

Equipos de tochito se preparan más allá de lo físico para ganar torneo



Andrés Velázquez | Campus Saltillo

Los equipos de tochito del Tecnológico de Monterrey campus Saltillo ya comenzaron su **preparación para el próximo campeonato juvenil de la Comisión Nacional Deportiva Estudiantil de Instituciones Privadas (CONADEIP)**.

Dicha competencia se llevará a cabo del 26 al 28 de octubre en la ciudad de Saltillo, Coahuila, y por ello la dirección de Liderazgo y Formación Estudiantil (LiFE) les ha implementado un **programa de entrenamiento que cubre más allá del rendimiento físico**.

Prácticas intensivas, citas con el psicólogo y planes alimenticios, son algunas de las actividades que los jugadores realizan cada semana desde hace algunos meses.

Con el apoyo de **especialistas en nutrición, psicología y entrenadores personalizados**, los equipos esperan estar mejor preparados para ganar este campeonato.



/>>

En el caso del equipo femenino, **la preparación empezó con un acondicionamiento físico extenso** y poco a poco las horas de práctica fueron disminuyendo mientras la intensidad aumentaba. Después continuaron con el perfeccionamiento de su técnica y táctica hasta lograr **formular una estrategia**.

“El entrenamiento de los jugadores implica tener un cuerpo multidisciplinario. La preparación tiene que ser tanto física como mental”, indicó el entrenador Pedro Solís.

Tanto el equipo varonil como el femenino, participan **en sesiones grupales junto con la psicóloga deportiva del campus**, con el fin de **fortalecer el trabajo colaborativo y la comunicación efectiva en la cancha**.



/>>

En el gimnasio, los alumnos realizan **rutinas personalizadas con duración de entre 30 y 45 minutos**, acompañados por un entrenador de pesas que los dirige de acuerdo a sus necesidades.

Además, los alumnos cuentan con una nutrióloga que asigna a cada quien una **dieta específica para mejorar su rendimiento físico** durante los entrenamientos y los partidos contra otros equipos.

“Me motiva principalmente saber que cada día puedo mejorar si entreno y si doy lo mejor de mí, porque al rival que quiero vencer es a mí misma”, expresó la alumna Sofia Ramos, del equipo femenino.

Ambos equipos ya habían formado parte del campeonato; el año pasado el equipo femenino obtuvo el segundo lugar y el varonil regresó con la medalla de bronce, lo cual es un incentivo para este año dar un paso más y con su esfuerzo poder alcanzar la victoria.