

NO. 7 AGO - OCT

ZONA D

REVISTA DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

ENTREVISTA A

ALFREDO GUTIÉRREZ URÍAS

LINIERO OFENSIVO DE LOS 49ERS DE SAN FRANCISCO

Pag. 18

DE MI COLONIA AL CUADRILÁTERO

El recuento de
Manuel Ponce
en las MMA

Pag. 06

KIDSPORT

Juegos Autóctonos y
Tradicionales del
Estado de Chihuahua

Pag. 20

CONOCE LA ACTIVIDAD
DEPORTIVA QUE HAY
EN EL MUNICIPIO DE
CHIHUAHUA



Chihuahua
capital de trabajo
y resultados



Chihuahua
capital de trabajo
y resultados
Gobierno Municipal 2021-2024

**Realiza trámites del Gobierno
Municipal de Chihuahua y**

 **AHORRA
TIEMPO**

¡HAZLO EN LÍNEA!



Ventanilla
VIRTUAL
Trámites Municipales



<https://bit.ly/3pGvzRS>

Conoce los trámites **100% digitales**
que puedes realizar **con un solo click** aquí

municipiochihuahua.gob.mx



MENSAJE DEL PRESIDENTE

¡Bienvenidos a la séptima edición de la revista **ZONA D!**



El deporte en Chihuahua capital no es solo una fuente de emoción, competencia y entretenimiento; es algo que nos impulsa hacia un futuro más saludable y apasionante. Sabemos que promover el deporte no solo mejora la calidad de vida, sino que también desempeña un papel fundamental en la prevención de enfermedades y en la promoción de hábitos saludables.

Así que en esta edición, además de las historias inspiradoras de figuras deportivas mexicanas como Alfredo Gutiérrez en la NFL y el entrenador de A. M. M. Manuel Ponce, presentamos eventos deportivos que han forjado un lazo más fuerte entre nuestra comunidad y el deporte.

El Campeonato Estatal de Béisbol y la reactivación de su afición son ejemplos palpables de cómo el deporte puede unirnos y promover valores como el trabajo en equipo, la perseverancia y la pasión por la excelencia.

En el marco del Día de los Pueblos Originarios, durante el mes de agosto impulsamos espacios para las comunidades indígenas que viven en la ciudad de Chihuahua a través de la Feria de Juegos Autóctonos y Tradicionales en el Parque El Rejón, un evento que no solo rindió homenaje a nuestras tradiciones, sino que también fortaleció la diversidad cultural que enriquece nuestra ciudad y promueve el respeto por nuestras raíces.

Nos enorgullece anunciar que Chihuahua se ha unido a la Red Latinoamericana de la UNESCO de Gobiernos Locales Comprometidos con el Deporte y Desarrollo, un gran paso que demuestra nuestro compromiso con la promoción del deporte como motor de desarrollo y bienestar en nuestra comunidad.

El Torneo Municipal de Box de Barrios experimentó un impresionante crecimiento en Chihuahua capital, lo cual demuestra que el deporte tiene la capacidad de involucrar a personas de todos los ámbitos y géneros, reforzando la cohesión social y brindando oportunidades para el crecimiento personal.

Esta edición también incluye valiosas reflexiones sobre la importancia de promover la igualdad de oportunidades para todos los deportistas, sin importar su género. Exploramos el emocionante mundo del *roller derby*, el *tochito* y el senderismo, que continúan ganando impulso en nuestra región.

Así que esperamos que disfruten de esta edición llena de historias inspiradoras y eventos emocionantes que reflejan el amor y la pasión por el deporte en Chihuahua. ¡Gracias por acompañarnos en este emocionante viaje deportivo!

Lic. Marco Antonio Bonilla Mendoza
Presidente Municipal de Chihuahua

MENSAJE DEL DIRECTOR

Estimados lectores:

A lo largo de estas ediciones hemos destacado los logros deportivos de decenas de atletas, desde boxeadores, luchadores, maratonistas, nadadores, basquetbolistas y demás representantes de las diferentes disciplinas deportivas; hemos aplaudido el trabajo de los entrenadores y promotores deportivos que hacen posible que Chihuahua siga siendo semillero de destacados atletas, así como escenario de grandes eventos; mención aparte se merece la afición, pero sobre todo las familias que son el pilar y principal motor del desarrollo de grandes talentos, es por eso que en esta ocasión me permito reconocerlas.

Quiero destacar que en meses pasados visitó Chihuahua, Alfredo Gutiérrez Urías, jugador de la NFL que se desempeña como *tackle* ofensivo con los 49ers de San Francisco, durante su estancia en la capital pudimos presenciar algunas actividades con medios de comunicación, aficionados y jugadores novatos y experimentados de Chihuahua, en las que en todo momento lo acompañó el Sr. Alfredo Gutiérrez, padre del jugador, quién compartió con orgullo la historia de su hijo y como la tenacidad del jugador aunada al apoyo de su familia lograron lo que pocos mexicanos han hecho.

Como el Sr. Gutiérrez, en cada campo, juego o competencia hay cientos de padres y madres de familia que sin importar el cansancio y las condiciones climáticas permanecen alentando a sus hijos e hijas en la práctica de un deporte, siempre con emoción y el compromiso por apoyarlos; como director del IMCFD he tenido la oportunidad de apoyar solicitudes de equipos de deportistas para que acudan a competencias nacionales e internacionales y es común ver a los padres y madres realizando actividades, desde venta de comida, rifas y una cantidad de actividades para la recaudación de fondos para garantizar la participación.

Desde el IMCFD aplaudimos y agradecemos a todas las madres y padres de familia, por su entusiasmo, sabemos que son nuestros mejores aliados para el fomento del deporte y para lograr hacer de Chihuahua el municipio más competitivo del país.

Juan José Abdo

Ing. Juan José Abdo Fierro

Director del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte



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.

- 04** — Cartelera Deportiva
- 06** — El recuento de Manuel Ponce en las MMA
- 09** — La afición regresó al estadio monumental
- 11** — Antropología y deporte
- 13** — En busca de nuevos talentos en el deporte
- 15** — Calendarios deportivos
- 17** — Destacan chihuahuenses en Carolina del Norte jugando tochito
- 18** — Entrevista a Alfredo Gutiérrez Urías, liniero ofensivo de los 49ers de San Francisco
- 20** — Juegos Autóctonos y Tradicionales del Estado de Chihuahua
- 22** — Chihuahua en la red latinoamericana del deporte
- 23** — Crece la tradición del box de barrios
- 24** — *Powerlifting*: más que fuerza, constancia y disciplina
- 26** — La “división del norte” del roller derby
- 28** — ¿Qué me impide practicar ejercicio físico?
- 31** — Destacan chihuahuenses en Santiago 2023
- 35** — El senderismo para oxigenar tu cuerpo y tu mente

CONSEJO EDITORIAL

Ing. Juan José Abdo Fierro
Director del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte

Lic. Carmen Alicia Velazco Amarillas
Coordinadora Editorial del IMCFD

Ing. Beatriz Aurora Pompa Valencia
Subdirectora de Deporte Popular y Proyectos Insígnia del IMCFD

Lic. Eva Leticia Ayala López
Jefa de Oficina de Comunicación Social del IMCFD

Lic. Mariana Primero Fernández
Subcoordinadora de Estrategia Digital de la Coordinación de Comunicación Social del Municipio de Chihuahua

M. P. E. Alma Zuany Ramos
Jefa de Oficina de Diseño del IMCFD

röod comunicación & r.p.

COLABORADORES

Dra. Susana Ivonne Aguirre Vásquez
Dr. José René Blanco Ornelas
Mtro. Daniel Calderón Carrillo
Lic. Arnoldo Gaytán Carrillo
Dra. Perla Jannet Jurado García
C. Jacqueline Rodríguez Almeida
L. E. F. Carlos Nicolás Durán Terreros

Edición
trimestral
7 año 2
Ago - Oct
2023
Chihuahua, Chih.

Zona D, año 2, No. 7 (agosto / octubre del 2023), 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. 04-2022-071319143100-102, 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 16 de agosto del año 2023.



Consultoría, comunicación & rp
Av. San Felipe No. 5
Chihuahua, Chih., México
Tel. (614) 413.9779
www.roodcomunicacion.com



Av. Homero #330, Complejo Industrial Chihuahua
C.P. 31120, Chihuahua, Chih.

614 200 48 00

www.imcfdchihuahua.com

CARTELERIA

04

EVENTO	FECHA	HORA	UBICACIÓN
Feria de Juegos Autóctonos y Tradicionales	5 de agosto	18:00-22:00 horas	Presidencia El Rejón
Torneo de <i>Kick Boxing</i>	5 y 6 de agosto	18:00-21:00 horas	Gimnasio Tricentenario
Final del Torneo Municipal 'Box de Barrios' 2023	12 de agosto	16:00-20:00 horas	Plaza de Armas
Carrera Pedestre 10k del Claustro Universitario	13 de agosto		Claustro Universitario
Campeonato Municipal Indígena de Baloncesto			Gimnasio de Deporte Adaptado
9no Torneo Nacional de Cachibol	23 al 25 de agosto	8:30-17:00 horas	Gimnasio Tricentenario
Torneo de Escuelas de Formación de Fútbol Rápido 2da Edición	1 al 16 de septiembre	8:00 horas	Varias unidades
Capacitación para Adultos Mayores sobre Juego de Pelota Tarasca	26 de septiembre	13:00 horas	Centro Deportivo Tricentenario
Cambio de Grado de Atletas de <i>Tae Kwon Do</i>	24 de septiembre	9:00 horas	Centro Deportivo Tricentenario
Campeonato Regional de Gimnasia Artística Femenil	27 de septiembre al 2 de octubre	9:00 horas	Centro Deportivo Tricentenario
9no Campeonato de Danza Jazz ' <i>Dancing Queen</i> '	30 de septiembre	10:00 horas	Teatro de la Ciudad
Carrera Pedestre 'Desierto Neón' de Radio Fórmula	30 de septiembre		

A DEPORTIVA

EVENTO	FECHA	HORA	UBICACIÓN
21 km Mexbet Medio Maratón	8 de octubre	8:00 horas	Plaza del Ángel
Juegos de la Amistad	16 al 24 de octubre		Deportiva Sur
Torneo Municipal de Básquetbol de Tercias "Tu Barrio" 2da Edición	13 al 15 de octubre	8:00 horas	Varias unidades
Campeonato Nacional de Voleibol, Equipo URN Vs. Tec. Cem.	20 de octubre		Centro Deportivo Tricentenario
Campeonato Nacional de Voleibol, Equipo URN Vs. Tec. Cem.	21 de octubre		Centro Deportivo Tricentenario
Galaxy Games de Calistenia	28 de octubre		Centro Deportivo Tricentenario

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](https://www.facebook.com/imcfd)

Horarios sujetos a cambios.

EL RECUENTO DE MANUEL PONCE EN LAS MMA

Por: Eva Ayala

¿QUÉ TANTA VOLUNTAD DEBE TENER UNA PERSONA PARA TRANSMITIR LA PASIÓN DE UNA DISCIPLINA DEPORTIVA Y TRASCENDER?

Chihuahua capital suena a nivel mundial con las representaciones de deportistas en las artes marciales mixtas, gracias al ejemplar compromiso que se ha marcado el entrenador Manuel Ponce Chaparro, en acercar, pulir y hacer brillar los talentos que surgen de las colonias de la ciudad a las esferas profesionales e internacionales.

Las películas de Bruce Lee en las décadas de 1970 y 1980 dejaron una herencia en la cultura popular respecto a las artes marciales, una fiebre que contagió a Manuel Ponce y que le permitió iniciar su trayectoria deportiva en el karate a los 17 años con el profesor Fernando Landeros y el sensei Mario Vázquez, a quienes se refiere con gran aprecio.

Pero el karate le llevó a algo más, exploró las disciplinas del *kick boxing* con su entrenador Jaime Martínez y el boxeo en el gimnasio "Santa Rosa" con Víctor "La Pulga" Dávila y José Luis "El Piluyo" Juárez.

Durante ese recorrido comenzó a impartir clases hasta que las palabras de su sensei Mario Vázquez lo cambiaron por completo: "Tienes algo que se te da bien, es la forma en que explicas una clase y cómo se lo transmites a las personas en algo con más sentido, eso puede ser muy bueno si llegas a poner tu academia", relató Manuel a 12 años de haber iniciado su academia 'Dojo Ponce', en la colonia Sahuaros, la cual cuenta actualmente con más de 60 niñas, niños, jóvenes y adultos, quienes aprenden karate, *kick boxing* y artes marciales mixtas.

Pero antes, para iniciarse como entrenador de Artes Marciales Mixtas, conocidas como MMA (por sus siglas en inglés) gracias a la motivación de sus alumnos y de su amigo Sergio Chavira, tuvo que complementar su formación en el jiu jitsu: "Inicié con compromiso para complementar todo y así me ganó la pasión por todas estas disciplinas. Ha sido muy difícil pero la verdad es algo muy bonito".

Retos siempre ha habido, "y muchos" – dice – pero también se ha fijado objetivos y uno de ellos fue prepararse con sus alumnos para comenzar a participar en eventos regionales y estatales, hasta llegar a los nacionales, porque es un acompañamiento y preparación en equipo. Este año suma

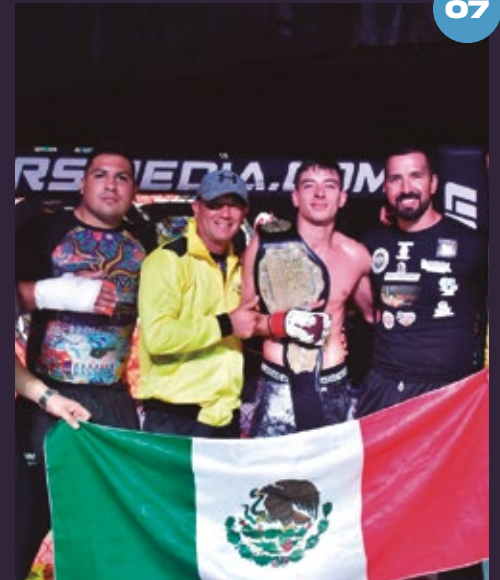
su tercera convocatoria por parte de la Federación Mexicana para asistir como entrenador de la Selección Mexicana de Artes Marciales Mixtas al próximo mundial que se llevará a cabo en el mes de noviembre en Tirana, Albania, donde su alumno el campeón continental de origen chihuahuense Luis Enrique González "El 30" estará como protagonista dentro de la jaula.

De su academia "Dojo Ponce" platicó que, cuenta con alumnos que empezaron desde cero y han estado en ese proceso de maduración conforme a un entrenamiento, uno de ellos está dentro de la plataforma más grande de la MMA que es la UFC, se trata de Manuel "El Loco" Torres y el ya mencionado, Luis González "El 30", quien está dentro del ranking nacional con tres campeonatos mundiales, un tercer lugar en el Panamericano y el campeonato Continental en Colombia que le hizo acreedor a la estatuilla de bronce del Premio a la Excelencia en el Deporte 'Teporaca' 2022.

Sus principios como entrenador se basan en impulsar los estudios y el trabajo de sus alumnos, pero también en el rescate del valor que tiene la familia en el deporte, aspectos que ha logrado gracias al apoyo de su hija Valeria Ponce quien forma parte del cuerpo de entrenadores en la academia, así como de Luis González y Omar Arenivar, sin dejar de lado el apoyo que ha recibido de su madre, padre y hermanos durante toda su trayectoria.

"Siempre me ha gustado la labor social", trasciende que su pasión por el deporte le ha llevado a construir programas de intervención como No Abandones, con trabajos en centros de rehabilitación, así como con jóvenes con problemas de conducta para la prevención del *bullying*. Por otra parte ha tenido participaciones con el Comité de Cultura Física y realizó cápsulas de video sobre activaciones para el público infantil durante la pandemia del covid-19 con el Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte.

Estas acciones tienen como objetivo el rescate de un sector de bajos recursos, pues en su academia recibe a personas que no pueden pagar una mensualidad porque dice, tiene un valor mayor la enseñanza de una disciplina deportiva y brindar un escape al ocio, vicios y violencias, por lo que exhortó a que más maestros hagan lo mismo en sus gimnasios y academias.



En su recuento dijo estar agradecido con Dios por permitirle compartir todo lo que esta disciplina le ha enseñado: "Un maestro me dijo que el karate es tan fino y delicado que es un arte marcial que no se regala, y yo digo que sí se regala, es parte de lo bonito que podemos compartir de estas disciplinas que son las Artes Marciales Mixtas", finalizó.






Chihuahua
capital de trabajo
y resultados
ESTADO LIBRE Y SOBERANO 1821-1924



CTUBRE

MES DE LA LUCHA CONTRA EL
CÁNCER DE MAMA



LA AFICIÓN REGRESÓ AL ESTADIO MONUMENTAL

CON SABOR A ORO

Por: Carlos Nicolás Durán Terreros



Ligas CUU

09

En el receso del “Gigante Capitalino” dentro del panorama del deporte del estado, los Dorados de Chihuahua tuvieron una brillante temporada en la Liga Estatal de Béisbol Mexbet 2023, donde por primera ocasión desde el año 2015 llegaron a la serie final.

Gracias al importante apoyo de la Presidencia Municipal, el proyecto que encabeza Anwar Mauricio Elías Ortiz en calidad de jurisdiccional de la II zona, se ha consagrado como un fenómeno social.

Miles de familias capitalinas se conectaron con los Dorados de Chihuahua, prueba de ello es que por primera vez en la historia del equipo (fundado en 2004) el estadio Monumental registró dos llenos totales en los juegos seis y siete de la final el viernes 8 y sábado 9 de septiembre, con una asistencia de más de 16 mil personas por partido, lo que representa un total de más de 30 000 aficionados.

La gran final fue espectacular, los Dorados enfrentaron a los tricampeones Algodoneros de Delicias, donde después de tres emocionantes fines de semana, Chihuahua quedó como subcampeón al perder 4-3 en siete partidos.

Durante los tres años que lleva la actual administración de la II zona el equipo ha ido mejorando, ya que en su debut no avanzó a los *playoff*, luego se quedó en cuartos de final y este tercer año avanzó a la gran final.

El éxito del 2023 inició desde el mes de enero cuando la directiva dio un golpe de autoridad en el tema administrativo, ya que por primera ocasión tomó el control del torneo regional de la II zona, el cual por décadas había estado en manos de la Liga Municipal, para igualar el esquema de la mayoría de las zonas que integran a la Liga Estatal de Béisbol.

En la formación del equipo Dorados de Chihuahua se confirmó como manejador a Marcelo Juárez, el máximo ganador en la historia, quién repitió al frente de la novena capitalina.

Al terminar las 10 semanas de temporada regular, Chihuahua dejó récord de 18-12 en juegos ganados y perdidos, para ubicarse en el tercer lugar y avanzar a los *playoff*. Este logro fue posible gracias a las actuaciones de jugadores como: el profesional Luis Iván “Shocker” Rodríguez, Martín Urías, Álvaro Sandoval, Antonio Pereyra, Ramón Carrasco y Mario Rodríguez, quienes juegan en la posición de lanzadores; mientras que la ofensiva tuvo como líderes a Alejandro “La Bomba” Pérez, Mario Cabrera, Alonso Ronquillo, Sergio Najera, Javier Hernández y compañía.

Al llegar los *playoff* Dorados jugó en gran forma, ambas series las ganó por barrida, a Manzaneros de Cuauhtémoc los eliminó 3-0 y en la semifinal terminó con los Rojos de Jiménez 4-0.

Con esa impresionante marca de 7-0, Dorados llegó a la gran final donde enfrentó a los Algodoneros de Delicias.

Al caer el telón de la campaña 2023, es momento de hacer el análisis y empezar la formación de Dorados 2024.





Chihuahua
capital de trabajo
y resultados
GOBIERNO MUNICIPAL 2021-2024

IMCFD Instituto Municipal de
Cultura Física
y Deporte 

Centro Deportivo Sur

De Los Laureles Vistas col. Cerro Grande

Centro Deportivo Tricentenario

Av. Homero 330 Complejo Industrial Chihuahua

GENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES

Centro Deportivo Norte

Guadalupe Juárez S/N col. Pedro Domínguez

Centro Deportivo Niño Espino

Velázquez de León 5503 col. Las Granjas

**#HagamosEquipo
PorChihuahua**

Natación | Yoga | Pilates | Boxeo | Basquetbol | Zumba | Entrenamiento funcional | y más...
Actividades de lunes a viernes

Consulta costos y horarios en
www.imcfdchihuahua.com.mx

IMPLICACIONES PARA EL ÁMBITO SOCIAL

Cada día miles de personas a nivel mundial realizan una actividad física, ejercicio o practican algún deporte, trayendo consigo emociones como: felicidad, amargura, desencanto y retos. En relación a estas prácticas, la política y la economía mueven millones de dólares alrededor del mundo. Si bien, habría que diferenciar los conceptos antes mencionados, en general, el deporte tiene un rol importante en la vida diaria de la gente, desde aquellos que lo practican, hasta en la de quienes lo observan por televisión o van al estadio para animar a los atletas y llevan un *jersey* de su equipo favorito.

A través de la historia, el deporte ha tenido tal importancia que las prácticas físico-corporales que realiza el ser humano han tenido un coste significativo, el hecho de romper récords ha generado cuerpos que sobrepasan las condiciones naturales de lo que somos capaces de hacer en la cotidianeidad, basta con sorprendernos en eventos mundiales como los Juegos Olímpicos, en donde la expectación por superar (se) rebasa las miradas del público, que ansioso, se reflejará en sus ídolos y atraerá nuevos practicantes.

El deporte en el mundo actual tiene una serie de connotaciones, representaciones e ideas que repercuten en diferentes niveles de la vida diaria. Desde hace algunas décadas, el fútbol, béisbol, fútbol americano y el básquetbol, por mencionar algunos ejemplos, han tenido un auge importante con la afición y la "inchada" que consume y vive cada partido al máximo, pero también, tiene contrastes amargos, basta recordar incidentes desafortunados en diferentes estadios a nivel mundial, donde las riñas que exceden en violencia han ocasionado muertos o heridos, dando una mala imagen e incluso, produciendo miedo a las personas que quieren asistir con sus familias.

Competir, romper récords y observar la forma-función (de los cuerpos) de cada atleta, desde la antropología como ciencia que estudia al ser humano, especialmente de la antropología física permite comprender y generar un análisis de la variabilidad que existe en cada competidor, proporcionando un seguimiento paso a paso de sus características morfológicas y de entrenamiento a lo largo del tiempo, ya que se requiere de un perfil físico determinado y para que se logre, el cuerpo humano tiene que someterse a diversos cambios adaptativos para resistir cargas y funcionar de manera más eficiente.

En este sentido, pareciera que la antropología como ciencia está oculta ante las actividades deportivas, sin embargo, la importancia de las prácticas corporales o el culto al cuerpo son de importancia tal, que permiten analizar no solo la estructura y función de las personas, sino además, conocer y entender el contexto en que son practicadas, comprender el por qué se realizan o no, y de esta forma, contribuir si así se requiere, en ideas en cuanto a políticas encaminadas a la prevención o promoción para que se destinen en salud, ocio, recreación, o a lo profesional.

Asimismo, fenómenos como la violencia, la cohesión social y la identidad, permiten entender cómo vive y se expresa una población, además de comprender tradiciones, costumbres y valores en relación al tratamiento del cuerpo, imaginarios y estereotipos de atletas o deportistas que generan ideales. El deporte como cultura, también puede entenderse como un código moral ya que para muchas personas es una realidad implícita en donde el espectáculo deportivo, no solo sirve como diversión, sino como una realidad vivida que genera diversos tópicos que encausan la vida de miles de personas.

Artículo de investigación por:
Mtro. Daniel Calderón Carrillo, Docente Investigador de la Escuela de Antropología e Historia del Norte de México



EMPRESA
100% con deporte
COMPROMETIDA



ENTRENA EN SOLO 30 MINUTOS

**EL MEJOR ENTRENAMIENTO DE
KICKBOXING/BOX DEL MUNDO**

¡EN DISTRITO UNO!

HORARIOS

L-V 6:00 AM - 10:00 OM

SÁBADOS 8:00 AM - 3:00 PM

 **9ROUNDCHIHUAHUA**

9ROUNDTM
30 MIN KICKBOX FITNESS



EN BUSCA DE NUEVOS TALENTOS EN EL DEPORTE

ESTA INICIATIVA FOMENTA LA CULTURA FÍSICA INFANTIL Y EL USO DE ESPACIOS PÚBLICOS POR MEDIO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN FÚTBOL, BÁSQUETBOL Y ATLETISMO

13

En colaboración con escuelas primarias del municipio de Chihuahua, arrancó en el mes de abril el programa “Búsqueda de Talentos”, organizado por el Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte (IMCFD), con el fin de brindar opciones de iniciación y abrir paso a los nuevos talentos deportivos en las disciplinas de básquetbol, fútbol y atletismo.

Desde su inicio, el programa ha impactado en la movilidad de las infancias, la activación física y convivencias sanas que conlleva la actividad deportiva. Mientras que en su objetivo secundario se proyecta la erradicación de importantes temas en materia de salud pública como la depresión, estrés, obesidad e inseguridad.

El programa comenzó el 18 de abril en la unidad deportiva “Sahuaros Villas del Real”, y contó con la asistencia de 75 niñas y niños, desde 6 a 11 años de edad de la escuela primaria “Amador Hernández” y la federal “Miguel Ángel Quiñonez”.

“Realizamos la activación en las disciplinas de fútbol, básquetbol y atletismo, posteriormente se les dará seguimiento y luego serán canalizados a las academias más cercanas a sus colonias, con esta iniciación en el deporte buscamos abrir paso a los nuevos talentos en el municipio de Chihuahua”, expresó Juan Abdo.

La segunda jornada de detección de búsqueda de talentos se llevó a cabo el 16 de mayo en la unidad deportiva Chihuahua 2000 al norte de la ciudad con la participación de 40 menores de edad provenientes de las escuelas “Símbolos Patrios”, “Chihuahua 2000”, “Jesús Reyes Heróles” y “Héroes de la Revolución”. El tercer día de actividades se llevó a cabo el 28 de junio en la unidad deportiva “Villa Juárez” al sur de la mancha urbana con la asistencia y entusiasmo de 46 estudiantes de las escuelas primarias “Emiliano Zapata”, la federal “Josefa Ortiz de Domínguez” y la “Gustavo Petricoli”.

Finalmente, el programa impactará en próximas fechas para el mes de septiembre a niños y niñas de la escuela primaria “CTM”, la “Ricardo Flores Magón”, y la “David Alfaro Siqueiros”, centros educativos aledaños a la unidad deportiva “Genaro Vázquez” dentro del marco de la Semana Americana del Deporte “Actívate América” como parte de la Red Latinoamericana de Gobiernos Locales Comprometidos con el Deporte y el Desarrollo (Red de Ciudades D+D), en respuesta a una convocatoria de la UNESCO.





Chihuahua
capital de trabajo
y resultados
Gobierno Municipal 2021-2024

#HagamosEquipo
Por Chihuahua

IMCFD

Instituto Municipal de
Cultura Física
y Deporte



¿Aún no eres parte del



REGISTRO MUNICIPAL DEL DEPORTE

Promotores, entrenadores, deportistas // // // // ?



Credencial gratuita

Te otorga una credencial de identificación oficial con la que accedes a promociones con empresas 'Comprometidas con el Deporte'.

DOCUMENTOS QUE DEBES PRESENTAR PARA REGISTRARTE

Menores de edad

- Copia del acta de nacimiento del menor.
- Copia de identificación oficial con fotografía, con residencia en el municipio de Chihuahua (INE o licencia de conducir) de uno de los padres o tutor del menor.
- Comprobante de domicilio reciente (no mayor a tres meses de antigüedad).

Mayores de edad

- Copia de identificación oficial con fotografía, con residencia en el municipio de Chihuahua (INE o licencia de conducir).
- Comprobante de domicilio reciente (no mayor a tres meses de antigüedad).



Visita nuestro sitio oficial

www.imcfdchihuahua.com

para conocer las empresas y promociones.

O escanea el código QR



CHIHUAHUA F.C.
CALENDARIO 23-24
PARTIDOS DE OCTUBRE A NOVIEMBRE



ADULTOS TERCERA EDAD, ESTUDIANTES

50%

GRUPOS ÉTNICOS, POBLACIONES ESPECIALES
1 NIÑO ENTRA GRATIS POR BOLETO GENERAL
(MENOR DE 10 AÑOS)



ZONA HÍJOLE!
\$240

ZONA PLATA:
\$120

ZONA GENERAL:
\$60

BOLETOS EN TAQUILLAS, TIENDA OFICIAL Y:

XoyTicket.mx

SÍGUENOS EN:

Chihuahua Fútbol Club Chihuahua.fc

SÍGUENOS EN:

Chihuahuafc ChihuahuaFC

CALENDARIO LOCAL 2023

VS **23 SEPT. 6PM**

VS **16 OCT. 8PM**

VS **24 SEPT. 4PM**

VS **17 OCT. 8PM**

VS **08 OCT. 4PM**

VS **26 OCT. 8PM**

VS **09 OCT. 8PM**

VS **27 OCT. 8PM**



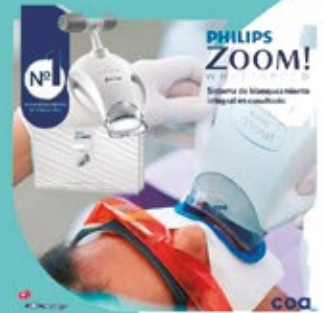
DENTAL CARDIEL
ORTODONCIA Y ODONTOLOGÍA INTEGRAL



EMPRESA
100% COMPROMETIDA

Nuestros servicios:

- Limpieza dental
- Blanqueamientos
- Diseño de sonrisa
- Ortodoncia
- Cirugía maxilofacial
- Odontopediatra
- Endodoncia y periodoncia



Tu salud bucal, nuestra *prioridad*



TODO NOVIEMBRE Y DICIEMBRE

EL BLANQUEAMIENTO AL **50% DE DESCUENTO**

MIRADOR #4527

Citas: **6144707579**
6144885525
6141577593

DESTACAN CHIHUAHUENSES EN CAROLINA DEL NORTE JUGANDO TOCHITO

La práctica del tochito o fútbol de bandera se ha popularizado en los últimos años a lo largo del mundo, especialmente en Estados Unidos en donde surgió a mediados de la Segunda Guerra Mundial; y aunque no es un deporte olímpico las competencias congregan cada día a más países y atletas que destacan por su velocidad y agilidad.

Muestra de ello son eventos como la Copa Junior Internacional realizada en meses pasados en la ciudad de Charlotte, North Caroline en los Estados Unidos a donde acudieron los equipos femenino y varonil de la categoría sub 15.

Chihuahua estuvo dignamente representado por el equipo *Flag Football* en la rama varonil, el cual consiguió su primera medalla de bronce en esta competencia, mientras que de la rama femenino el equipo *Lions* obtuvo el 4to lugar.

Cabe mencionar que estos jugadores chihuahuenses juegan en los equipos de la liga local como *Espartanos*, *Rushers*, *Panteras*, *Lions* y *Red Bull*, los cuales participan en la *Liga Fantasy Flag Football* y se ganaron el derecho de representar a México en esta justa internacional al haber ganado el "IX Torneo Nacional Federado en el Estado de México" y el subcampeonato en el "II Torneo Nacional Infantil Federado *Flag Football* de Monterrey" en este año.

ALFREDO GUTIÉRREZ URÍAS

LINIERO OFENSIVO DE LOS 49ERS DE SAN FRANCISCO

El deporte desempeña un papel fundamental como promotor de la integración social y el desarrollo económico, por tal razón la actual administración municipal de Chihuahua se ha comprometido con la sociedad promoviendo el deporte a través de la organización de diversos eventos de gran magnitud a nivel nacional, así como invitando a deportistas de talla internacional para que compartan su experiencia con niños, niñas y jóvenes que recién comienzan sus carreras deportivas.

Recientemente estuvo en la ciudad de Chihuahua Alfredo Gutiérrez Urías, un joven originario de Tijuana que en 2021 fue reclutado por uno de los equipos con mayor afición en la *National Football League* (NFL), los San Francisco 49ers, y durante su estancia nos concedió una entrevista en la que habló sobre su llegada a la NFL.

El sueño de jugar en la NFL nació cuando Alfredo era solo un niño: *“Mi primer contacto con el fútbol americano fue gracias a mi papá. Yo tenía seis años y él decidió formar una liga infantil de fútbol americano con todos los niños que vivían en nuestra colonia. Así comenzó este sueño, de su mano”*.

Los siguientes años Alfredo continuó jugando, pero fue hasta la preparatoria que vio con más seriedad el sueño de convertirse en profesional: *“Yo soñaba con jugar en la NFL, pero era algo que veía muy lejano. Afortunadamente siempre tuve el apoyo de mi familia y cuando entré a la preparatoria comenzaron a preguntarme por mis planes a futuro, porque tenía la estatura y la preparación para jugar profesionalmente, pero para lograrlo tenía que trabajar muy duro”*.

Durante los últimos años la NFL ha tenido un gran impulso en México gracias a los aficionados, esto ha permitido que algunos equipos visiten con frecuencia nuestro país para consentir a sus seguidores, así como para realizar visorías en distintas universidades con el objetivo de reclutar talento mexicano.

Fue así como Alfredo tuvo la oportunidad de alcanzar su sueño: *“Cuando entré a estudiar al Tecnológico de Monterrey me uní al equipo de fútbol americano ‘Los Borregos’ y me di cuenta de que algunos entrenadores de la NFL estaban realizando visorías, así que me entusiasme mucho, más aún porque dos compañeros ya habían sido seleccionados y eso me motivó para seguir preparándome. Hablé con mi papá y tuvimos que hacer algunos sacrificios para que me fuera a entrenar un tiempo a Texas con Antonio*



Rodríguez, un entrenador que había jugado también con los Borregos y fue entonces que mi sueño comenzó a concretarse”.

El desafío no fue sencillo, pero Alfredo no se detuvo, entrenó día y noche hasta que llegó al *International Player Pathway*, un programa administrado por la NFL para aumentar la cantidad de jugadores no estadounidenses y canadienses en la liga: *“Fueron meses muy duros, de mucha preparación y entrevistas, hasta que un día recibí la llamada de Adam Peters, asistente de John Lynch, quien funge como gerente general de los 49ers y me*



“DISFRUTEN ESTA ETAPA DE SUS VIDAS Y CREAN EN SUS SUEÑOS, PORQUE TODO ES POSIBLE”

informó la noticia. Recuerdo que todavía no eran las seis de la mañana y le marqué a mi papá, le dije, papá quedé y los dos comenzamos a llorar de alegría”.

Alfredo se convirtió en el segundo jugador mexicano surgido del Programa Internacional en alcanzar la NFL.

Para su padre la noticia fue la cristalización del sueño más grande de su vida: “Yo siempre dije que tendría un hijo en la NFL y lo logramos, trabajamos mucho desde que él estaba chiquito, así que hoy todo eso que está viviendo lo comparto con él”, comentó el Sr. Gutiérrez.

“Nunca imaginé que llegaría a San Francisco, pensaba que podría quedarme con los Cardenales o en Seattle, pero estoy muy feliz. He recibido el apoyo de toda mi familia, quienes son grandes aficionados del fútbol americano”.

La vida de Alfredo dio un giro de 360 grados, el primer día como jugador oficial de los 49ers recibió una tableta electrónica con todas las jugadas y tuvo alrededor de 16 entrevistas: “Era algo totalmente nuevo para nosotros, el nivel de estrés fue enorme, pero conforme pasaron los días me fui relajando y comencé a disfrutar todo lo que estaba sucediendo a mi alrededor”.

Finalmente llegó el gran día, Alfredo entró al Levi's Stadium, casa de los 49ers y se dirigió al locker: “Yo no podía creer que estuviera ahí, el lugar estaba lleno de logotipos del equipo y ahí estaban todos mis compañeros, jugadores a los que admiraba y veía en televisión y ahora estaban saludándome y dándome la bienvenida. Para mi suerte me tocó estar al lado

del casillero de Jimmy Garoppolo y pues fue una experiencia muy emocionante”.

Su primer partido de la NFL lo jugó el 20 de agosto durante la semana 2 de la pretemporada 2022 contra los Vikingos de Minnesota: “Ese día fue mágico, todo lo que había trabajado, todo el esfuerzo y los sacrificios por parte de mi familia habían valido la pena. Algo realmente emotivo fue cuando Trent Williams le regaló su jersey a mi papá, no podíamos creerlo”.

Alfredo recordó que muchas veces estuvo a punto de rendirse, pero su papá siempre estuvo ahí para apoyarlo e impulsarlo: “La mentalidad de los deportistas es sumamente importante, quienes soñamos con practicar un deporte de manera profesional a veces creemos que estamos ante un sueño inalcanzable, pero con dedicación y mucho esfuerzo podemos llegar a donde sea. El apoyo de nuestros padres, amigos o familiares es fundamental, como deportistas necesitamos del apoyo moral, pero también necesitamos desarrollar una fuerza mental para poder aguantar todos los golpes que nos da la vida, porque a veces son más los fracasos que las victorias. Yo estoy muy agradecido con mi familia porque ellos me han apoyado desde los ocho años”.

Han pasado poco más de dos años desde que Alfredo inició su recorrido en la NFL y aunque las cosas no han sido fáciles, está seguro que lo mejor está por llegar: “Ha sido complicado, pero he aprendido mucho sobre fútbol americano, tanto en la oficina como en el campo. La NFL es una gran empresa, no solo entrenamos, nos educan para ser mejores personas y nos dan clases hasta de finanzas, así que un día me gustaría poder compartir todo esto que estoy aprendiendo con niños y jóvenes que tienen un sueño como el mío de llegar a la NFL”.

Para finalizar, Alfredo agradeció el espacio concedido al Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte y aprovechó para compartir un mensaje con todos los niños y niñas que desean convertirse en deportistas profesionales: “Disfruten esta etapa de sus vidas y crean en sus sueños, porque todo es posible”.

JUEGOS AUTÓCTONOS Y TRADICIONALES DEL ESTADO DE CHIHUAHUA

PATRIMONIO CULTURAL QUE ENGRANDECE AL ESTADO

Por: Carmen Alicia Velazco

La sierra Tarahumara es famosa por la belleza de sus paisajes, su vegetación, comida y fauna, así como por las cuatro etnias que la habitan (pimas, tarahumaras, guarojíos y tepehuanes), los cuales se caracterizan, entre otros factores, por su resistencia y destreza física, misma que los ha llevado a representar a Chihuahua en competencias como maratones y carreras, entre otras.

Sin embargo, el tema del deporte entre los grupos indígenas no es algo nuevo, existen registros de que los pueblos originarios practicaban diferentes actividades físicas, mejor llamadas juegos autóctonos, los cuales representan un espacio para la convivencia social y promueven la preservación de las tradiciones que se han transmitido oralmente, de generación en generación.

Entre algunos ejemplos de juegos y deportes autóctonos destaca la carrera de Arihueta: una actividad exclusiva del sexo femenino realizada a campo traviesa en la sierra Tarahumara. Las niñas la practican en forma recreativa y corren de dos a cuatro kilómetros; mientras que en el caso de las personas adultas que ya son expertas en la carrera, corren de 30 a 35 kilómetros. Cuando el evento es de gran importancia se organizan las competencias entre pueblos. La competencia es por equipos de cuatro a diez corredoras; cada participante debe traer su vara o bastón y dos aros por equipo, uno lo van lanzando y el otro queda como reserva. La carrera inicia al lanzar el aro, todas corren tras él y lo vuelve a lanzar la corredora que llega primero a donde cayó, así sucesivamente hasta alcanzar la meta.

Nakiburi: se practica en la región de la alta tarahumara, se juega entre dos equipos, integrados por diez o más personas, sobre un terreno amplio, de preferencia plano, pueden ser dos kilómetros o más. Se utilizan dos palitos de 80 a 100 cm de largo, uno de los cuales tiene horquilla y el otro un gancho en uno de los extremos, lo que permite agarrar y lanzar las mancuernas hacia delante o quitárselas a las contrarias y avanzar hacia la meta.

Lucha tarahumara: son contiendas entre hombres, mujeres o parejas mixtas. Se toman de la cintura o faja para levantar y derribar a la adversaria de espaldas al suelo. Cuando usan faja, se cruzan los brazos e intentan derribar a su contraria; las dos tratan de resistir la caída y finalmente gana la más fuerte. Se practica en fiestas patronales, especialmente en Semana Santa.



Existen también juegos de destreza como “chillo”, el juego se practica en un tablero de madera de 30 x 30 cm y una pulgada de espesor. Se trazan las casillas ahuecando la madera de modo que entre en ellas la mitad de una canica; se requieren 24 canicas en cuatro colores diferentes y un dado. Se puede jugar entre dos o cuatro personas. Cada jugadora inicia con sus seis canicas colocadas en las líneas diagonales y avanzará en sentido contrario de las manecillas del reloj, gana el juego quien logre colocar las seis canicas en la línea inmediata a la derecha de donde inició.

Así como los anteriores existen otros juegos como: carrera de bola, *nakibury*, palillo, cuatro de teja, tiro con arco, *juju vare*, pitarra y la casita, entre otros. Cabe destacar que en Chihuahua capital el Comité de Juegos y Deportes Autóctonos y Tradicionales, ha trabajado para impulsar la práctica y gestionar espacios para los grupos indígenas radicados en la ciudad.

En la ciudad de Chihuahua existen actualmente 18 asentamientos tarahumaras, los cuales cuentan con un Comité Indígena conformado por un presidente y seis promotores deportivos, cuya misión es difundir entre las niñas y niños la práctica de los juegos autóctonos para fomentar una mayor participación y la conservación de nuestras tradiciones.



CHIHUAHUA EN LA RED LATINOAMERICANA DEL DEPORTE

AVALADO POR LA

22



Chihuahua capital se adentra a un intercambio de conocimientos y experiencias con países latinoamericanos para trazar políticas públicas que impacten y trasciendan con las nuevas generaciones en el deporte, desde las infancias que se inician, así como en aquellas que ya se forman en disciplinas deportivas.

Esto es posible ya que Chihuahua fue una de las dos municipalidades de todo México que acudió a la primera Cumbre de la UNESCO donde se firmó el acta fundacional de la primera Red Latinoamericana de Gobiernos Locales Comprometidos con el Deporte y Desarrollo, "RED Ciudades D+D".

El acompañamiento e intercambio de prácticas y políticas con las 12 municipalidades de 7 países en Latinoamérica que integran la RED, apoyará al Gobierno Municipal de Chihuahua a trazar mejores modelos en los programas públicos para la masificación y acceso de la población en la práctica deportiva, lo cual incidirá positivamente en el desarrollo económico, aprovechamiento de espacios públicos, así como en los estados físicos y mentales de las personas, en todas las edades.

Por: Editorial Zona D



Durante la cumbre celebrada en León, Guanajuato fueron expuestos modelos, prácticas y programas que han tenido éxito, asimismo se realizó una puntual retroalimentación para mejorar lo ejecutado.

Chihuahua presentó programas que han tenido un gran impacto como el Registro Municipal del Deporte, un censo para conocer la actividad deportiva que practican desde los menores de edad hasta los adultos mayores, así como las disciplinas que practican y en dónde las practican; por otra parte también se presentó el mecanismo del Presupuesto Participativo en el que Chihuahua ha sido referente nacional, ya que es la misma ciudadanía quien propone y decide las obras públicas para sus colonias, por ejemplo las canchas, rehabilitación de unidades deportivas, techumbres, entre otras.



★ CRECE LA TRADICIÓN DEL ★ BOX DE BARRIOS

450 COMPETIDORES Y 25 GIMNASIOS PARTICIPANTES DE CHIHUAHUA Y MUNICIPIOS CERCANOS



Por: Editorial Zona D



23

Año con año el Ayuntamiento de Chihuahua a través del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte y el Comité Municipal de Boxeo, organiza el Torneo "Box de Barrios", en el cual niñas, niños y adolescentes tienen la oportunidad de representar a sus escuelas y gimnasios en una competencia que reúne a cientos de chihuahuenses y muestra el talento y habilidades de los deportistas.

Desde hace 30 años comenzó esta tradición, que con el paso de los años se ha fortalecido y hoy reúne a cientos de familias, entrenadores, boxeadores y ex-boxeadores que apoyan a los nuevos talentos; actualmente el torneo se lleva a cabo durante ocho sábados consecutivos en distintas sedes para abarcar todos los gimnasios de box que existen en el municipio.

Como muestra del crecimiento del Torneo Municipal del Box de Barrios, este 2023 la competencia tuvo como sedes los gimnasios municipales 'Díaz Ordaz' en la colonia Rosario, 'Chico Castillo' en El Palomar, así como los de Riberas de Sacramento, Ávalos Villa Juárez, el Centro Deportivo Tricentenario y para la gran final se montó un ring en la Plaza de Armas, en donde se llevaron a cabo las 46 peleas finales.

El IMCFD reportó que para esta edición 2023 se registró la inscripción de más de 450 pugilistas que participan en las categorías: elite, juvenil, junior e infantil, quienes provienen de 25 gimnasios de box, entre ellos, gimnasios municipales del IMCFD, centros comunitarios del DIF Municipal, clubes de boxeo en Chihuahua capital y de los municipios de Delicias, Madera, Aquiles Serdán y Aldama, que dan mayor realce al torneo.

Además de la asistencia de cientos de chihuahuenses que cada sábado se reúnen para apoyar y aplaudir a los pugilistas, destaca el trabajo de entrenadores, promotores y preparadores que impulsan la formación de atletas en la disciplina deportiva.

El director del IMCFD, Juan Abdo Fierro, destacó la importante cantidad de personas que este 2023 disfrutó del evento, así como la relevancia de darle difusión y trascendencia a este gran evento que tiene más de 30 años de realizarse y que ha dejado generaciones de pugilistas en Chihuahua capital.



POWERLIF

24

Los deportes de fuerza son aquellos que requieren de mayor entrenamiento y un plan nutricional muy estratégico ya que se requiere de gran capacidad pero sobre todo técnica. Una de las modalidades más populares en este campo es el levantamiento de pesas o *powerlifting*, el cual consiste en levantar la mayor cantidad de peso posible en tres ejercicios diferentes.

El *powerlifting* es una gran forma de estimular todos los músculos del cuerpo, cuya prioridad es el desarrollo de la potencia, por encima de la fuerza y el volumen de la masa muscular. Para lograr el objetivo se sigue un tipo de entrenamiento específico, con un rango de repeticiones y cargas adecuadas.

Zona D entrevistó al chihuahuense Samuel Oswaldo Rodríguez Jeffery, tricampeón mundial de *powerlifting*, quien nos brindó todos los detalles de esta disciplina deportiva.

“La disciplina del *powerlifting* tiene varias categorías, entre ellas equipado, *raw classic* y *raw* (sin equipo) en estas últimas se usa únicamente licra y muñequeras y consiste en tres pruebas: sentadilla, *press* de banco y peso muerto, en cada prueba hay tres levantamientos y se va incrementando el peso hasta llegar al límite de cada competidor, con la opción de tener hasta dos *fauls* en cada una de las pruebas, ya que al tercer *faul* el competidor es descalificado” detalló.

Los *fauls* consisten en que tres jueces evalúan la técnica, que la indumentaria sea la indicada y que los ejercicios se ejecuten de forma correcta, todo esto a través de un sistema de semaforización con el que se identifican los puntajes por colores, roja, amarilla o verde (también puede ser blanca) lo cual significa si el levantamiento ha sido bueno o malo, por ejemplo, si los jueces indican dos rojas y una blanca el resultado será negativo, en tanto que si salen dos blancas y una roja el resultado será positivo, esto dependerá del resultado mayoritario en los resultados otorgados por los jueces.

Rodríguez Jeffery es egresado de la licenciatura en Educación Física y cuenta con una maestría en Administración del Deporte, comenzó su carrera deportiva como jugador de fútbol americano siendo campeón cinco veces con Osos Club del 2000 al 2005 en categorías junior y Fachac, asimismo fue campeón nacional en la liga ONE-FA de fútbol americano con las Águilas de la Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH) en el año 2008.

En 2009 fue seleccionado nacional entre los mejores receptores de México y posteriormente en 2019 en el *try out* de los Caudillos de Cuu (prueba de fuerza que realizan diversos equipos de escuelas como los Borregos del Tecnológico de Monterrey o las Águilas de la UACH) registró en la prueba de *press* de banca el máximo de repeticiones con 100 kg con un total de 32 repeticiones quedando en primer lugar. Recientemente, fue seleccionado para asistir al nacional de *Football* Americano en Mazatlán, Sinaloa donde participaron diferentes estados de la República Mexicana y el chihuahuense regresó con el segundo lugar para Chihuahua como equipo.

La constancia y dedicación por mantener una cultura física adecuada le llevó a incursionar en la disciplina del *powerlifting* donde también ha cosechado importantes logros a nivel internacional como el campeonato de Palm Beach Florida en el año 2011; posteriormente en 2013 en la ciudad de Virginia, Richmond obtuvo otro primer lugar en la misma categoría, para después regresar a Las Vegas, Nevada y obtener un primer y tercer lugar en la categoría hasta 83 kg.



TING! MÁS QUE FUERZA, CONSTANCIA Y DISCIPLINA

En 2015 el atleta de 37 años logró en Brasil un segundo lugar en la categoría hasta 93 kg en la competencia panamericana que se realizó en la ciudad de Ribeiro Prieto; ese mismo año fue acreedor a la estatuilla de bronce del Premio Municipal a la Excelencia en el Deporte Teporaca precisamente por haber obtenido excelentes lugares en competencias internacionales de levantamiento de potencia.

En 2016 en Killen, Texas se celebró otro mundial *Raw de powerlifting* en la categoría hasta 105 kg y quedó en el lugar 15 de 50 competidores de todo el mundo. Mientras que en 2018 participó en el nacional de *powerlifting* celebrado en la Ciudad de México, donde obtuvo el segundo lugar en la categoría de hasta 105 kg con un total de 773 kg levantados.

Recientemente, el deportista participó en la organización en conjunto con la Asociación Deportiva Asolepo del Tercer Torneo Estatal Selectivo *Open de Powerlifting y Bench Press 2023*, ya que actualmente es un ferviente promotor de esta disciplina en el municipio de Chihuahua. El evento se realizó en el Centro Deportivo Tricentenario el pasado 24 y 25 de junio y participaron diferentes atletas del estado de Chihuahua en las ramas femenil y varonil.

Finalmente, Samuel destacó la importancia de este deporte no solo como disciplina deportiva aislada para competir sino como un entrenamiento complementario que abre las puertas a otras disciplinas, por ejemplo, en su caso le abrió importantes puertas dentro del fútbol americano, ya que es una disciplina completa que le brinda gran balance de fuerza y resistencia siempre en constante equilibrio con una adecuada alimentación.

“Empecé a jugar fútbol americano a los 7 años con los equipos Mercenarios, Borregos Club y Osos Club en categorías infantiles; después de eso subí a los 12 grandes con las Águilas de la UACH, ahí jugué alrededor de 5 años y en Caudillos, sin embargo decidí practicar otro deporte porque quería tener más fuerza en las piernas, triceps, espalda, hombros y otros músculos para lograr un mejor rendimiento en la cancha y así poder llegar más lejos para representar a mi país, por lo que incluso esta disciplina le sirve a jugadores de fútbol americano para obtener mejores resultados en try outs de press de banca, entre otras pruebas” explicó.

El hoy promotor deportivo continúa actualizándose en entrenamientos y clínicas para atletas de alto rendimiento e invitó a todas las y los jóvenes que estén interesados en practicar esta actividad a acercarse al sótano del gimnasio Nayo Revilla en la ciudad universitaria en un horario de

7 am a 12 pm o de 4 pm a 9 pm o bien comunicarse al teléfono 614 197 0660.

Cabe destacar que no hay que confundir el levantamiento de pesas con la halterofilia porque aunque tienen los mismos materiales y movimientos similares, existen diferencias importantes entre ambos; en el *powerlifting* son tres las pruebas que deben cumplirse para su competición, en tanto que en halterofilia solo se hacen dos y en dos tiempos y requiere una técnica más detallada para progresar en el levantamiento. Otra diferencia importante es que la halterofilia se considera un deporte olímpico, mientras que el levantamiento de pesas no lo es, aunque se están haciendo esfuerzos para incluirlo en esta categoría.

Datos curiosos:

Fue el primer jugador de las Águilas de la UACH en anotar un *touch down* en el Estadio Universitario el 24 de mayo de 2007 en el juego de inauguración entre Águilas de la UACH vs *Bulldogs* TLU de San Antonio Texas.

Por: Alma Zuany
Fotografías: Samuel Rodríguez

LA "DIVISIÓN DEL NORTE" DEL ROLLER DERBY

"EL ROLLER DERBY ES TENER UNA FAMILIA, PERTENECER A UN LUGAR, APASIONARTE POR LO QUE HACES Y DEDICARLE TIEMPO; ESTE DEPORTE NOS BRINDA LA OPORTUNIDAD DE VIAJAR Y CONOCER GENTE NUEVA, NOS UNE Y NOS PERMITE APOYARNOS" - DIVISIÓN DEL NORTE

26

Desde 2012 se impulsa en la ciudad de Chihuahua el *roller derby* y el primer equipo en hacer su aparición fue el ahora extinto 'Los Machetes Roller Derby'.

En este deporte no existe algún límite de edad, es un deporte de contacto físico que se juega en patines de dos ejes o 'quads' al interior de un circuito ovalado que se divide en cada diez pies, que es la zona de ataque. Los equipos están conformados por cuatro bloqueadoras y una anotadora que se llama 'jummer', quien se distingue por portar una estrella en el casco.

Miguel Palacios es entrenador e instructor de la escuela de patinaje 'King Of Wheels', y Presidente del Comité Municipal de 'Roller CUU'.



"Estas dos escuelas de patinaje son recreativas y son para introducir a las y los jóvenes, así como a los niños y niñas dentro de la disciplina del patinaje y a las personas que se quieren especializar en el deporte del roller derby", indicó Miguel Palacios.

Los entrenamientos de la escuela de patinaje 'Roller CUU' se realizan en el Parque Extremo de La Cantero los lunes y miércoles a las 6:00 de la tarde, viernes a las 5:30 p.m., y los sábados a las 8:30 de la mañana, mientras que en la escuela 'Kings Of Wheels' los entrenamientos son de lunes a jueves a partir de las 7:00 de la tarde en el estacionamiento del Teatro de Cámara y los viernes en el Parque Extremo con el mismo horario.

Desde el 2014, Miguel comenzó como entrenador con el equipo 'División del Norte', integrado por patinadores de 'Los Machetes de Roller Derby' y 'Las Hijas de Villa'. Años más tarde alcanzaron los *play offs* de los nacionales en Ensenada en la rama varonil y femenil.

En 2017 obtuvieron mejores resultados por parte de los equipos de *roller derby* en las diversas competencias a las que asistieron, sin embargo, cuando se presentó la pandemia del COVID-19, el deporte se vio afectado y el número de integrantes del equipo varonil, por lo que no pudieron asistir al mundial donde algunos deportistas chihuahuenses formarían parte de la selección nacional.



En este 2023 se comenzó a reactivar el roller derby, tanto a nivel nacional como a nivel mundial gracias a la Liga Mundial de la Women's Flat Track Derby Association y la Men's Roller Derby Association en sus ramas femenil y varonil.

“Nosotros pertenecemos a la Asociación Mexicana de Roller Derby Femenil y apenas este año nos permitieron reactivarnos para empezar a sancionar los partidos. El equipo femenil estuvo en Monterrey y se trajo el segundo lugar del torneo”, agregó Palacios.

“Actualmente el equipo está conformado por 15 jugadoras y un staff que es parte de los oficiales. Para cada partido se requieren siete árbitros en patines y ocho oficiales sin patines, actualmente sí contamos con el staff completo, pero siempre estamos buscando más gente que se quiera unir a practicar el deporte para poder hacerlo un deporte local”.

El pasado 16 de septiembre, en el Gimnasio de Deporte Adaptado se realizó el torneo ‘Omáwari’ con los conjuntos ‘Minervas’ de Guadalajara y ‘All Stars’ de Ciudad Juárez, en el que las chihuahuenses expresaron que tu-



vieron una gran experiencia: *“En esta ocasión fueron muy fuertes los encuentros, con jugadoras que están en segundo lugar a nivel nacional”,* comentaron.

En este sentido, el equipo División del Norte hizo una invitación para que más personas se sumen al roller derby y tengan la oportunidad de competir en estos seriales, como recientemente que acudieron a Tijuana.

Para pertenecer a la selección nacional se tienen que estar realizando pruebas, así mismo se debe capacitar y actualizar junto con el reglamento porque éste cambia constantemente; en la ciudad de Chihuahua se cuenta con tres árbitros en patines y dos oficiales sin patines que forman parte de la Asociación Mexicana de Roller Derby, lo que les permite poder capacitar a otros árbitros.

“Gracias a la constancia, disciplina y compromiso de las y los jugadores, fue que el equipo no murió como en otras partes del país, donde se habían conformado equipos de muy alta categoría y de muy buen nivel”, expresó el Presidente del Comité Municipal de Roller Derby.

Cabe mencionar que la escuela de patinaje es para introducir a las personas a cualquier variación, como el slalom, patinaje artístico, roller dance y sobre todo roller derby.

¿QUÉ ME IMPIDE PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO?

Artículo de investigación por: Dra. Perla Jannet Jurado García, Dra. Susana Ivonne Aguirre Vásquez y Dr. José René Blanco Ornelas, Universidad Autónoma de Chihuahua

28



Se ha comprobado que realizar ejercicio físico permite la prevención de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, hipertensión, diabetes, osteoporosis y diversos tipos de cáncer, así como reducir los síntomas de depresión, ansiedad, deterioro cognitivo y los niveles de estrés. A pesar de esto, la actividad física es una práctica poco arraigada en la población.

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, en México existe un problema de sobrepeso y obesidad, el cual se ha incrementado recientemente en un 76 % en la población en general. El ejercicio es una actividad física planificada y repetitiva que tiene como objetivo mantener o mejorar la salud; la realización del ejercicio se ha usado como estrategia de prevención y promoción de la salud, esto a razón de que realizar actividad física de manera constante favorece el bienestar general, en el corazón, el cuerpo y la mente.

Conscientes de esta problemática que se presenta entre los jóvenes, es indispensable conocer los factores asociados con las barreras que limitan la práctica de la actividad física, de ahí que el Cuerpo Académico UACH-CA-135 "Factores personales y calidad de vida", integrado por la Dra. Perla Jannet Jurado García, la Dra. Susana Ivonne Aguirre Vásquez y el Dr. José René Blanco Ornelas, realizaron una investigación en la Universidad Autónoma de Chihuahua, con 897 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física para determinar las diferencias entre 407 hombres y 490 mujeres sobre la percepción de las barreras para la práctica de ejercicio físico, es decir, ¿qué me impide practicar ejercicio físico?

Las cuatro barreras que se evaluaron fueron: 1) Ansiedad física y social, que se refiere a sentir incomodidad por el aspecto con ropa deportiva, compararse con los demás, no sentirse en "forma" para hacer ejercicio, o pensar que los demás le juzgan; 2) Fatiga o pereza; 3) Obligaciones y falta de tiempo, tener demasiado trabajo u obligaciones familiares; 4) Instalaciones, es decir, sentir que las instalaciones no son adecuadas o percibir que se encuentran muy lejos.

Se encontró que a las mujeres se les dificulta más la práctica de actividad física que a los hombres, ya que reportan mayor presencia de barreras para la práctica del ejercicio, siendo las obligaciones y la falta de tiempo la barrera más fuerte, luego la pereza, después las instalaciones y por último la ansiedad física y social.



Debido a que la falta de tiempo es difícil de controlar, se debe trabajar en las motivaciones personales que favorezcan la adherencia a la práctica de la actividad física y de esta manera se tenga una mejor salud, tanto física como mental. Desafortunadamente, aunque se conocen los beneficios de la actividad física, son pocas las personas que la practican.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que las personas entre 18 y 64 años realicen entre 150 y 300 minutos por semana como mínimo de actividad física aeróbica de intensidad moderada o entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, la actividad física es de intensidad moderada cuando aumenta la sensación de calor, la respiración y el ritmo cardíaco y además se inicia una ligera sudoración, como por ejemplo: caminatas rápidas, paseos en bicicleta, baile, natación, entre otros, pero ¿a qué nos referimos con actividad física vigorosa? Esta actividad hará que se presente una sensación de calor bastante fuerte, la respiración se torne fuerte y rápida y el ritmo cardíaco se eleve considerablemente, por ejemplo, escalar, aerobics, natación rápida, fútbol, básquetbol, entre otras actividades.

En el año 2022 la OMS señaló que la falta de actividad física representa el 6 % de las muertes a nivel mundial y que más del 80 % de los adolescentes tienen un nivel insuficiente de actividad física; lo que se podría considerar como una amenaza de salud pública. En la etapa universitaria, los jóvenes cursan por diferentes obligaciones tanto académicas como de relaciones sociales, lo cual podría indicar la falta de interés, la limitación y la disminución de las prácticas de actividad física o ejercicio, aunado a esto, en la actualidad, los jóvenes suelen pasar más horas frente a los dispositivos electrónicos, han incrementado el uso de automóviles y disminuido el uso de escaleras, así como el juego al aire libre, llegando a ser sedentarios y aumentando el riesgo de sobrepeso y obesidad, lo cual incrementa el riesgo de padecer enfermedades.

Finalmente, es necesario tener en cuenta que mantenerse activo, representa salud y un estilo de vida saludable, entonces empecemos a movernos, cualquier cantidad de actividad física es mejor que nada y cuanto más, mejor.

¡SALUD BUCAL,
SALUD TOTAL!



EMPRESA
100%
COMPROMETIDA
con el deporte

**MUNDO
DENTAL**

VALORACIÓN
GRATIS

**15%
DESCUENTO**

**40%
ANTICIPO
ORTODONCIA**

CONTAMOS CON TODAS
LAS ESPECIALIDADES

ATENDEMOS A:

NIÑOS

JOVENES

ADULTOS

¡PROMOCIÓN!

**LIMPIEZAS
2X1**

Aplican Restricciones



614 452 20 19



VIALIDAD CH-P
#1000, COL PAVIS
BORUNDA



614 104 72 62



PLAZA SENDERO



DESTACAN CHIHUAHUENSES EN Santiago 2023

Juegos PanAm | ParapanAm

Por: Arnoldo Gaytán Carrillo

Viente atletas chihuahuenses de once disciplinas competirán en la décima novena edición de los Juegos Panamericanos 2023 que se desarrollarán del 20 de octubre al 5 de noviembre en Santiago de Chile.

El atletismo es la disciplina que acapara la mayor parte de la representación chihuahuense con cinco atletas dentro de la selección nacional, entre quienes destacan dos marchistas olímpicos: el capitalino Andrés Olivas en la rama varonil y Alegna González en la rama femenil, ambos en la especialidad de los 20 kilómetros y favoritos para subirse al podio.

Otros candidatos para subir al podio son el juarense Uziel Aarón Muñoz Galarza, atleta mundialista que participa en lanzamiento de bala; así como el saltador de altura Erick Portillo, quien es poseedor de algunos récords; y Marcelo Laguera, quien participará en la prueba de fondo y resistencia de los 10 mil metros planos.

El básquetbol contará con la representación de tres chihuahuenses en la selección mexicana femenil: Sofía Payán Martínez, Gladys Ávila y Hazel Ramírez; mientras que la selección varonil en esta ocasión no contará con representación chihuahuense en las duelas andinas.

Payán juega de escolta y es originaria de la ciudad de Chihuahua; Ávila, juega como alera y es originaria de ciudad Delicias; mientras que Ramírez juega como base armadora y es nacida en California, Estados Unidos pero sus padres son chihuahuenses. Las tres jugadoras fueron convocadas de último momento por la entrenadora en jefe, Ebony Hoffman.

El *handball* también se posiciona como un deporte estándar para Chihuahua y la selección nacional de esta disciplina cuenta con tres elementos que se desempeñaron gratamente en los pasados Juegos Centroamericanos y del Caribe en El Salvador y seguramente estarán presentes aportando su experiencia y capacidad en los Juegos Panamericanos de Santiago de Chile. Ellos son: Daniel Márquez, Jesús Orlando Loya y Jesús Ramírez Chávez.

El boxeo y el ráquetbol son también dos disciplinas que levantan la mano para Chihuahua y con altas probabilidades de medallas, un ejemplo es el caso de Carolina Fernández la "Sirenita" de la Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH), pugilista en la división femenil de los 54 kilogramos de peso; así como el peleador juarense y olímpico en Tokio, Rogelio Romero, quien participará en la división varonil de los 86 kilogramos. En ráquetbol dos deportistas chihuahuenses que son garantía de preseas son los capitalinos Rodrigo Montoya Solís y Javier Mar, quienes buscan seguir acumulando triunfos y grandes hazañas.

En el *hockey* destaca Erick Hernández Alarcón, un elemento chihuahuense que se ha mantenido en la selección nacional gracias a su capacidad; mientras que en el fútbol sobresale el

llamado del juarense Bryan González, quien juega con el equipo del Pachuca en la liga MX.

El voleibol sala cuenta con dos grandes exponentes y seleccionados nacionales chihuahuenses, Luis David Hernández en el equipo masculino y en el conjunto femenino Karen Rivera.

Para cerrar esta importante lista de atletas chihuahuenses que representarán a México en los Juegos Panamericanos se encuentran tres deportistas con una amplia trayectoria, el taekwondoín juarense Carlos Rubén Navarro Valdez, quien competirá en la división varonil de adultos de los 63 kilogramos de peso; la pentatleta Tamara Vega Arroyos, quien sigue firme y con la mirada en alto pese a las adversidades presentadas en su carrera dentro del pentatlón moderno; y la nadadora Byanca Melissa Rodríguez Villanueva, máxima exponente de nuestro país en la especialidad de los 50, 100 y 200 metros pecho, a quien en esta ocasión acompañarán nuevos valores juveniles como lo son las sirenas Miriam Guevara e Isabella Chávez.

Los Chihuahuenses en los Juegos Panamericanos 2023:

Atletismo:

Andrés Olivas Marcha - 20K

Básquetbol:

Sofía Payan - Equipo femenil

Handball:

Daniel Márquez - Equipo varonil
Jesús Orlando Loya - Equipo varonil
Jesús Ramírez - Equipo varonil

Boxeo:

Carolina Fernández - 54 kilogramos

Ráquetbol:

Rodrigo Montoya - Singles/dobles
Javier Mar - Dobles

Voleibol sala:

Luis David Hernández - Equipo varonil

Tae Kwon Do:

Carlos Navarro - 63 kilogramos

Pentatlón Moderno:

Tamara Vega - Individual/relevos

Natación:

Byanca Melissa Rodríguez - 50, 100 y 200 metros pecho femenil
Miriam Guevara - 50, 100 y 200 metros pecho femenil
Isabella Chávez - 50, 100 y 200 metros pecho femenil

Hockey:

Erick Hernández



NUTRICIÓN DEPORTIVA

ENERGÍA BASADA EN CIENCIA

CONOCE NUESTROS SERVICIOS:

MASTERCLASS

Cursos en línea dirigidos a atletas con el objetivo de educar básicos de nutrición, para aplicar lo aprendido en su deporte

- Masterclass "Nutrición en Deportes de Resistencia"
- Masterclass "Nutrición en Natación"



ASESORÍA PERSONALIZADA

- Estrategias personalizadas para eventos de resistencia (tasa de sudoración y consumo de carbohidratos)
- Evaluación de composición corporal con antropometría (Nivel ISAK 2)



ASESORÍA PARA EQUIPOS

- Mini cursos para equipos / grupos deportivos (talleres especializados para cada deporte y equipo)
- Evaluación de composición corporal con antropometría (Nivel ISAK 2) para equipos / grupos deportivos.



PARA MÁS INFORMACIÓN CONSULTA NUESTRA PÁGINA WEB

www.nutricionmc2.com



Chihuahua
capital de trabajo
y resultados
Gobierno Municipal 2021-2024

Tan sólo durante el 2023
de 100 casos de suicidio,
87 han sido cometidos por hombres
y 13 por mujeres.

- Datos obtenidos por el Instituto Municipal de Prevención
y Atención a la Salud de Chihuahua Capital.

¡No estás solo!

Podemos ayudarte

614 194 02 00

las **24** horas.

Asiste a los círculos de reflexión en nuestros Centros Comunitarios

Llama al 072 extensión 2282
para más información.



Mejoramos el equipamiento de policías y bomberos



para más información escanea



Cumpliendo con resultados



EL SENDERISMO PARA OXIGENAR TU CUERPO Y TU MENTE

Por: Editorial Zona D

El senderismo es uno de los deportes no competitivos que se pueden practicar para toda la vida, es barato – de acuerdo al nivel que prefieras desarrollarlo - pero lo más importante es que te envuelve en esa atracción de explorar el patrimonio natural.

Con vistas únicas y panorámicas, el senderismo ha tomado mayor relevancia en la ciudad de Chihuahua y todo el mundo, por la facilidad que implica realizar un recorrido caminando con ropa cómoda y zapatos adecuados por bosques, ríos, cerros, montañas, desiertos y más.

Aunque el senderismo no es un deporte de alta exigencia en cada excursión nos podemos ir marcando metas de kilómetros, alturas o bien, incluir escalada en tus rutas, lo que implica la asesoría y acompañamiento de personal especializado en estos temas.

Caminar es un deporte aeróbico en el que activamos la circulación en nuestro cuerpo, nos ayuda a prevenir enfermedades cardíacas al reducir la tensión alta, así como aliviar tensiones musculares, incluso dolores de espalda de forma que aumenta nuestra densidad ósea y puede prevenir la osteoporosis, claro, acompañado de una buena alimentación.

¿Quién no disfruta de respirar aire puro?

La práctica del senderismo te acerca a ello. Oxigenar mejor tu cuerpo y tu mente.

La conexión con la naturaleza se ha vuelto apasionante y hasta un activismo para los clubes de senderismo quienes abogan por la protección de las áreas naturales, su flora y su fauna endémica.

Es un deporte que puedes iniciar por tu propia cuenta, acompañado de familiares, amigos o bien, podrías unirte a los diversos clubes que impulsan estas prácticas.

Para que tu recorrido sea seguro, te compartimos estas recomendaciones:

- Planea previamente el paseo y acude lo más temprano posible a fin de evitar que te sorprenda la oscuridad.

- Lleva un aparato celular con suficiente carga.
- Si contemplas recorrido por las tardes, lleva linternas con pilas cargadas.
- Usa ropa cómoda, manga larga y cachucha o sombrero para protegerte del sol.
- Lleva abundantes líquidos, el ascenso y el sol aceleran el proceso de deshidratación.
- Lleva fruta y comida ligera.
- Camina por las brechas ya trazadas.
- Carga un pequeño botiquín de primeros auxilios que contenga por lo menos una venda, alcohol, gasas, tela adhesiva, guantes de látex, una o dos pastillas para mareo y dolor.
- Avisa a familiares a donde irás y hora probable de regreso.
- No consumas bebidas alcohólicas. Ten presente que el ascenso consume energía y el regreso será más difícil.
- No provoques ni dañes a la fauna silvestre, así evitarás ataques.

Para cualquier situación de emergencia, marca al 911 o a través de la aplicación para celulares 'Marca el cambio'.



Obras para tu familia



CEDEFAM Punta Oriente



**para más
información
escanea**

**Cumpliendo
con resultados**



Chihuahua
capital de trabajo
y resultados

Gobierno Municipal 2021-2024



El deporte en familia y sus grandes beneficios

Hacer deporte en familia aporta grandes beneficios y, además, puede ser muy divertido. Desde jugar fútbol en el patio, hasta ir a practicar deportes acuáticos, estas actividades ayudan a fortalecer los lazos de una vida saludable, tanto para los padres como para los hijos.

Los pequeños siempre disfrutan de un enorme nivel de energía. Nada mejor que pasarla a través del deporte. Si se incluye el fútbol desde pequeños, se conservará para siempre.

El deporte en familia también promueve la autoestima. Si los niños ven que sus padres les enseñan más actividades a realizar más del tiempo, ellos también quieren aprender una actividad adecuada en el mundo.

Cualquier tipo de actividad física que se practique con frecuencia es una forma de mantener la buena salud. Los efectos del deporte y del ejercicio a lo largo de la vida son:

- Ayuda a mantener el buen estado físico y evitar el sobrepeso.
- Ayuda a mejorar el funcionamiento del sistema respiratorio.
- Facilita el buen funcionamiento de los sistemas de defensa del cuerpo.
- Contribuye a prevenir el sobrepeso y la obesidad.
- Ayuda a mejorar la calidad del sueño.

El deporte en familia motiva a los niños a mantenerse físicamente activos durante toda la vida. Se debe hacer ejercicio en un rango de la personalidad y cuando las personas realizan deporte en grupo hay mayor compromiso. Le dedican más tiempo y tal vez

actividades y el rendimiento es más alto que cuando se practica en soledad.

Beneficios psicológicos del deporte en familia. Además de los grandes beneficios físicos del deporte en familia, también hay enormes beneficios psicológicos.

En el ser humano el cuerpo y la mente forman un todo. Ambas dimensiones se complementan y lo que sucede en una de esas esferas tiene consecuencias en la otra.

Entre los beneficios psicológicos de hacer deporte en familia se pueden mencionar:

- Ayuda a liberar tensión y nerviosismo.
- Facilita el proceso de aprender a proporcionar tareas y a autorregularse por conseguirlos.
- Incrementa la tolerancia a la frustración, ya que todos los objetivos se logran en la práctica deportiva.
- La actividad deportiva hace que el cerebro libere endorfinas. Estas incrementan la sensación de bienestar emocional.
- Incrementa la sensación de energía y vitalidad.

Con ello aumenta la seguridad en la sensación de estar de todos.

La presencia de los padres puede hacer que la práctica deportiva tenga también un componente afectivo. Significa que todos se preocupan por el bienestar de todos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo adecuado es que los niños realicen actividades físicas diariamente. Es aconsejable que los practique al menos durante 60 minutos al día. Después de los 12 años, el tiempo indicado es de 30 a 45 minutos por día.

En resumen, el hecho de que el deporte sea algo compartido en la familia puede tener múltiples beneficios para todos sus integrantes. ¡Hacer deporte todos juntos puede ser una gran idea!

¿Te gusta el periodismo deportivo?
Escribe para la revista

ZONAL D
REVISTA DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

Envíanos un mensaje
al 614 377 91 69
para mayores informes



EL GOBIERNO MUNICIPAL DE CHIHUAHUA A TRAVÉS DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE EN COORDINACIÓN CON LA ASOCIACIÓN DE CRONISTAS DEPORTIVOS "PANCHO CANO" A.C. INVITAN A PARTICIPAR EN LA CONVOCATORIA:



PREMIO MUNICIPAL A
LA EXCELENCIA EN EL DEPORTE
TEPORACA
EDICIÓN XXXVII 2023

CONSULTA LA CONVOCATORIA EN

www.municipiochihuahua.gob.mx

FECHA LÍMITE DE REGISTRO:
3 DE DICIEMBRE 2023