

Borregos Monterrey: Disciplina y alto rendimiento



Continuar con el entrenamiento desde casa para mantenerse en forma y seguir considerados como equipos de alto calibre es el reto de los **Borregos Monterrey** en este semestre.

Aún con clases en línea por la pandemia del **COVID-19**, los alumnos integrantes de los diferentes equipos representativos del **campus Monterrey** se mantienen en forma y preparan desde sus hogares con el fin de regresar a sus competencias el siguiente año.

“Entrenan desde casa a través de un programa desarrollado por los coaches. Consiste en preparación física general, desarrollo de fuerza, desarrollo de coordinación, desarrollo de flexibilidad, desarrollo de habilidades”, explicó Sigifredo Treviño, director Atlético y Deportivo de la Región Norte y Campus Monterrey.

En lo que resta del 2020, no habrá competencias deportivas para los **Borregos Monterey**, ya que los torneos de la **Comisión Nacional Deportiva Estudiantil de Instituciones Privadas (CONADEIP)** y la temporada de la **ONEFA** de fútbol americano entre otros no se llevarán a cabo.

En el caso del **Consejo Nacional del Deporte de la Educación (CONDDE)**, las actividades tampoco se han reanudado.

Los entrenamientos se supervisan a través de **Zoom** y **Visualcoaching** por los entrenadores, por donde también se retroalimenta a los alumnos sobre su avance, manifestó Treviño.

“Son rutinas de preparación física general y dependiendo del deporte hay ejercicios específicos de cada uno de estos para fortalecer y trabajar aspectos particulares de los movimientos”, explicó.

PREPARACIÓN FÍSICA Y MENTAL

El regreso a las competencias deportivas necesitará de una forma física y mental óptima, señaló Diana Eugenia Chapa García, integrante del equipo de **Natación** en Monterrey.

“Mantenerse en forma involucra tanto el cuerpo como la mente. Estar en forma es el estado donde eres la mejor versión de ti mismo para alcanzar tus metas.

“En lo físico involucra fuerza, composición corporal, flexibilidad y nutrición. En lo mental involucra una actitud de esfuerzo, dedicación y compromiso”, manifestó la estudiante de [Ingeniería en Industrias Alimentarias](#).



width="600" loading="lazy">

Ser parte de los Borregos de natación requiere de mucho esfuerzo y dedicación, por lo que no deben descuidar el entrenamiento, comentó la alumna.

Cabe mencionar que los torneos que se realizarían después del mes de marzo de este año cuando comenzó la campaña de quedarse en casa, como la **Universiada Nacional 2020** o los Ocho Grandes de la [Liga de Basquetbol Estudiantil \(ABE\)](#), no se realizaron.

Otros que estaban en desarrollo no lograron terminar, por lo que los deportistas de **Borregos Monterrey** se sienten motivados por volver a competir.

En estos días donde ejercitarse físicamente puede ser difícil, la alimentación adquiere aún mayor relevancia, indicó Aldo Tamez De Nigris, de futbol.

“Esto es muy importante para que en el momento en el que volvamos a entrenar de manera presencial estemos todos con buena forma física.

“Representar al Tec es algo muy especial para mí porque es de las mejores escuelas en toda Latinoamérica y poder representar a esta institución me llena de orgullo”, expresó el estudiante de **Ingeniería Industrial y de Sistemas**.



width="600" loading="lazy">

El cambio a entrenar en casa no ha sido tan problemático porque mantenerse en forma es su estilo de vida, así lo afirmó Paulo César Arroyo Herrera, integrante de **Borregos Monterrey** de basquetbol.

“Comer sanamente, hacer ejercicio todos los días al menos 2 horas con la finalidad de estar en condiciones óptimas para cuando se presente alguna oportunidad de competir basquetbol a nivel nacional o internacional.

“Para mí es muy importante mantenerme en forma aun estando en vacaciones o estando en cuarentena, a pesar de no estar motivado por un evento, día con día hago ejercicio para estar listo ante cualquier oportunidad que se presente”, manifestó el estudiante de [Licenciado en Negocios Internacionales](#).



width="600" loading="lazy">

Para Isela Paola Tamez Reyna, del equipo de **Atletismo**, la lucha más importante por mantenerse en forma es con ella misma.

“En el Atletismo te das cuenta que tu mayor rival eres tú mismo por ser un deporte que se compite individualmente, pero tener un equipo es lo que te hace crecer y aprender de los demás.

“Mis entrenadores y todos mis compañeros han sido partes esenciales para lograr mis objetivos”, explicó la estudiante de [Contaduría Pública y Finanzas](#).



width="600" loading="lazy">

Los **Borregos Monterrey** se mantienen así en forma y lo más listos posibles para volver a las canchas, duela o pista con el fin de colocarse entre los mejores equipos a nivel universitario.

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER: