

# ¡Bronce en arquería! Estudiante del Tec gana medalla en campeonato



Liliana Ochoa, atleta y estudiante de Ingeniería Mecatrónica en el [Tec Aguascalientes](#), obtuvo la medalla de bronce en arquería, tras participar en el Campeonato Nacional de Exteriores 2024.

El Nacional de Exteriores es un campeonato organizado por la Federación [World Archery México](#), que convoca a **arqueros de diversas edades y categorías para demostrar sus habilidades en esta disciplina.**

La atleta participó en la **categoría Compuesta Sub 21, donde compitió con 5 arqueros de entre 18 y 21 años**, provenientes de diferentes estados de la república.

*“Para mí, es una competencia contra mí misma y eso me da calma porque sé lo que he entrenado, entonces **solo es dejarme fluir y tomarlo como un entrenamiento**”, enfatizó.*



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

La competencia

Esta ha sido la primera competencia de tiro con arco para la atleta, quien **ha estado dedicándose a este deporte durante un año.**

*“Yo soy una persona que le gusta mucho tener metas y empezarlas a cumplir, **una de mis metas era ganar una medalla, aunque sé que se escuchaba inalcanzable, ¿cómo iba a ganar una medalla si no llevaba ni un año tirando?**”, compartió.*

Ochoa compartió que se preparó para el campeonato **entrenando de 5 a 6 días a la semana, dedicando 3 horas diarias a su práctica**, además de acudir al gimnasio y contar con un preparador físico.

*“A medida que se aproxima la competencia, reduzco el trabajo físico **para evitar el cansancio y posibles contracturas, manteniendo mi entrenamiento regular, pero sin días adicionales, para evitar la sobrecarga antes de competir**”, mencionó.*

*“Lo tomo como una competencia contra mí misma, entonces solo tengo que dejarme fluir y tomarlo como un entrenamiento más”.*

La atleta comenta que **las competencias de tiro con arco duran varios días y que antes de tirar por la medalla**, ella ya había tenido días de competencia previos.

Después de 3 días de tiros de clasificación, Ochoa se enfrentó por la medalla de bronce en competencias de arco compuesto, **dónde los atletas disparan desde una distancia de 50 metros con el objetivo de lograr puntuaciones perfectas.**

*“Para la final, **ya era consciente de los errores que cometía y decidí disfrutar el momento.** Note que me ponía muy nerviosa cuando tenía la ventaja entonces, aunque estuviera en esa posición me enfoqué en tirar”,* comentó.

Trayectoria deportiva

Ochoa inició su trayectoria deportiva desde los 6 años, comenzó **practicando básquetbol durante 13 años, sin embargo, por cuestiones personales decidió retirarse** del deporte.

*“Mi hermano menor **práctica tiro con arco**, entonces cuando dejé de practicar básquet, **mi mamá me preguntó si quería intentar practicar arquería y fue cuando decidí intentarlo**”,* añadió.

Asimismo, indicó, *“A mí lo que me da tranquilidad del tiro con arco es que nadie me puede tapar un balón ni correr más rápido que yo, **todos estamos parados en la misma línea a 50 metros y disparamos.***

*“Lo tomo como una competencia contra mí misma, entonces **solo tengo que dejarme fluir y tomarlo como un entrenamiento más**”.*



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

La atleta sostiene que su experiencia en el baloncesto competitivo le ha proporcionado la disciplina necesaria para la arquería.

*“Aunque no empecé a practicar desde pequeña, **la disciplina que he cultivado a lo largo de los años me ha permitido desarrollarme en este nuevo deporte**”, planteó.*

*“Confiarse no es una opción, **yo sé que he logrado mucho, pero tengo aspectos que mejorar, tengo que seguir trabajando**, y esta medalla me dice que lo logre, pero vamos por más.*

***Es lo que estoy haciendo ahora; mejorando y entrenando, buscando, próximamente, un pase a la Comisión Nacional Deportiva Estudiantil de Instituciones Privadas (CONADEIP) 2025”,** concluyó.*

**SEGURO QUERRÁS LEER ESTO**

**Y TAMBIÉN**