

Alumna atleta de PrepaTec rumbo a Gimnasiada Mundial en Medio Oriente



Tras su participación en el **campeonato nacional de atletismo** de la **Comisión Nacional Deportiva Estudiantil de Instituciones Privadas (CONADEIP)**, Ana Sofía Frijling obtuvo su pase para competir en la **Gimnasiada Mundial Escolar 2024**.

En la competencia que se llevará a cabo en **Bahréin**, la alumna de [PrepaTec](#) competirá en las pruebas de **salto de altura** y **100 metros con vallas**.

Su trayectoria en el **atletismo** comenzó al inicio de su preparatoria, cuando decidió unirse al equipo a través de las ofertas deportivas de **Liderazgo y Formación Estudiantil (LiFE)** del [campus Chihuahua](#).

“Decidí meterme a la disciplina de atletismo y la verdad es que me impresionó, me gustó muchísimo, ahorita estoy súper metida en todo lo que es el atletismo y me encanta”, así lo dijo Ana en una entrevista para CONECTA.

Ana Sofía forma parte de la **delegación mexicana**, con más de **100 atletas** que viajarán a **Medio Oriente** para esta competencia.



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

Disciplinas y participación en la Gimnasiada Mundial en Bahrén

La **Gimnasiada Mundial de Bahrén** es organizada por la **Federación Internacional del Deporte Escolar**.

Esta competencia reúne a atletas de todo el mundo con el objetivo de **fomentar el deporte estudiantil**.

Se espera la participación de **5,000 estudiantes deportistas de 80 países**, quienes competirán en diversas disciplinas deportivas.

Las disciplinas incluyen **atletismo, tiro con arco, bádminton, baloncesto 3x3, voleibol de playa, boxeo, gimnasia, karate, natación, tenis, taekwondo**, entre otras.

“Es muy importante confiar en el proceso, todo llega a su tiempo”, afirmó.

Preparación física y mental de Ana Sofía para la Gimnasiada

Ana Sofía compartió que, además de **entrenar físicamente** para la **Gimnasiada Mundial Escolar 2024**, se ha enfocado en el **aspecto mental** de su preparación.

“Me he preparado mucho mentalmente porque estaba pasando por una lesión, y el hecho de poder superar esa etapa para competir me permitió continuar. Estoy satisfecha con lo que he logrado”.

“Es muy importante confiar en el proceso, todo llega a su tiempo”.

Ana señaló la **importancia de mantener un equilibrio**: *“He aprendido que hay que trabajar en otros aspectos, no solo en lo físico. Es importante cuidar tu salud mental, ir a fisioterapia, al psicólogo deportivo; todo eso es clave”.*

Sobre los **últimos meses previos a la competencia**, Ana mencionó que **intensificó su preparación** en un corto tiempo.

“Fuerza, técnica, todo lo que normalmente se trabaja en un año o medio año, lo tuve que hacer en un mes. Ahora estoy ajustando los últimos detalles con algunas competencias previas”.

Ana Sofía y sus expectativas para la Gimnasiada Mundial

Ana Sofía ve su participación en la **Gimnasiada Mundial Escolar 2024** como una **oportunidad para generar experiencias significativas**.

“Yo espero tener buenos resultados, buenas experiencias, creo que será algo que nunca olvidaré. Ojalá pueda ganar alguna medalla y hacer marca personal”.

Para ella, esta experiencia **trasciende el podio**. Después de haber pasado por varios deportes antes de dedicarse al **atletismo**, destacó la **importancia de la disciplina y los hábitos** en su desarrollo como deportista y persona.

“Es importante confiar en el proceso. Nunca pensé que me quedaría tanto tiempo en un deporte”, finalizó Ana Sofía.



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

TAMBIÉN TE PODRÍA INTERESAR LEER: