

Alumnas taekwondoinas en Tec Estado de México ganan en competencia



El equipo representativo de **Taekwondo** del [campus Estado de México](#) (CEM) se llevó **dos medallas** en el Comisión Nacional Deportiva Estudiantil de Instituciones Privadas ([CONADEIP](#)), una de **primero** y otra de **segundo lugar** en poomsae (formas), el pasado 21 de octubre.

De **29 participantes** en la categoría juvenil individual, **Sara García**, alumna de la **PrepaTec CEM**, quedó en **primer lugar** con una calificación de **7.27**.

Por otro lado, de **8 tercias** participando en la categoría juvenil, **Mariana Fernández, Sara García, e Isabela Zaballa**, estudiantes de **PrepaTec CEM** obtuvieron el **segundo lugar** con una calificación de **6.30**.

Entre las universidades que participaron se encuentran el **Tec campus Guadalajara, Santa Fe, Monterrey**, la Universidad de Monterrey (UDEM), Universidad del Valle de México (UVM), **La Salle**, el Centro de Enseñanza Técnica y Superior (CETYS), **Anáhuac** y la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (UPAEP).

*“Fue un gran torneo, con **muy buenos rivales**, muchas emociones y adrenalina”, dijo Mariana.*



/> width="900" loading="lazy">

¿Cómo se preparan?

Las atletas tienen una preparación previa a los torneos que consiste en **entrenar todos los días**, prepararse **mentalmente** y mantener siempre una **actitud positiva**, explicaron.

Sara comparte que para una **competencia** como lo es el **CONADEIP** depende mucho en la categoría en la que compitas. En particular, ella entrena **4 horas al día los 5 días de la semana**.

*“Dentro de la preparación **iniciamos con físico** y al acercarse la fecha de la competencia se baja la carga de físico y se aumenta la del **técnico y específico** para competencia.*

*“No hay que dejar de lado la **parte psicológica** que te prepara con diversos ejercicios como la **visualización**”,* explicó Sara.

De igual forma, **Isabela** dice que principalmente se prepara en la parte **psicológica**. Ella considera que días antes de un torneo es incluso **más importante que la parte física**.

*“Yo creo que todo el papel se lo lleva la **mentalidad** porque si ya entras derrotado, no tiene caso entrar ya que terminarás perdiendo porque tu **mentalidad es negativa**”,* dijo Isabela.

“Lo más importante es la preparación mental; terminarás perdiendo con una mentalidad negativa”.- Isabela Zaballa.

Un sinfín de emociones

Entrar al tatami significa una **combinación de emociones** tanto buenas como malas, explicaron las atletas. La **presión del público, del entrenador**, e incluso la **propia**, puede llegar a afectar.

*“Me siento confiada antes de entrar a alguna competencia, lista para **demostrar todo** en el área”*, dice Mariana.

Ellas mencionaron que el objetivo durante la competencia es **superarse a sí mismas**, olvidar a los **rivales**, y concentrarse para obtener un nivel **óptimo de rendimiento**.

Más que ganar una **medalla** como atletas de alto rendimiento, lo que ellas buscan, es **mejorar lo que hacen en cada competencia**.

*“Algunas veces no me cae el veinte de que ya estoy en una competencia, hasta que ya estoy a nada de pasar, pero normalmente sí **siento nervios que poco a poco se van quitando**”*, menciona Isabela.

Una vez que pasan a competir, ellas dicen **sentir un alivio** y pareciera que vuelven a respirar, pero el esfuerzo hecho siempre valdrá la pena, aseguraron.



/> width="900" loading="lazy">

Atletas y estudiantes

Las tres son **atletas y estudiantes** que a lo largo del tiempo han aprendido a **organizar su día a día** para poder destacar en ambas áreas.

*“A veces es complicado **tener un balance entre los dos**, pero siempre se encuentra una manera de estar ahí para ambas”, dijo Mariana.*

*“En mi caso, yo utilizo mis **horas libres para hacer mi tarea** y no tener que llegar cansada a hacerla puesto que esto puede **afectar mis calificaciones**.”*

*“Antes de ir a entrenar trato siempre de **realizar las tareas y ejercicios** que me dejan día con día” , explica Sara.*

Tener **horarios establecidos** para hacer todas las actividades del día, dicen ellas, te ayuda mucho para **crear una rutina que sea efectiva**, ya que con un deporte de por medio se necesita una organización doble.

“Me siento confiada antes de entrar a alguna competencia”.- Mariana Fernández.

Inspiración

Por último, se les hizo una pregunta a las estudiantes, ¿qué le dirían a un niño que está empezando por el trayecto del **Taekwondo**?

*“**Disfrútalo, es un proceso inolvidable** que te hará crecer personalmente y te ayudará a desarrollar la disciplina. El secreto del éxito es la **constancia y determinación**”, dice Mariana.*

*“Que no se rinda, que pierda o gane, **nunca deje de entrenar tanto física como mentalmente** y que siempre busque **dar un poquito más**, que si le piden 10 lagartijas, que dé 11, **siempre hacer más** para poder sobresalir”, comparte Isabela.*

TAMBIÉN QUERRÁS LEER: