

ZONA D

REVISTA DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

ENTREVISTA

FERNANDO PLATAS:

El deporte es un maestro de vida

P. 20

09

Las y los mejores representantes del deporte chihuahuense

16

Una promesa cumplida a miles de chihuahuenses

25

Grace de la Rosa Lira: Teporaca de plata



EDICIÓN 13
FEB – ABR

CONOCE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA QUE
HAY EN EL MUNICIPIO DE CHIHUAHUA

IMCFD Instituto Municipal de
Cultura Física
y Deporte
CHIHUAHUA
CAPITAL AMERICANA DEL DEPORTE 2025



Chihuahua
capital de trabajo
y resultados



Chihuahua
capital de trabajo
y resultados
Gobierno Municipal 2024-2027



CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES

 **CENTRO
DEPORTIVO
TRICEN
TENARIO**

Av. Homero #330
Complejo
Industrial Chihuahua
Mayores informes:
072 ext. 2521

 **CENTRO
DEPORTIVO
SUR**

C. 54 y De los Laureles
#8616 Col. Vistas Cerro Grande
Mayores informes:
072 ext. 2517 y 2542

 **CENTRO
DEPORTIVO
NORTE**

C. Guadalupe Juárez s/n
col. Pedro Domínguez
Mayores informes:
072 ext. 5550

 **CENTRO
DEPORTIVO
NIÑO
ESPINO**

C. Velázquez de León #5503
col. Las Granjas
Mayores informes:
614 421 47 96

Consulta horarios y costos en:

www.imcfdchihuahua.com





En el marco del 8 de marzo, Día Internacional de las Mujeres, esta edición de Zona D rinde homenaje a una figura guerrera del deporte: Grace de la Rosa, ganadora de la medalla de plata del Premio Municipal a la Excelencia Deportiva 'Teporaca' en la disciplina de *wushu*. Su historia es símbolo de valentía, disciplina y pasión, como la de miles de mujeres que día a día conquistan espacios en el ámbito deportivo.

Llegamos a la edición número 13 de esta revista que nació para contar las historias que nos mueven. Aquí celebramos a nuestras y nuestros atletas, así como a quienes desde las gradas, la gestión o la formación, impulsan el deporte en nuestra ciudad. Cada número es una ventana que muestra al mundo que en Chihuahua capital hacemos las cosas bien.

En estas páginas destacamos un logro importante: la firma del convenio con el Comité Olímpico Mexicano (COM), un paso firme hacia la profesionalización y capacitación de nuestro talento deportivo. También encontrarás palabras valiosas de referentes como María José Alcalá, presidenta del COM, y el medallista olímpico Fernando Platas, quien nos habla sobre la salud mental de los atletas. Además, el testimonio de Yolanda Sosa abre una conversación necesaria sobre los cuidados parentales como parteaguas en el deporte rumbo a París 2024.

Este trimestre, también celebramos una obra que nos llena de orgullo: la conclusión del Polideportivo Luis H. Álvarez. No se trata solo de su infraestructura, sino de lo que representa: una ciudad que apuesta por el deporte como vía para la salud, la convivencia y el desarrollo. En paralelo, crecen los Comités Deportivos Municipales, impulsados por la sociedad civil, los cuales actualmente abarcan más de 60 disciplinas y sus variantes.

Chihuahua capital es hoy una ciudad más competitiva, fuerte y organizada. Y eso nos ha permitido alcanzar un reconocimiento histórico: la certificación como Capital Americana del Deporte 2025, otorgada por la UNESCO, el Parlamento Europeo y la Asociación Europea de Capitales y Ciudades del Deporte (ACES Europe).

Este título no es solo un motivo de orgullo. Es un compromiso. Vamos a presumirlo, sí. Pero, sobre todo, vamos a honrarlo con más eventos, más oportunidades y más resultados para las y los chihuahuenses.

Porque el deporte en Chihuahua no se detiene. Y porque así, juntas y juntos, seguimos dándole norte a todo México.



**Lic. Marco Antonio
Bonilla Mendoza**

Presidente Municipal de Chihuahua

MENSAJE DEL DIRECTOR

Estimados lectores:

Con frecuencia escuchamos hablar de la importancia de establecer alianzas estratégicas para lograr objetivos comunes, hoy en Chihuahua hemos dado muestra de la relevancia y los beneficios de estas alianzas en la proyección de nuestra ciudad y en específico en el tema del deporte, en el impulso a nuestras y nuestros atletas y en la masificación de las actividades deportivas.

Una muestra clara de estas alianzas la veremos en las páginas de esta revista que presenta los primeros frutos del convenio firmado entre el Gobierno municipal de Chihuahua y el Comité Olímpico Mexicano (COM) que brindó una oportunidad única a más de 30 jóvenes que practican box, quienes permanecieron varios días en las instalaciones del COM, en donde acudieron a pláticas con personajes importantes del boxeo, así como a entrenamientos con deportistas experimentados y fueron parte de enfrentamientos con atletas de otros estados, lo que les permitió medir sus capacidades boxísticas.

Otro ejemplo claro es la creación de la Coordinación de Buenas Prácticas en el Deporte que busca reunir a representantes municipales del deporte en Chihuahua para hablar de proyectos y propuestas para trabajar juntos a favor de las y los atletas chihuahuenses; convencidos de que esta alianza nos permitirá brindar mejores oportunidades a todas las personas que habitan en el estado con mejores instalaciones, más actividades deportivas con mayor diversidad, así como abrir el camino a deportistas para que puedan acceder a más y mejores oportunidades de desarrollo.

Abril fue nombrado el mes de la Activación Física y del Deporte, por una iniciativa liderada por la Red de Ciudades de Latinoamérica por el Deporte y el Desarrollo, en coordinación con ACES América, que logró en su primera edición en 2024, importantes cifras como la participación de más de 1 200 000 personas en más de 414 eventos, 21 ciudades involucradas de 10 países, incluyendo a México. Cifras que se espera superar para este 2025.

Acciones como éstas nos demuestran que vamos avanzando por el camino correcto, poniendo en alto el nombre de Chihuahua Capital Americana del Deporte 2025.



Juan José Abdo

Ing. Juan José Abdo Fierro

Director del Instituto Municipal
de Cultura Física y Deporte

- 06** Cartelera deportiva
- 09** Las y los mejores representantes del deporte chihuahuense
- 11** Una locución deportiva invaluable: Jesús Ramírez López
- 13** Crece el número de comités deportivos para fortalecer la cultura física y deportiva de Chihuahua capital
- 14** París 2024: parteaguas en la salud mental y cuidado materno en el deporte olímpico
- 16** Una promesa cumplida a miles de chihuahuenses
- 19** "De pequeños, todos hubiéramos querido instalaciones así", reconoce Mary Jose Alcalá en su visita a Chihuahua capital
- 20** Fernando Platas: El deporte es un maestro de vida
- 22** Olympus: escuela de valores en porras, gimnasia y telas
- 25** Grace de la Rosa Lira: Teporaca de plata
- 26** El gimnasio que tiene por nombre a una leyenda del boxeo chihuahuense
- 28** Dorados LMB 2025
- 31** Boxeadores capitalinos viven la experiencia de entrenar en las instalaciones del Comité Olímpico Mexicano
- 33** Olivia Yáñez Lozano: "No solo es correr, es escuchar al cuerpo"
- 35** ¡No te rindas! Cómo superar las lesiones deportivas y volver a la cancha con más fuerza
- 37** Nueva escuela de lucha libre CUU
- 38** Un uniforme con identidad orgullosamente chihuahuense

CONSEJO EDITORIAL

Ing. Juan José Abdo Fierro

Director del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte

Ing. Beatriz Aurora Pompa Valencia

Subdirectora de Deporte Adaptado e Inclusivo del IMCFD

Lic. Lucero Jáquez Quezada

Subcoordinadora de Comunicación Social del Gobierno Municipal

Lic. Carmen Alicia Velazco Amarillas

Coordinadora Editorial de la Revista Zona D

Lic. Eva Leticia Ayala López

Jefa de Oficina de Comunicación Social del IMCFD

M. P. E. Alma Ramos Zuany

Jefa de Oficina de Diseño del IMCFD

röod editorial

COLABORADORES

Rocío Aceves Guevara

Yolanda Sosa Ortiz

Víctor Domínguez Hanson

Nicolás Flores Sáenz

Arnoldo Gaytán Carrillo

María Fernanda Martínez Ávalos

Edición trimestral
13 año 4

Febrero - Abril
2025
Chihuahua, Chih.

Zona D, año 4, No. 13 (Febrero / Abril del 2025), es una publicación trimestral editada por el Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte del Municipio de Chihuahua, ubicado en la Av. Homero No. 330, Col. Complejo Industrial de Chihuahua, C.P. 31120, Chihuahua, Chih., con Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2022-071319143100-102, 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 abril del año 2025.

IMCFD Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte

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

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



Chihuahua
capital de trabajo
y resultados
CHIHUAHUA GOBIERNO MUNICIPAL

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

röod
EDITORIAL

Av. San Felipe No. 5
Chihuahua, Chih., México
Tel. (614) 413 9779
www.roodcomunicacion.com

Diseño editorial:
Carlos Romero Villarreal
Valeria Villagrán Lozoya

CARTELERA DEPORTIVA



EDICIÓN 13
FEB - ABR

**PUBLICA Y
PROMUEVE TUS
ACTIVIDADES
DEPORTIVAS
EN LA REVISTA
ZONA D**

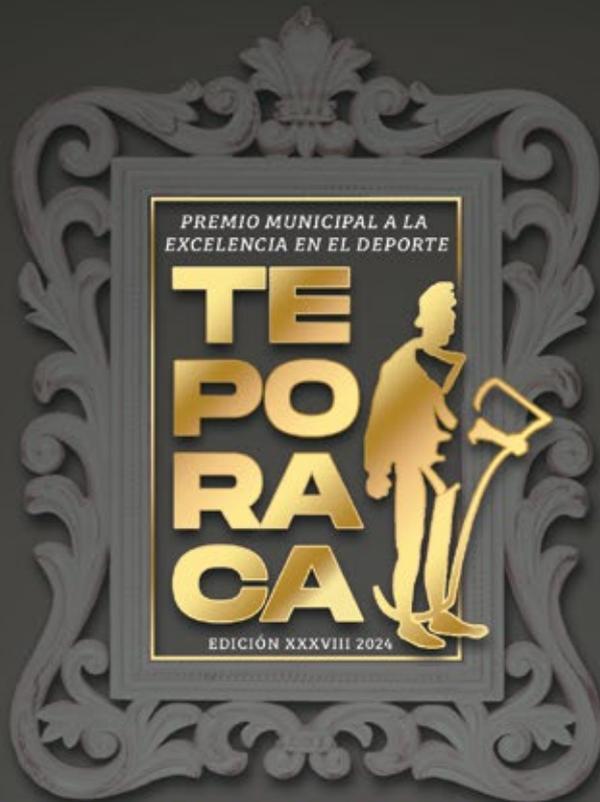
Sigue el Facebook del
**Instituto Municipal de
Cultura Física y Deporte**
para conocer más actividades:
facebook.com/imcfd

Horarios sujetos a cambios.

EVENTO

Inauguración del Polideportivo Luis H. Álvarez
Torneo Akari W50 Chihuahua
Abanderamiento de Deportistas Chihuahuenses
Inauguración de XLII Eventos Deportivos de Secundarias
Desafío Peñón del Águila MTB
Torneo de Pelota Tarasca
Juego Apaches vs Pioneros
Pre Temporada de Béisbol / Dorados de la Liga Mexicana de Béisbol vs Faraones de Nuevo Casas Grandes
Pre Temporada de Béisbol / Dorados de la Liga Mexicana de Béisbol vs Manzaneros de Cuauhtémoc
Apaches vs Dorados / Liga de Básquetbol Estatal 2025 (1º juego de la serie final)
Torneo Nacional de Intersalesianos
Capacitación de primeros auxilios para promotores y entrenadores deportivos
Plática de prevención de la violencia contra las mujeres
Finales de la Liga de Expansión de <i>Powerchair Football</i> / Tigres vs Independiente
Round Robin de Taekwondo Pumas
Apaches vs Dorados / Liga de Básquetbol Estatal 2025 (2º juego de la serie final)
Medio Maratón "Arriba Chihuahua"
Torneo Estatal de Taekwondo
Clase Nacional de Boxeo
Marcha por la Inclusión: "Súmate por la Neurodiversidad y la Neurodivergencia"
Finales de la Liga de Expansión de <i>Powerchair Football</i> / Tigres vs Independiente
Activación de Pelota Tarasca
Apaches vs Dorados / Liga de Básquetbol Estatal 2025 (3º juego de la serie final)
Apaches vs Dorados / Liga de Básquetbol Estatal 2025 (4º juego de la serie final)
Olimpiada Municipal de <i>Kickboxing</i>
Pre Temporada de Béisbol / Dorados de la Liga Mexicana de Béisbol vs Caliente de Durango
Torneo Nacional de Boliche
Ruta del Deporte en tu Barrio en Camino Real
Pre Temporada de Béisbol / Dorados de la Liga Mexicana de Béisbol vs Dorados de la Liga Estatal de Béisbol
Activación física con adultos mayores
Apaches vs Dorados / Liga de Básquetbol Estatal 2025 (5º juego de la serie final en caso de ser necesario)
Activación física con adultos mayores
Apaches vs Dorados / Liga de Básquetbol Estatal 2025 (6º juego de la serie final en caso de ser necesario)
Apaches vs Dorados / Liga de Básquetbol Estatal 2025 (7º juego de la serie final en caso de ser necesario)
Torneo Municipal de Básquetbol
Primera Sesión de la Coordinación de Buenas Prácticas en el Deporte
Liga de Fútbol Americano Infantil de Chihuahua (FAICH)
Liga de Fútbol Americano Juvenil de Chihuahua A. C. (FACHAC)
Torneo de Tochito Interdependencias y Clubes
Torneo de Fútbol Soccer Liga de Veteranos

FECHA	HORA	LUGAR
11 de febrero	17:00 horas	Polideportivo Luis H. Álvarez
1 al 9 de marzo	10:00 horas	Club Campestre de Chihuahua
10 de marzo	17:00 horas	Arena Corner Sport
4 de marzo	10:00 horas	Gimnasio Rodrigo M. Quevedo
23 de marzo	7:00 horas	Colonia Soto
20 de marzo	9:00 horas	
20 de marzo	19:00 horas	Gimnasio Rodrigo M. Quevedo
1 de abril	19:00 horas	Estadio Monumental de Chihuahua
2 de abril	19:00 horas	Estadio Monumental de Chihuahua
4 de abril	20:00 horas	Gimnasio Rodrigo M. Quevedo
4 y 5 de abril	8:00 horas	Polideportivo Luis H. Álvarez
5 de abril	10:00 horas	Cruz Roja Mexicana, Fracc. Paseos de Chihuahua
5 de abril	10:00 horas	Área Lúdica del Centro Deportivo Tricentenario
5 de abril	10:00 horas	Gimnasio de Deporte Adaptado
5 de abril	10:00 horas	Gimnasio del Centro Deportivo Tricentenario
5 de abril	20:00 horas	Gimnasio Rodrigo M. Quevedo
6 de abril	8:00 horas	URN
6 de abril	10:00 horas	Gimnasio del Centro Deportivo Tricentenario
6 de abril	9:00 horas	Plaza del Ángel
6 de abril	9:30 horas	Ciudad Deportiva
6 de abril	10:00 horas	Gimnasio de Deporte Adaptado
9 de abril	9:00 horas	Gimnasio del Centro Deportivo Tricentenario
9 de abril	20:00 horas	Gimnasio Manuel Bernardo Aguirre
10 de abril	20:00 horas	Gimnasio Manuel Bernardo Aguirre
11 al 14 de abril	13:00 horas	Gimnasio del Centro Deportivo Tricentenario
11 y 12 de abril	19:00 horas	Estadio Monumental de Chihuahua
13 de abril	19:00 horas	La Bolichada
13 de abril	9:00 horas	Unidad Deportiva Camino Real
13 de abril	19:00 horas	Estadio Monumental de Chihuahua
14 de abril	20:00 horas	Unidad Deportiva Colonia Satélite
14 de abril	20:00 horas	Gimnasio Rodrigo M. Quevedo
15 de abril	16:30 horas	Unidad Deportiva de la Colonia UP
15 de abril	20:00 horas	Gimnasio Manuel Bernardo Aguirre
17 de abril	20:00 horas	Gimnasio Rodrigo M. Quevedo
23 al 26 de abril	9:00 horas	Gimnasio del Centro Deportivo Tricentenario
24 de abril	13:30 horas	Hotel Quality Inn
5, 6, 12, 13, 26 y 27 de abril	9:00 horas	Polideportivo Luis H. Álvarez
5, 6, 12, 13, 26 y 27 de abril	9:00 horas	Polideportivo Luis H. Álvarez
5, 12, 13, 19 y 26 de abril	9:00 horas	Polideportivo Luis H. Álvarez
3, 5, 12, 19 y 26 de abril	9:00 horas	Polideportivo Luis H. Álvarez



PREMIO MUNICIPAL A LA
EXCELENCIA EN EL DEPORTE

TE
PO
RA
CA



EDICIÓN XXXVIII 2024

GANADORES

ESTATUILLA DE BRONCE

Andrea Angélica Ordoñez Sánchez
Ajedrez

Wendy Rebeca Lara Barraza
Artes Marciales Mixtas

Ismael Rodríguez Molina
Automovilismo

Alex Fernanda Lebarón García
Basquetbol

Ashley Cano Valenzuela
Basquetbol 3x3

Andrea Valeria Sarmiento Méndez
Béisbol 5

Paul Eduardo Rubio Galaz
Béisbol

Juan Felipe Sáenz Nevárez
Bolíche

Dafne Dayana Rivera Durán
Box

Jorge Medina Hernández
Ciclismo

Carmen García Esparza
Fisicoculturismo

Álvaro Daniel Luevano Tapia
Fútbol Bardas

Samuel Esteban Ortega Valdez Halterofilia

Juan Rogelio Delgado Rodarte
Handball

Andrea Salazar Monarrez
Jiu Jitsu

William Gael Dorado Arellano
Judo

Marco Antonio Almeida Chávez
Karate

Kimberly Yulianna Briones Araujo
Kick Boxing

Rebeca Valentina Acosta Sinaloa
Lima Lama

Víctor Manuel Maldonado Ramos
Motocross

Said Reveles Tirado
Natación

Anna Renée Madriz Gutiérrez
Porras

Diego Octavio Salgado Saldaña
Powerlifting

Sebastián Arnoldo Hernández Azpeytia
Raquetbol

Jesús Fernando Mendoza Domínguez
Rodeo

Leslie Magaly Zúñiga Carrillo
Softbol

Luis Mario Álvarez García
Tae Kwon Do

Ximena Gutiérrez García
Tenis

Diego Alexis Aguilar Nevárez
Tiro con Arco

Victoria Chávez López
Tochito

Marco Antonio Ibarra Martínez
Triatlón

Gael Benito Olivas Flores
Voleibol de Playa

Luis Antonio Sánchez López
Voleibol de Sala

GANADORES

ESTATUILLA DE ORO

Andrés Eduardo Olivas Núñez
Atletismo

ESTATUILLA DE PLATA

Grace Guadalupe De la Rosa Lira
Wu shu

Categorías Especiales

Raúl Ricardo Gómez Franco
Adulto Mayor

Sofía Patricia González Olivas
Deporte Adaptado

Oscar Rogelio Pérez Chavira
Deporte Profesional

Ivette Alejandra García Morales
Entrenador

Edgar Oswaldo Chávez Andujo
Impulsor Deportivo

Gaspar García Morales
Juez o árbitro

IMCFD Instituto Municipal de
Cultura Física
y Deporte



LAS Y LOS MEJORES REPRESENTANTES DEL DEPORTE CHIHUAHUENSE

PREMIO TEPORACA 2024



POR: EDITORIAL ZONA D

Conoce a las y los galardonados en la XXXVIII edición del Premio Municipal a la Excelencia en el Deporte 'Teporaca'.

La ceremonia de premiación se llevó a cabo el pasado mes de enero, donde se reconoció a los atletas más destacados del 2024 con la entrega de 39 estatuillas de bronce, una de plata y una de oro. Estos premios celebran la excelencia deportiva en diversas disciplinas: desde el automovilismo, deportes de contacto, acuáticos, de pista y campo, hasta deportes de conjunto e individuales, así como el impulso al desarrollo y fomento del deporte en el municipio.



Ganadores del premio Teporaca 2024



Andrés Olivas ganador del premio Teporaca de oro 2024



Grace de la Rosa ganadora del premio Teporaca de plata 2024

Síguenos en
 /IMCFD




Chihuahua
capital de trabajo
y resultados
Gobierno Municipal 2024-2027



PREVENCIÓN DE VIOLENCIA VS LAS MUJERES

CAPACITACIÓN

Dirigida a deportistas

FECHA:

Sábado 5 de abril

LUGAR:

Área Lúdica del Centro Deportivo Tricentenario

HORARIO:

10:00 a.m.



UNA LOCUCIÓN DEPORTIVA INVALUABLE: JESÚS RAMÍREZ LÓPEZ



El cronista deportivo conmemorado en la edición número XXXVIII del Premio Municipal a la Excelencia en el Deporte 'Teporaca', fue en esta ocasión Jesús Ramírez López.

Con una carrera de más de 52 años en los medios de comunicación, ha dedicado 47 de ellos al ejercicio del periodismo deportivo, destacándose como cronista y locutor.

Nació el 23 de octubre de 1950 en el municipio de Parral, Chihuahua. Es Contador Público de profesión, egresado del Tecnológico Regional de Parral en 1975, y se inició como locutor de radio en 1972.

En 1975 realizó su primera crónica del béisbol estatal en Parral y a partir de 1982 continuó las transmisiones a través de XEM, Radio Éxitos del Grupo Radio Divertida donde permaneció hasta el año 2008.

En 2009, 'Don Chuy Ramírez' se convirtió en el primer cronista en transmitir el campeonato estatal de béisbol a través de una estación FM, específicamente en la 90.0 FM 'La Caliente', del Grupo Multimedia, donde continuó su labor hasta 2021.

Su inigualable voz y capacidad de locución le permitieron tener presencia también en las estaciones La Súper 92.5 en el 2021 con la crónica del básquetbol estatal; también en Antena Deportiva del Grupo GRD Multimedia y Grupo Audiorama en la estación La Bestia Gruperá y Love.

Gracias a su trayectoria y distinguido estilo de locución ha dado vestidura a la transmisión de juegos de fútbol rápido, carreras de caballos, ciclismo y boxeo.

Desde hace 21 años es integrante activo de la Asociación de Cronistas Deportivos 'Pancho Cano' A. C.

Su crónica objetiva y veraz es reconocida con cariño y respeto. Su estilo único, ética con la que se maneja y dedicación, han marcado de forma invaluable a la comunidad de todo el estado. Empático, sencillo y de gran voz ha permitido conocer a protagonistas icónicos del deporte, y la emblemática crónica de los eventos deportivos.

EL 22 DE FEBRERO SE
CONMEMORA A NIVEL NACIONAL
EL DÍA DEL CRONISTA DEPORTIVO.

TEPORACA 2021



ESTAMOS PREPARANDO UN MECANISMO DE COLABORACIÓN INTERMUNICIPAL QUE PERMITA:

- ✓ *Compartir experiencias*
- ✓ *Generar alianzas estratégicas*
- ✓ *Desarrollar acciones conjuntas*

FORTALECER LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE EN LOS MUNICIPIOS DEL ESTADO DE CHIHUAHUA.



CRECE EL NÚMERO DE COMITÉS DEPORTIVOS

PARA FORTALECER LA CULTURA FÍSICA Y DEPORTIVA DE CHIHUAHUA CAPITAL

El interés ciudadano de trabajar de forma mejor organizada para impulsar la actividad deportiva se vio reflejado en el incremento del número de Comités Deportivos Municipales al cierre de la convocatoria en enero del presente año.

Los Comités Deportivos Municipales son organismos ciudadanos comprometidos con el Instituto Municipal del Deporte para llevar a cabo un calendario de actividades en colaboración y con mayor organización sobre la práctica y fomento del deporte y la actividad física con la población chihuahuense en todas las edades.

En esta convocatoria municipal 2025 se crearon un total de nueve comités deportivos nuevos, de los cuales, cuatro son para la atención del deporte a personas con discapacidad: *powerchair football*, parálisis cerebral, porras para personas con síndrome de Down y béisbol adaptado.

Asimismo, se establecieron los comités de las disciplinas de jiu jitsu, ráquetbol, *fresbee*, escalada y *parkour*.

Por su parte destacan la renovación de las mesas directivas de quienes impulsan los deportes autóctonos y tradicionales con grupos originarios establecidos en la ciudad, así como el *softbol*, *ajedrez*, *wushu*, *roller derby*, deportes para personas ciegas y débiles visuales, natación, entre otros más.

Estos organismos son el principal motor para el fomento e impulso de mejores prácticas en coordinación y colaboración con el Instituto que fortalecen el deporte popular, una cultura física y por ende, una mejor calidad de vida en las personas.



POR: EDITORIAL ZONA D

La práctica de alguna actividad deportiva está disponible para todas las capacidades, edades y gustos.

¡ACÉRCATE AL IMCFD PARA CANALIZARTE CON LA DISCIPLINA DE TU MAYOR AGRADO!



PARIS 2024



PARTEAGUAS EN LA SALUD MENTAL Y CUIDADO MATERNO EN EL DEPORTE OLÍMPICO

POR: YOLANDA SOSA ORTIZ

La historia de los Juegos Olímpicos ha estado marcada por grandes momentos deportivos, pero París 2024 dejó una huella imborrable en un aspecto que hasta hace poco permanecía en la sombra: la salud mental de las y los atletas y el cuidado materno dentro de la Villa Olímpica. Estos juegos no solo fueron una celebración del talento y la resiliencia física, sino también un testimonio de cómo el equilibrio entre el rendimiento y la salud es clave para el desarrollo deportivo y la equidad de género en el alto rendimiento.

Desde la Fundación Sin Fronteras Pro Mujer y Deporte, tuvimos la oportunidad de participar en las discusiones y estrategias que hicieron posible un avance significativo en estos temas. Hoy, quiero compartir con ustedes cómo París 2024 marcó un antes y un después en la manera en que el deporte olímpico apoya la salud mental y la maternidad de sus atletas.

UN COMPROMISO CON LA SALUD MENTAL: PRIORIDAD EN EL ALTO RENDIMIENTO

Hasta hace algunos años, la salud mental en el deporte de élite era un tema relegado al ámbito privado. La cultura del *'mental toughness'* (dureza mental) impedía que las y los atletas expresaran su vulnerabilidad. Sin embargo, en los últimos juegos, hemos sido testigos de cómo grandes figuras deportivas han roto el silencio, permitiendo que este tema se vuelva una prioridad en la agenda del Comité Olímpico Internacional (COI).

París 2024 representó un punto de inflexión porque, por primera vez se implementaron estrategias integrales para la salud mental de las y los atletas, las cuales incluyeron:

- Centros de apoyo psicológico en la Villa Olímpica: espacios dedicados exclusivamente a la aten-



ción psicológica, con profesionales especializados en alto rendimiento y estrés competitivo.

- Programas de regulación emocional: técnicas basadas en neurociencia, *mindfulness* y teoría polivagal para que las y los atletas pudieran gestionar la ansiedad antes, durante y después de la competencia.
- Protocolos para el manejo de crisis: equipos de intervención rápida para brindar asistencia en casos de crisis emocionales o emergencias psicológicas.
- Espacios de descanso sensorial: salas diseñadas para la recuperación emocional y la reducción del estrés, con iluminación tenue, sonidos relajantes y ambientes de desconexión digital.

Uno de los mayores logros de estas estrategias fue que las y los propios atletas validaron la importancia de estos espacios. Se reportó que muchas y muchos de ellos accedieron a los servicios de apoyo, rompiendo el estigma sobre la búsqueda de ayuda psicológica.

CUIDADO MATERNO Y PATERNIDAD EN EL DEPORTE OLÍMPICO

Históricamente, la maternidad ha sido vista como un obstáculo en la carrera deportiva de una mujer.

Muchas atletas han tenido que elegir entre continuar con su carrera o dedicarse a la crianza de sus hijas e hijos. Sin embargo, en París 2024 se dio un paso crucial hacia la equidad de género al implementar un enfoque inclusivo para madres y padres atletas.

Los avances más significativos fueron:

- **Guarderías en la Villa Olímpica:** por primera vez se habilitaron espacios de cuidado infantil dentro de la villa, permitiendo que madres y padres pudieran entrenar y competir con la tranquilidad de que sus hijas e hijos estaban en un ambiente seguro.
- **Salas de lactancia y apoyo a la lactancia materna:** espacios equipados con lo necesario para que las atletas pudieran extraer y almacenar su leche materna, eliminando barreras logísticas que históricamente habían dificultado la continuidad de la lactancia en competencias internacionales.
- **Flexibilidad en la logística de alojamiento:** a las atletas madres se les permitió hospedarse con sus hijas e hijos pequeños y un acompañante de apoyo, garantizando un entorno más armonioso para la crianza.
- **Políticas de licencia materna y retorno seguro a la competencia:** se establecieron nuevas normas que aseguran que las deportistas que se convierten en madres no sean penalizadas en su clasificación ni en sus contratos de patrocinio.

Estos avances no solo beneficiaron a las madres, sino también a los padres atletas, quienes por primera vez encontraron un respaldo real para equilibrar su carrera deportiva con la paternidad.

EL IMPACTO DE ESTOS AVANCES EN EL FUTURO DEL DEPORTE

Lo que sucedió en París 2024 no fue un evento aislado, sino la base de un cambio estructural en el deporte olímpico. Estas iniciativas sentaron un precedente para que los próximos juegos, incluyendo Los Ángeles 2028, continúen priorizando el desarrollo integral de las y los atletas.

Algunas de las lecciones clave que nos dejó esta experiencia incluyen:

- 1.— La salud mental no es un lujo, sino una necesidad en el alto rendimiento. Invertir en el bienestar emocional de las y los atletas mejora su desempeño y reduce el riesgo de colapsos psicológicos.
- 2.— La maternidad y el deporte pueden coexistir. París 2024 demostró que con las políticas

adecuadas, las mujeres pueden continuar sus carreras sin que la maternidad sea una barrera.

3.— El modelo de apoyo integral debe expandirse. No solo las y los atletas olímpicos, sino también quienes están en etapas juveniles y amateur deben beneficiarse de programas de salud mental y conciliación familiar.

Desde mi rol como analista internacional en salud mental y Presidenta de la Fundación Pro Mujer y Deporte (FUMUDE), me siento profundamente orgullosa de haber sido parte de estas conversaciones y estrategias que permitieron que estos avances fueran una realidad.

Estos juegos nos dejaron una enseñanza clara: el deporte de alto rendimiento debe evolucionar hacia un modelo más humano e inclusivo, donde la salud mental y el bienestar de las personas estén en el centro de la competencia.

París 2024 quedará en la historia no solo por sus medallas y récords, sino por haber demostrado que el rendimiento deportivo y el equilibrio personal pueden ir de la mano.

HACIA UN FUTURO MÁS EQUITATIVO EN EL DEPORTE

Ahora, el reto es continuar este camino. Seguimos trabajando para que estos avances sean la norma en todas las competencias deportivas. Porque cuando una o un atleta está bien, no solo triunfa en la competencia, sino también en la vida.

El cambio ha comenzado, y no hay vuelta atrás.





POLIDEPORTIVO Luis H. Álvarez

POR: EDITORIAL ZONA D

UNA PROMESA CUMPLIDA A MILES DE CHIHUAHUENSES

Lo que inició como el sueño de crear una obra deportiva que fuera uno de los mayores legados para la comunidad chihuahuense, finalmente concluyó su tercera etapa de construcción, se trata del Polideportivo Luis H. Álvarez.

Una de las obras emblemáticas del presidente municipal de Chihuahua, Marco Bonilla, destaca a nivel estatal no solo por su magnitud –con una superficie de 13.33 hectáreas–, sino por su profundo impacto social. Más allá de las cifras, esta obra representa un esfuerzo tangible por reconstruir el tejido social y transformar la vida de la comunidad.

Un espacio que pasó de ser un lote baldío que se usaba como basurero clandestino, hoy alberga más de 30 áreas de esparcimiento, canchas y campos para el fomento deportivo de más de 30 disciplinas deportivas con la capacidad de ser adaptadas para el impulso de más acciones de activación deportiva, recreacional y cultural.

Situado en la lateral de la vialidad Sacramento, desde la calle Monte Himalaya hasta la calle Heródoto en Quintas Carolinas, este espacio deportivo asegura el acceso al deporte como un derecho universal con la variedad de disciplinas que se impulsan, para diversos gustos y de acceso para todas las personas, con y sin discapacidad, al contar con rampas de acceso, andadores adaptados para bastones, señaléticas con escritura braille y área de juegos infantiles para personas en sillas de ruedas.

Los deportes de raqueta como el ráquetbol, pádel y tenis son una de las novedades en este proyecto, ya que por lo común son deportes que se practican en clubes privados y ahora, son parte de espacios públicos.

Pero también al hablar de novedades, destacan la cancha de fútbol soccer profesional, la pista de *bicicross* y el gran *skatepark* que fue diseñado por ingenieros que practican esta disciplina y propusieron *spots* para competencias profe-

“Una instalación pensada para toda la comunidad con mucha pasión”, - Fernando Platas, medallista olímpico.



“Única en México” - Bernardo de la Garza, Comité Olímpico Mexicano.



sionales como 'pappalardo', 'double kinked rail', 'pole jam', 'euro gap', 'china gap', 'hubba ledges', 'tubo dos aguas' y diversos 'banks'.

En sus más de 30 canchas podemos ver la práctica de más disciplinas como *handball*, *softbol*, *béisbol*, *ajedrez*, *tenis de mesa*, *rugby*, *fútbol americano*, *roller derby*, *bicicross*, *tochito bandera*, *voleibol*, *frontón*, *fresbee*, *fútbol soccer*, *fútbol rápido*, *BMX freestyle*, además del circuito para corredores y bicicleta de 2.4 kilómetros.

En febrero de 2024 se realizó la inauguración de la primera etapa del polideportivo y a menos de un año de este acto, se registraron un total de 28 escuelas de formación de diversas disciplinas y más de 18 torneos y ligas que impulsan de forma directa la activación de 2600 chihuahuenses. Además de ser sede del Campeonato Nacional de *Bicicross*, realizado por la federación mexicana; el Campeonato Juvenil de Fútbol Americano y de juegos de la tercera división de México.

El polideportivo es un espacio que da certeza de encontrarse en un lugar seguro gracias a la instalación de iluminación LED para el desplazamiento de usuarios por toda su extensión, además de contar con tótems y cámaras de vigilancia conectadas a la Plataforma Escudo Chihuahua de la Dirección de Seguridad Pública Municipal.



"Muchas felicidades Chihuahua, estas instalaciones están padrísimas que hasta envidia me da", - Jared Borgetti, ex futbolista profesional mexicano.



Un proyecto complementario para este 2025 será el inicio de la remodelación del campo de fútbol americano con la renovación del pasto, además de la construcción de un edificio que albergará las operaciones administrativas del Instituto Municipal del Deporte, para así renovar la planta alta del Centro Deportivo Tricentenario con espacios para gimnasio de pesas y deportes de combate.

Por ello, referimos al Polideportivo Luis H. Álvarez como la obra insignia más relevante en el estado de Chihuahua, la cual también fue parte de la evaluación a la ciudad para obtener el sello 'Chihuahua Capital Americana del Deporte 2025', por las dimensiones de la infraestructura, la importancia de inversión en el desarrollo deportivo y la accesibilidad de más deportes en espacios públicos, que otorga ACES, UNESCO y el Parlamento Europeo.

Un espacio que no sólo es el semillero de nuevas generaciones en más de 30 disciplinas deportivas, sino que también es sede para recibir a deportistas y familias visitantes de otras partes del país y del extranjero, una obra que expone que del discurso a los hechos, el deporte nos une.



**POLIDEPORTIVO
Luis H. Álvarez**



¡Es tuyo, disfrútalo!

Más de 30 canchas
para diversos deportes



“DE PEQUEÑOS, TODOS HUBIÉRAMOS QUERIDO INSTALACIONES ASÍ”

RECONOCE MARY JOSE ALCALÁ EN SU VISTA A CHIHUAHUA CAPITAL

POR: VÍCTOR DOMÍNGUEZ HANSON

La inauguración del Polideportivo Luis H. Álvarez nos dejó la oportunidad de que deportistas de diversas disciplinas y de diferentes generaciones, fueran testigos de lo que en Chihuahua se está haciendo en materia deportiva.

Una de las deportistas que se quedó maravillada de todo lo que se hizo en el oriente de la ciudad de Chihuahua con estas instalaciones, es la presidenta del Comité Olímpico Mexicano, María José Alcalá, quien reconoció el trabajo que desde la administración del presidente municipal Marco Bonilla, se está plasmando y dejando para el presente y el futuro de los chihuahuenses.

“Todos hubiéramos querido tener algo así de pequeños para poder practicar padel, tenis, básquetbol, handball, o simplemente para caminar, distraerte o tener donde jugar”, fueron parte de las palabras de Alcalá, al preguntarle qué le parecían las instalaciones y las diversas actividades que se pueden practicar en el polideportivo.

En la entrevista también felicitó al presidente municipal, Marco Bonilla y reconoció que este compromiso es con la comunidad y con el deporte, y que acciones como éstas cambiarán la vida de los chihuahuenses, al dejarles un lugar donde practicar el deporte, convivir o hasta divertirse en familia.

El compromiso no se queda solo en esta inversión, sino que además habló del convenio que se firmó a finales del 2024, donde el municipio de Chihuahua estará enviando deportistas a capacitación y entrenamiento a las instalaciones del Comité Olímpico Mexicano (COM), en la Ciudad de México.

Indicó que el COM siempre será un aliado de quienes se comprometen con el deporte, no solo el olímpico o el de alto rendimiento, sino del deporte en general para su desarrollo, pues esto va de la mano de siempre aportar algo a la sociedad, pues el movimiento olímpico deja campeones medallistas, pero hacerlo así deja campeones en la vida.



Para la exclavadista mexicana y presidenta del COM, Chihuahua está logrando grandes cosas en materia deportiva, al aportarle a la infraestructura, la preparación y la capacitación de entrenadores y directivos que pueden mejorar la manera como se lleva a cabo el deporte en el municipio de Chihuahua.

Para finalizar hay que reconocer a ‘Mary Jose’, como se le conoce de cariño desde su época de deportista, quien lleva ya casi cuatro años al frente del Comité Olímpico Mexicano y en los más de 100 años de vida del organismo, es la primera mujer en presidirlo.





FERNANDO PLATAS: EL DEPORTE ES UN MAESTRO DE VIDA

POR: EVA AYALA

El deportista olímpico mexicano Fernando Platas, fue el invitado especial en la entrega del Premio Municipal a la Excelencia en el Deporte en la ciudad de Chihuahua, donde pudo conocer el desarrollo del deporte a través de pláticas con deportistas, entrenadores y convivencias, además de la planeación municipal que se tiene para el posicionamiento de Chihuahua como la capital del deporte y la colaboración que tiene el municipio con el Comité Olímpico Mexicano.

DE TU VISITA A LA CIUDAD DE CHIHUAHUA, ¿CÓMO PERCIBES EL DESARROLLO DEL DEPORTE ACTUALMENTE EN EL MUNICIPIO?

La verdad es que veo el deporte como una prioridad aquí. La política pública impulsada por el presidente Marco Bonilla, y por supuesto, el trabajo del Instituto Municipal de Cultura Física y del Deporte con Juan José Abdo, demuestra una cercanía importante. Ellos entienden lo que realmente significa la cultura física y el deporte. No se trata solo de generar medallas o resultados deportivos; va más allá. El deporte contribuye a formar seres humanos con una mejor calidad de vida. Es una herramienta clave para el desarrollo de valores. El deporte y la cultura física no se limitan a la competencia o a ganar; se trata de entender la vida, de seguir reglas, de trabajar en temas de prevención, de salud mental, de cohesión familiar y de recuperar los espacios públicos para la comunidad de manera positiva. Esto es algo que me emociona mucho porque como parte del Instituto Mexicano del Seguro Social, siempre he creído que el deporte social es una gran herramienta que va mucho más allá de lo puramente deportivo.

SI UN ATLETA DECIDE IR A COMPETIR, SABE QUE ESTÁ IMPLÍCITA LA POSIBILIDAD DE GANAR, PERO TAMBIÉN DE PERDER. ESA DUALIDAD TE GENERA EMPATÍA Y MADUREZ EMOCIONAL, LO CUAL ES CRUCIAL PARA TU DESARROLLO PERSONAL



EL DEPORTE ES UN TEMA FORMATIVO TANTO A NIVEL INDIVIDUAL COMO COMUNITARIO ¿CÓMO PROYECTAS EL PAPEL DEL DEPORTE EN ESE SENTIDO?

El deporte es, sin duda, un maestro de vida. Te enseña que no hay proyecto que puedas hacer solo. Siempre necesitas un equipo, ya sea con un entrenador o, si quieres formar una familia, con tu pareja. Esa es una de las grandes enseñanzas que el deporte te deja.

Creo que debemos resaltar estos aspectos, no solo las historias de quien llegó a la medalla y se enfrentó a los mejores del mundo, sino también lo que sucedió detrás, la historia del ser humano que está detrás del atleta, la gente que lo apoyó, las experiencias que lo formaron. Al final, el deporte no solo es un logro individual, también es una construcción colectiva.

SOBRE LA SALUD, TANTO FÍSICA COMO MENTAL, ¿CÓMO HAS PROMOVIDO ESTE ASPECTO A LO LARGO DE TU CARRERA Y FUERA DE ELLA?

Yo creo que uno tiene que hablar de lo que le tocó vivir. Llegué al deporte no por un deseo de mis padres de verme como medallista, sino porque mi mamá estaba preocupada por mi salud, ya que soy asmático. Un doctor en la clínica le recomendó que la medicina preventiva para mí sería el ejercicio. Para ella, eso fue fundamental. Más que enfocarse en que ganara medallas, mi madre quería

que fuera una mejor persona, que no tuviera problemas de salud y que no tuviera que ir al médico con frecuencia. Este enfoque va más allá de solo ganar; se trata de cuidar la salud física y emocional. Cuando miras tu carrera desde el retiro, te das cuenta de que lo más valioso fue el recorrido, lo que aprendiste en el día a día, el trabajo con tu equipo y las herramientas que utilizaste para llegar a tus metas. Esas experiencias forman tu carácter, y esa enseñanza de vida es algo que debes llevar a tu vida profesional, familiar y a tus propios sueños. Comprendes que eso es lo que realmente tiene valor.

EN TU EXPERIENCIA COMO PARTE DEL COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO, ¿QUÉ REPRESENTA PARA EL MUNICIPIO DE CHIHUAHUA ESTA CERCANÍA Y COLABORACIÓN CON EL COMITÉ?

Para todo el Comité Olímpico Mexicano, encabezado por María José Alcalá, esta colaboración es fundamental. El movimiento olímpico va mucho más allá de los resultados. Se trata de generar seres humanos completos, con valores. Las campañas del Comité Olímpico Internacional, como 'Más rápido, más alto, más fuerte', nos recuerdan que el deporte es un esfuerzo colectivo, 'Juntos somos mejores'. Esta visión, encabezada por María José, se enfoca en la base, que es el deporte municipal. No hace falta inventar nada nuevo; aquí es donde comienza todo. Desde que un niño o niña se acerca con la intención de aprender un deporte, ya hay un entrenador que lo guía y lo motiva a seguir adelante. Ojalá que de ese niño surja un futuro deportista olímpico, pero lo más importante es que se convierta en un ser humano con valores. El movimiento olímpico busca trascender y trabajar en la base, de manera continua y sostenible, es la clave para ver resultados a largo plazo.





OLYMPUS

ESCUELA DE VALORES EN PORRAS,
GIMNASIA Y TELAS

HIBRAIM OROZCO ES EL ARTÍFICE DEL GRAN MOMENTO QUE VIVEN ESTAS DISCIPLINAS EN CHIHUAHUA CON TÍTULOS QUE TRASCIENDEN INTERNACIONALMENTE. ESCUELA CON 26 ENTRENADORES, DOS SE CAPACITAN EN SEATTLE.

POR: NICOLÁS FLORES SÁENZ

Alexis Hibraim Orozco Reza se ha convertido en un verdadero ícono del deporte en nuestro estado gracias a su trabajo, disciplina y mucha dedicación, valores que le han permitido alcanzar en muy poco tiempo el éxito y llevar a la cima a muchos de sus alumnos en Olympus, una escuela con una trayectoria llena de logros y momentos memorables.

Tras alcanzar la gloria en un 2024 sensacional, su desempeño en el deporte de las porras ha sido simplemente excepcional. Como entrenador ha sido campeón mundial con diferentes equipos en diversas categorías, por lo que ha sido acreedor de importantes premios estatales y nacionales, como el Teporaca en 2017 y el Luchador Olmeca como entrenador en 2023, una actividad que sigue desarrollando localmente, así como parte de la selección nacional.

Es originario del municipio de Cuauhtémoc y más allá de sus logros deportivos es egresado de la Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH) como Contador Público y cuenta con una maestría en Finanzas.

Su carrera como gimnasta la inició con Dora Sirakova, desde entonces se ha convertido en una persona inspiradora, en un verdadero ejemplo de dedicación y pasión. Actualmente continúa con el mismo compromiso que lo impulsó desde sus inicios: formar buenos chihuahuenses, priorizando los valores

humanos por encima de los resultados deportivos, que llegan como consecuencia natural. Siempre motivado y con una visión aguda, comprende profundamente el impacto transformador del deporte en la sociedad.

¿CÓMO INICIA ESTE SUEÑO?

Empezamos en junio del 2008, el gimnasio fue una necesidad por la falta de instalaciones en aquel momento para porristas. Teníamos pocos alumnos, eran 22 al principio y llegamos a tener a más de 300 alumnas y alumnos, así que después de realizar algunas adecuaciones y mejoras materiales, en 2022 nos cambiamos a la ubicación de Plaza Saucito. Así que durante estos dos años y medio pasamos de tener un piso a tres, además de que abrimos otras disciplinas como la gimnasia varonil y femenil, e incluimos multidisciplinas para agregar telas.

¿QUÉ BUSCAS CON TUS ALUMNOS?

Que desarrollen sus habilidades físicas, pero sobre todo sus habilidades mentales, que los alumnos sean socialmente responsables; porque cualquier persona que es disciplinada se puede caer y levantarse. Que sean persistentes, tolerantes y sobre todo buenos compañeros, por eso es un deporte en equipo. Los trofeos terminan oxidados, hechos polvo en el olvido, pero las buenas personas trascienden.

¿UN GIMNASIO A LA ALTURA DE LOS CHIHUAHUENSES?

Nuestro espacio es un poco más grande que el complejo de gimnasia del Centro Deportivo Olímpico Mexicano (CDOM). Aun nos falta terminar de construir, acondicionarlo para mayor comodidad, y seguir equipándolo, porque entre más equipo tengamos más vamos a avanzar.



¿HACIA DÓNDE VAS?

Son cinco campeonatos mundiales los que tengo ganados como entrenador. En gimnasia ya fuimos a nacionales y a eventos internacionales. Pero vamos por más. Queremos desarrollar bien la gimnasia varonil ya que no hay en muchos lados. Asimismo pretendemos atender muy bien a los alumnos y a sus familias. Vamos despacio, pero a paso firme, ya que no soy alguien a quien le gusta enseñar a las prisas, todos tienen su tiempo y hay que cuidarlos para que las cosas se den.

LOGROS DE LOS EQUIPOS DE HIBRAIM OROZCO REZA

2012: 4to lugar mundial de 13 participantes, nueve atletas los aportó Olympus en *Cheerleading Worlds* en Orlando, Florida.

2014: 1er lugar *Small Senior Aloha International Championship* en Honolulu, Hawái.

2016: 1er lugar (oro) Categoría *Large Coed* en Orlando, Florida.

2016: 1er lugar (oro) *Open Rec* y segundo lugar (plata) en la Copa de Naciones.

Jefe de panel de jueces en Quito, Ecuador.

2017: 1er lugar Mundial en Categoría *Jr. Coed Dv.*, en Orlando, Florida.

2019: dos primeros lugares en Panamericanos *Jr. Coed Elite* en San José, Costa Rica y en Copa Panamericana *Coed nivel 5*.

2021: 2do lugar (plata) en Categoría *Jr all Girl Adv* Campeonato Mundial de Naciones en Orlando, Florida.

2024: fue designado como entrenador en jefe de gimnasia de las seis selecciones nacionales en Ciudad de México.

2024: 1er lugar (oro) Categoría *Youth Coed Adv* Campeonato Mundial ICC en Orlando, Florida.

2024: 1er lugar (oro) Categoría *Jr All Girl Adv* Campeonato Mundial de Naciones *Adv* en Orlando, Florida.

Más de 100 veces campeón nacional en diferentes divisiones y categorías como entrenador y atleta entre el 2001 y el 2024.



La Ruta del Deporte en tu barrio

+Deporte + Salud + Seguridad

Llega a las diversas colonias del municipio de Chihuahua

Exhibiciones deportivas:
Conoce los gimnasios y academias de la de la ciudad para tu iniciación a una vida más activa y saludable.

Permanece pendiente de las redes sociales del IMCFD para conocer fechas y horarios para tu colonia



Tramita tu credencial ahí mismo

Requisitos:



Menores de edad

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



Mayores de edad

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



Mediciones y asesoría nutricional

GRACE DE LA ROSA LIRA: TEPORACA DE PLATA

POR: ROCÍO ACEVES GUEVARA

Para algunas personas, el deporte llega como una elección. Para otras, como una herencia que se convierte en pasión. Ese es el caso de Grace, una talentosa atleta chihuahuense que lleva 18 años practicando *wushu*, el arte marcial chino que combina fuerza, técnica y elegancia.

Su historia con este deporte comenzó a los tres años y hoy más allá de verlo solo como un deporte, lo ve como una forma de expresión, disciplina y conexión con su historia familiar.

"Recuerdo que de niña, cuando asistía a las competencias de mis primos y hermanos, disfrutaba muchísimo del entusiasmo que se vivía en mi familia. Pero lo que realmente me emocionaba eran los movimientos con espadas, sables, abanicos y la danza del león. Ver todo eso me hacía soñar con algún día participar en un mundial. Así fue como el wushu captó mi atención y se ganó un lugar en mi vida".

La tradición del *wushu* en la familia de Grace se remonta al maestro José Lira, quien por una serie de circunstancias heredó la dirección de la escuela en la que entrenaba durante su juventud. Desde entonces, ha sido una figura clave en la formación de nuevas generaciones dentro de esta disciplina: *"Mi principal referente en el wushu es mi entrenador y tío José Lira, quien ha estado a cargo de mi preparación desde que tengo memoria. No podría haber tenido un mejor maestro, ya que más allá del entrenamiento técnico, ha sido un apoyo constante en mi vida. A través del wushu me ha transmitido valores que he podido aplicar en mi día a día"*, expresó Grace.

Agregó que sus hermanos son también un referente importante en su preparación, ya que de niña soñaba con llegar más lejos que ellos en este deporte.

El año 2024 fue, sin lugar a dudas, un periodo destacado en la trayectoria de Grace, quien fue reconocida con el Teporaca de plata, uno de los máximos galardones otorgados a los exponentes más sobresalientes del deporte en Chihuahua.



"Hay dos premios que han marcado profundamente mi carrera deportiva. El primero es la medalla de bronce que obtuve en el IX Campeonato Mundial de Kungfu, celebrado en Emeishan, China, un logro que representó la realización de un sueño que tuve desde niña; y el segundo fue el Teporaca de plata, un reconocimiento que esperé durante muchos años. En 2012, uno de mis hermanos recibió el Teporaca de bronce, y recuerdo que al salir de la ceremonia miré a mis padres y les dije que algún día estaría yo ahí recibiendo mi premio. Desde entonces lo busqué con determinación, y fue gracias a los resultados obtenidos en 2024 que logré posicionarme como finalista", compartió con emoción.

Sobre sus objetivos a corto y largo plazo mencionó: *"Este año se realizará el X Campeonato Mundial de Kungfu en Emeishan, China y espero poder traer otra medalla, si se puede una de plata o de oro. Asimismo se celebrará un Campeonato Panamericano en Cancún al que asistiré también y espero llevarme alguna presea. Por otra parte, a largo plazo me gustaría poder enseñar a las niñas que vienen detrás de mí, compartirles mi pasión por este deporte que tanto me gusta y porque no, abrir una escuela también"*.

EL GIMNASIO QUE TIENE POR NOMBRE A UNA
**LEYENDA
DEL BOXEO**
CHIHUAHUENSE

Aunque por muchas personas y por muchos años atrás el gimnasio de box ubicado en el parque El Palomar era popularmente conocido como del 'Chico' Castillo, hoy ese nombre es oficial. En un merecido homenaje en vida, el recinto ha sido nombrado formalmente en honor a Arnulfo Castillo Domínguez, figura emblemática del boxeo chihuahuense, tanto como peleador, promotor y entrenador.

Hablar del boxeo en Chihuahua es referir en ese historial a Arnulfo 'Chico' Castillo. Desde temprana edad forjó un historial ejemplar como boxeador amateur y profesional. Actualmente, su legado trasciende los cuadriláteros, al impulsar a nuevas generaciones de deportistas convencido de que, a través del deporte, se forman mejores personas y se construye una vida más plena.

UNA CARRERA BRILLANTE SOBRE EL RING

Como amateur, Castillo acumuló 179 peleas, de las cuales ganó 159 y perdió solo 20. En su etapa profesional disputó 48 combates, con un récord de 42 victorias –22 por nocaut–, 4 empates y solo 2 derrotas.

Entre sus logros más destacados figuran el Campeonato Intercontinental OMB en la categoría Súper Pluma, que ganó en 1996 en Las Vegas, Nevada, y el título Norteamérica que le abrió paso al campeonato mundial en 1998.

Fue campeón nacional en diez ocasiones consecutivas entre 1986 y 1992. Además, cosechó múltiples preseas internacionales: medalla de bronce en el Mundial Juvenil de 1989 en Bayamón, Puerto Rico; oro y bronce en la Batalla de Carabobo en Venezuela (1989 y 1990); plata y dos oros en Colombia (1989-1991); plata en Moa, Cuba (1989); oro en Guantánamo, Cuba, en el torneo 'José M. Achiva'; dos oros en la Copa Romana en República Dominicana (1990 y 1991); oro en la Copa Sandino en Nicaragua (1991); oro en los Juegos Centroamericanos México 1990 y bronce en los Juegos Panamericanos de La Habana, Cuba.



UN PROMOTOR DEPORTIVO COMPROMETIDO

Desde su retiro como peleador profesional en 2003, Arnulfo Castillo ha dedicado su vida a la formación de jóvenes a través del boxeo. Desde el 2010 ha formado deportistas desde el gimnasio en el parque El Palomar, anteriormente nombrado 'Tricentenario' –y hoy conocido oficialmente con su nombre–, con la firme convicción de alejar a la juventud de situaciones de riesgo y guiarlos hacia una vida disciplinada y saludable.

Gracias a su trayectoria ha cosechado el respeto y cariño de alumnos, colegas y amigos, quienes lo acompañaron con júbilo en la ceremonia de develación de la placa con su nombre en el gimnasio municipal.

“El nombramiento es un logro, pero con o sin él, siempre he tenido la responsabilidad de estar cerca de la gente. Prefiero ver el gimnasio lleno de jóvenes que verlos en malos pasos”, expresó. “Lo más bonito es que muchos han estudiado. Ese es un logro distinto. Con el trabajo que también tengo en la universidad, los motivo, los saco de la calle y algunos ya son licenciados”.

UN SEMILLERO DE TALENTO

Con una visión clara, el 'Chico' Castillo sueña con que de este gimnasio surja un campeón mundial o un medallista olímpico. De hecho, relató que durante un mes y medio entrenó al medallista olímpico de bronce Misael Rodríguez antes de su clasificación, y mantiene la esperanza de ver más historias de éxito.

Entre los talentos que han pasado por su gimnasio se encuentran Mario 'El Águila' Lozano, Óscar 'Migraña' Duarte y Yair 'El Pantera' Rodríguez, actual referente mexicano en la UFC. Así como Adriana Adriano, quien fue tres veces campeona nacional.

Con una vida entregada al deporte, Arnulfo 'Chico' Castillo no solo ha dejado huella en el ring, sino en la vida de decenas de jóvenes que encontraron en el boxeo un camino de superación.

GIMNASIO DE BOX "CHICO CASTILLO"





DORADOS LMB 2025

POR: NICOLÁS FLORES SÁENZ

A mediados de marzo, los Dorados de Chihuahua comenzaron a tambor batiente en su funcional y espectacular feudo (el Monumental Estadio Chihuahua) su fase de entrenamiento de verano para dar paso con una nueva mentalidad ganadora a la nueva temporada, la de los 100 años de grandeza de la Liga Mexicana de Béisbol (LMB).

La meta de la directiva, encabezada por su presidente Anwar Mauricio Elías Ortiz, no solo es mejorar la actuación del 2024, ya que con una reingeniería en lo deportivo se reforzó casi en su totalidad al equipo. El reto es estar en los *playoffs* de la zona norte y darle la satisfacción que se merece a una de las más nobles y grandes aficiones del béisbol en todo México, la del estado de Chihuahua.

La mayoría de los nuevos 'Dorados' 2025 fueron estrellas en sus equipos en las ligas del 2024, incluso dándole continuidad en las ligas de invierno; a diferencia del primer año en la tercera fase de Dorados en el circuito, la directiva y el área deportiva del club norteño tuvieron más tiempo para planear la temporada, realizar el *scouting* y redondear un equipo, que, alentado por la fanaticada, seguramente dará inmensas satisfacciones esta temporada.

De acuerdo con la oficina de comunicación del equipo Dorados, dirigida por Almer Soto, la contratación bomba fue el campo corto Andrelton Simmons, ganador de cuatro Guantes de Oro en las ligas mayores, quien además posee múltiples reconocimientos a lo largo de su trayectoria. Por más de 10 años en la 'Gran Carpa' jugó para Bravos de Atlanta, Cachorros de Chicago, Angelinos de Los Ángeles y Mellizos de Minnesota, pegó 1169 hits, 501 carreras anotadas, 444 carreras impulsadas, 70 cuadrangulares y un promedio de .263 en 4441 turnos oficiales.

El cuadro dorado fue de los conjuntos con más actividad en cuestión de firmas para la campaña 100 de la LMB, con las incorporaciones de ex peloteros de grandes ligas, añadiendo en canjes al histórico lanzador mexicano, Javier Solano en cambio con Piratas de Campeche, además de adquirir a Gabriel Ynoa de los Pericos de Puebla.

Otra contratación fue la de Devin Smeltzer, quien militó cinco años en las ligas mayores con los Twins de Minnesota y Marlins de Miami entre 2019 y 2023. Fue con el equipo de las ciudades mellizas en donde registró sus mejores años tanto como abridor y relevista en cuatro campañas acumulando una marca de 9-4 y 3.99 en carreras limpias.

Asimismo, hay grandes expectativas con el actual cerrador de los Mayos de Navjoa, el estadounidense Charlie Hasty, así como con Erasmo Pinales, quien formó parte de la organización de los Astros de Houston.

También se espera el aporte del brazo derecho de Nick Gardewine, ex jugador de los Rangers de Texas, así como del oriundo de Curazao, Kevin Kelly, quien tiró juego sin hits en la liga mexicana con Sultanes de Monterrey durante el 2024.

Por parte del bateo, Dorados anunció los regresos de Manny García, Leo Piña y Christian Santana, parte medular de la ofensiva chihuahuense, así como la contratación de los bateadores de poder Keon



Barnum y Ryan Hernández, la llegada del parralense Carlos 'Catito' Muñoz y de los velocistas Matt Bottcher y Matt McDermott, quienes se visualizan como los primeros en el orden al bat.

Tanto Bottcher como McDermott cuentan con un alto porcentaje en robos de base y gran capacidad para alcanzar las almohadillas, para después dar paso a la columna vertebral del *line up*, y así empujar carreras en el momento clave, recordando que Dorados se mantuvo dentro del *top ten* de bateo, aunque faltó el imparable a la hora cero, siendo uno de los equipos con más corredores dejados en base.

En los jardines se añadió la versatilidad de Jacob Rhinesmith, el cual en 2024 dejó números de .316 en porcentaje de bateo, 67 carreras producidas, nueve jonrones, 63 pasaportes y 32 estafas en 118 cotejos; el bateador zurdo también fue parte vital de los Navegantes de Magallanes durante la final del torneo Choque de Gigantes 2024, al pegar un cuadrangular de dos carreras en el décimo episodio para encaminarlos a la victoria y de paso otorgarle el título a la novena venezolana.

Con estos movimientos, Chihuahua aspira a pelear por los *playoffs* en la zona norte, uno de los sectores más disputados en la LMB.



ALTAS	BAJAS	REGRESAN	
Devin Smeltzer Pitcher (Z)	Félix Doubront Pitcher - Caliente de Durango	Leo Piña Tercera base	
Javier Solano Pitcher (D)	Kristian Delgado 2a base - Caliente de Durango	Manny García Utility	
Charlie Hasty Pitcher (D)	Saúl Garza Catcher - Rieleros de Aguascalientes	Christián Santana Primera base	
Kevin Kelly Pitcher (D)	Carlos Martínez Catcher, 1a base - Rieleros de Aguascalientes	Lewis Thorpe Pitcher	
Nick Gardewine Pitcher (D)	Seuly Matías Fielder - Rieleros de Aguascalientes	Jesús Loya Jardinero	
Erasmus Pinales Pitcher (D)	Carlos Herrera Campo corto - Piratas de Campeche	Ariel Gracia Pitcher	
Gonzalo Sañudo Pitcher (D)	Learvis Breto Lanzador - Pecos de Puebla	Antonio Garzón Pitcher	
Gabriel Ponce Pitcher (D)	Sebastián Elizalde Fielder - Sultanes de Monterrey	Oziel Flores Utility	
Alan Zhang Carter Pitcher (D)	Juan Carlos Negrete Fielder	PROSPECTOS DE DORADOS	
Andrelton Simmons Campo corto	Elih Villanueva Lanzador	Adrián Saucedo Fielder	
Keon Barnum 1a base y bateador designado	Pablo Garabitos Lanzador	Mario Cabrera Fielder	
Jesmuel Valentín Campo corto y 2a base	Heitor Tokar Lanzador	Nathan Urquiza Segunda base	
Matt McDermott Infielder		Sergio Rodríguez Lanzador (D)	
Ryan Hernández 1a base y jardines		Bryan Chávez Infielder	
Carlos Muñoz Infielder		Nathan Urquiza Infielder	
Matt Bottcher Infielder		Jair Herrera Lanzador	
Jacob Rhinesmith Jardinero		Josué Gómez Lanzador	

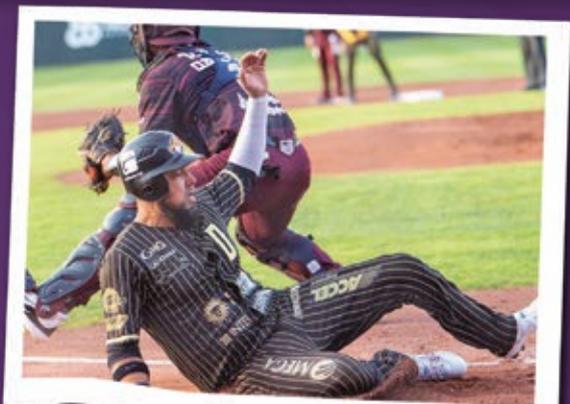
CAMBIOS Y PRÉSTAMOS:

Charros de Jalisco asignó en préstamo (por las temporadas 2025 y 2026) a José Carlos Orrantía Lara, D/D, IF, Los Mochis, Sin., al club Dorados de Chihuahua.

Leones de Yucatán asignó en préstamo (Re-llamado 24 horas) a Gilberto Vizcarra León, D/D, C, Mexicali, BC, al club Dorados de Chihuahua.

Rieleros de Aguascalientes cedió de manera definitiva los derechos de Mario Alberto García Rivera, D/D, P, Los Mochis, Sin., al club Dorados de Chihuahua.

El club Sultanes de Monterrey cedió de manera definitiva los derechos de José Enrique Castillo Corral, D/D, P, Hermosillo, Son; Daniel de la Fuente Vale, D/D, P, Ciudad Juárez, Chih., y Jorge de Jesús Ramos Rubio, D/D, P-IF, Magdalena, Jal., al club Dorados de Chihuahua.





Convocatoria de becas de descuentos

CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES

(julio/diciembre 2025)

I. Los requisitos que deben de cumplir los usuarios son los siguientes:

- Podrán solicitar una beca, quienes estén inscritos en cualquiera de nuestros Centros Deportivos Municipales.
- Deben demostrar, con previo estudio socioeconómico, la necesidad de la beca.
- Deben estar al corriente en sus mensualidades de pago.

II. Deberán de presentar la siguiente documentación completa en copia:

- Acta de nacimiento.
- Comprobante de domicilio reciente.
- Identificación oficial (En caso de ser mayor de edad).
- Credencial del INAPAM (en el caso de ser adulto mayor).
- Comprobante de ingresos de dos quincenas recientes de las personas que laboren en el domicilio (Si no cuenta con comprobante de ingresos, presentar estado de cuenta del banco o una carta expedida por el patrón donde especifique el sueldo).
- Comprobante de estudios (en caso de ser menor de edad).
- Dictamen médico (en el caso de acudir a rehabilitación o tenga algún tipo de diagnóstico).
- Credencial de empleado municipal (en caso de ser empleado Municipal, si la beca es para hijos, presentar actas de nacimiento, si la beca es para el cónyuge presentar acta de matrimonio en copia).
- Credencial del Registro Municipal del Deporte (se tramita gratuitamente en el Centro Deportivo Tricentenario o el Polideportivo Luis H. Álvarez).
- Estudio Socioeconómico (realizado por el personal del IMCFD).

III. Procedimiento de asignación:

- La trabajadora social de cada centro deportivo, realizará el estudio socioeconómico de la o el usuario para determinar el porcentaje de beca a otorgar, siendo únicamente los siguientes porcentajes: **25%, 50% o 75%** según los resultados del estudio socioeconómico.

IV. Información del centro de atención, fecha y hora para la recepción de documentos:

- La recepción de documentos será:
 - Del **12 al 16 DE MAYO** se recibirá papelería únicamente para usuarios del Centro Deportivo Niño Espino
 - Del **19 al 23 de MAYO** se recibirá papelería únicamente para usuarios en el Centro Deportivo Norte.
 - Del **26 al 30 de MAYO** se recibirá papelería únicamente de usuarios del Centro Deportivo Tricentenario.
 - Del **12 al 23 de MAYO** se recibirá papelería en el centro Deportivo Sur.
- Horario para todos los centros: 8:00 a.m. a 1:00 p.m.

V De la vigencia:

- La vigencia de las becas otorgadas será de 6 meses (julio a diciembre).
- Las becas de INAPAM son válidas por un año.
- Las becas de empleados de municipio son válidas por 6 meses.

VI. Obligaciones para las y los becarios:

- Estar al corriente en sus mensualidades de pago.
- Acudir a solicitar la beca cada 6 meses.
- Cumplir con el reglamento del centro deportivo.

VII. Para empleados Municipales:

- 50% de descuento.
- Si su sueldo es menos de \$15,000 podrán solicitar más porcentaje llevando a cabo el mismo procedimiento
- Solo se podrá tramitar beca para familia directa (Cónyuge e Hijos).

VIII. Becas para madres solteras e hijos:

- Deberán presentar acta de nacimiento del menor.
- Deberán presentar acta de inexistencia de matrimonio
- Serán acreedoras al 50% de descuento.

IX. Publicación de resultados:

- La publicación de resultados será el **22 de junio del 2025**, en la página oficial del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte www.imcfdchihuahua.com.

BOXEADORES CAPITALINOS

VIVEN LA EXPERIENCIA DE ENTRENAR EN LAS INSTALACIONES DEL COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO



POR: CARMEN ALICIA VELAZCO

→ ES PARTE DE LAS PRIMERAS ACCIONES DEL CONVENIO DE COLABORACIÓN ENTRE EL GOBIERNO MUNICIPAL DE CHIHUAHUA Y EL COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO.

→ FUE LA PRIMERA DE MUCHAS DELEGACIONES DE ATLETAS QUE SE VERÁN BENEFICIADOS CON EL CONVENIO.

→ PARA REFORZAR EL APOYO A LOS DEPORTISTAS SE ANUNCIÓ LA CREACIÓN DE UN FONDO DE 30 MILLONES DE PESOS PARA ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO.

El municipio de Chihuahua y el Comité Olímpico Mexicano (COM) firmaron en noviembre de 2024 un histórico convenio de colaboración con el objetivo de preparar a las y los deportistas chihuahuenses para los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 2028.

Con la presencia del alcalde Marco Bonilla y la directora del COM, Mary Jose Alcalá en las instalaciones de la Villa Olímpica en la CDMX, se sentaron las bases para el convenio que tiene como objetivos profesionalizar a los deportistas, entrenadores y cuerpos técnicos, mejorar los procesos de los atletas rumbo a competencias importantes y elevar el nivel de competitividad y rendimiento de la comunidad deportiva, entre otros.

Una de las primeras acciones del convenio ocurrió a mediados del pasado mes de marzo cuando una delegación compuesta por 34 personas, de las cuales 22 son atletas de la disciplina de boxeo, acompañados de siete entrenadores, cuatro asistentes y el presidente del Comité Municipal de Boxeo viajaron a las instalaciones del comité a un campamento del 13 al 24 de marzo, donde participaron en capacitaciones teóricas y prácticas impartidas por expertos de renombre nacional en el ámbito boxístico, además de sostener encuentros boxísticos con atletas de otros estados, para medirse con otros talentos de nivel nacional.

El campamento tiene como objetivo fortalecer tanto la preparación técnica como física de los boxeadores chihuahuenses, proporcionándoles las herramientas necesarias para su crecimiento y desarrollo deportivo. Además, se busca que los



atletas logren mejorar su nivel competitivo para afrontar futuras competencias nacionales e internacionales, acercándose así a su sueño olímpico.

Este convenio tiene una vigencia de dos años, que entró en vigor a partir de enero del 2025 al 31 de diciembre del 2026 y se suma al anuncio del alcalde para crear un fideicomiso tripartita, en colaboración con la iniciativa privada para respaldar de mejor forma a los atletas, con lo que implica el proceso de preparación de un atleta de alto rendimiento: entrenamientos, viajes de concentración, viajes de competencia, atención médica, atención psicológica, pagos de entrenadores, dietas alimenticias, equipo deportivo, espacios de entrenamientos, entre otros. Con un monto aproximado de 30 millones de pesos.





Chihuahua
capital de trabajo
y resultados
Gobierno Municipal 2024-2027

REPORTA FALLAS EN:



**Marca
el cambio**

YA LLEVAMOS

65 MIL LUMINARIAS LED
en toda la ciudad

El **Gobierno Municipal de Chihuahua**
te escucha y responde

Puedes reportar:

- **ALUMBRADO PÚBLICO**
- **BACHE** o falta de pavimento
- Mantenimiento de **PARQUES**
- Recolección de **BASURA**
- Falta de **VIGILANCIA** o zona insegura
- **BOTÓN DE PÁNICO georreferenciado**
• AMBULANCIA • URGENCIA MÉDICA • INCENDIO • ASALTO

Descárgala o actualízala:



DISPONIBLE EN
Google Play

Disponible en la
App Store

Marca el Cambio la aplicación en la que
puedes reportar en tiempo real.



Olivia Yáñez Lozano:

"No solo es correr, es escuchar al cuerpo"

Existen caminos que no se miden en kilómetros, sino en descubrimientos. Olivia es una corredora que un día decidió atarse los tenis, no para llegar más rápido, sino para llegar más profundo. Empezó a correr no por podios ni medallas, sino por una necesidad genuina de escucharse, de reconectar con su cuerpo y de encontrar claridad en el movimiento.

Inició su trayectoria como corredora en 2021, motivada por su esposo, a quien acompañó entonces a un medio maratón de trail. *"La verdad no siempre me gustó correr, nunca fue algo que me llamara la atención, pero cuando acompañé a mi esposo a esa competencia disfruté mucho del ambiente que se vivió, había personas de todas las edades corriendo, pero cuando vi a los de 60-65 años pensé, en un futuro yo quiero tener esa energía y poder hacer lo que ellos hacen, así que empecé a correr y ya no paré"*.

Durante los últimos cuatro años, Olivia ha dejado huella en algunas de las rutas más impresionantes del estado, no solo con sus pasos, sino con su determinación inquebrantable. Su historia es prueba viva de que cuando el corazón guía y la voluntad acompaña, no hay meta inalcanzable: *"Las carreras más especiales en las que he participado hasta hoy son dos, ambas en el municipio de Guachochi. Una fue mi primer Ultramaratón (63 kms) en la majestuosa Sinforosa, fue una carrera que me costó física y mentalmente, pero también me dio una satisfacción enorme. Y la otra carrera fue el día que corrí 21 kms con seis meses de embarazo, fue una experiencia maravillosa. Agradezco siempre a Dios, a la vida y a mi cuerpo por permitirme haber vivido eso"*.

Correr es una forma de libertad en movimiento. Practicar un deporte al aire libre no solo fortalece el cuerpo, sino que también renueva la mente, despeja los pensamientos y nos reconecta con lo esencial: *"El running es un deporte mental, en donde la mayoría estamos locos. Uno de los tantos beneficios que me ha traído el correr es conocerme más a mí, pasar más tiempo conmigo y mis pensamientos, es*

una terapia; en un mundo donde siempre estamos conectados a las redes, agradezco el momento del día donde puedo conectarme conmigo misma y con la naturaleza".

Al reflexionar sobre los aprendizajes que ha tenido como corredora, Olivia mencionó: *"Yo creo que en todas las carreras aprendes algo, a veces a la buena, a veces a la mala, pero lo más importante es conocer lo impresionante que es el cuerpo humano, todo lo que puede hacer por nosotros; lo bonito del trail es que te permite convivir con la naturaleza, recorrer senderos, respirar aire más puro y te regala unas vistas hermosas"*.

Aunque el running es un deporte individual, correr en grupo siempre resulta motivador: *"Correr acompañada te impulsa a dar un extra y a creer en ti misma. Eso lo encuentro en mi equipo, Insane Runners, a quienes admiro y respeto"*.

Su mayor inspiración como corredora es su esposo, de quien admira su dedicación y disciplina, así como la corredora de montaña Karina Carsolio, y aunque inicialmente se preparó para competir profesionalmente, la vida la sorprendió y hoy sus planes son otros: *"En esta etapa de mi vida prefiero disfrutar las carreras como un hobby o como una terapia; ahora soy una mamá corredora y espero pronto poder correr en alguna carrera con mi bebé"*.



La Policía a un WhatsApp

Conecta tu colonia a la:



**RED VECINAL
CUU CAPITAL**

**Respuesta inmediata a
emergencias las 24 hrs**

**TAMBIÉN PUEDES
DAR DE ALTA TU NEGOCIO**



Chihuahua
capital de trabajo
y resultados

Gobierno Municipal 2024-2027

www.municipiochihuahua.gob.mx



¡NO TE RINDAS!

CÓMO SUPERAR LAS LESIONES DEPORTIVAS Y VOLVER A LA CANCHA CON MÁS FUERZA

POR: MARÍA FERNANDA MARTÍNEZ ÁVALOS

→ El IMPAS te brinda las herramientas para una recuperación exitosa en el Gimnasio del Deporte Adaptado 'Manuel Trueba'.

Las lesiones deportivas son el talón de Aquiles de cualquier atleta. Ya sea un corredor de maratón, un jugador de fútbol o un aficionado al gimnasio, todos estamos expuestos a sufrir alguna lesión en algún momento. Pero, ¿qué hacer cuando el cuerpo dice 'basta'? el Instituto Municipal de Prevención y Atención a la Salud (IMPAS) nos brinda las claves para entender cómo se producen estas lesiones y cómo superarlas con éxito.

Causas comunes: el origen del problema

- **Sobrecarga:** el exceso de entrenamiento y la repetición de movimientos son como una bomba de tiempo para nuestros músculos y tendones.
- **Técnica incorrecta:** una mala postura o ejecución de ejercicios puede generar un estrés innecesario en nuestro cuerpo.
- **Falta de calentamiento:** saltar el calentamiento es como conducir un coche en invierno sin precalentar el motor.
- **Traumatismos directos:** golpes, caídas y colisiones son inevitables en algunos deportes, pero podemos minimizar el riesgo con precaución.
- **Equipamiento inadecuado:** usar el calzado o equipo incorrecto es como correr una maratón con zapatos de tacón.

La rehabilitación física: el camino a la recuperación

El IMPAS destaca la importancia de la rehabilitación física como un pilar fundamental para superar las lesiones. En el Gimnasio del Deporte Adaptado 'Manuel Trueba', ubicado en el Parque

Hundido, los deportistas pueden acceder a una variedad de terapias y servicios de motricidad humana.

- **Terapia personalizada:** tras una valoración con el médico fisiatra del IMPAS, se diseña un tratamiento individualizado para cada paciente.
- **Técnicas avanzadas:** la terapia física incluye técnicas para reducir el dolor, la inflamación y restaurar la movilidad y fuerza.
- **Retorno seguro:** un programa de rehabilitación bien estructurado garantiza un retorno gradual y seguro a la actividad deportiva.

El Gimnasio del Deporte Adaptado 'Manuel Trueba': tu aliado en la recuperación

Este gimnasio, equipado con tecnología de punta, se ha convertido en un referente para la rehabilitación de deportistas en la ciudad. El IMPAS pone a disposición estas instalaciones ubicadas en el Parque Hundido, en la colonia El Palomar. Asimismo invita a la ciudadanía a agendar su cita al 072 en la extensión 2548.



RESALTANDO EL VALOR DE LA MUJER INDÍGENA Y SU IMPORTANCIA EN NUESTRA HISTORIA

MUESTRA MUNICIPAL DE

TEATRO

• • • • •  &  • • • • •

DANZA

CONSULTA LA CONVOCATORIA DE DANZA EN
[BIT.LY/MMDANZA2025](https://bit.ly/MMDANZA2025)

DISPONIBLE HASTA EL
28 DE ABRIL

CONSULTA LA CONVOCATORIA DE TEATRO EN
[BIT.LY/MMTEATRO2025](https://bit.ly/MMTEATRO2025)

DISPONIBLE HASTA EL
16 DE MAYO



Chihuahua
capital de trabajo
y resultados





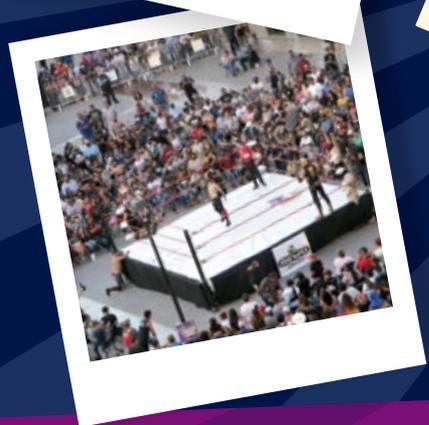
'Chicano'

NUEVA ESCUELA DE LUCHA LIBRE EN CUU

ESCUELA
DE



'Bory Ornelas'



Francisco Castellanos
Álvarez 'Tigre del Ring'

POR: **ARNOLDO GAYTÁN CARRILLO**



La lucha libre, uno de los espectáculos deportivos más emblemáticos de México y cargado de tradición popular, tiene sus raíces más profundas y sus orígenes en el estado de Chihuahua.

Hace aproximadamente 100 años, en la frontera entre Ciudad Juárez y El Paso, nació la lucha libre, uno de los íconos más representativos de nuestra cultura nacional. En pocos años, esta disciplina se expandió hacia la ciudad de Chihuahua, la cual ha estado estrechamente vinculada con este fenómeno de la cultura popular mexicana.

En aquellos primeros enfrentamientos, algunos combatientes usaban máscaras. Si bien éstas podían ser una forma de proteger su identidad o una herencia de la lucha grecorromana, con el tiempo se convirtieron en un elemento clave de la lucha libre mexicana, cargado de simbolismo y misticismo.

Por ello, Chihuahua posee una larga y rica historia de ídolos, anécdotas y formadores en una disciplina que atrae a las masas, ofrece espectáculo y en la que ya se trabaja para asegurar su continuidad y fomentar el desarrollo de nuevas generaciones.

Actualmente el Gobierno municipal a través del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte, trabaja en la posibilidad de habilitar un centro comunitario otorgado por el DIF como una nueva escuela para fomentar esta disciplina, la cual se debate entre deporte y espectáculo, con el objetivo de convertirse en una academia municipal de lucha libre, la cual sería atendida por profesionales que

impartirían clases a mujeres y hombres de todas las edades, para aprender técnicas deportivas con base en la lucha olímpica o grecorromana, lo que significaría un empuje para la formación de futuras figuras chihuahuenses de este deporte también conocido como el 'pancracio'.

Leonardo Ruiz y el 'Chicano', junto a otros reconocidos luchadores –entre ellos quien fuera uno de los máximos exponentes chihuahuenses, el recientemente fallecido 'Tigre del Ring'– están impulsando la recuperación de las raíces de este arte, considerado también parte fundamental de nuestra cultura: la lucha libre. Su objetivo es lograr, en un futuro cercano, un mayor impacto a través de clases y entrenamientos en diversos espacios y puntos del municipio.

Para ellos lo más importante de este resurgimiento es que ya se cuenta con niñas y niños que asisten, trabajan y que desde las primeras lecciones hacen piruetas y llaves, lo que los ha motivado a encaminarse a su buen desarrollo y la práctica del deporte.

Hoy, la lucha libre sigue siendo un espectáculo de pasión y tradición, y la capital del estado mantiene su legado como uno de los puntos clave en la historia de este deporte.

Desde sus humildes inicios en un cuadro de arena hasta los grandes escenarios internacionales, la lucha libre mexicana es un testimonio de la creatividad y el espíritu competitivo que caracteriza al pueblo mexicano.

UN UNIFORME CON IDENTIDAD ORGULLOSAMENTE CHIHUAHUENSE

POR: EDITORIAL ZONA D

Este año, las y los deportistas de Chihuahua capital han sido distinguidos con un uniforme lleno de simbolismos de la cultura rarámuri que, por décadas ha sido parte de la fortaleza y cosmovisión de este grupo originario.

El esfuerzo, la disciplina y el coraje son rasgos característicos de las y los chihuahuenses, rasgos que heredamos de nuestros pueblos originarios a quienes hoy el Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte rinde honor a través de los uniformes que con orgullo y determinación portarán las y los deportistas durante este año para reflejar su identidad y tradiciones.

Incorporar iconografía en un textil industrializado como un uniforme deportivo no es una decisión que se pueda tomar a la ligera, por lo que fue consultado con la Mesa de Gobernanza Indígena, la cual es integrada por más de 25 gobernadoras y gobernadores de los diversos grupos indígenas que hay en el estado de Chihuahua.

La iniciativa fue aprobada por unanimidad al aceptar que dará mayor visibilidad a sus raíces, las cuales se mostrarán en los uniformes que usarán orgullosamente deportistas, entrenadores y promotores deportivos en competencias estatales, nacionales e incluso en internacionales.

María Luisa Chacarito Ortiz, de la comunidad indígena rarámuri compartió que las grecas de los picos o triangulos representan las montañas de la Sierra Tarahumara y las líneas simbolizan los caminos.

Los uniformes conformados por playera, chamarra y pantalón fueron entregados en bolsas artesanales, bordadas a mano por mujeres indígenas, en las que también se integraron las grecas de la iconografía rarámuri.

Reyna Durán Morales, artesana rarámuri reconoció que por primera vez les fue consultado integrar iconografía tradicional en vestimenta ordinaria y hacer un trabajo aprobado y colaborativo, además de reconocer el trabajo directo que se tuvo con treinta mujeres artesanas de los asentamientos urbanos indígenas: El Oasis, Ladrilleras Norte, Rinconada Nogales, Díaz Infante y Cerro Grande para la elaboración de las bolsas artesanales.

Lograr esta integración cultural fue gracias al trabajo en conjunto con la Regidora Joni Barajas, la Secretaría de Pueblos y Comunidades Indígenas, el Fondo y Desarrollo Artesanal Chihuahua (FODARCH) y desde luego, la Mesa de Gobernanza Indígena.

El deporte es forjador de disciplina, carácter y nuevos talentos, y con este uniforme llevamos en alto nuestra historia y tradiciones, donde cada bordado y cada color nos recuerda el esfuerzo de quienes construyen el futuro con sus manos y corazón. Por todo esto y más, Chihuahua es 'Capital Americana del Deporte'.





REGISTRO MUNICIPAL DEL DEPORTE

Promotores, entrenadores, deportistas // // //

Ahora puedes tramitar tu credencial en el módulo ubicado en el



POLIDEPORTIVO Luis H. Álvarez



Promociones y descuentos para deportistas chihuahuenses

Requisitos:



Menores de edad

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



Mayores de edad

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

Síguenos en /IMCFD



MÓDULOS DE ATENCIÓN:



Av. Homero #330
Complejo Industrial Chihuahua
Horario de atención
9:00 a.m. a 3:00 p.m.



Canchas de Raquetbol de la etapa 3
Calle Monte Naranja y calle Monte Perdido,
en la colonia Quintas Carolinas
Horario de atención
9:00 a.m. a 11:00 a.m.
4:00 p.m. a 6:00 p.m.

Síguenos en
f/IMCFD



Chihuahua
capital de trabajo
y resultados
Gobierno Municipal 2024-2027



CHIHUAHUA

CAPITAL AMERICANA DEL DEPORTE 2025



#SOMOSCAPITAL AMERICANA

DEL DEPORTE 2025