

NO. 2 MAY - JUL

# ZONA D

REVISTA DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE



## LIGAS CUU

El deporte es Chihuahua Capital

Pag. 11

## IMCFD

Un día del padre deportivo

Pag. 34

## KIDSPORT

## COPA CHIHUAHUA CIMARRÓN 2022

Pag. 18

## DE MI COLONIA AL CUADRILÁTERO

Pag. 12

Debut y triunfo

CONOCE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA QUE HAY EN EL MUNICIPIO DE CHIHUAHUA

**ZONA**  
CLUB DEPORTIVO

FÚTBOL, PÁDEL, TENIS Y EVENTOS INFANTILES





Chihuahua  
capital de trabajo  
y resultados

Instituto Municipal  
de las **MUJERES**



**DSPM** Dirección de Seguridad  
Pública Municipal

## Descarga la aplicación

# yo segura

**1** Descarga la Aplicación Móvil "YO SEGURA" en Android o Iphone.



Registra tus datos personales y toma tu foto de identificación.

**2** Llena tus datos y los de tu contacto de emergencia.

*Piensa: ¿Quiénes me pueden ayudar en una situación de riesgo? Pueden ser familiares, amigos, vecinos, etc.*

**3** Identifica los Botones de Pánico.

*Pulsa el logo de "YO SEGURA" y emite una alerta inmediata a Seguridad Pública Municipal, quienes te ayudarán.*



**4** Configura la opción de agitar tu teléfono para activar el botón

*\*Solo disponible para Sistema Operativo Android*

**5** Descubre las tiendas participantes en la Tarjeta de Descuentos

*Podrás tener acceso a los negocios que participan con la tarjeta, los descuentos que hacen y sucursales.*

**6** ¡Entérate de los servicios del IMM!

*Además, podrás aprender más sobre la violencia, como se manifiesta y si tu, o alguien cercano, puede estarla viviendo.*



Available on the App Store



GET IT ON Google Play

Código QR para descargar:

1. Abre la cámara de tu celular
2. Escanea el código
3. Descarga la app

**JUNTAS<sup>o</sup>**  
POR NOSOTRAS

Si eres usuaria **telcel**, el uso de la app y el botón de pánico

**¡no consume datos, ni requieres saldo!**

## **MENSAJE DEL PRESIDENTE**



Apreciables lectores:

**E**l deporte es el ámbito por excelencia para hablar de competitividad. Los deportistas apuestan cada día por ser competitivos, superar sus marcas y hacer valer el nombre de sus equipos; trabajan para competir y compiten para alcanzar nuevas victorias.

A ejemplo de los deportistas, todos estamos invitados a trabajar por la competitividad desde aquello a lo que nos dedicamos.

Aquí, en Chihuahua capital, sabemos que el deporte también es una fuente muy grande de derrama económica. Si queremos que Chihuahua se mantenga en la ruta de la competitividad tenemos que transformarla en sede de grandes eventos deportivos, que atraigan inversiones nacionales y extranjeras que sumen apoyos a nuestros deportistas para infraestructura y una nutrida agenda que ponga los reflectores sobre nosotros.

México está listo para disfrutar lo que Chihuahua tiene que ofrecerle en deporte y cultura. En esta administración vamos a materializar la visión que define a la capital del estado grande con más y mejores espacios para ser los anfitriones que los profesionales del deporte merecen. Chihuahua se abre a México y al mundo y lo hace con capacidad hotelera, con su tradición "CUULINARIA", con su majestuoso centro histórico, con su valentía, su nobleza y su hospitalidad.

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

## MENSAJE DEL DIRECTOR

Estimados lectores:

Cuando iniciamos el proyecto de esta revista sabíamos que sería un gran reto lograr dar espacio a todas las actividades y disciplinas deportivas que se realizan en Chihuahua, y que en últimas fechas han colocado a nuestro municipio como destino importante para deportistas de nivel nacional e internacional, preparando el camino para convertirnos en la ciudad más competitiva del país.

Muestra del talento deportivo que tenemos en Chihuahua son eventos como el campeonato de Peso Supergallo del CMB, donde Yamileth Mercado retuvo su título y fue marco para el debut de boxeadores chihuahuenses que, seguramente, pronto nos darán muchas satisfacciones; que decir de la celebración de la entrega del XXXV Premio Municipal a la Excelencia Deportiva Teporaca, en donde se reconoció el talento de 29 deportistas, cuya trayectoria los ha llevado a pisar escenarios mundiales, como el caso de Andrés Olivas y Daniela Martínez, Teporacas de oro y plata, respectivamente.

Pero no solo el talento deportivo es un atractivo de Chihuahua, destaca también la participación ciudadana en la organización de eventos como el Nacional de Taekwondo de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE) celebrado en el Deportivo Tricentenario, que logró reunir en cuatro días a 600 competidores de todo el país; lo mismo ocurrió en el Abierto Mexicano de Ajedrez, la competencia más importante de Hispanoamérica con la participación de 1000 competidores de países como Cuba, Perú, Chile, Argentina y por supuesto, México.

No puedo dejar de mencionar a las ligas profesionales que brindan a nuestro municipio grandes momentos como el bicampeonato de los Dorados en la Liga de Baloncesto Profesional, la presentación del equipo Adelitas para la primera versión femenil del mejor básquetbol profesional que se juega en México o el equipo Savage CUU, que es el único equipo mexicano que tiene representación en la liga americana más importante de fútbol rápido, entre otras actividades relevantes.

Desde el Instituto nos sentimos cada vez más comprometidos en apoyar todas las iniciativas que fomenten y fortalezcan las actividades deportivas, así como de impulsar el desarrollo de talentos, es por ello que trabajamos en la organización del Torneo de Fútbol Rápido de Escuelas de Formación con la participación de 120 equipos de categorías infantiles y juveniles entre 6 y 18 años. Por otra parte reactivamos las actividades en nuestros Centros Deportivos Municipales y comenzamos el pago de las becas deportivas a 917 beneficiados, entre los que se encuentran deportistas menores de edad, de deporte adaptado, alto rendimiento, entrenadores y promotores.



**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** — Caudillos Chihuahua Pro *Football*
- 08** — El premio Teporaca 2021 es una promesa cumplida: Hermann Gutiérrez
- 10** — Arena *Corner Sport*, nuevo recinto para el deporte en Chihuahua
- 11** — El deporte es Chihuahua Capital
- 12** — Debut y triunfo
- 14** — Albercas municipales: semilleros de campeones
- 17** — Proyecto activación física
- 18** — Copa Chihuahua Cimarrón 2022
- 20** — Llevan clases de gimnasia a municipios de la sierra
- 22** — El rodeo en la sangre
- 25** — La llegada del ráquetbol a Chihuahua
- 27** — “Las mamás clave en el deporte”  
Karina Olivas Maldonado, Presidenta del DIF Municipal de Chihuahua
- 31** — Ponte bien
- 33** — Nutrición deportiva
- 34** — Un día del padre deportivo

## CONSEJO EDITORIAL

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

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

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

**Lic. Carmen Alicia Velazco Amarillas**  
Coordinadora Editorial del IMCFD

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

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

rood comunicación & r.p.

## COLABORADORES

Lic. Emmanuel Moreno Ramírez  
Lic. Javier Moreno Ramos  
Lic. Leslie Naizel Escudero Macías  
Lic. Laura M. Fernández Andazola  
Lic. Alejandro Güereque Pérez  
Lic. Diego Abel Nájera Frescas  
Lic. Karla Selene Puentes González



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

614 200 48 00

[www.imcfdchihuahua.com](http://www.imcfdchihuahua.com)



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

Edición  
trimestral

2<sup>año 1</sup>

May - Jul  
**2022**  
Chihuahua, Chih.

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 mayo del año 2022.

## CARTELEERA

04

Evento	Fecha	Hora	Ubicación	Contacto
4ta Eliminatoria Mini <i>Bull Series</i> México	14 de mayo	18:30 horas	Escuela de Monta de Toros CUU <i>Bullriders</i> (Arena pretales Mx) Calle Chapri #12806 Col. Granjas Agropecuarias	Mini <i>Bull Series</i> México Tel. 614-241-3109
Caminata Recreativa y Muestra Cultural	17 de mayo	18:00 horas	Ciudad Deportiva	
Rodeo en la Feria de Santa Rita	20, 21, 28 y 29 de mayo / 4 y 5 de junio	17:00 horas	Arena de Rodeo Complejo Avalos	Promotora de rodeos Tel. 614-142-4201
Evento de Activación Física " <i>Steel Workout</i> "	21 de mayo	8:30-12:00 horas	Gimnasio del Centro Deportivo Tricentenario	Inscripciones en el Comité Municipal de Activación Física Tel. 614-142-2215
Viernes de Consejo Técnico Deportivo	27 de mayo	8:00-14:00 horas	Centro Deportivo Tricentenario	Inscripción al Tel. 614-200-4800 Ext. 2521
Inauguración del Campeonato Municipal Indígena de Baloncesto	28 de mayo	18:00 horas	Gimnasio de Deporte Adaptado	Calendario de juegos sábados y domingos
Primera Carrera 5 km Competitiva y Recreativa de Contadores Públicos	29 de mayo	8:00 horas	Facultad de Contaduría y Administración UACH	Inscripción al Tel. 614-196-6585
Rodada Recreativa por el Día Mundial de la Bicicleta	5 de junio	9:00 horas	Ciudad Deportiva	
Final Nacional Mini <i>Bull Series</i> México	11 de junio	18:00 horas	Arena de Rodeo Zootecnia	Mini <i>Bull Series</i> México Tel. 614-241-3109

# DEPORTIVA

Evento	Fecha	Hora	Ubicación	Contacto
4ta Edición del Evento de Ciclismo "Indio Gerónimo" Mtb	16 de junio		El Sauz, población de la zona rural del municipio de Chihuahua	
Día del Promotor Deportivo del Municipio de Chihuahua	17 de junio			
Viernes de Consejo Técnico Deportivo	24 de junio	8:00-14:00 horas	Centro Deportivo Tricentenario	Inscripción al Tel. 614-200-4800 Ext. 2521
Primera piedra del Polideportivo Luis H. Álvarez	24 de junio		Unidad Deportiva Sacramento	
Festival de Gimnasia Artística	26 de junio		Centro Deportivo Tricentenario	
Presentación Oficial de la Revista Zona D	30 de junio	18:00 horas	Facebook watch @Gobierno Municipal Chihuahua	
Inauguración del Torneo de Box de Barrios	2 de julio		Gimnasio Municipal de Box "Díaz Ordaz"	
Premiación del Torneo de Fútbol Rápido "Escuelas de Formación"	9 de julio		Unidad Deportiva Sacramento "Wildcats"	
Curso de Verano Deportivo	18 de julio al 12 de agosto		Centro Deportivo Norte, Sur y 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.**

Por: Alejandro Güereque Pérez

# CAUDILLOS CHIHUAHUA PRO FOOTBALL

06

**T**ras una sequía de 773 días sin actividad en el emparrillado, por fin llegó la hora de regresar al campo para Caudillos Chihuahua Pro Football quienes esperan volver como protagonistas de la campaña 2022 FAM-YOX de la Liga de Fútbol Americano de México.

Con el ex NFL Trent Richardson como carta de presentación, los ahora dirigidos por Federico Landeros Junior, buscan ser un equipo de fútbol americano que promueva y desarrolle este deporte, realizando alianzas estratégicas con las ligas infantiles, juveniles, liga mayor y que el equipo sea una oportunidad real para formar jugadores profesionales en el estado de Chihuahua. Así como brindarle a la afición una nueva experiencia de entretenimiento y espectáculo familiar.

La visión del equipo es colocarse como la franquicia número uno a nivel nacional de fútbol americano profesional, generando un impacto socio-económico y siendo el mejor modelo de negocio en este deporte, además de implementar un nuevo estilo de vida.

Con el Estadio Olímpico Universitario de la Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH) como "cuartel", mismo que cuenta con una capacidad para 14 469 personas al 70 % de su ocupación, se proyecta una afluencia total de 86 814 aficionados en seis juegos, cuatro de temporada regular y dos de *playoff*.

## CONOCE LOS JUEGOS COMO LOCALES DE CAUDILLOS:

### 7 DE MAYO

**Caudillos Vs Ploneros de Querétaro  
en EOU UACH**

### 22 DE MAYO

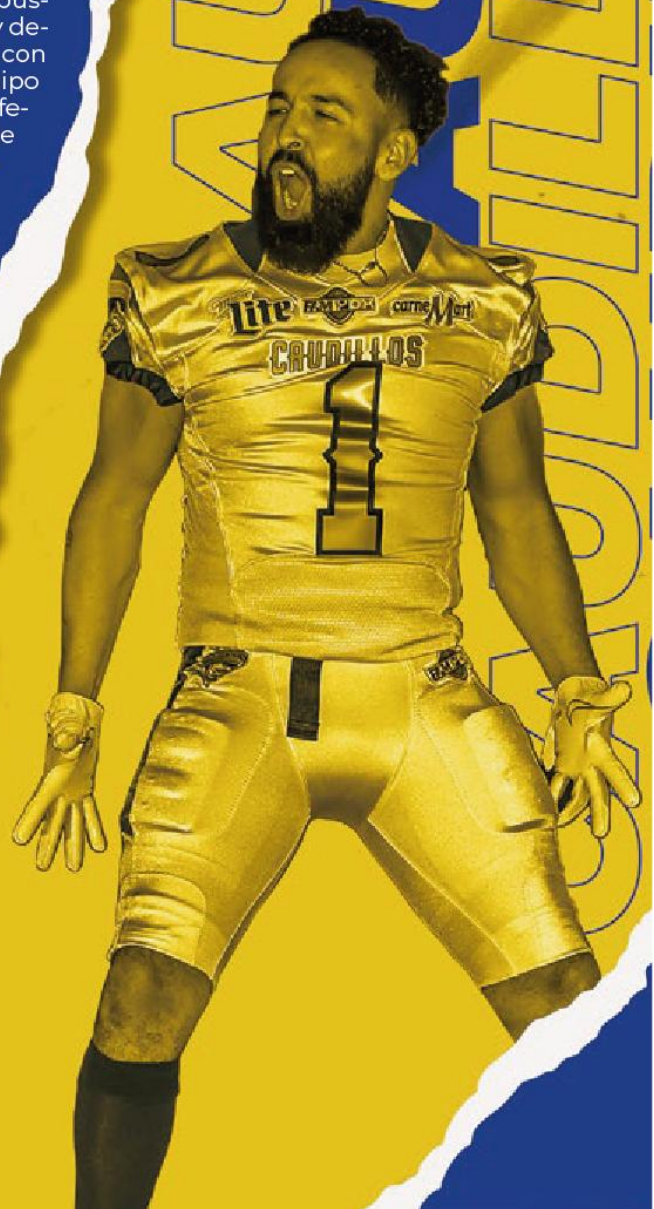
**Caudillos Vs Rojos CdMx en EOU  
UACH**

### 4 DE JUNIO

**Caudillos Vs Tiburones de  
Cancún en EOU UACH**

### 25 DE JUNIO

**Caudillos Vs Bulldogs de CdMx en  
EOU UACH**





# Tu anuncio en **ZONA D**

REVISTA DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE



Consulta la edición electrónica  
en [www.imcfdchiihuahua.com](http://www.imcfdchiihuahua.com)



Informes:  
**072 ext. 2532**

## EL PREMIO TEPORACA 2021 ES UNA PROMESA CUMPLIDA: HERMANN GUTIÉRREZ

Los atletas de alto rendimiento son siempre ejemplo de disciplina y constancia, reconocidos por sus logros ya sea en el ámbito local, nacional e internacional; es el caso de Hermann Alonso Gutiérrez Hernández, entrenador de *crossfit*, *body building*, hipertrofia muscular y acondicionamiento; además de ser campeón internacional, regional y nacional de fisicoconstructivismo y campeón absoluto del Abierto Nacional de *Sport Model*, triunfo, que por cierto, lo hizo acreedor a la estatuilla de bronce del Premio Municipal a la Excelencia Deportiva Teporaca 2021.

El fisicoconstructivismo busca el desarrollo de los grupos musculares del cuerpo manteniendo siempre un balance en el desarrollo, lo que se conoce como simetría, es por ello que la preparación para lograrlo es intensa y no siempre es fácil: *"No es sencillo, se llama pasión, se le llama tener corazón y ganas de hacer las cosas porque para lograrlo hay que tener mucha disciplina; a veces te llaman obsesivo y hasta te van aislando porque no tomas, no fumas y te haces incómodo"* expresó Hermann.

Por: Editorial Zona D  
Instituto Municipal de Cultura  
Física y Deporte

Asimismo comentó que ser disciplinado en cualquier deporte implica un esfuerzo mayor, pues además de la dieta balanceada y el entrenamiento es importante cumplir con las horas de sueño y tener conocimiento del cuerpo, los ejercicios que requiere, los alimentos que aportan más y mejores nutrientes y cómo consumirlos: *"Nos falta mucha cultura física"*, recalcó.

Hermann se describe como un hombre intenso y aferrado, fiel a sus ideales que desde niño recibió por parte de su padre y el impulso de su madre: *"Yo soy atleta desde los 6 años, mi mamá era maestra, mi papa sufría de cáncer por lo cual mi madre me llevaba al trabajo con ella en el CBTIS 122, donde el profe Panduro me enseñó a jugar; jugué básquetbol y me tocó ir a dos olimpiadas, además de que siempre hice pesas; fui jugador de fútbol americano desde los 6 años hasta llegar a jugar en la liga mayor de la UACH, sin embargo tuve un accidente y eso me impidió seguir jugando, pero posteriormente una amiga me invitó a participar en la categoría de sport model, que es más estético"*.

Luego de incursionar como *coach* de importantes atletas de Chihuahua, a la par de participar en competencias en México y Estados Unidos, entre

otros lugares, en 2021 se convirtió en el campeón absoluto del Abierto *Sport Model*, ganando las cuatro categorías del certamen, lo que lo colocó como favorito para obtener el premio Teporaca 2021 en la categoría de fisicoculturismo.

*"El premio es una promesa que yo tenía; mi papá me explicó la historia del primer Teporaca, me contó quien fue Gabriel Tepórame y lo contaba con tanta emoción que yo le prometí que un día iba a ganar el premio y que iba a estar orgulloso de mí, yo era un niño y él me decía que la excelencia no es ser el mejor, ni ganarlo todo, la excelencia es dar lo mejor, saber que si una sola cosa puedes hacer bien lo hiciste y estar tranquilo; en este momento de mi vida quisiera haber hecho más, pero ganar el premio fue para mí muy importante"*, finalizó.

Actualmente, Hermann Gutiérrez alterna sus competencias y entrenamientos con el acondicionamiento de atletas de alto rendimiento, mujeres, jóvenes, incluso, entrena a personas con discapacidad: *"Como atleta eres ejemplo, pero como entrenador dejas huella"*.



# FLORART

cuu

Av. Francisco Zarco #4605  
florartcuu@icloud.com  
(614) 3 60 40 40



## ARENA CORNER SPORT, NUEVO RECINTO PARA EL DEPORTE EN CHIHUAHUA

La actividad física, el desarrollo del deporte y la sana convivencia son los cimientos del nuevo recinto deportivo en la ciudad de Chihuahua, la *Arena Corner Sport* que, a menos de un año de su construcción, marcó una gran trascendencia en el norte del país, al ser sede oficial del equipo *Savage*, el cual representó en la *Major Arena Soccer League (MASL)* a México.

El recinto ubicado sobre la calle Antonio de Montes se construyó con la visión del empresariado chihuahuense para incrementar la actividad deportiva en la capital del estado grande y está diseñado para albergar diversos deportes con una capacidad de 2500 personas.

Durante la temporada 2022 de *Savage* en la *MASL* se tuvo un registro de 20 000 asistentes. Este recinto brindó la oportunidad de convocar a talento de todo el estado para la primera *Copa Savage*, con alcance de 5860 participantes de *Delicias*, *Camargo*, *Nuevo Casas Grandes*, *Parral*, *Cuauhtémoc*, *Juárez* y *Chihuahua*; así como un primer evento de *lucha libre profesional*.

La *Arena Corner Sport*, alberga al equipo profesional de fútbol rápido *Savage* en sus dos ramas, varonil y femenino, para llevar un espectáculo de primer nivel a la afición de Chihuahua en éste y muchos deportes.



Por: [Diego Abel Nájera Frescas](#)

# EL DEPORTE ES Chih CAPITAL



**C**on el objetivo de impulsar las fortalezas de las y los chihuahuenses, el turismo y comercio local, el deporte se suma a la marca "Chihuahua Capital".

Con iniciativa del Consejo de Desarrollo Económico Regional (CODER) y en colaboración con el Gobierno Municipal de Chihuahua, se trabaja en sumar eventos, figuras y espacios de fomento al deporte para potencializar y crear canales

de crecimiento de la economía local, esto a través de la organización y convocatoria de eventos deportivos masivos de alto impacto con sede en la ciudad de Chihuahua, los cuales servirán a su vez para la proyección de talentos chihuahuenses.

En estas últimas semanas se han adherido a la marca Chihuahua Capital eventos de gran impacto como lo será la Copa Chihuahua Cimarrón de fútbol infantil, el Club Dorados de Chihuahua, Club Savage y el Fideicomiso 3 Presas.



# ★ ★ DEBUT Y TRIUNFO ★ ★

Por: Eva Leticia Ayala López  
Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte

12

**E**l sábado 2 de abril fue una fecha importante para la carrera de Reyes Javier Márquez, de 23 años de edad, al debutar como boxeador profesional en la cartelera que se realizó en el gimnasio Rodrigo M. Quevedo en la ciudad de Chihuahua.

A los 2 minutos 16 segundos del segundo asalto, Reyes Javier Márquez determinó su primer triunfo por la vía del *knockout* en la división de peso *superwelter*, frente a su rival proveniente de Ciudad Juárez.

Para llegar a este punto Reyes se forjó sueños y metas, aceptó derrotas y levantó los puños en señal de triunfo, siempre acompañado de una gran familia, pero no solamente la de sangre, sino la que lo adoptó desde que comenzó a practicar el boxeo.

Reyes Javier llegó al gimnasio municipal "Tricentenario" a cargo del exboxeador profesional Arnulfo "Chico" Castillo a la edad de diez años, pero antes de eso practicaba *taekwondo*. Sin embargo un día su papá lo invitó a un entrenamiento de box y desde ese momento sintió el llamado por ese deporte. A partir de entonces y con el paso del tiempo su hermano, hermanas y su papá fueron piezas fundamentales en el gimnasio que se ubica en El Palomar.

Al mejorar las condiciones epidemiológicas para una nueva cartelera de boxeo en la ciudad Reyes recibió un llamado por parte de *2M Promotions*: *"Es un sueño que tenemos la mayoría de los boxeadores cuando peleamos en amateur, casi todos nos vemos en el debut, nos imaginamos saliendo por el pasillo, con la música, la gente y esa emoción que te da al estar arriba en el ring y así fue, estuve muy contento porque estaba ahí mi familia y mis amigos echándome porras y se siente muy bonito"*, expresó.

*"Antes de subir sentí nervios porque era algo nuevo, una experiencia que no había vivido;*

*debutar implica pelear con gente más dura, más riesgos, pelear con guantes más chicos y sin protección. Pero cuando subes todo es adrenalina, sientes muchos nervios y creo que eso es algo bueno porque te mantiene alerta y te permite dar una mejor pelea"*, continuó.

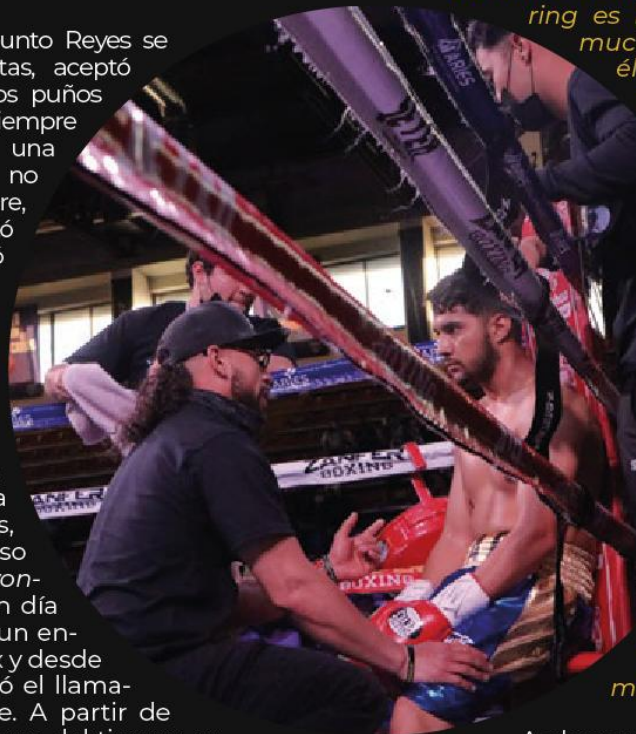
Para su pelea debut estuvo acompañado en la esquina por el boxeador "El Águila Lozano" y gracias a la escuela del "Chico" Castillo salieron avantes por el triunfo.

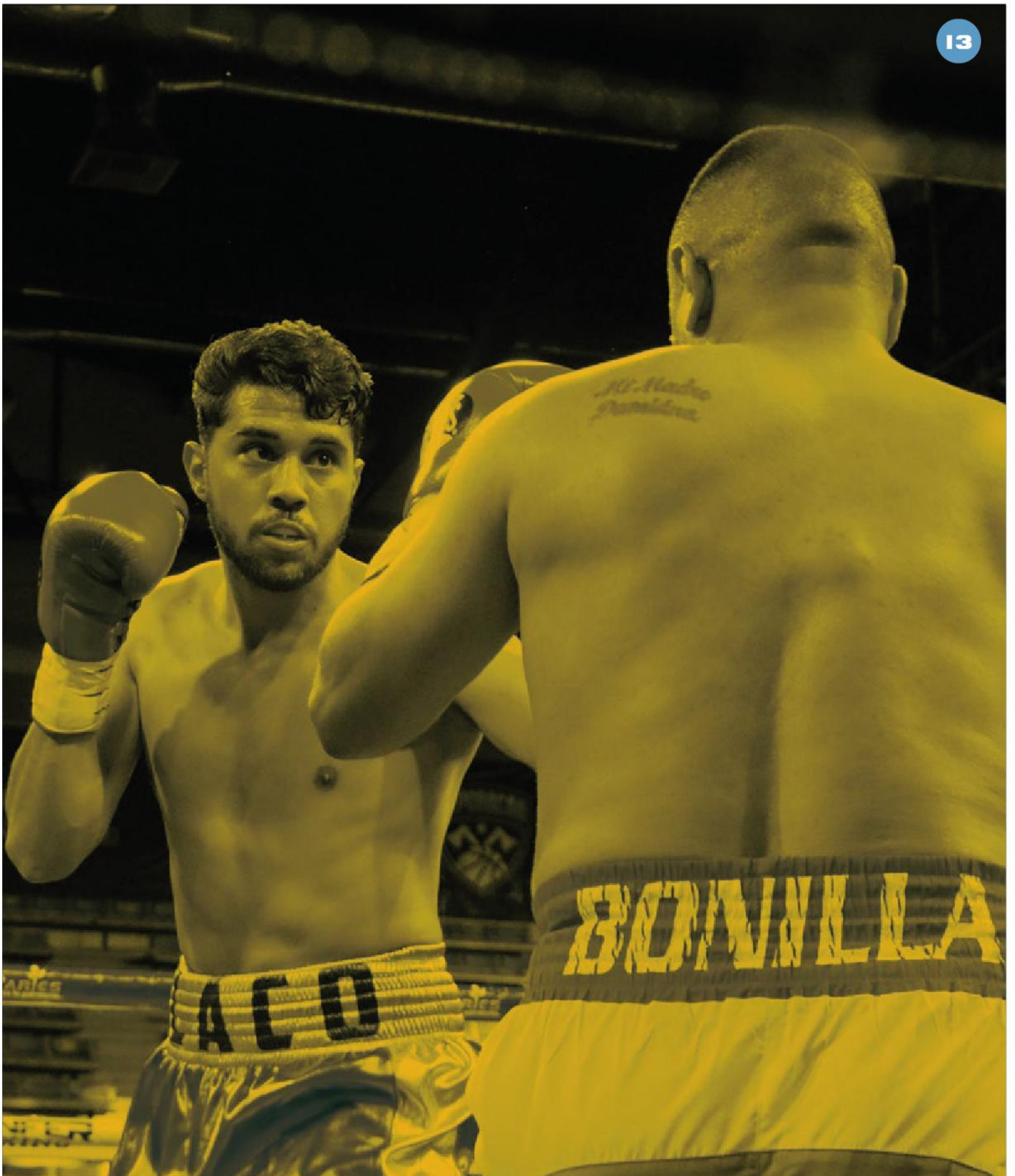
*"La forma de manejar de Chico arriba del ring es lo que más aprecio, tiene mucha experiencia, todo lo que él te dice es porque lo sabe. Tenerlo en la esquina es un punto a favor, una ventaja porque para cualquier peleador genera una estrategia y eso es lo mejor que he aprendido"*.

Javier continuará en la división *superwelter*: *"He peleado los últimos tres años y ya me conozco, sin embargo me gustarían más peleas en este peso para imponerme, sentir diferentes peleadores para ver como se siente la 'pegada' de otros y así determinar subir un poco más"*.

A algunos jóvenes les gusta el fútbol, a otros el béisbol o el boxeo, sin embargo, para Reyes Javier lo más importante es el fomento y la práctica del deporte: *"Depende de ti lo que más te llene, pero ocupar tu mente en cualquier deporte es algo muy bueno"*.

Reyes Javier empezó a practicar boxeo a los 10 años y con solo seis meses de experiencia tuvo su primera pelea en el Torneo Municipal "Box de Barrios", actualmente tiene un recuento de ocho torneos asistidos y participaciones en eventos selectivos para nacionales: *"En mi última pelea me tocó Marco Hernández quien representó a la selección en un mundial, fue una pelea dura que me dio para abajo, pero de las derrotas es de donde más aprende uno, hay que aceptarlas y seguir adelante"*.





*"Depende de tí lo que más te llene, pero ocupar tu mente en cualquier deporte es algo muy bueno".*





# ALBERCAS MUNICIPALES: SEMILLEROS DE CAMPEONES

Por: Editorial Zona D  
Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte

**M**ás de 200 chihuahuenses de diversas edades conforman equipos deportivos de natación, que de forma diaria practican este deporte en las albercas semi-olímpicas de los centros deportivos municipales.

De estos espacios municipales han surgido la mayoría de los talentos que son seleccionados para representar a Chihuahua en competencias federadas a nivel nacional, con resultados tan importantes que empujan a las autoridades deportivas a seguir promoviendo espacios de calidad para su constante crecimiento competitivo.

La capacidad de cada alberca municipal brinda la oportunidad de que en cada deportivo se forjen equipos de natación, como el caso del equipo del

Deportivo Norte, uno de los que cuenta con mayor número de competidores en categorías infantiles y juveniles; así como el equipo "Rays Swim Team" del Deportivo Niño Espino, los cuales se especializan en los diversos estilos de natación: crol, espalda, mariposa o brazada.

Con especialidad en prueba de triatlón, también en el Centro Deportivo Niño Espino practican las y los nadadores de Baikia Triatlón, uno de los primeros equipos de esta disciplina en la ciudad.

La práctica de cualquier deporte implica dedicar un cuidado especial al fortalecimiento del sistema inmunológico y mejorar las condiciones de salud física y mental, sin embargo, la natación realiza un especial énfasis en la parte mental, estimulando una mayor capacidad de concentración en la respiración y coordinación.





Equipo Deportivo Norte.



Equipo Rays Swim Team.

Para el Gobierno Municipal de Chihuahua, a través del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte es un gran compromiso la atención al mantenimiento de la infraestructura e ingeniería de las albercas, lo que permite la conservación del agua para el cuidado y salud de los usuarios, quienes practican con enfoque competitivo, así como para los miles de chihuahuenses que acuden para su activación física en atención a su salud.



Equipo Deportivo Tricentenario.

#### Conoce las albercas municipales:

- **Deportivo Norte**, en la colonia Pedro Domínguez, a una cuadra del cruce Av. Industrias y Nogales.
- **Deportivo Sur**, a dos cuerdas del Corredor Vistas Cerro Grande.
- **Deportivo Niño Espino**, ubicado en la calle José Velázquez de León #5503, colonia Las Granjas.
- **Deportivo Tricentenario**, en Av. Homero #330 a tres cuerdas de la Terminal Norte del Transporte Bowi.

Conoce más de los centros deportivos en:  
[www.lmcfchihuahua.com](http://www.lmcfchihuahua.com)



Equipo Balkia Triatlón.

SOMOS EL PRIMER EQUIPO  
FEMENIL PROFESIONAL DEL  
ESTADO DE CHIHUAHUA



#LAFUERZADELNORTE

# PROYECTO ACTIVACIÓN FÍSICA

## Arranca Proyecto de Activación en UTCh Sur

**E**l Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte (IMCFD) en conjunto con la Universidad Tecnológica de Chihuahua Sur (UTCh Sur) arrancaron el programa de activación física, por medio del cual cada semana por espacio de 30 minutos alumnos, alumnas, docentes y personal administrativo de la Universidad participarán en actividades de cardio y zumba dirigidas por entrenadores del IMCFD.

Con este programa, el IMCFD tiene el objetivo de llevar el deporte y la activación física a las instituciones educativas de nivel superior del municipio de Chihuahua, para contribuir en la formación integral de sus estudiantes; además de cumplir con la misión de promover el desarrollo físico y mental, fomentando e incrementando la participación deportiva para mejorar la calidad de vida de la población chihuahuense.

La UTCh Sur tiene más de 750 estudiantes en sus turnos matutino y vespertino, además de aproximadamente 50 docentes, quienes se espera se sumen cada semana a las actividades deportivas provocando así, nuevos hábitos de cuidado de la salud y la sana convivencia en sus espacios educativos.

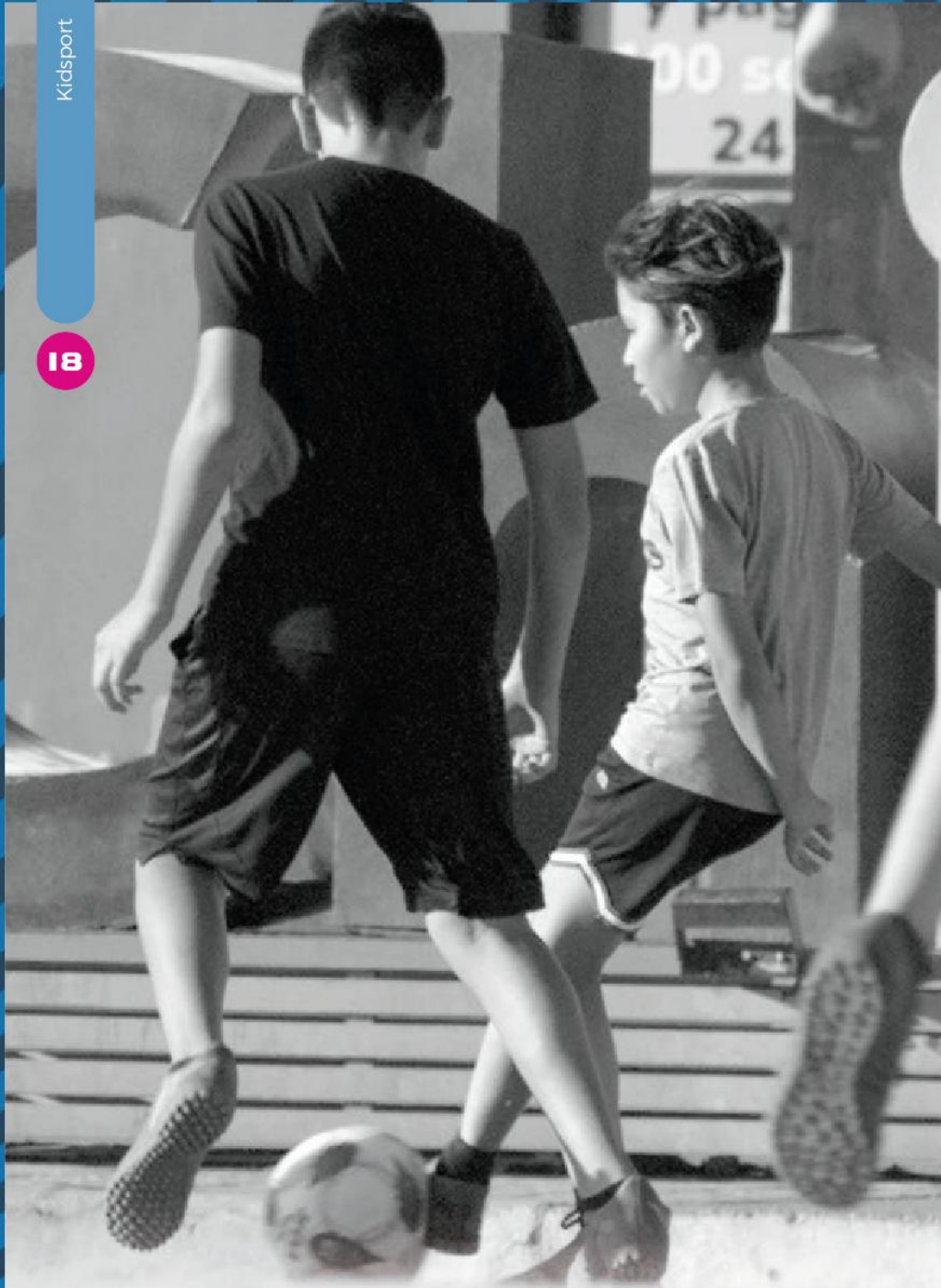
*“Hoy más que nunca sabemos que el deporte tiene que estar presente en nuestra vida, ésta fue una de las enseñanzas que nos dejó la pandemia, pasamos del discurso de que el deporte es salud a comprobar que, realmente, lo necesitamos”* comentó ante cientos de estudiantes el director del IMCFD Juan Abdo Fierro.

Recalcó que es el momento de establecer lazos de comunicación y alianzas estratégicas para reactivar las actividades deportivas y es precisamente la UTCh Sur la primera Universidad que se suma a este esfuerzo, que espera, sea permanente y benéfico para la comunidad universitaria.

Por su parte el rector de la UTCh Sur, Francisco Rodríguez Rico, agradeció la presencia y disposición del Instituto y confió en que gracias al entusiasmo de sus estudiantes y docentes, la UTCh Sur será ejemplo de disciplina y constancia: *“El arranque de este programa de activación es importante para que empecemos, al menos un día a la semana, con una buena oxigenación y una buena actitud; sabemos que vienen con mucho entusiasmo a su Universidad y que esta contribución, que es para ustedes la van a disfrutar mucho”*.

Es así como a partir del mes de abril entrenadores de cardio y zumba del IMCFD acudirán una vez por semana a las instalaciones de la Universidad Tecnológica de Chihuahua Sur ubicada en el kilómetro 3 de la carretera Chihuahua-Aldama, en donde tendrán cita con toda la comunidad universitaria para llevar a cabo las actividades deportivas enfocadas en mejorar su salud.

Por: Carmen Alicia  
Velazco Amarillas  
Instituto Municipal de Cultura  
Física y Deporte



Copa  
**CHIHUAHUA**  
**CIMARRÓN**  
Somos fútbol

El proyecto que busca impulsar a Chihuahua como la capital del fútbol en el noroeste del país.

# COPA CHIHUAHUA CIMARRÓN 2022

**C**on el llamado de “Somos fútbol” la Copa Chihuahua Cimarrón se llevará a cabo del 16 al 19 de septiembre del 2022 en la ciudad de Chihuahua. En ella podrán participar niños de las categorías 2011, 2013 y 2015 de todas las regiones del estado de Chihuahua y otros estados del país. Con esto se pretende convertir a la copa en el evento futbolístico más emblemático de todos los tiempos para la capital del estado. La realización de esta copa abre espacios al talento de niñas y niños con un elevado nivel de competencia y promueve la unidad familiar, al mismo tiempo que les permitirá disfrutar de la bella ciudad de Chihuahua, así como de sus atractivos.

Esta copa es una iniciativa ciudadana que integra a representantes del sector productivo, turístico y deportivo con la meta de trabajar para que los niños alcancen su potencial de alta calidad a nivel internacional, utilizando al fútbol como herramienta para construir una mejor ciudad.

Éste es un evento que engalana a la capital, ya que será un fin de semana en el que los jugadores y sus familias podrán disfrutar paseos guiados, recintos emblemáticos y gastronomía local.

### ¿Por qué un Consejo Ciudadano?

La visión es realizar un torneo que se convierta en referente a nivel nacional y en un escaparate para el talento infantil. Para lograrlo la Copa Chihuahua Cimarrón tendrá un crecimiento gradual con el propósito de que el torneo trascienda a las administraciones municipales, por ello se ha establecido que para consolidar el evento serán necesarios ocho años de arduo trabajo para que se adopte como un evento que brinde identidad a la ciudad.

Durante los primeros dos años, bajo el eslogan de “Somos fútbol”, el comité organizador tiene el objetivo de hacer un llamado a la re-identidad de Chihuahua para apropiarse del fútbol. Se espera contar con la participación de 72 equipos representativos de diversos municipios del estado, incluyendo uno de los Bravos de Juárez.

Para el tercer y cuarto año, el torneo tendrá una proyección regional y se convocará por lo menos a equipos de cinco estados del norte del país con el eslogan “El norte del fútbol”; los siguientes tres años el torneo será un evento de relevancia extendiendo la convocatoria a los equipos más importantes del norte del país con el eslogan “Demuestra que eres grande”.

A partir del octavo año, se buscará contar con la asistencia de tres estados del sur de U.S.A., y diez estados del norte y centro de México, haciendo del torneo una fiesta emblemática del estado de Chihuahua.

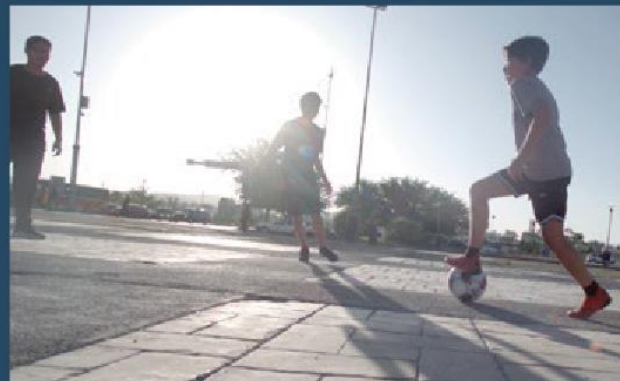
En la Copa Chihuahua Cimarrón 2022 participarán equipos representativos de las categorías 2011, 2013 y 2015 premiando a los tres primeros lugares de cada categoría, además del campeón goleador, el jugador más valioso y al mejor portero por categoría.

La cereza del pastel será que los primeros lugares de cada categoría se ganarán el pase para asistir a la Copa CECAFF que se celebrará en Playa del Carmen, Quintana Roo y que conglomerará a los mejores equipos del país.

El comité organizador ya ha realizado la invitación para que equipos de primera división envíen a sus mejores talentos, por ejemplo clubes como Necaxa y Santos ya han recibido las invitaciones para que los jugadores más destacados de sus escuelas de fútbol asistan a uno de los torneos que se convertirá en referencia a nivel nacional.

La Copa Chihuahua Cimarrón 2022 es un evento que contribuye activamente en la formación de carácter, en el fortalecimiento de lazos familiares, así como en el fortalecimiento del tejido social para promover la movilidad social de nuestros niños y ampliar su visión del mundo.

**Para mayores informes:**  
[www.copachihuahua.com](http://www.copachihuahua.com)



Por: Carmen Alicia Velazco Amarillas  
Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte



# LLEVAN CLASE DE GIMNASIA A MUNICIPIOS DE LA SIERRA

Por: Editorial Zona D  
Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte

**C**on la llegada del COVID y sus medidas sanitarias, empresarios, educadores, entrenadores y promotores se vieron obligados a recurrir a su creatividad y al uso eficiente de la tecnología para dar continuidad a sus actividades, es así como surgió *Gimnasion High Performance Athletes*, un programa integrado por especialistas en la salud que ha dedicado sus esfuerzos para promover el deporte en todas partes del estado, llegando incluso a municipios de la sierra.

Dentro de las actividades que el equipo *Gimnasion High Performance Athletes* promueve, además de la sana alimentación y la formación integral de las personas, se encuentra la práctica de disciplinas como la gimnasia artística, aéreo y jazz. Esta iniciativa llegó en abril de 2021 al municipio de Guachochi en donde niñas de aquella localidad serrana comenzaron a través de plataformas virtuales clases de gimnasia artística, con excelentes resultados.

*“Una de las formas en las que logramos confluir con la población infantil de Guachochi y en específico con las niñas fue a través de cursos en línea de iniciación gimnástica y la facilidad de adaptación física y emocional que tuvieron las deportistas para llevar a cabo una práctica gimnástica a través de clases por zoom fue realmente rápida, empática y satisfactoria para ambas partes”* comentó Krsna Rodríguez, directora del programa y técnico profesionalizado en nutrición deportiva y entrenadora profesional.

Comentó que, pese a que las niñas no habían tenido anteriormente la práctica de este deporte, las ganas de aprender, el entusiasmo y compromiso las hicieron lograr movimientos gimnásticos que llevan años de práctica y disciplina: *“Comenzaron a entrenar como todo deportista consumado, demostraron su disciplina al conectarse todos los días a la hora indicada para poder acceder a su entrenamiento y eso merece un gran reconocimiento”*.

Durante los meses de preparación, las deportistas en la modalidad de gimnasia en línea lograron do-

minar entre 12 a 15 posiciones complejas gimnásticas y un buen desempeño en acondicionamiento, incluso algunas de ellas son consideradas ahora por la Federación Mexicana del Deporte Escolar (FEMEDEES).

En total fueron seis alumnas de Guachochi: Helena Chairez Bustillos, Iskra Paola Enríquez Ramírez, Ariana Lizbeth Hernández Gutiérrez, Marian Fernanda Ayala Lerma, Juana Victoria Flores Valencia y Hanna Selene Flores Santiesteban; y de ciudad Camargo, Anastasia Ortega de 4 años.

*Gimnasion* es un centro deportivo, cuyo programa vertebral está diseñado especialmente para formar deportistas desde los 4 años hasta la adolescencia, es un centro conformado por un equipo interdisciplinario de especialistas de la salud y deporte integrado por: L.L.E. Krsna Rodríguez, directora; Dr. Luis Miguel Barrios Ramírez con especialidad en ortopedia pediátrica; M.P.P Almendra Licón, psicóloga y coach de vida; L.E.F. Fernanda Castañeda, entrenadora de gimnasia artística; L.E.F. Atzin Zaldaña, entrenadora de gimnasia artística; y L.A.E.T. Gilda Montes bailarina profesional de ballet.

*“Nuestra misión como centro deportivo y especialistas en salud y deporte es la de llevar la oportunidad a las niñas en cada ciudad y comunidad del estado, para que puedan conocer y adentrarse en este tipo de deporte, ya que obtuvimos resultados increíbles y fue así como este panorama nos permitió aprender que en todo lugar donde hay niñas y niños hay esperanza para el deporte”* concluyó la directora.



# EL RODEO EN LA SANGRE

Por: Laura M. Fernández Andazola  
*National High School Rodeo Association*

**E**n el 2017 la Federación Mexicana de Rodeo firmó un convenio de colaboración con la *National High School Rodeo Association* de Estados Unidos, con el fin de generar sinergias a favor de este deporte, al igual que lo logrado con Canadá y Australia.

Como Secretaria Nacional de NHSRA en México, nuestro principal objetivo es promover el rodeo y el más alto nivel de conducta y competitividad deportiva, exponer su imagen positiva al público en general, preservar la herencia y tradición vaquera, ofrecer el privilegio del vínculo familiar y continuar con la educación.

Dentro de esta asociación se consideran dos categorías: juvenil menor y juvenil mayor (secundaria y preparatoria) las cuales abarcan desde los 12 a los 19 años.

El requisito principal para ser miembro es estar estudiando, ya que dentro de los beneficios en la promoción y vinculación de la NHSRA se encuentra la

gestión de becas a estudiantes, premiaciones importantes en finales internacionales y visorías de universidades que buscan talentos para equipos de rodeo.

A nivel nacional se desarrollan circuitos en los distintos estados del país, con el fin de que surjan los representantes de la etapa mundial. Para este año, los campeones nacionales de la categoría juvenil menor competirán en Perry, Georgia y de juvenil mayor en Gillette, Wyoming.

Nuestra visión es crecer cada año debido al tipo de beneficio al que los jóvenes pueden ser acreedores, así como a la importancia de que reciban una educación en conjunto con el deporte que les permita una formación integral, la cual en competencia les conlleva valores como la disciplina, fortaleza, valentía, juego limpio, responsabilidad y resiliencia.

Por todo lo anterior, les extiendo la invitación para formar parte de esta gran familia del rodeo. Nunca es tarde. En el municipio de Chihuahua se cuenta con diversas escuelas y más de 40 arenas para practicar este bello deporte en cualquiera de las más de 10 disciplinas en las que pueden participar.





JUEGA EN TU ZONA

ZONA  
CLUB DEPORTIVO



CANCHA  
7X7

RESTAURANTE

ZONA FLAG

ZONA PADEL

AMPLIO ESTACIONAMIENTO

## FÚTBOL

TORNEOS:

- LIBRE
- femenil
- MIXTO

614 202 0395

## ZONA FLAG

## TOCHITO

TORNEOS:

- VARONIL
- femenil
- MIXTO

614 268 9066

## ZONA PADEL

## PÁDEL

TORNEOS:

- VARONIL
- femenil
- EXPRESS

614 360 9216

CLASES DE FÚTBOL  
Y TOCHITO PARA  
NIÑOS



Curso de  
**VERANO**  
ZONA KIDS 2022

FECHA DE  
INICIO:  
27 DE  
JUNIO

FÚTBOL PADEL FUTBEIS TOCHITO  
QUEMADOS BANDERA ROBADA  
JUEGOS RECREATIVOS E INTERACTIVOS

PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 12 AÑOS

614 444 89 11 614 360 92 16

## RENTA DE CANCHAS

PARA EVENTOS  
CORPORATIVOS,  
PRIVADOS O  
FIESTAS INFANTILES

INFORMES 614 605 9672

VISÍTANOS EN:  
REAL ESCONDIDO SUR  
- ALTOZANO 31000



SÍGUENOS EN REDES:  
@ZONA CLUB DEPORTIVO



Al hablar de **Pure Pilates®** queremos decirte que es mucho más que un estudio de Pilates; se trata de toda una filosofía de entrenamiento de cuerpo y mente.

Más allá de la búsqueda de medidas perfectas, buscamos mejorar tu educación y percepción corporal; agradecer al cuerpo por todo lo que nos permite hacer y honrarlo con movimientos que ayudan a obtener músculos fuertes, corregir posturas, caminar con libertad, con consciencia, con fuerza, sin prisas ni competencias, conectando y respirando desde tu centro.




**¡Agenda tu clase muestra!**

**#HazPilatesYa**


**PurePilates La Cantera**

Periférico de la Juventud 4101 Local 36  
Plaza San Ángel y Av. De la Cantera

 (614) 5113016  
(614) 5021966

**PurePilates Studio**

Boulevard Antonio Ortiz Mena 1840,  
Colonia Fulana  
Chihuahua, Chihuahua

 (614) 2474132



Purepilates\_lacantera

# LA LLEGADA DEL RÁQUETBOL A CHIHUAHUA

Por: Javier Moreno Ramos  
Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte

La llegada del ráquetbol a la ciudad de Chihuahua cerca de la década de 1980 fue un *boom*. Sus primeras canchas oficiales se crearon a través de la Asociación Cristiana de Jóvenes conocida como la "Guay", la cual construyó diez canchas con duela y una más con piso de cemento que se aprovechó para la práctica de *handball* con una pelota de béisbol color negro.

A partir de entonces muchas personas se iniciaron en el ráquetbol, catalogado como una fuente de la juventud ya que su práctica requería del uso de la mayoría de los músculos e incrementar la capacidad pulmonar.

Solo en la ciudad de Chihuahua el ráquetbol era conocido como "Pal raket", pues para el resto del mundo Joe Sobek había inventado en Estados Unidos este deporte en la década de 1960, el cual se practicaba en una cancha de *squash* y utilizaba raquetas de tenis más chicas, modificando el tamaño del mando y denominándolas "Paddle rackets".

Posteriormente, se comenzaron a construir canchas con dimensiones de ráquetbol en casas particulares, esto con la finalidad de ser rentadas a quienes no eran miembros de la Guay, fueron alrededor de 15 casas las que se construyeron con una o dos canchas de renta.

Años más tarde este deporte llegó al Club Campestre de Chihuahua A.C., y con ello se dio la llegada a la ciudad de un profesional en la materia, Luis Moreno, quien provenía de la ciudad de Tijuana y no se trata de un familiar mío, pero sí de un gran amigo de mi familia a quien le debemos todo el aprendizaje que adquirimos sobre las reglas del ráquetbol. Algo muy interesante sobre la llegada de Luis Moreno a Chihuahua es que tras su llegada se dio cuenta de que aquí se jugaba erróneamente el juego y cuando quiso aclarar las reglas la gente se rehusó al cambio.

En el *Pal Raket* se jugaba la puntuación de punto jugado, punto ganado, mientras que en ráquetbol se jugaba con cambios, es decir, se marcaba un punto solo cuando el jugador tenía el saque a favor. Sin embargo, curiosamente este reglamento del ráquetbol acaba de modificarse precisamente a como era practicado anteriormente aquí en la ciudad.

Gracias a la invitación que mi padre, el señor Javier Moreno Arroyo recibió por parte del Ing. Talavera para que practicara ráquetbol en su cancha particular, fue cautivado por el desarrollo de esta disciplina y entre los años 1982 y 1983 inició su pasión por subir el nivel del juego pues ya no se jugaría únicamente entre compañeros de trabajo, sino con otros 200 jugadores que practicaban en la Guay.

Cuando Luis Moreno realizó el primer torneo de ráquetbol tuvo una respuesta de 400 participantes, nada mal para ser el primero y a partir de entonces, mi padre, Javier Moreno inició su carrera como entrenador de cientos de talentos chihuahuenses quienes han representado a Chihuahua en eventos deportivos panamericanos, mundiales y centroamericanos, por lo que el legado del ráquetbol sigue.





**DSPM**  
Dirección de Seguridad  
Pública Municipal



# Distrito Diana



Con el fin de **prevenir y disuadir la incidencia delictiva en el área con mayor concentración comercial y turística de la ciudad, la Dirección de Seguridad Pública Municipal (DSPM), diseñó un nuevo polígono de atención prioritaria, llamado "Distrito Diana", que a su vez, será sub dividido en 7 cuadrantes.**

El despliegue operativo en esta zona estará destinado a dar **vigilancia a aproximadamente mil 434 establecimientos** de diversos tipos los cuales representan el 10% del total de la ciudad; adicionalmente, **se busca salvaguardar la seguridad de 72 mil 279 personas** que ahí habitan así como a todas aquellas que transitan diariamente.



**Área territorial: 51.643719 km**

## Distrito Diana



### PLAN DE OPERACIONES

01

Contar con el enfoque de **atender de manera eficaz y eficiente en las zonas con mayor incidencia, para reducir la comisión de los delitos.**

02

Continuar con el **acompañamiento a centros bancarios.**

03

Dar una **atención continua a los delitos relevantes.**

04

Contar con un esquema de **patrullaje continuo.**

05

**Implementar y desarrollar una dinámica de patrullaje,** que mantenga la atención y el interés de las y los policías.

06

**Buscar la cercanía** con personal de las agencias de seguridad de los centros comerciales.

07

**Utilizar las herramientas** con las que contamos en las diferentes sub direcciones para logra un mejor resultado.

08

**Reducir el tiempo de respuesta** por medio de planeaciones estratégicas a través de un esquema logístico.



**Policia 2ª. García Pérez Alba Nidia**

**COORDINADORA DE  
DISTRITO DIANA**

Tiene una antigüedad de más de 16 años, estudió la carrera de psicología, ha estado en varios puestos operativos, en las unidades anti pandillas (UAP), en atención a la violencia familiar y de género.

Actualmente y desde el 2020 es la jefa del grupo de la Unidad Especializada de Delitos de Género.

**Por primera vez se tendrá una mujer policía en este cargo.**

## "LAS MAMÁS CLAVE EN EL DEPORTE"

### KARINA OLIVAS MALDONADO, PRESIDENTA DEL DIF MUNICIPAL DE CHIHUAHUA

Por: Editorial Zona D  
Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte

**E**n el marco del Día de las Madres es trascendental voltear a ver a estas figuras que dan todo y están siempre presentes en el desarrollo de más y mejores deportistas. En ese sentido la Presidenta del DIF Municipal de Chihuahua habló de la importancia que tiene el acompañamiento de las madres para impulsar a sus hijos a ser mejores deportistas.

**¿Cómo fue el trabajo que realizó como mamá para acercar a sus hijos al deporte?**

**Karina.-** Nosotros siempre hemos creído que el deporte es fundamental en los niños, los motiva muchísimo. Para mi esposo como deportista era muy importante que nuestros hijos practicaran algún deporte, ya que eso implicaba alejarlos de muchas situaciones de inseguridad y reforzar sus valores, pues tener una disciplina es muy importante. Todas las niñas, niños, adolescentes y personas en general debemos de practicarlos.

**¿Cuál ha sido la constante para que sus hijos no renuncien a la práctica, en un panorama donde incluso se pierde un juego?**

**Karina.-** Mucha motivación, es arduo el trabajo que se hace, debemos decirles que su participación es muy importante. Independientemente si se gana o pierde, el trabajo y esfuerzo ahí se ven reflejados y eso los impulsa mucho. A ellos les apasiona el deporte, dos de ellos juegan fútbol y Marquitos está en el gimnasio, los veo y se sienten muy contentos con ellos mismos, eso les da mucha motivación, empuje y empeño. Y realmente ahí tienen aliados, han hecho grandes amistades en cada deporte que practican.

**¿Cómo compagina su labor como Presidenta del DIF y sus responsabilidades como mamá, por ejemplo acompañar e impulsar a sus hijos en el deporte?**

**Karina.-** Se requiere de mucha organización cuando la agenda es apretada, tanto para mi esposo el alcalde, como para una servidora, esos espacios y momentos donde participan es fundamental. Agendamos los partidos porque es muy importante para nosotros como familia motivarnos y que nuestros hijos se sientan apoyados y comprometidos en dar lo mejor de sí, así que nosotros estamos siempre atentos y apoyándolos.



**¿Qué tan importante considera como madre de familia acercar a sus hijos desde temprana edad al deporte, sin importar la disciplina, sino conscientes de que la actividad física estimula el desarrollo de destrezas físicas y fortalezas mentales?**

**Karina.-** Es importantísimo, todos los papás debemos acercar a nuestros hijos al deporte. Ya que la práctica previene muchas situaciones de actualmente estamos viviendo. Es la mejor manera de estimularlos para que se desarrollen en un ambiente sano. Los valores se fortalecen mucho, así como el trabajo en equipo, el empeño y también la buena alimentación, así que es indispensable que los apoyemos en cualquiera que sea el deporte que les guste.

**Con base a su experiencia como Presidenta del DIF y como ex trabajadora del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte tiene el testimonio de que el deporte es una herramienta para el fortalecimiento en la sociedad ¿Qué mensaje comparte al respecto con las mamás chihuahuenses?**

**Karina.-** Los papás somos principalmente quienes debemos fomentar y apoyar a nuestros hijos. Actualmente hay muchos espacios donde podemos practicar diferentes disciplinas y debemos aprovecharlos, pero para eso es muy importante dar a conocer estos espacios. Desde el DIF Municipal trabajamos para que los espacios estén en las mejores condiciones y puedan albergar no solamente a niñas, niños y adolescentes, sino a la familia completa, para que se involucren y tengan una actividad sana que puedan realizar en familia.

**¿Está de acuerdo que las mamás son clave para el desarrollo de más y mejores deportistas? ¿Por qué?**

**Karina.-** Nuestra tarea como madres es criar a mujeres y hombres de bien, fuertes, estables emocionalmente y físicamente.

Como mamás somos parteaguas para que ellos realicen una actividad. A veces es muy cansado porque se requiere mucho tiempo y dedicación y a veces andamos de taxistas, pero realmente la intención es motivar a nuestros hijos y que ellos consigan desempeñarse y fortalecerse en cada una de las áreas en que son fuertes. Y sobre todo fomentar un ámbito y disciplina sanos.

**¿Qué mensaje brinda a las mamás chihuahuenses?**

**Karina.-** Que estemos muy pendientes de nuestros hijos, el deporte siempre será un instrumento para fortalecerlos y apoyarlos, es ahí donde se fomentan valores y nosotros como mamás debemos estar atentas y apoyarlos en cualquiera que sea su elección, motivarlos mucho y echarles muchas porras.



## Recomendaciones para prevenir

# LA RICKETTSIA

- ✓ Vacuna y desparasita a tus **mascotas**.
- ✓ Revísalos frecuentemente para determinar si tienen pulgas o **garrapatas**.
- ✓ Baña a tu mascota, de preferencia cada 15 días con jabón **antipulgas**.
- ✓ Cuida tu **higiene personal**: Lava frecuentemente tus manos con jabón.
- ✓ Báñate y cámbiate de ropa **diariamente**.
- ✓ Mantén tu vivienda **limpia y ventilada**.
- ✓ Aplica **repelente** a las áreas descubiertas de la piel.
- ✓ Cambia y **lava regularmente** las sábanas, colcha y cobijas de tu cama.
- ✓ Poda el pasto, corta la maleza y limpia el patio **constantemente**.
- ✓ Tira los desechos de animales y todo tipo de **basura**.



**Haz tu reservación**

***hoy mismo y***

**celebremos a papá**

**614. 413.0774**

**EN DOÑA GELOS SI  
CELEBRAMOS AL REY DE  
LA CASA**



**DOÑA GELOS**



# PONTE BIEN

Por: Karla Selene Puentes González  
Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte

## EL OBJETIVO CON LA COMUNIDAD CHIHUAHUENSE

**E**l sobrepeso y la obesidad constituyen un serio problema de salud pública a nivel mundial, ya no solo en edades adultas sino también desde la edad infantil y juvenil. De acuerdo a estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), México ocupa el segundo lugar a nivel mundial en obesidad en adultos.

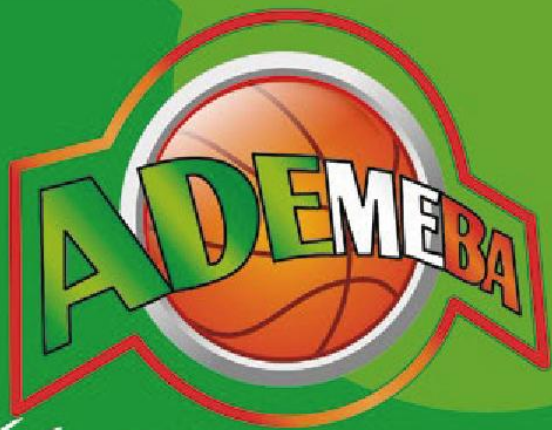
Es por ello que a través del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte (IMCFD) se inició el programa "Ponte Bien" que tiene como objetivo fomentar la cultura física y la buena alimentación para una mejor calidad de vida y lograr una mayor promoción y fomento de la actividad física entre los colaboradores del municipio, porque "el buen juez, por su casa empieza".

Con una duración de 78 días, el programa dio inicio con una valoración antropométrica, con base a ello profesionales de la salud nutricional entregaron planes alimenticios cada 15 días de acuerdo a las necesidades y avances en cada individuo, combinado con activaciones físicas dos veces a la semana.

El éxito del programa no solamente se enfoca en la pérdida de peso y la adaptación de hábitos saludables, sino que, con la formación de equipos de participantes se demostró un soporte y motivación entre compañeros para continuar en el reto saludable.

Una vez concluido el programa piloto entre personal del IMCFD, éste tomó relevancia independientemente de que fue en mayo el inicio del reto con regidores del ayuntamiento de Chihuahua y colaboradores, quienes se suman a un compromiso propio, cuidar la salud y cuerpo.





#HablemosDeBasquet

## IMPULSANDO EL BÁSQUETBOL

Somos la Asociación Deportiva Mexicana de Básquetbol, una organización reconocida a nivel mundial por la FIBA, Comité Olímpico y por la CONADE.

Gracias a los apoyos del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte, Instituto Chihuahuense del Deporte, padres de familia y del sector empresarial promovemos la práctica del básquetbol en todo el estado de Chihuahua a través de nuestra asociación estatal.

Somos los encargados de conformar a las selecciones nacionales mayores y juveniles que representan a México en todas las competencias internacionales.

Lic. Jorge Medina  
Presidente ADEMEBA Chihuahua  
ademebachihuahua@gmail.com / 52 614 406 5610



[www.ademeba.mx](http://www.ademeba.mx)



TRANSPORTES  
★ ★ ★ ★ ★

**I. SOTO D.**  
e hijos

*El servicio hace la diferencia* ®

3000 Edición  
**PREMIO MUNICIPAL**  
a la EXCELENCIA  
EN EL DEPORTE  
**TEPORACA**  
PATROCINADOR OFICIAL



AV. NICOLÁS GOGOL #11386 COMPLEJO INDUSTRIAL CHIHUAHUA

[WWW.TRASOTO.COM](http://WWW.TRASOTO.COM)

# NUTRICIÓN DEPORTIVA

Por: Leslie Naizel Escudero Macías  
Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte

33

**L**a correcta alimentación y nutrición es de gran importancia para cualquier ser humano, sin embargo, para un atleta es esencial, ya que es uno de los factores clave de los que depende el rendimiento.

La nutrición deportiva se encarga de educar y guiar al atleta a una adecuada alimentación para afrontar cargas de entrenamiento y competencia para favorecer la recuperación y elevar el nivel de rendimiento, esto debe ir de la mano de un plan de entrenamiento con un correcto descanso, para poder lograr una mejora atlética.

Es trascendental mencionar que la alimentación debe de ser siempre personalizada, tomando en cuenta factores como género, edad, medidas antropométricas (peso, estatura, porcentajes de grasa y de músculo) estado nutricional, deporte, etapa de entrenamiento o competencia, si existe o no una lesión, entre otros aspectos, para garantizar el aprovechamiento de la correcta nutrición. La atención nutricional antes, durante y después de la competencia debe ser detallada y minuciosa, ya que tiene un gran impacto en los resultados.

La importancia de una planeación alimenticia va desde administrar adecuadamente el consumo de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) hasta la introducción correcta de los micronutrientes (vitaminas y minerales) necesarios, tomando en cuenta las variantes de cada atleta, ya que éstos son específicos en los diferentes deportes.

La hidratación, al igual que la alimentación, juega un papel central en el rendimiento del atleta. Está demostrado que el 2 % de deshidratación afecta negativamente el rendimiento. El hábito correcto de hidratación es consumir líquidos constantemente a lo largo del día, ya que el consumo de líquidos o bebidas rehidratantes durante el entrenamiento o la competencia no compensa la deshidratación previa a la actividad. Sin embargo, existen bebidas para deportistas que se deben consumir con moderación de acuerdo al plan nutricional.

Una correcta nutrición no puede sustituir un mal entrenamiento o una condición física regular, pero una inadecuada nutrición si puede perjudicar el rendimiento de un deportista bien entrenado.



# UN DÍA DEL PADRE DEPORTIVO

34



Sr. Antonio Chora e hijo Santiago Enrique Chora Bayón.

Por: Editorial Zona D  
Fotografías: Eva Ayala e Iván Anaya

**C**elebrar a papá es sin duda una fecha muy importante, pero más aún cuando padres e hijos comparten la pasión deportiva, este número lo dedicamos a todos aquellos papás que han sabido dejar un legado en sus retoños, quienes han compartido las ganas, el esfuerzo, la disciplina pero sobre todo el empuje y la pasión en las diversas categorías deportivas que practican.

¡Honor a quien honor merece! felicidades papás y gracias por inyectar en sus hijos el amor por el deporte para forjar nuevos talentos y futuras leyendas.



Sr. Marco Antonio Roa e hijo Emilio Roa.



Sr. Raymundo Aldanzaba y su hijo Uriel Aldanzaba.



Sr. Jaime Macías y su hijo Luis Gerardo Macías.



Sr. Fernando Córdova Pérez y su hijo Lester Córdova.



Sr. Gregorio González Sáenz e hijo Daniel Iván González Favela.



Sr. Francisco Javier Muñoz Marrufo e hijo Ángel Javier Muñoz Román.

**¡HONOR A QUIEN HONOR MERECE!**

# FRUTAS Y VERDURAS A DOMICILIO

ATENCIÓN ESPECIALIZADA  
A RESTAURANTES Y COMEDORES



**CENTRAL DE ABASTOS CHIHUAHUA**

 (614) 4-20-0915 , 4-20-08-55 Y 4-35-54-97

 614-400-73-84



Por: Editorial Zona D

## OTORGAN DESCUENTOS PARA LA ACTIVACIÓN FÍSICA

**C**on el objetivo de apoyar a la economía familiar chihuahuense, e incentivar la actividad física, el Gobierno Municipal de Chihuahua a través del Instituto Municipal de Cultura Física lanza cada semestre la convocatoria para el programa de Becas en los Centros Deportivos Municipales.

A través del programa municipal, con base a un estudio socioeconómico se otorgan descuentos del 25 %, 50 %, 75 % o 100 % en el pago de las mensualidades de los centros deportivos Norte, Sur, Tricentenario y Niño Espino, donde se ofertan clases de natación, yoga, boxeo, *kick boxing*, 'agua aeróbics', zumba, pilates, cardio reductivo, entre otras clases, dirigidas al público a partir de los 6 años de edad.

Consulta la convocatoria en noviembre del 2022 para ser beneficiario del programa semestral de becas enero-junio 2023.



**¡EL DEPORTE NOS UNE!**  
VERANEADA

18 al 29 de julio 1 al 12 de agosto  
8:00 A.M. A 1:00 P.M.

CENTRO DEPORTIVO NORTE    CENTRO DEPORTIVO TRICENTENARIO    CENTRO DEPORTIVO SUR

Inscripciones del 1 al 11 de julio • Edades de 5 a 13 años • Datos de contacto: (614) 200 48 00 ext. 2521 y 2522



**LA DIRECCIÓN DE SEGURIDAD PÚBLICA MUNICIPAL  
Y EL INSTITUTO SUPERIOR DE SEGURIDAD CHIHUAHUA (ISSCUU)**

# CONVOCAN

## AL PROCESO DE RECLUTAMIENTO Y SELECCIÓN PARA POLICÍA PREVENTIVO\*

### BASES Y REQUISITOS

1. Las personas interesadas deberán ingresar a liga <http://registro.policiachihuahua.gob.mx/#/> para su registro en el Instituto Superior de Seguridad Chihuahua, ubicado en la Comandancia Sur.

2. La oficina de Reclutamiento del Instituto, será la encargada de recibir la documentación de las y los aspirantes a formar parte del grupo de cadetes de la Dirección de Seguridad Pública Municipal.

3. El proceso de recepción de documentos inicia a partir de la publicación de esta convocatoria y las personas interesadas deberán acudir en un horario de lunes a viernes de las 08:00 a las 16:00 horas.

4. Las y los aspirantes deberán cumplir los siguientes requisitos:

✓ **Ser ciudadano (a) mexicano (a)** en pleno ejercicio de sus derechos.

✓ **Tener buena conducta** y no haber sido condenada o condenado por delitos dolosos, ni estar sujeta o sujeta a proceso penal.

✓ **Certificado de bachillerato** (o equivalente) o nivel superior.

✓ **Tener entre 19 y 35 años.**

✓ **Cartilla del SMN** en el caso de los hombres.

✓ **No hacer uso de sustancias** psicotrópicas y/o estupefacientes, ni padecer alcoholismo.

✓ **Gozar de buena salud física y mental.**

✓ **Saber conducir** automóvil.

✓ **Estatura mínima:** hombres 1.65 m. y mujeres 1.55 m.

✓ **No contar con antecedentes policíacos** en los últimos 3 años y no ser reincidentes.

### EL PROCESO DE SELECCIÓN CONSTARÁ DE VARIAS ETAPAS Y DURARÁ APROX. 4 SEMANAS

(EL TIEMPO PUEDE VARIAR, SEGÚN LA CANTIDAD DE ASPIRANTES):

1. **Recepción** y cotejo de documentos.
2. **Ponderación** de solicitudes.
3. **Entrevista** inicial.
4. **Examen psicométrico** (personalidad, actitudes, habilidades y coeficiente intelectual).
5. **Examen médico.**
6. **Examen físico.**
7. **Estudio socioeconómico** e investigación de referencias.
8. **Acreditar exámen** de confianza.

*Criterios no previstos en esta convocatoria, quedarán sujetos a revisión por la Comisión del Servicio Profesional de Carrera, Honor y Justicia.*



Las personas interesadas deberán reunir los requisitos establecidos en la LCSNSP, LSESP y RSPCISPECHM del Municipio de Chihuahua.



### MAYORES INFORMES

Av. Pacheco y Pedro Meoqui N° 8800  
En un horario de 8:00 a 16:00 hrs  
Tel. 614 4296000 ext. 4611, 4617  
y 4621 o al 072.

\* Ofreciendo oportunidades equitativas y sin discriminación, garantizando la equidad en las oportunidades de reclutamiento, empleo y la búsqueda de proporción de género en las filas. Nos reservamos el derecho de admisión por incumplimiento a los requisitos de perfil y criterios para el mismo, requerido por la Dirección de Seguridad Pública Municipal.





# ***BF SPORT SHOES***

**Calzado, accesorios  
y ropa deportiva**



**¡Visítanos!**  
Av. Agustín Melgar #1301  
Plaza Santie Local 6  
(614) 3 88 9324

