gran reto de equilibrar sus estudios, la natación y el tiempo para otras actividades: *“Entro a las 7 am a la escuela y salgo generalmente a la 1 de la tarde. Así que llegó a mi casa, como algo y trato de avanzar todo lo que pueda de mis tareas, pero a las 3:20 suena mi alarma para ir a natación, así que vuelvo después de las 6 de la tarde para seguir con mis tareas y si me queda tiempo salgo un rato con mis amigas”*.

Agregó que los domingos va al templo, donde enseña la palabra de Dios a niños de primaria, algo que disfruta mucho.

Este 2025 Yuri asistió a su tercer nacional representando a Chihuahua y por segunda ocasión lo hizo acompañada de dos jóvenes deportistas con quienes ha forjado una muy bonita amistad, Alejandro Gutiérrez Franco y Héctor Iván Álvarez Fernández: *"Tengo una relación increíble con ellos, son quienes le meten diversión a las competencias"*.

El evento se desarrolló en Aguascalientes, del 22 de septiembre al 12 de octubre y no solo representó una nueva oportunidad para competir, sino también el inicio de una etapa desafiante, el cambio de categoría. Con este paso, Yuri dejó atrás a rivales conocidas para enfrentarse a competidoras con mayor experiencia, trayectoria y exigencia técnica: *"El primer día competí en el estilo de 100 metros libres y 100 metros pecho; el segundo día fue de 50 metros pecho; el tercer día de 200 metros combinados y 100 metros dorso; y el cuarto día fue de 50 metros mariposa y 50 crol. Yo me siento más cómoda con el estilo de pecho, en los tres años que llevo compitiendo es el estilo en donde mejor me ha ido, de hecho en los nacionales de 2024 me traje dos medallas de oro, una en 100 metros pecho y la otra en 100 metros dorso"*.

Frente a competencias de alto nivel, Yuri recurre a un ritual personal que le permite entrar en su mejor estado mental y físico: *"Primero activo mi cuerpo despertando mis músculos, estiro un poco y cuando estoy a punto de entrar a la alberca le pido a Dios que me acompañe y que se haga su voluntad, que me de las fuerzas para competir y si se puede que me ayude a ganar la medalla de oro. Cuando entro a la alberca siento una paz increíble porque sé que Dios va conmigo"*.

Y cuando llega el momento de subir al podio: *"En ese momento me siento inmensamente agradecida, primeramente con Dios y con mi madre Mónica Flores, quien me acompaña en todo momento, así como con los profesores Ricardo Robles y Efrén Díaz, y con todos mis amigos y mi familia, que siempre han estado al pendiente de mí"*.

Sobre sus planes a futuro Yuri nos mencionó que planea seguir con la natación: *"Esto no es opción para mí, la natación es mi vida y quiero seguir compitiendo hasta donde me sea posible. En lo personal me gustaría convertirme en maestra de preescolar y psicóloga infantil, y llegado el momento formar una familia y tener mu-*

chos conejos, así que si Dios me lo permite espero que todo se me cumpla, porque si lo puedes creer todo es posible".



ALEJANDRO GUTIÉRREZ FRANCO

Edad: 18 años.

Disciplina: natación.

Inicio en el deporte: comenzó a nadar a los 10 años en el Tricentenario.

Logros destacados:

- Dos medallas de plata y una de bronce en el Nacional 2025.
- Tercer lugar en el Nacional 2024.
- Medalla de oro en el Nacional de Vallarta.

Otros deportes: ha participado en dos nacionales de fútbol soccer:

- Uno de invitación con Santos Laguna en Torreón.
- Otro con Chivas por invitación en Guadalajara.

Hobbies y pasatiempos: juega básquetbol, fútbol, béisbol y disfruta de las carnitas asadas con la familia.



HÉCTOR IVÁN ÁLVAREZ FERNÁNDEZ

Edad: 18 años.

Disciplina: natación.

Inicio en el deporte: nada desde bebé, pero entrena de forma profesional desde hace un año.

Transición deportiva: viene del atletismo, donde participó en varios nacionales.

Nacional 2025: Primera participación en natación competitiva.

- Acudió para ganar experiencia, conocer el reglamento y evaluar su rendimiento.

Otros deportes y talentos:

- Entrena básquetbol.
- Artista desde los 6 años: le apasiona pintar y dibujar, ya ha realizado varias exposiciones.

Hobbies y pasatiempos: Pintar, dibujar, bailar y entrenar básquetbol.



EL DEPORTE ME AYUDÓ A SALIR DE LA DEPRESIÓN; ME SALVÓ

POR: VÍCTOR DOMÍNGUEZ HANSON

ALEJANDRO MONCADA, PARATLETA CHIHUAHUENSE DE LANZAMIENTO DE JABALINA

Erick Alejandro Moncada, es un paratleta que en los últimos años ha estado presente en la lista de deportistas destacados a nivel estatal y ahora nacional. El pasado mes de abril, su participación en el Grand Prix Internacional de Paratletismo que se celebró en Guadalajara, Jalisco, le dio la oportunidad de ser tomado en cuenta para concentrarse en la Ciudad de México y de ahí buscar la marca que le dé el boleto para ser parte de la delegación mexicana en competencias internacionales.

Alex comenzó practicando béisbol a los 7 años de edad en su natal Anahuác, Chihuahua y fue destacando en este deporte, hasta que a los 14 años un incidente le cambió sus planes deportivos y la vida en general.

Admite que tras el accidente que lo inmovilizó de la parte inferior de su cuerpo, pasó por una fuerte depresión y pensó que el deporte ya no estaría nunca más en su vida, sin embargo, durante sus terapias en el CRIT Chihuahua, conoció al entrenador Óscar Pérez, quien al saber las facultades y talento de Alex, lo motivó e invitó a participar nuevamente en el mundo del deporte.

Si bien no había un guante, un bat y un diamante de béisbol en el plan que le mostraban a Alex Moncada, sí había enfrente un reto que lo motivaba a demostrar que él podía salir adelante y seguir cerca del deporte.

Así que aprovechó la fuerza y la destreza adquiridas desde los 7 años con el béisbol y se enfrentó al reto de una nueva disciplina, el

JALISCO 2025

WORLD PARA ATHLETICS GRAND PRIX
11º ABIERTO MEXICANO DE PARA ATLETISMO



lanzamiento de bala y jabalina para continuar destacando.

"Al principio no quería, como que no me animaba porque sentía que no sería lo mismo, ya que yo soy amante del beis y amaba jugar, pero cuando mis papás hablaron conmigo me convencieron, y cuando entré fue algo que me ayudó a salir de la depresión; el deporte fue algo que me salvó", comentó Alex Moncada.

Alex se muestra motivado, feliz e ilusionado de seguir representando a Chihuahua en eventos nacionales y no descarta representar a México en eventos internacionales.

Reconoce que el deporte desde siempre ha sido algo que le ayuda a desconectarse del mundo y que le motiva a salir adelante, además de que es algo que hoy en día consume gran parte de su tiempo y de su vida, en buena manera.

Concentrado en la Ciudad de México desde mayo, su rutina inicia a las 7 de la mañana con

entrenamiento de lanzamientos y gimnasio con el objetivo de mejorar su técnica y su concentración pues decidió tomar un año sabático tras terminar la prepa.

Saber que la dedicación que hoy muestra en la práctica deportiva lo ha llevado a ser considerado para estar donde está, y ha redirigido el rumbo de su camino, es motivo de orgullo: *"Es lo que siempre he soñado, llegar a ser alguien en el deporte. Cuando me accidenté y supe que no volvería a jugar béisbol me desanimé mucho, porque sabía que tenía buenas oportunidades, sin embargo, hoy sé que aunque la vida me cambió, me dio otras oportunidades".*

Su propósito en la concentración en CDMX eran los Juegos Parapanamericanos Juveniles de 2025 en Santiago de Chile, sin embargo esto no se consolidó al ser el único ranqueado en su categoría a nivel continental, por lo cual no se abrió la convocatoria. Pero espera un buen resultado en la Paralimpiada Nacional 2025, regresar a casa y continuar su preapación para el circuito del 2026.



Chihuahua capital

RECIBE A MÁS DE MIL
COMPETIDORES EN FESTIVAL
NACIONAL DE MINIBASKET FIBA 2025



C

on la participación de 136 equipos de todo México y Texas, se llevó a cabo el Festival Nacional de Minibasket FIBA 2025, que reúne a niñas y niños en una fiesta deportiva con sede en la capital chihuahuense.

POR: EDITORIAL ZONA D



La ciudad de Chihuahua dio la bienvenida a más de 1100 basquetbolistas en el Festival Nacional de Minibasket FIBA 2025.



Vista panorámica de la inauguración en el Polideportivo Luis H. Álvarez, con más de tres mil asistentes.



Desfile de equipos participantes provenientes de distintos estados de México y de Texas.



Equipos compitieron en ramas femenil y varonil en las diferentes categorías.



El festival se desarrolló del 21 al 24 de agosto en diversas sedes deportivas de la ciudad.



Se realizaron juegos para niñas y niños nacidos en 2013 y en 2016-2017.



Heliza Renata Rodríguez Villalobos, Vanesa Ramírez Leyva y Ashley Nicole Valenzuela, representantes chihuahuenses en 'Mi Sueño Olímpico'.



Ademeba fue la asociación organizadora con el apoyo del Instituto Municipal de Cultura Física y el Instituto Chihuahuense del Deporte y Cultura Física.



LA REVANCHA DEL PATRÓN

★★★★★★★★★★★★★★★★
**UNA NOCHE
 HISTÓRICA
 EN LA LUCHA LIBRE
 EN CHIHUAHUA**
 ★★★★★★★★★★★★★★★★★★

POR: LEONARDO RODRÍGUEZ

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★
**EL GIMNASIO MANUEL BERNARDO
 AGUIRRE FUE SEDE DE ADRENALINA
 Y PODER EN ESPECTÁCULO DE
 LUCHA LIBRE Y EL REGRESO A
 CHIHUAHUA DE ALBERTO DEL RÍO**
 ★★★★★★★★★★★★★★★★★★

La velada abrió con una jaula llena de apuesta que mantuvo a todos al filo de la butaca. Tras una brutal exhibición en donde se utilizaron mesas, sillas y hasta hieleras, Kenshi salió victorioso, dejando como perdedor a Omega, quien cumplió con la estipulación y perdió la cabellera. Una batalla recia, que encendió la pasión del público y dejó la noche encendida para los próximos encuentros.

En la siguiente contienda, los relevos atómicos de locura hicieron honor a su nombre. La victoria fue para el equipo conformado por Pimpinela Escarlata, Estrellita, Valentino y Burrito sobre el equipo de Mini Abismo Negro, Tiffany, Mafioso y Sexy André, pues en las instancias finales Hiedra se presentó en una intervención, lo que permitió que Estrellita lograra el pin sobre Tiffany.

La noche siguió con una lucha de parejas de alto impacto. La lucha dio inicio con la bienvenida a Tinieblas 3G en su debut con los encordados, y tras una impecable pelea donde hasta Alushe destacó con sus movimientos, la dinastía Tinieblas Jr., Tinieblas 3G y Alushe se llevó el triunfo con el pin de Tinieblas 3G sobre Aéreo, desatando la euforia de la afición que celebró con fuerza el legado de esta familia luchística.

Lucha inicial de lujo, donde Kenpo Jr., 'El Jinete del Diablo', mostró su poderío en el cuadrilátero. Con una ejecución impecable, logró imponerse a Eddy Maceyra con un pin limpio tras aplicar un *canadian destroyer* desde las alturas.

Posteriormente, el ambiente se tornó emotivo con la entrega de un reconocimiento a la leyenda de la lucha libre, '2 Caras', cuya trayectoria fue homenajeada entre aplausos y ovaciones. Un momento de respeto que recordó a todos la grandeza de las figuras que forjaron este deporte.

Finalmente, llegó el turno de la pelea estelar, un enfrentamiento cargado de historia y rivalidad: Alberto del Río 'El Patrón' y el Hijo de 2 Caras frente a Mesías y Pierroth Jr., la lucha de revancha del Patrón.

El combate inició con una encendida discusión en micrófono entre Mesías y Alberto, que dio paso a un choque lleno de intensidad. Sin embargo, la desgracia golpeó al bando rudo cuando Pierroth Jr., sufrió una lesión tras un lance y tuvo que abandonar la contienda. El Mesías quedó en desventaja, enfrentando prácticamente solo a dos rivales.

El desenlace llegó cuando, exhausto, Mesías conectó un golpe bajo al Patrón y preparó un guitarrazo a la cabeza. Pero la reacción de Alberto fue fulminante: devolvió el golpe bajo y, con el mismo recurso, estrelló la guitarra en el cráneo del Mesías, asegurando el conteo de tres y la victoria.

Con la ovación del público de pie, El Patrón agradeció a Chihuahua y reconoció la valentía del Mesías, quien enfrentó casi toda la lucha en desventaja. "Gracias México, gracias Chihuahua", exclamó entre aplausos, cerrando con broche de oro una velada inolvidable de lucha libre.



SkyWeekend

Expertos en limpieza profesional

Confía en Skyweekend Clean, líderes en limpieza comercial, industrial y corporativa. Brindamos soluciones integrales con altos estándares de calidad, puntualidad y discreción.



Expertos en
trampas de grasa

✓ **Limpieza Comercial**

✓ **Limpieza Industrial**

✓ **Corporativos**



LÍA Y MÍA CUEVA:

LA DISCIPLINA POR EL SUEÑO OLÍMPICO DESDE LA INFANCIA

POR: EVA AYALA

Desde temprana edad, Lía y Mía Cueva comprendieron que los grandes sueños se construyen con disciplina, entrega y una profunda pasión por lo que se hace. Estas gemelas mexicanas, originarias de Guadalajara, Jalisco, han demostrado que la edad no es una barrera cuando existe compromiso y visión.

A sus 14 años de edad, ya son una referencia en el mundo de los clavados, con la medalla de bronce en su debut en el Mundial de Deportes Acuáticos en Singapur 2025 y, más recientemente, al otorgarle a México un histórico oro en clavados sincronizados desde plataforma de 3 metros en los Juegos Panamericanos Junior, además de una medalla de plata y bronce en individual.

Pero más allá de las preseas, lo que distingue a Lía y Mía es su madurez y su manera de entender el alto rendimiento. En sus propias palabras, al inicio no sabían a qué se enfrentaban: *"Veíamos a los atletas entrenar, pero no imaginábamos todo el esfuerzo que había detrás. Ahora sabemos que es una vida de trabajo duro, disciplina y constancia"*, compartieron en entrevista durante su visita a la ciudad de Chihuahua, donde convivieron con jóvenes atletas de diversas disciplinas y estudiantes, dejando una huella inspiradora en la comunidad.

Ambas se forman en el CODE Jalisco, donde la escuela y el entrenamiento conviven en un mismo espacio, permitiéndoles mantener un equilibrio entre su desarrollo académico y deportivo. *"Es una gran ayuda tener la escuela al lado de la alberca. Nos permite enfocarnos sin descuidar ninguna parte"*, explican.

El deporte de clavados implica mucho más que lanzarse al agua, requiere fuerza, flexibilidad, precisión y una preparación multidisciplinaria que incluye ballet, gimnasia y trabajo mental. En este entorno, Lía y Mía han aprendido a disfrutar cada paso del camino. *"Al final, todo vale la pena cuando haces lo que amas"*, aseguran.

Un pilar fundamental en su trayectoria ha sido su familia. Inspiradas por Suri, su hermana mayor, quien también es clavadista, y acompañadas por sus padres y hermano, han encontrado en casa el apoyo emocional que equilibra los retos del alto rendimiento. *"Nuestros papás siempre están ahí, en los buenos y malos días. Nuestro hermanito Paulo nos anima, nos abraza, y también sueña con llegar lejos en la gimnasia y nuestra hermana mayor nos dice estar orgullosa de nosotras"*.

Hoy tienen un objetivo, llegar a unos Juegos Olímpicos y ganar una medalla de oro para México. Pero también representan a una generación que cree en el poder del deporte para transformar vidas. Su historia es una prueba de que los sueños grandes se comienzan a trabajar desde pequeños, con amor, esfuerzo y un fuerte lazo familiar como motor.





Tramita tu credencial de



REGISTRO
MUNICIPAL DEL
DEPORTE

Requisitos:



Menores de edad:

- Una copia del acta de nacimiento del menor.
- Una copia de la identificación oficial con fotografía del municipio de Chihuahua (INE o licencia de conducir) de alguno de los padres o tutor del menor.
- Comprobante de domicilio reciente (no mayor a tres meses de antigüedad).



Mayores de edad:

- Una copia de la identificación oficial con fotografía del municipio de Chihuahua (INE o licencia de conducir).
- Comprobante de domicilio reciente (no mayor a tres meses de antigüedad).



Síguenos en
 /IMCFD

IMCFD Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte

MÓDULOS DE ATENCIÓN:

Horario de atención

9:00 a.m. a 11:00 a.m.
4:00 p.m. a 6:00 p.m.

Horario de atención

9:00 a.m. a 3:00 p.m.

Canchas de Raquetbol de la etapa 3
Calle Monte Naranjo y calle Monte Perdido,
en la colonia Quintas Carolinas

Av. Homero #330
Complejo Industrial Chihuahua


POLIDEPORTIVO
Luis H. Álvarez


CENTRO DEPORTIVO
TRICEN
TENARIO

TRES DÉCADAS SEMBRANDO PASIÓN POR EL CACHIBOL

POR: EDITORIAL ZONA D

Un reconocimiento que celebra la trayectoria deportiva, la energía, la unión y la inspiración que el profesor Pando ha sembrado en generaciones de jugadores y jugadoras.

El deporte no distingue de edades, y si hay alguien que lo ha demostrado durante casi tres décadas es el profesor Salvador Pando Esparza, pionero, promotor y eterno entusiasta del cachibol, esa disciplina que ha unido a miles de adultos y adultos mayores en torno al movimiento, la amistad y la competencia.

En la edición número 11 del Torneo Nacional de Cachibol, celebrado en Chihuahua capital durante el mes de agosto, Pando Esparza fue homenajeado con un reconocimiento a su trayectoria por parte del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte. Entre aplausos y sonrisas, recibió una placa que representa la gratitud de toda una comunidad deportiva que ha crecido gracias a su esfuerzo.

Desde 1997, y mejor conocido como Profe Pando ha sido mucho más que un jugador o un árbitro: ha sido entrenador, organizador, formador de equipos y creador de sueños. Su impulso trascendió las canchas locales, sembrando torneos y motivando a quienes alguna vez pensaron que ya no estaban en edad de competir. Con él aprendieron que el cachibol es movimiento, sí, pero también es salud, alegría y nuevas amistades.

Su historia está ligada a la Casa de los Abuelos en la Ciudad Deportiva, donde la pelota empezó a girar y se transformó en símbolo de vitalidad. Fue allí donde también impulsó la práctica de la pelota tarasca, ampliando horizontes deportivos y mostrando que la creatividad no tiene límites cuando se trata de mantener vivo el espíritu de juego.

Hoy, como presidente de la Asociación Universal de Cachibol del Estado Grande A. C., Salvador continúa escribiendo capítulos para este deporte. Su visión va más allá: consolidar la creación de una federación nacional que dé fuerza y estructura al cachibol en México.

La placa que recibió de manos de la subdirectora de Deporte Adaptado e Inclusivo, Ing. Beatriz Aurora Pompa Valencia es, en realidad, un reflejo de lo que ha cosechado: equipos más fuertes, amistades que trascienden y adultos mayores que, gracias a su guía, encontraron en la cancha un lugar donde rejuvenecer que recuerda que nunca es tarde para jugar, competir y, sobre todo, vivir el deporte con el corazón.



FLEXFIT THERAPY & CHIROPRACTIC

CENTRO QUIROPRACTICO Y TERAPIA FISICA

- FISIOTERAPIA ORTOPÉDICA
- FISIOTERAPIA DEPORTIVA
- FISIOTERAPIA POSTOPERATORIA
- ONDAS DE CHOQUE
- KINESIOTAPE
- AJUSTE QUIROPRÁCTICO
- ATENCIÓN PERSONALIZADA

EL MOVIMIENTO ES SALUD
recupéralo

Calle Nogal 507, Col. Las Granjas

614 137 91 48

@flexfit_therapy



XXIX CONGRESO INTERNACIONAL DE CULTURA FÍSICA

POR: ALMA ZUANY

Del 29 de septiembre al 2 de octubre de 2025, Chihuahua se convirtió en punto de encuentro de especialistas, investigadores y estudiantes con la realización del XXIX Congreso Internacional de Cultura Física, organizado por la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad Autónoma de Chihuahua.

Con el tema 'Tendencias de la actividad física para la educación, la salud y el deporte', el evento reunió a voces nacionales e internacionales en un espacio de reflexión, actualización y debate sobre los grandes retos que enfrenta la cultura física en el mundo contemporáneo.

Durante cuatro días, las instalaciones del Teatro de los Héroes y la Facultad de Ciencias de la Cultura Física recibieron conferencias magistrales, talleres especializados y la presentación de trabajos de investigación, que dejaron ver la riqueza y diversidad del campo.

Ponentes provenientes de Colombia, Estados Unidos y México compartieron su experiencia en áreas clave como la educación física inclusiva, la gestión deportiva, la investigación aplicada y el desarrollo tecnológico en beneficio de la salud y el deporte.

Este congreso se consolidó como un espacio de vinculación entre pares académicos y profesionales, que permitió estrechar lazos y abrir nuevas rutas de colaboración científica.

La agenda académica abordó un abanico de líneas generales y áreas temáticas que respondieron a las necesidades actuales de la disciplina. Entre ellas destacaron:

- La actividad física como estrategia comunitaria para la inclusión social.
- Innovación tecnológica aplicada al deporte y la cultura física.
- Métodos de entrenamiento deportivo y desarrollo en edades escolares.
- Docencia, didáctica y pedagogía en la educación física.
- Programas orientados a la salud mental y la recuperación física.
- Modelos de negocio en el fitness y la gestión deportiva.

Tendencias que marcan el rumbo de la educación, la salud y el deporte



Uno de los sellos distintivos de esta edición fue la oferta de talleres presenciales, donde los asistentes tuvieron la oportunidad de experimentar metodologías innovadoras y aplicar de manera práctica lo aprendido en el aula.

De igual forma, los trabajos libres de investigación permitieron conocer proyectos originales que abordan desde la motricidad infantil y la inclusión comunitaria, hasta la gestión de organizaciones deportivas y el diseño de terapias innovadoras.

El congreso también dejó claro su objetivo de fortalecer las competencias profesionales de quienes se forman en cultura física. Entre las más relevantes destacaron la coordinación de interacciones pedagógicas inclusivas, la gestión de proyectos de investigación y la implementación de una docencia innovadora.

Finalmente, el comité científico, por su parte, realizó una rigurosa evaluación de los trabajos presentados bajo el sistema de doble ciego, lo que garantizó la calidad de los aportes. Algunos de ellos fueron seleccionados para su publicación en la Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física, reforzando la difusión del conocimiento generado en el evento.



FOTOGRAFÍAS: OCTAVIO ROMERO

ADULTOS MAYORES 'LE ENTRAN' A LAS PESAS

En el Centro Deportivo Tricentenario, el nuevo gimnasio de pesas se ha vuelto punto de reunión para muchos adultos mayores. Aquí entrenan, se mantienen activos y, de paso, encuentran un espacio para convivir y echar la charla mientras fortalecen su salud.

Con instalaciones modernas, seguras y accesibles, este rincón del deporte al norte de la ciudad ofrece calidad de vida y abre la puerta a la salud, la convivencia y el bienestar integral, en donde actualmente se brinda atención a alrededor de 90 personas, las cuales en su mayoría son adultos mayores, sin embargo, esta área lúdica está abierta a cualquier edad.

Este espacio está diseñado para quienes practican deporte de manera habitual, y también para todos aquellos que desean incorporar el ejercicio físico como parte de su estilo de vida. El objetivo es fomentar la actividad física como herramienta de prevención, fortalecimiento y cuidado de la salud.

Con programas adaptados, asesoría profesional de instructores capacitados y rutinas personalizadas,

se busca ofrecer un lugar donde las y los usuarios puedan mejorar su movilidad, mantener su independencia y disfrutar de los beneficios del ejercicio en un ambiente seguro y motivador.

El área de pesas del Centro Deportivo Tricentenario, está equipada con máquinas modernas y totalmente nuevas, gracias a la donación del Club Teporacas, y se ha convertido en una apuesta por la salud y la vitalidad de la comunidad.

El gimnasio cuenta con equipo para preparación física de los usuarios tales como aparatos para ejercitar pierna, pecho, espalda, extensiones de bíceps y tríceps, así como peso libre que va desde mancuernas de 5 libras para principiantes, hasta las 70 libras para atletas experimentados.

Sus horarios, con clases de una hora, inician a las 6:00 de la mañana y se extienden hasta las 9:00 de la noche. Quienes deseen conocer más sobre este espacio pueden acercarse directamente al Centro Deportivo Tricentenario, en avenida Homero 330, o visitar la página del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte, donde encontrarán toda la información.



EL GIMNASIO DE PESAS DEL CENTRO DEPORTIVO TRICENTENARIO SE HA CONVERTIDO EN UN PUNTO DE ENCUENTRO PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD, QUIENES BUSCAN SALUD, MOVIMIENTO Y CONVIVENCIA.

POR: LEONARDO RODRÍGUEZ



RENOVACIÓN DE LA ALBERCA DEL COBACH IMPULSARÁ NUEVOS DEPORTES ACUÁTICOS

POR: EDITORIAL ZONA D

Más deportes acuáticos se impulsarán con la entrega de la renovación de la alberca del Colegio de Bachilleres (COBACH) que beneficiará a miles de estudiantes; una obra realizada gracias a la participación de la comunidad dentro del Presupuesto Participativo edición 2024.

Esta obra es un reflejo del deseo de una comunidad que apuesta por el futuro de los chihuahuenses, donde podrán practicar diversas disciplinas, así como dar continuación al proyecto del equipo de waterpolo que inició en el 2015 propuesto por el ex alumno Benjamín Macías del COBACH plantel 4.

Y así como el waterpolo, los jóvenes podrán continuar su preparación en pruebas de natación y en la incursión de clavados en plataforma de 3 metros de altura, además de nuevas disciplinas deportivas en las que, sin duda sobresaldrán chihuahuenses en las representaciones competitivas, con el acompañamiento de la entrenadora Bianka Ledezhna Lohr.

La alberca cuenta con más de 70 años de historia desde su apertura. Generaciones de estudiantes hicieron uso de sus instalaciones, las cuales, con el paso del tiempo, sufrieron un deterioro considerable que llevó a su cierre durante siete años. Hoy, gracias al trabajo en comunidad y al apoyo del mecanismo

de Presupuesto Participativo, ha sido posible su renovación.

Con una inversión superior a los 5 millones de pesos, se realizaron trabajos que incluyeron el retiro de cerámica en mal estado, reparación de losas y muros, rehabilitación del sistema de desagüe, aplicación de pintura, instalación de una escalera de aluminio y una plataforma. Además, se repararon cuatro bombas y tuberías, se instalaron nuevos calentadores y se llevaron a cabo trabajos de mantenimiento eléctrico.





CHIHUAHUA ENCIENDE LA LUZ DEL ATLETISMO DE MÉXICO RUMBO A LOS JUEGOS OLÍMPICOS

POR: JOSÉ LUIS BARRAZA INFANTE

Alegna González en los 20 kilómetros de marcha y Uziel Muñoz en impulso de bala no solo encendieron la luz del atletismo mexicano en el pasado mundial celebrado en Tokio, sino que además de ser orgullo para Chihuahua también sumaron con sus medallas de plata el cien por ciento de las preseas obtenidas por la delegación azteca.

Es vigente el dato que de los 19 competidores que representaron a México seis son nacidos en nuestra entidad, prácticamente la tercera parte, en lo que es también una aportación histórica tanto en cantidad como en porcentaje y calidad de Chihuahua al selectivo nacional en un evento de tal magnitud y trascendencia.

Salvo cambios de última hora que también suelen pasar, es seguro que Andrés Olivas y Julio César Salazar compitieron por última ocasión en los 35 kilómetros de marcha, ya que en el Congreso Mundial celebrado a la par en Tokio, la World Athletics determinó que tal distancia desaparece junto con el

relevo mixto por equipos de maratón, para oficializar competencias en 21 y 42 kilómetros en ambas ramas cuyas marcas y demás criterios se darán a conocer en enero de 2026, para aplicarse a partir de los próximos Juegos Centroamericanos y del Caribe en República Dominicana, esto de acuerdo con información proporcionada por el presidente de la Asociación Estatal de Atletismo Rafael Pasillas.

Claro que para Andrés y Julio no fue satisfactorio regresar de Tokio sin el resultado planeado para la prueba, pero aquí es cuando deben revivir su motivación interior y voltear a ver múltiples ejemplos como el de Raúl González que después de abandonar la prueba de los 50 kilómetros en Moscú 1980 ganó la medalla de oro en Los Ángeles cuatro años después; o el del polaco tetracampeón Robert Korzeniowsky, quien se levantó de una descalificación ya para entrar al estadio en Barcelona 1992 y a la postre se convirtió en el mejor de todos los tiempos a partir de Atlanta 1996; fue a Sidney 2000 y se retiró en Atenas 2004 sumando cuatro medallas de oro, de las cuales tres fueron en 50 kilómetros y una en 20 kilómetros.



Alegna González.



Uziel Muñoz.



Andrés Olivas.



Julio César Salazar.



Marcelo Lagüera.



Erick Portillo.

Las carreras deportivas de Marcelo Lagüera y Erick Portillo, el primero que terminó en el lugar 48 del maratón y el segundo en el sitio 18 de salto de altura, han ido cuesta arriba y tienen el área de oportunidad a la vista, al contar con experiencia internacional y marcas que habrán de saber superar.

Los seis atletas hicieron historia, los conocedores no recuerdan que tal cantidad de chihuahuenses haya integrado antes una delegación mexicana en el atletismo, en un campeonato mundial. Parece que los astros se pueden alinear aún más para que efectivamente en Los Ángeles sean más los deportistas chihuahuenses representando a México. Ejemplo a seguir ya son.

Sí, claro que sí, junto con el talento comprobado cuenta en forma definitiva la voluntad política, que con gestión y recursos canalizados asertivamente podrá seguir generando resultados alentadores.

El caso de Uziel merece un espacio aparte. ¿Cuántos antecedentes tiene México en impulso de bala con presencia en el podio a estos niveles? Muy pocos. Y en realidad, solo

uno reciente: él mismo. Uziel escribió historia en 2023 al colgarse la medalla de oro en los Juegos Centroamericanos y del Caribe en San Salvador y, más tarde, la plata en los Juegos Panamericanos de Santiago de Chile, convirtiéndose en el primer mexicano medallista continental en la disciplina. En 2024, su ascenso continuó al clasificar y finalizar en octavo lugar en los Juegos Olímpicos de París, siendo también el primer mexicano en llegar a una final olímpica en impulso de bala.

El de Nuevo Casas Grandes que creció y comenzó en ciudad Juárez se la supo jugar deportivamente al tomar decisiones dentro y fuera del campo de entrenamiento, a tal grado que se encuentra ahora sí en los reflectores de la CONADE. Sumemos que tiene maestría en entrenamiento deportivo y que aplica la ciencia para impulsar tanto la bala como su cerrera deportiva y profesional, también negociando apoyos en distintas instituciones del país, lo que resultó ser otro acierto personal, al lado del entrenador cubano Alejandro Laberdesque.

Alegna y Uziel son realidad y esperanza a tres años de los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 2028.

21K

CHIHUAHUA CAPITAL

Darenka

CORRIENDO POR EL CORAZÓN DE LA CIUDAD

POR: EDITORIAL ZONA D



Desde muy temprano, el aire se impregnó de adrenalina, música y aplausos. Familias enteras, grupos de corredores y voluntarios se reunieron en la Ciudad Deportiva para dar vida a la cuarta edición del 21K Chihuahua Capital Darenka, una carrera que ya se consolida como el medio maratón más representativo de la capital.

El evento, que tuvo una causa noble en apoyo a niñas y niños con cáncer de la asociación civil Darenka, reunió a mil 157 atletas que recorrieron las principales avenidas de la ciudad, incluyendo Tecnológico, Carranza, Paseo Bolívar, Mirador y Ortiz Mena.

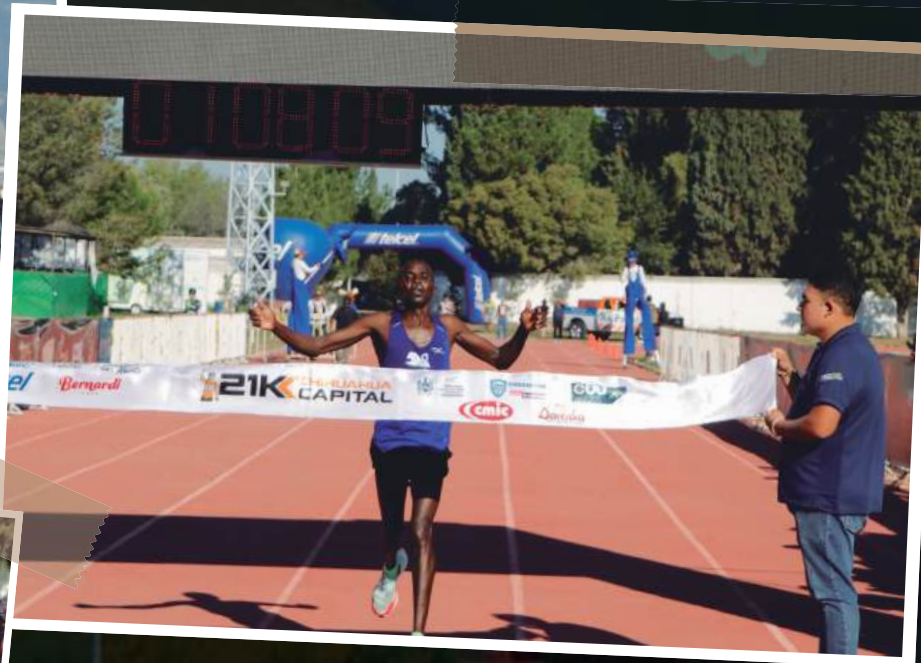
Además, la emoción se multiplicó con la participación de 422 niñas y niños en la edición especial Runners Kids, quienes también vivieron la experiencia de cruzar la meta entre porras y sonrisas.

Con la salida y meta en el Estadio Olímpico de la Ciudad Deportiva, la competencia reunió a corredores locales, nacionales y extranjeros, que mostraron resistencia, disciplina y espíritu deportivo.

El evento contó con el respaldo del Gobierno Municipal de Chihuahua, a través del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte, además de Chihuahua Espectacular, CMIC y el Instituto Chihuahuense del Deporte y Cultura Física.



UNA COMPETENCIA ATLÉTICA QUE UNIÓ A CENTENARES POR UNA MISMA CAUSA: CORRER POR LA VIDA DE NIÑAS Y NIÑOS CON CÁNCER



GANADORES ABSOLUTOS

VARONIL GENERAL :

Alfred Kipserem Cherop

🕒 1:08:09

FEMENIL GENERAL :

Andrea Valle Prieto

🕒 1:23:10

RARÁMURI VARONIL :

Aristeo Valencio Cubesari

🕒 1:16:08

RARÁMURI FEMENIL :

Sabina Fuentes Contreras

🕒 1:57:30

DÉBILES VISUALES :

Rubén Corral Chávez

🕒 1:58:20



EL DIAMANTE BRILLA CON FUTURAS ESTRELLAS

CON MÁS DE 1500 INFANTES Y ADOLESCENTES SE LLEVÓ A CABO EL TORNEO DE BÉISBOL QUE UNIÓ A FAMILIAS DE DIVERSAS LATITUDES.

Lo que comenzó como un proyecto local hoy es ya un referente en el calendario del béisbol infantil por lo que representa: convivencia, fogueo, amistad y la oportunidad de que cada miembro del equipo viva la experiencia de jugar en grande.

Esa chispa fue la que encendió el Torneo Futuras Estrellas, que este año celebró su quinta edición en Chihuahua, reuniendo a más de 100 equipos infantiles y juveniles del 12 al 14 de septiembre.

Desde categorías de 5-6 años hasta los federados de 15-16, miles de menores de edad llenaron de energía los campos de la ciudad de Chihuahua. En palabras de Alfredo Martínez, promotor del béisbol e impulsor del torneo: *"Es un evento para las familias, donde además del aspecto competitivo buscamos el crecimiento de los niños, su sano esparcimiento y la convivencia entre todos"*.

Este torneo surgió hace apenas cinco años con una visión ambiciosa: aprovechar la infraestructura deportiva de la ciudad para atraer equipos tanto de Chihuahua, como de otros estados y del país. *"Veíamos torneos en Culiacán, Mazatlán o Torreón con gran auge, y dijimos: ¿por qué no hacerlo también aquí?"*, recuerda Alfredo.

El crecimiento ha sido sorprendente. Mientras otros eventos tardan décadas en alcanzar cifras de tres dígitos, Futuras Estrellas superó los 100 equipos en apenas cinco ediciones. Hoy, el 70 % de los conjuntos vienen de distintas regiones de Chihuahua, pero cada vez más miradas nacionales voltean hacia la capital para medirse con el nivel competitivo local.

Cabe destacar que en esta edición participaron más de 1500 niñas, niños y adolescentes, con equipos provenientes de Zacatecas, Nuevo León, Coahuila y varias regiones de Chihuahua, incluso de Estados Unidos. El promotor Vicente Corona lo resume así: *"Si no fuera por la infraestructura que ha desarrollado el municipio de Chihuahua a través del IMCFD, sería imposible tener esta convocatoria. Las instalaciones han mejorado muchísimo y eso ha sido clave para recibir a tantos equipos"*.

Los juegos se distribuyeron en distintos escenarios de la ciudad, desde el Polideportivo Luis H. Álvarez, la Deportiva Sur y el Campo Héctor Gutiérrez, hasta ligas como Centauros, Doraditos y el Swing Perfecto en la colonia Industrial. Cada espacio se llenó de gritos, porras y la emoción de los pequeños peloteros que sueñan con ser las futuras estrellas de México.





POLIDEPORTIVO **Luis H. Álvarez**



DEPORTE CON ESTILO
(NO ESTA EN EL DRIVE)