

# Mujeres en el podio: Atletas sonorenses del Tec comparten experiencias



Las **atletas** de **Campus Sonora Norte** resaltaron que las palabras **pasión** y **fuerza** son las que definen a los equipos deportivos femeninos dentro del Tec.

En conmemoración del **8 de marzo**, "**Día Internacional de la Mujer**", estudiantes compartieron su experiencia como atletas en el Campus y su crecimiento dentro de sus respectivos deportes.

Las deportistas representan las disciplinas de **fútbol**, **básquetbol**, **voleibol**, **atletismo**, **taekwondo** y **natación**.



width="920" loading="lazy">

## Atletas en acción

**Martha Tapia**, integrante del equipo de **básquetbol**, expresó que junto a su equipo entrenan dos horas diarias en la cancha y se preparan físicamente en el gimnasio.

*“Previo a la pandemia, nuestro equipo de **básquetbol** ganó el **tercer lugar** en la liga **Telex Sonora**”,* compartió Martha.

*“En 2021 tuve la oportunidad de **representar a México** en los **Panamericanos Junior** en la modalidad 3x3”,* continuó la atleta.

Martha concluyó: *“Los entrenamientos son muy demandantes, pero lo disfrutamos mucho y **estamos muy emocionadas de haber regresado a la cancha como equipo**”.*

**Ana Paula Corella**, atleta del equipo de **tenis**, compartió que gracias a esta disciplina obtuvo la **Beca de Talento Atlético** para su carrera profesional:

*“He jugado en torneos municipales, estatales y regionales. En 2018 logré ganar junto con el equipo representativo femenino la **medalla de plata** en el **Intercampus Tec**”.*

La tenista añadió que **el equipo entrena 4 veces por semana** y ella de forma individual a diario fuera del Campus.

**Elizabeth Jauregui** es representante del equipo de **taekwondo** en Sonora Norte y nos compartió que ha clasificado **4 veces al nacional** de **Conade** (Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte).

La atleta, quien ha obtenido una **medalla nacional** y porta **cinta negra**, agregó que se preparan físicamente en equipo **3 veces a la semana** y con ejercicios de cardio y fortalecimiento físico diario.



width="920" loading="lazy">

## Representación femenina en el deporte dentro del Tec

Al día de hoy ha aumentado el número de mujeres que están ingresando a los equipos deportivos del Campus, así lo comentó **Héctor Bonillas, director de Deporte** en **Sonora Norte**:

*“Las estadísticas del número de mujeres inscritas en equipos representativos, selecciones y clases deportivas comparadas con semestres anteriores han aumentado un 10%”.*

**“Estamos muy emocionadas de haber regresado a la cancha como equipo” – Martha Tapia**

Las atletas de Sonora Norte expresaron un sentido de pertenencia con la institución:

*“Ser **Borrego** nos inspira a entrenar mejor, las instalaciones nos permiten desenvolvernos más fácil, también nos ofrecen psicólogo y gimnasio para ser una atleta integral”,* expresó **Julia Madrid** del equipo de **voleibol**.

*“Estamos orgullosas de representar a nuestra escuela, llevamos en alto nuestro nombre y de dónde venimos”,* mencionó **María Maldonado** de **atletismo**.

Hector añadió: *“La equidad de género, tanto en lo académico y deportivo, es prioridad, por eso la oferta que tenemos en cantidad de disciplinas y talleres de clases mixtas es absoluta”.*



width="920" loading="lazy">

## **Pasión y entrega al deporte**

Las atletas coincidieron en los beneficios que ha traído a su vida el practicar un deporte:

*“Más que nada la organización, cuando no entrenamos no me siento organizada durante el día”* explicó **Ana Paula Villalvazo** junto al **equipo de atletismo**.

Además, los equipos también resaltaron que entrenar es el momento del día que les permite liberar sus emociones:

*“Paz, terapia, relajación y mi zona de liberación”*, continuó **Elizabeth Jauregui**, del **equipo de taekwondo**.

*“A pesar de entrenar y llegar cansada, es algo que te da energía y te activa”*, añadió Ana Paula.

Las integrantes del equipo de voleibol comentaron que todo entrenamiento lleva su tiempo y la constancia es el mejor aliado para progresar en cualquier disciplina.

Para las **atletas** de **Sonora Norte** uno de los miedos más frecuentes es estancarse en un nivel deportivo.

*“Pero es importante aceptar que cuando algo no nos sale, nos sirve como un momento para aprender otras técnicas”*, comentó Carla Fuentes, de atletismo.

Por último, las atletas compartieron un mensaje para todas las mujeres que quieren acercarse al deporte:

***“Aunque algunas personas te digan que no puedes, si te apasiona es suficiente”***.

**TAMBIÉN QUERRÁS LEER...**