DEPORTES - FITNESS - RUNNING - SALUD - ESTILO DE VIDA

Actívate! Sport Yucatán

Noviembre 2026 www.activatesport.com.mx Volumen 3



¡PLAY BALL!

ARRANCA LA LIGA MERIDANA DE INVIERNO 2026

MÉRIDA
CONTIGO ES MEJOR
AYUNTAMIENTO 2024-2027

VISIT Mérida mx®

MARAthON MÉRIDA 2027

BANORTE



ENERO 10

42k

21k

10k

3k

Paseo de Montejo, Mérida Yucatán.

MENSAJE DEL EDITOR



NI MUY TEMPRANO NI DEMASIADO TARDE, JUSTO A TIEMPO...

Dice el dicho popular que: El que madruga Dios le ayuda… Estamos entrando en la recta final de 2026, una época que invita a reflexionar sobre lo que hicimos, lo que dejamos pendiente y, sobre todo, aquello que todavía podemos mejorar. Seamos honestos, diciembre está a la vuelta de la esquina y merecemos disfrutarlo de la mejor manera, con el mayor control y prudencia posibles.

En materia de salud, deporte y activación física, vale la pena hacernos algunas preguntas: ¿Cumplimos nuestros objetivos? ¿Fuimos constantes con el ejercicio? ¿Cuidamos nuestra alimentación y nuestro bienestar? Quizá algunos alcanzaron sus metas, otros avanzaron a medias y muchos más siguen esperando el momento ideal para comenzar. Pero hay algo importante que debemos recordar: **"NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA TOMAR LAS RIENDAS DE NUESTRA SALUD.**

Ahora que comenzamos a mirar hacia 2027, el verdadero desafío es: Aprender a escuchar nuestro cuerpo, respetar sus límites, alimentarnos mejor, descansar lo suficiente y encontrar una actividad física que disfrutemos. **Porque la salud no se construye con esfuerzos extraordinarios de unos cuantos días**, sino con pequeñas decisiones que repetimos a lo largo del tiempo.

También debemos entender que el deporte y la activación física representan mucho más que una herramienta para mejorar nuestra apariencia. Son aliados fundamentales para conservar la autonomía, fortalecer la autoestima, prevenir enfermedades y disfrutar de una mejor calidad de vida. Desde la infancia hasta la edad adulta mayor, cada etapa ofrece oportunidades para mantenernos en movimiento.

En Actívate no quitaremos el dedo del renglón, nuestro compromiso siempre será comunicar e informar para motivarte a llevar un estilo de vida saludable. Si algo nos ha enseñado el paso de los años, es que **"LA EDAD NO TIENE POR QUÉ CONVERTIRSE EN UNA EXCUSA PARA DEJAR DE INTENTARLO".**

ATENTAMENTE

Javier García

EDITOR



CECILIA PATRÓN INAUGURA LA LIGA MERIDANA DE INVIERNO

Con el entusiasmo de la afición y la emoción que despierta el rey de los deportes, **la presidenta municipal de Mérida, Cecilia Patrón Laviada**, dio inicio a la **13a. edición de la Liga Meridana de Invierno de Béisbol temporada 2026-2027** una de las competencias que mantienen viva la tradición beisbolera de la ciudad y reúnen a familias, jugadores y comunidades en torno al deporte.

La Liga Meridana de Invierno (LMI) de béisbol Temporada 2026-2027 ha comenzado. **Seis equipos, seis historias, un campeonato con 14 semanas** llenas de emociones que hará que la afición vibre y se una al rey de los deportes en el torneo que organiza el Ayuntamiento de Mérida.

Será un total de 12 jornadas y 72 partidos, en los que el talento de los peloteros locales se combinará con la experiencia de jugadores de refuerzo.

En esta edición participarán **Capitalinos de Kanasín, Diablos de la Bojórquez, Azulejos de la Dolores Otero, Zorros de Pacabtún, Senadores de la Morelos y el representativo de la Universidad Marista**, ganador del Torneo Universitario.

La incorporación de Kanasín amplía la participación regional y suma nuevos motivos para disfrutar de esta fiesta deportiva.

Los encuentros serán matutinos los sábados y domingos. Cada equipo tendrá dos partidos por jornada y, al concluir la fase regular, **los cuatro mejores clasificados avanzarán a las semifinales.**

El primer lugar se enfrentará al cuarto y el segundo al tercero. Posteriormente, **los dos equipos finalistas disputarán el campeonato en una serie a ganar dos de tres juegos.**

Como parte de las actividades de la temporada, el **Juego de Estrellas de la Liga Meridana está programado para el sábado 5 de diciembre de 2026,** una cita para reconocer el talento de los peloteros que dan vida a esta competencia.

En el marco inaugural también **se reconoció a los jugadores, managers, ampayers, al personal operativo y a la afición que mantienen viva esta pasión**, que ven en el deporte como una herramienta de bienestar, inclusión y oportunidades para todas y todos.

Cecilia Patrón fue la encargada del lanzamiento de la primera bola teniendo como bateador a Edwin Bojórquez Ramírez, alcalde de Kanasín; Jesús Pérez Ballote, director de Bienestar Humano como cátcher y a Iván Herrera Rosiles, subdirector de Deportes como ampayer.

De esta forma, **el Ayuntamiento de Mérida continúa impulsando el deporte en colonias y comisarías,** muestra de ello ha sido la rehabilitados de las unidades deportivas de la Bojorquez, Morelos y Pacabtún, Cholul así como de las intervenciones que se realizan en Cordemex, Dolores Otero y el Fernando Valenzuela.

Con esta nueva edición, **la Liga Meridana de Invierno reafirma su lugar en la agenda deportiva de la ciudad** y ofrece a las familias un espacio para disfrutar del béisbol, promover la sana convivencia y fortalecer el sentido de comunidad que distingue a Mérida.









EN LA EDICIÓN 2026-2027 PARTICIPAN:

- CAPITALINOS DE KANASÍN
- DIABLOS DE LA BOJÓRQUEZ
- AZULEJOS - DOLORES OTERO
- ZORROS DE PACABTÚN
- SENADORES DE LA MORELOS
- LA UNIVERSIDAD MARISTA



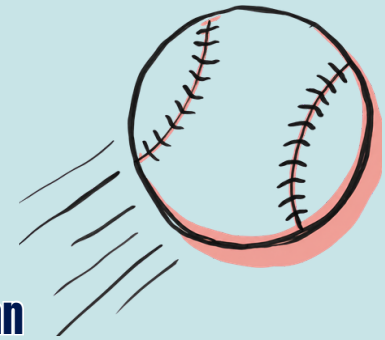




Los encuentros serán los sábados y domingos a las 12: horas.

Cada equipo tendrá 2 partidos por jornada.

Los 4 mejores clasificados avanzan a las semifinales.



Farmacias Lago

Contamos con servicio a domicilio

¡La Dra. Lago va en camino!



Pide lo que necesitas y te lo llevamos

(999) 944 0500



La primera edición de Rock and Run llegará a Mérida el próximo 28 de noviembre con distancias de 3, 5 y 8 kilómetros, en una jornada que reunirá a corredores y aficionados a la música rock, además de apoyar la labor del Centro Infantil para la Alimentación en Yucatán (CIAY).

La carrera tendrá como punto de salida y meta el restaurante Absenta, sucursal Las Américas, a partir de las 6:00 horas, con recorridos de 3, 5 y 8 kilómetros, dirigidos tanto a corredores como a quienes buscan participar en una actividad recreativa.

Rock and Run forma parte de RUN FEST, una trilogía de eventos deportivos que integra distintas experiencias temáticas. Después de esta primera edición, el calendario contempla Color Beat Fest, el 12 de diciembre de 2026, y Latino Run Fest, el 6 de febrero de 2027.

Uno de los principales atractivos será la integración de música y entretenimiento a la experiencia deportiva.

Esta iniciativa surge en el marco del 16 aniversario de Absenta Pub y busca ofrecer una experiencia que combine deporte, música y convivencia, bajo la filosofía de HAZLO, promotora que trabaja sobre tres pilares: inspirar, contagiar y motivar.

REUNIRÁ A CORREDORES Y AMANTES DEL ROCK POR UNA BUENA CAUSA:

CUÁNDO: 28 DE NOVIEMBRE 2026
HORA: A LAS 6 DE LA MAÑANA
DÓNDE: RESTAURANTE ABSENTA
FRACC. LAS AMÉRICAS

El concepto **Tu Meta, Tu Gloria es una iniciativa que busca reconocer no solamente los resultados obtenidos en una competencia**, sino el esfuerzo y la disciplina que hay detrás de cada logro personal, de acuerdo con los organizadores.

“La gloria no se mide en kilómetros. Se mide en no rendirte”, el proyecto pretende dar valor al proceso de preparación de cada participante, independientemente de la distancia que recorra.

La competencia contempla ramas femenil y varonil, con **categorías Libre, Submáster, Máster, Veteranos y Veteranos Plus**, además de la participación de atletas en silla de ruedas.

Se reconocerá a los ganadores de los 8 kilómetros en sus respectivas categorías y a los primeros lugares absolutos de los 5 kilómetros.

Como parte de su propuesta, cada participante que concluya el recorrido recibirá una medalla con el concepto **Tu Meta, Tu Gloria, que incorpora un espacio personalizable para registrar su tiempo** y reconocer el esfuerzo individual.

El paquete de corredor también incluye una playera deportiva elaborada con material reciclado, número de participación, hidratación y servicios de seguridad y atención médica durante el evento.

CARRERA CON CAUSA

Además de promover la activación física, Rock and Run tendrá un componente solidario mediante el apoyo al **Centro Infantil para la Alimentación en Yucatán** (CIAY), institución dedicada a contribuir a la alimentación de niñas y niños.

La iniciativa busca vincular la participación de los corredores con una causa social, sumando esfuerzos para fortalecer el trabajo que realiza el comedor en beneficio de la niñez yucateca.

El Centro Infantil para la Alimentación en Yucatán (CIAY), es una asociación que cuenta con 5 años de trabajo, durante los cuales ha brindado atención a más de 160 personas, entre niñas, niños y madres de familia, mediante alimentación diaria y actividades que contribuyen al desarrollo infantil, como fútbol, ballet y asesorías educativas.

Las inscripciones se encuentran disponibles con un costo de 385 pesos para adultos, a través de la plataforma www.hazloycuentamelo.mx.

También se podrán realizar registros presenciales en Planeta Maratón, ubicado en Plaza Ateneum, sobre avenida García Lavín, y mediante Rhino Runner, al WhatsApp 999 970 7103.

La entrega de kits se realizará el viernes 27 de noviembre, de 16:00 a 20:00 horas, en el restaurante Absenta de Las Américas.





39a. COPA MUNDIAL YUCATÁN



María Fernanda López Canto
yucateca con gran potencial.

La brasileña Victoria Luiza Barros, número 4 del ranking juvenil de la Federación internacional de Tenis (ITF, por sus siglas en inglés), encabeza una lista de 12 jugadores (6 por rama) integrantes del"top 20", inscritos para la edición 39 de la Copa Mundial Yucatán (categoría J500).

El lunes 23 de noviembre se realizará la jornada inicial del torneo principal de la Copa Yucatán, la calificación será los días 21 y 22), y el telón caerá el sábado 28, tras varios años en los que se extendía hasta el domingo siguiente.

El certamen concluirá en sábado debido a que este año el"draw" principal de ambas ramas se redujo de 64 a 48 jugadores, desde luego, es una alternativa considerada por la ITF para este tipo de torneos.

En la presentación de este icónico torneo, Jorge Haro Giffenig, director general del torneo, indicó que, en la lista de inscritas, luego de Victoria, finalista en la 38ª. Copa Yucatán, aparecen la francesa Ksenia Efremova (9), la alemana Mariella Thamm (11), la estadounidense Jordyn Hazelitt (12), la británica Daniella Britton (18) y la checa Katerina Zajickova (20). Además, se registraron las rumanas Maia Ilinca Burcescu (22) y María Valentina Pop (23), y la germana Emily Victoria Eigelsbach (25).

En la rama varonil, los seis jugadores"top 20"son: Dimitor Kisimov (BUL, 10), Yannik Álvarez (PUR, 11), Mathys Domenc (FRA, 12), Koki Nara (JPN, 14), Tanishk Konduri (EE.UU., 18) y Mark Seban (GBR, 20). También: Niungamili Raguin, de Botswana (21), Kai Thompson, de China (23), y Jakub Kusy, de Rep. Checa (25).

De igual forma, y luego de 30 años, en esta edición se tendrá la visita de un representante de la ITF: la gerente de la categoría juniors, quien vendrá desde Londres.

Asimismo, luego de varios años, se contará de nuevo con una yucateca en el"draw"principal de la Copa Yucatán: María Fernanda López Canto, surgida del Club Campestre, y número 64 del ranking de Texas.

La juvenil jugadora, estuvo dos años preparándose en los Estados Unidos."Es una tenista con gran potencial".


39
COPA MUNDIAL
YUCATÁN
J500
World Tennis
FMT
FEDERACIÓN MEXICANA DE TENIS
23–28 NOV., 2026
CLUB CAMPESTRE
MÉRIDA
venta de boletos en boletomóvil
www.copayucatan.com.mx

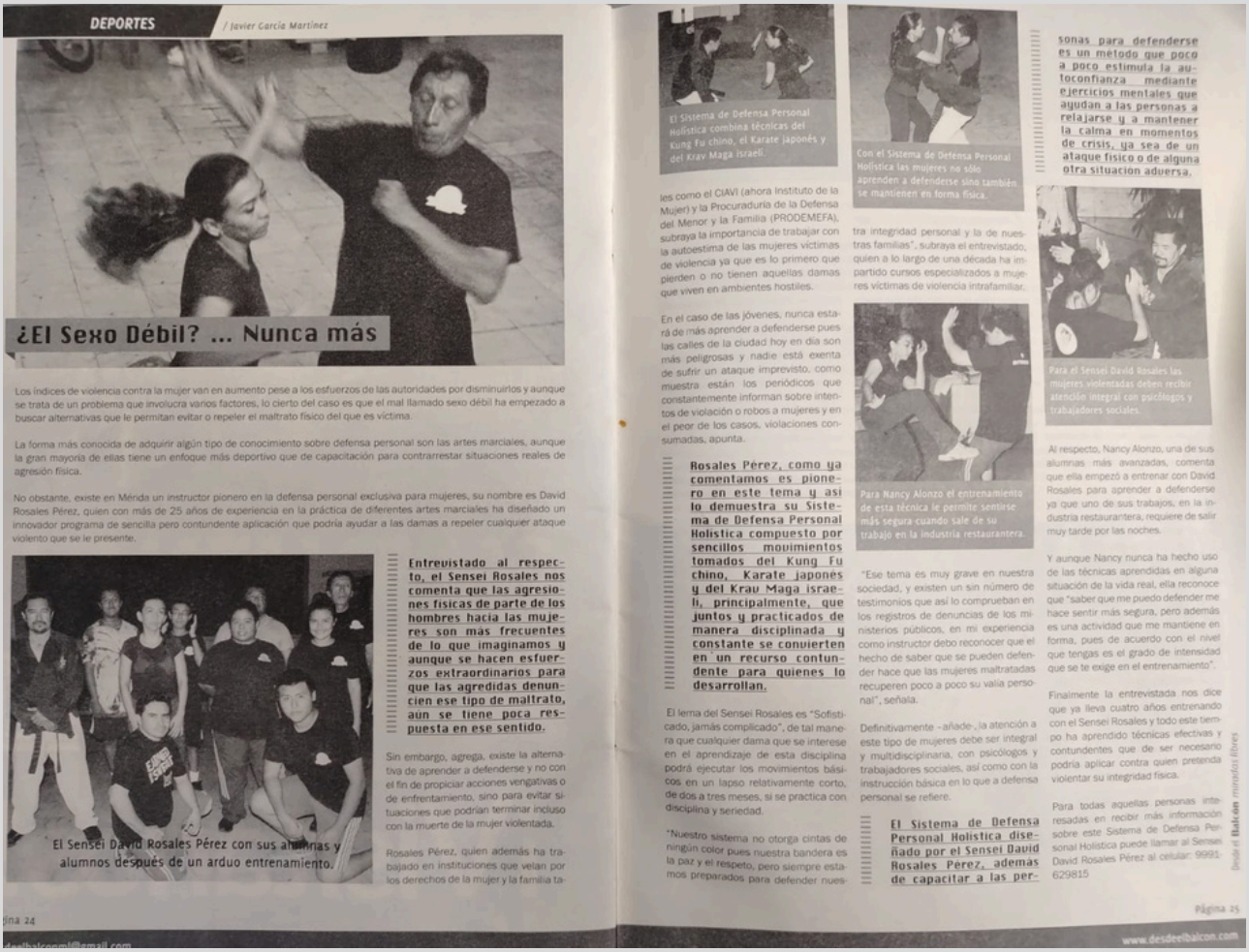
ARTES MARCIALES



RETOMANDO LA SENDA DEL TIGRE SABIO



Por David Rosales
Promotor de Artes Marciales



DEPORTES / Javier García Martínez

¿El Sexo Débil? ... Nunca más

Los índices de violencia contra la mujer van en aumento pese a los esfuerzos de las autoridades por disminuirlos y aunque se trata de un problema que involucra varios factores, lo cierto del caso es que el mal llamado sexo débil ha empezado a buscar alternativas que le permitan evitar o repeler el maltrato físico del que es víctima.

La forma más conocida de adquirir algún tipo de conocimiento sobre defensa personal son las artes marciales, aunque la gran mayoría de ellas tiene un enfoque más deportivo que de capacitación para contrarrestar situaciones reales de agresión física.

No obstante, existe en Mérida un instructor pionero en la defensa personal exclusiva para mujeres, su nombre es David Rosales Pérez, quien con más de 25 años de experiencia en la práctica de diferentes artes marciales ha diseñado un innovador programa de sencilla pero contundente aplicación que podría ayudar a las damas a repeler cualquier ataque violento que se le presente.

El Sensei David Rosales Pérez con sus alumnas y alumnos después de un arduo entrenamiento.

Entrevistado al respecto, el Sensei Rosales nos comenta que las agresiones físicas de parte de los hombres hacia las mujeres son más frecuentes de lo que imaginamos y aunque se hacen esfuerzos extraordinarios para que las agredidas denuncien ese tipo de maltrato, aún se tiene poca respuesta en ese sentido.

Sin embargo, agrega, existe la alternativa de aprender a defenderse y no con el fin de propiciar acciones vengativas o de enfrentamiento, sino para evitar situaciones que podrían terminar incluso con la muerte de la mujer violentada.

Rosales Pérez, quien además ha trabajado en instituciones que velan por los derechos de la mujer y la familia tales como el CIAVI (ahora Instituto de la Mujer) y la Procuraduría de la Defensa del Menor y la Familia (PRODEMEFA), subraya la importancia de trabajar con la autoestima de las mujeres víctimas de violencia ya que es lo primero que pierden o no tienen aquellas damas que viven en ambientes hostiles.

El Sistema de Defensa Personal Holística combina técnicas del Kung Fu chino, el Karate japonés y del Krav Maga israelí.

Con el Sistema de Defensa Personal Holística las mujeres no sólo aprenden a defenderse sino también se mantienen en forma física.

En el caso de las jóvenes, nunca estará de más aprender a defenderse pues las calles de la ciudad hoy en día son más peligrosas y nadie está exenta de sufrir un ataque imprevisto, como muestra están los periódicos que constantemente informan sobre intentos de violación o robos a mujeres y en el peor de los casos, violaciones consumadas, apunta.

Rosales Pérez, como ya comentamos es pionero en este tema y así lo demuestra su Sistema de Defensa Personal Holística compuesto por sencillos movimientos tomados del Kung Fu chino, Karate japonés y del Krau Maga israelí, principalmente, que juntos y practicados de manera disciplinada y constante se convierten en un recurso contundente para quienes lo desarrollan.

El lema del Sensei Rosales es "Sofisticado, jamás complicado", de tal manera que cualquier dama que se interese en el aprendizaje de esta disciplina podrá ejecutar los movimientos básicos en un lapso relativamente corto, de dos a tres meses, si se practica con disciplina y seriedad.

"Nuestro sistema no otorga cintas de ningún color pues nuestra bandera es la paz y el respeto, pero siempre estamos preparados para defender nuestra integridad personal y la de nuestras familias", subraya el entrevistado, quien a lo largo de una década ha impartido cursos especializados a mujeres víctimas de violencia intrafamiliar.

Para Nancy Alonzo el entrenamiento de esta técnica le permite sentirse más segura cuando sale de su trabajo en la industria restaurantera.

"Ese tema es muy grave en nuestra sociedad, y existen un sin número de testimonios que así lo comprueban en los registros de denuncias de los ministerios públicos, en mi experiencia como instructor debo reconocer que el hecho de saber que se pueden defender hace que las mujeres maltratadas recuperen poco a poco su valía personal", señala.

Definitivamente –añade–, la atención a este tipo de mujeres debe ser integral y multidisciplinaria, con psicólogos y trabajadores sociales, así como con la instrucción básica en lo que a defensa personal se refiere.

El Sistema de Defensa Personal Holística diseñado por el Sensei David Rosales Perez, ademas de capacitar a las personas para defenderse es un método que poco a poco estimula la autoconfianza mediante ejercicios mentales que ayudan a las personas a relajarse y a mantener la calma en momentos de crisis, ya sea de un ataque físico o de alguna otra situación adversa.

Para el Sensei David Rosales las mujeres violentadas deben recibir atención integral con psicólogos y trabajadores sociales.

Al respecto, Nancy Alonzo, una de sus alumnas más avanzadas, comenta que ella empezó a entrenar con David Rosales para aprender a defenderse ya que uno de sus trabajos, en la industria restaurantera, requiere de salir muy tarde por las noches.

Y aunque Nancy nunca ha hecho uso de las técnicas aprendidas en alguna situación de la vida real, ella reconoce que "saber que me puedo defender me hace sentir más segura, pero además es una actividad que me mantiene en forma, pues de acuerdo con el nivel que tengas es el grado de intensidad que se te exige en el entrenamiento".

Finalmente la entrevistada nos dice que ya lleva cuatro años entrenando con el Sensei Rosales y todo este tiempo ha aprendido técnicas efectivas y contundentes que de ser necesario podría aplicar contra quien pretenda violentar su integridad física.

Para todas aquellas personas interesadas en recibir más información sobre este Sistema de Defensa Personal Holística puede llamar al Sensei David Rosales Pérez al celular: 9991-629815

Desde el Balcón mindos libres

Página 24

Página 25

www.desdeelbalcon.com

Corría el año de 1988, tomaba mi clase de karate tradicional Shotokan en la academia del centro de Mérida, ese día era especial, teníamos visita, jóvenes que entrenaban el karate en la preparatoria 1, además de un karateka por demás peculiar, alto, muy fuerte, se veía imbatible, los más duros querían entrenar con él, para probar la eficacia de sus técnicas.

Su imagen contrastaba con su amabilidad, todo un caballero, que además mantenía el control de sus golpes. **Años después lo volví a encontrar ahora en el ámbito del periodismo**, y, fue precisamente la actual secretaria de la Asociación de Comunicadores 7 de junio de Yucatán, Norma Méndez Castillo quien me lo presentó.

> EL SISTEMA DE DEFENSA PERSONAL HOLÍSTICO, CREADO POR EL SENSEI DAVID ROSALES HA SIDO, POR AÑOS, LA GUÍA DE AUTODEFENSA PARA DECENAS DE MUJERES QUE HAN SIDO VICTIMAS DE ALGÚN TIPO DE AGRESIÓN FÍSICA.

Su periodismo intenso y objetivo como su karate, amante de las pesas, siempre se caracterizó por ser muy fuerte físicamente.

Por Aquel entonces, yo entrenaba a la vieja usanza, usando solo mi cuerpo para ejercitarme. **A este amigo de antaño, que una y otra vez buscaba su equilibrio probando diferentes artes**, en varias ocasiones he tenido el privilegio de compartirle técnicas y mi particular sistema de defensa personal, fruto de décadas de entrenamiento.

En el 2014, fue el primer periodista en dar a conocer el sistema holístico que empecé a desarrollar desde el 2009, de una forma clara y concisa, en un lenguaje fácil de entender.
Y actualmente, **decidió unificar sus conocimientos para acreditarlos**, pero más allá de que tiene el nivel técnico de la experiencia, su estilo de vida, de disciplina y constancia le da ya el título de artemarcialista.

A la distancia de más de 30 años de conocerlo, es un honor compartirle conocimiento, con él muchas veces platicaba del cómo ir combinando técnicas de varias artes marciales, usando lo más sencillo efectivo y, siempre como una prenda hecha a la medida del practicante. Sofisticado, nunca complicado.

Ahora en el 2026, ambos somos de la 'Vieja Guardia', esa guardia cuya disciplina se forja dentro y fuera de las paredes del Dojo para decir: 'Vengo a ti sin armas, no tengo armas, pero si soy obligado a defender, mis principios, mi honor, o a mis seres queridos, entonces, aquí están mis armas, las manos vacías del karate. Yo soy paz, yo soy alegría, yo soy bondad, estoy en armonía con toda la naturaleza, con todos los seres vivos y todos mis seres queridos... **Oss**



MÉRIDA
CONTIGO ES MEJOR
AYUNTAMIENTO 2024-2027

AlmaNova

Centro Municipal de Apoyo a la Salud Mental

Atención psicológica gratuita

Lunes a viernes de 8:00 AM A 8:00 PM

Sede Norte

Calle 13 por 8 y 8A Fraccionamiento Iturralde Las Águilas.

9999568685

Sede Sur

Calle 155A por 56 y 58, Brisas de San José Tecoh.

9993388287

Sede Oriente

Calle 14 S/N por 75 y 77 San Antonio Kaua, frente al Estadio Carlos Iturralde.

9993388040

Sede Poniente

Calle 58 por 21 diagonal y Av. Alfredo Barrera, Residencial Pensiones V Etapa.

9999490127

Sede Caucel

Calle 96 S/N x 31 y 39, Cd Caucel, 97314 Mérida, Yuc.

9901010714

Ultima cita a las 7 P.M. en todas las sedes.

ACOMPAÑAMIENTO PARA TODAS LAS EDADES



@Ayunta Mérida



BAJO PRESIÓN



Por Luz Ma. Escalante

"NO TODAS LAS FUTBOLISTAS LA EXPERIMENTAN DE LA MISMA MANERA NI REACCIONAN IGUAL ANTE UNA MISMA SITUACIÓN"

Un partido de fútbol puede cambiar en cuestión de segundos. Un penalti, un error defensivo, un marcador en contra o los últimos minutos de juego pueden convertir una situación habitual en un momento de máxima exigencia.

En esas circunstancias, la diferencia no depende únicamente de la habilidad física o técnica de una futbolista, sino también de cómo responde ante la presión.

La presión competitiva es una reacción natural cuando una jugadora percibe que el resultado importa y que sus decisiones pueden tener consecuencias.

Puede manifestarse como tensión muscular, respiración acelerada, dificultad para concentrarse o pensamientos que se repiten justo cuando necesita mantener la atención en el juego.

No todas las futbolistas la experimentan de la misma manera ni reaccionan igual ante una misma situación.

En ocasiones, una jugadora que ejecuta un pase con precisión durante el entrenamiento duda al hacerlo en un partido decisivo.

La guardameta

Una portera puede anticipar las consecuencias de no detener un disparo y perder por un instante la atención sobre la trayectoria del balón.

También puede ocurrir que, después de cometer un error, una futbolista continúe pensando en esa jugada mientras el partido ya exige resolver la siguiente.

El problema no siempre es la falta de capacidad, sino la dificultad para utilizarla bajo determinadas condiciones de presión.

La preparación mental busca trabajar precisamente esas respuestas.

No consiste en eliminar los nervios ni en mantener una actitud positiva todo el tiempo, sino en aprender a reconocer lo que sucede y recuperar la atención sobre aquello que se puede controlar: la posición, la comunicación con las compañeras, la lectura del juego y la siguiente decisión.

Estas habilidades pueden entrenarse.

Recrear situaciones exigentes durante las prácticas, ensayar jugadas a balón parado, practicar rutinas de respiración y establecer indicaciones breves para recuperar la concentración son algunas herramientas útiles.

Por ejemplo, después de una equivocación, una jugadora puede acostumbrarse a identificar rápidamente lo ocurrido, dejar de revisar mentalmente la jugada y volver a una tarea concreta: marcar, ofrecer una línea de pase o cubrir un espacio.

La intención no es ignorar el error, sino evitar que interfiera en las acciones posteriores.



"UNA PORTERA PUEDE ANTICIPAR LAS CONSECUENCIAS DE NO DETENER UN DISPARO Y PERDER POR UN INSTANTE LA ATENCIÓN SOBRE LA TRAYECTORIA DEL BALÓN"





"EN EL FÚTBOL, LA MENTE NO SUSTITUYE EL ENTRENAMIENTO NI GARANTIZA UN RESULTADO"

El equipo también tiene un papel importante

Una comunicación clara, las indicaciones oportunas y la confianza construida durante los entrenamientos ayudan a que cada jugadora comprenda qué hacer cuando el partido se complica.

La presión puede aumentar cuando existen reproches constantes, temor a ser señalada o incertidumbre sobre las responsabilidades dentro del campo. Por eso, la preparación psicológica no debería recaer exclusivamente en cada futbolista: también forma parte del trabajo del cuerpo técnico y de la dinámica colectiva.

Competir implica aceptar que no todo saldrá como se planeó. Habrá decisiones equivocadas, oportunidades perdidas y momentos en los que el rival tendrá ventaja. La capacidad de responder después de esas situaciones se desarrolla con práctica, experiencia y una preparación que contemple tanto las exigencias físicas como las mentales.

En el fútbol, la mente no sustituye el entrenamiento ni garantiza un resultado. Ayuda a utilizar mejor los recursos que una jugadora ha desarrollado y a tomar decisiones cuando el partido exige más.

Porque jugar bajo presión no significa dejar de sentirla, sino aprender a competir mientras está presente.



ERGON
MOVIMIENTO FUNCIONAL



- FUERZA
- MOVILIDAD
- EQUILIBRIO
- LONGEVIDAD

FUERZA
MOVILIDAD
EQUILIBRIO
LONGEVIDAD

Tu cuerpo
es tu mejor
herramienta.
Entrénalo.
Cuídalo.
Vívelo.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA ADULTOS +40

MEJOR MOVIMIENTO, MEJOR VIDA.

UBICACIÓN
Calle 15 x 52
Residencial Pensiones
enfrente de Plaza las Américas
Mérida, Yucatán

CONTÁCTANOS
WhatsApp
99-93-23-63-05

HORARIOS
LUNES A VIERNES
6:00 AM - 10:00 AM
6:00 PM - 7:00 PM

www.activatesport.com.mx

EL INCREÍBLE HULK CUMPLE SU "SUEÑO DE TODA LA VIDA"... VISITAR A LEÓN XVI



"Estoy muy, muy honrado de estar aquí para ver al Papa"

Ferrigno, de 74 años, conversó brevemente con el Pontífice estadounidense al término de la audiencia. **El actor creció en una familia católica de origen italiano y fue monaguillo durante su infancia.**

Tras el encuentro, Ferrigno compartió en sus redes sociales fotografías junto al Papa y calificó la experiencia como“un sueño de toda la vida hecho realidad”.

El actor y fisicoculturista estadounidense **Lou Ferrigno, mundialmente conocido por interpretar a Hulk en la clásica serie televisiva The Incredible Hulk, cumplió uno de sus grandes sueños personales** al reunirse con el papa León XIV durante la audiencia general celebrada a finales de septiembre en la Plaza de San Pedro, en el Vaticano.

Ferrigno, de 74 años, conversó brevemente con el pontífice estadounidense al término de la audiencia. “Estoy muy, muy honrado de estar aquí para ver al papa León”, manifestó, según declaraciones recogidas por AP.

Tras el encuentro, compartió en sus redes sociales fotografías junto al pontífice y calificó la experiencia como“un sueño de toda la vida hecho realidad”.

El actor también destacó el mensaje de paz y bondad promovido por León XIV y consideró que el mundo necesita líderes que defiendan esos valores frente a los conflictos y las tensiones actuales.

Frente a los fotógrafos, Ferrigno realizó su característico gesto de Hulk, flexionando los brazos y los músculos como lo hacía durante las transformaciones de Bruce Banner en el personaje de Marvel.

Ferrigno interpretó físicamente a Hulk en la serie de televisión emitida entre 1977 y 1982, mientras que Bill Bixby encarnaba a Bruce Banner.

La producción de CBS convirtió al fisicoculturista en uno de los rostros más reconocibles asociados con el gigante verde.

Además de su trayectoria como actor, Ferrigno construyó una destacada carrera en el fisicoculturismo profesional.

La reunión también tuvo un particular matiz por el origen del papa León XIV. **El pontífice, nacido en Chicago como Robert Francis Prevost, es el primer papa estadounidense y también tiene nacionalidad peruana.**



ROCKY CUMPLE 50 AÑOS

Este mes (noviembre) llega a las salas de cine la historia detrás de Rocky, el filme que conquistó el corazón de miles de personas en los años 70 y que fue el inicio de la carrera de Sylvester Stallone.

La película narra la historia de un joven Stallone que intenta abrirse camino en la industria del cine, pero que a su vez se enfrenta a problemas económicos hasta que escribe el guion de Rocky.

El filme se centrará en la lucha que tuvo Stallone al intentar vender su guion y que las productoras se negaran a que él fuera el protagonista de su obra, puesto que buscaban un actor más conocido y "taquillero".

Hasta el momento, tanto Cinépolis como Cinemex han confirmado que la película estará disponible en sus cines, aunque no han dicho si se proyectará en todas sus salas.

Por otro lado, ninguna de las dos cadenas ha puesto fecha para la preventa de las entradas, ni tampoco se sabe si habrá coleccionables para las funciones.

"Yo soy Rocky" fue dirigida por Peter Farrelly, conocido por la ganadora del premio Oscar Green Book, y será protagonizada por Anthony Ippolito (quien interpretó a Al Pacino en The Offer).

Aunque si bien la película no cuenta con la participación de Sylvester Stallone, manifestó su apoyo en redes sociales al felicitar al elenco y expresar sus ganas de ver el filme después de la publicación del primer tráiler.

La película Rocky, escrita y protagonizada por Sylvester Stallone, debutó en cines el 3 de diciembre de 1976, logrando un éxito inmediato tanto de crítica como de público. Ganó 3 premios Óscar, incluyendo el de Mejor Película.





VEN CON
UN AMIGO(A)
Y OBTÉN

INSCRIPCIÓN
GRATIS

CALIFORNIAGYM

GIMNASIO
MIXTO
TEL: 999 920-18-43

Calle 37 No. 507
entre 60 y 62 - CENTRO
Abierto de Lunes a Viernes
de 6 am a 9 pm

TODA LA INFORMACIÓN RELACIONADA CON EL:

RUNNING - FITNESS - DEPORTES - DEPORTE INCLUSIVO - VIDA SALUDABLE

Y MUCHO MÁS, LO ENCUENTRAS EN...

Actívate!

Sport.com.mx

HAZ CLICK

DESDE 2021

PRO CYCLING

AY

TEAM

Alberto Yáñez

TEAM ALBERTO YÁÑEZ

PRESENTA

PRIMERA GRAN CLÁSICA

Alberto Yáñez

06

DICIEMBRE

PRÓXIMAMENTE

LAS BASES DE LA CONVOCATORIA

DISTANCIA	RUTA	PREMIACIÓN
POR CONFIRMAR	POR CONFIRMAR	A LOS MEJORES



DISTANCIA,

PASIÓN Y CORAZÓN

EN UNA SOLA RUTA.

TEAM ALBERTO YÁÑEZ

2021