

¡Se preparó desde casa, hoy es seleccionada nacional en Taekwondo!



Nadia Ferreira Quirino, estudiante de Mercadotecnia del Tecnológico de Monterrey campus [Santa Fe](#), fue seleccionada para formar parte de la **Selección Nacional Sub-20 de Taekwondo**.

Sin duda para Nadia **esta pandemia cambió mucho el estilo de vida de las personas**, incluyendo la parte deportiva ya que **solamente podía entrenar en su casa con ayuda de su mamá** hasta que **un día surgió la convocatoria del evento a realizarse en febrero de este año**.

*“Estaba **un poco insegura** ya que no sabía si estaba lista para el evento, **tenía tiempo sin entrenar** y sin tener ese fogueo de las competencias que hace que tengas mejor ritmo durante las mismas. **Para este Selectivo me preparé desde casa, entrenando vía zoom con mi coach y compañeros**”, comentó.*



width="900" loading="lazy">

Nadia compartió que fue difícil ya que **el Taekwondo es un deporte en el que necesitas un compañero para entrenar** y en esta ocasión solamente **su mamá** le podía ayudar.

*“Es por eso que le agradezco muchísimo el que me estuviera ayudando en todo mi proceso, aguantado las patadas, llevándome al nutriólogo para ver mi categoría de peso y a mi coach por todos los entrenamientos previos que **me sirvieron para cerrar mi preparación previa a este evento**”, expresó.*

La oportunidad de entrenar con los mejores de cada categoría del país

La ahora seleccionada nacional tuvo la oportunidad de **entrenar con los mejores de cada categoría del país**, entrenamientos con la Selección Nacional Mayor hechos por los entrenadores **David Davis** y **Abel Mendoza**, quienes hicieron sacar lo mejor de cada uno en cada entrenamiento.

*“Cada vez que hay una concentración aprendo algo nuevo, **me llevo experiencias nuevas**, amigos, risas, golpes e incluso me ha ayudado a **salir de mi zona de confort**. Entonces sin duda **ha sido una experiencia que me ha cambiado la forma de ver el Taekwondo**”, manifestó.*



width="900" loading="lazy">

El simple hecho de saber que es seleccionada la llena de alegría ya que **desde los 13 años buscó un lugar en Selección Nacional**, por lo que insistió e insistió hasta lograrlo.

*“Para mí esto representa **estar orgullosa hasta donde hemos llegado**. Porque este logro es gracias **al apoyo incondicional de mis papás, de mi entrenador, amigos, compañeros e incluso profesores** que siempre han estado al pendiente de mí y me han ayudado en la parte académica.*

*“Esto representa para mi responsabilidad ya que sé que **debo seguir trabajando duro para seguir ganando mí lugar dentro de la Selección** y me da una mayor motivación para mis siguientes objetivos”, puntualizó.*

Trabajo duro de año tras año

De acuerdo con Nadia fue un trabajo duro de año tras año, el cual incluye **entrenar de 2 a 3 veces al día y fines de semana**, donde sus papás se levantaban a las cuatro de la mañana para llevarla a entrenamiento hasta el Estado de México, siendo ellos residentes de la Ciudad de México.

Para ella el **ser responsable y organizada** con su tiempo para así lograr hacer todas sus tareas y trabajos escolares antes de ir a entrenar fue parte clave de este logro.



width="900" loading="lazy">

“También ser disciplinada en el aspecto de las dietas ya que como es un deporte de categorías, muchas veces debía de bajar o mantener mi peso. Por lo que luego salíamos a comer y yo no podía pedir lo que quisiera sino algo que se adecuara al régimen alimenticio que llevaba.

*“También el sacrificio de perderme de fiestas, salidas, cumpleaños, etc. para ir a entrenar o competir, **son aspectos que tal vez sean difíciles pero sé que son cosas que debo hacer para llegar a cumplir mis objetivos**”, señaló.*

Su siguiente objetivo será el **Preselectivo Nacional con miras al Mundial que se llevará a cabo en China.**

“Trabajaré muy duro para este evento junto con el apoyo de mis papás, entrenadores y compañeros”, manifestó.

Llegar lejos en equipo

De acuerdo con Nadia antes de entrar al Tec llevaba un estilo de vida diferente ya que no tenía las **herramientas** que la institución le ha brindado para cumplir con sus objetivos.

Para ella la forma de trabajo es muy diferente, por lo que ha influido en la forma en la que trabaja y se organiza para cumplir con todas sus actividades.



width="900" loading="lazy">

La deportista enfatizó en que ha aprendido a ser responsable y acertaba con sus decisiones, así como también a **ser perseverante para lograr sus objetivos** y sobre todo que cada uno de estos objetivos **se logran trabajando en equipo**.

“Una persona puede llegar lejos sola, pero podría llegar aún más lejos en equipo. Por lo que le agradezco al Tec de Monterrey y a su grupo de profesores, los cuales me han apoyado mucho en este proceso en la parte académica y personal para así seguir trabajando por mis sueños”, concluyó.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: