

## Cuál será el premio económico que Conade le dará a Prisca Awiti por su medalla de plata

De acuerdo con lo declarado por Ana Guevara, hay una bolsa de 30 millones de pesos para repartir entre los medallistas.

Prisca Awiti Alcaraz dio la sorpresa en los Juegos Olímpicos de París 2024 al ganar

la Medalla de Plata para la delegación mexicana. Ella tiene triple nacionalidad al ser hija de padres mexicanos y kenianos, pero nació en el Reino Unido, por lo que pudo haber representado a cualquiera de esos dos países.

A pesar de ello se declinó por la bandera mexicana para tes justa veraniega en la que cayó en la Final, pero trajo a casa la presea plateada que es la segunda

medalla que gana México, pues en Tiro con Arco femenino hicieron lo propio con el Bronce; sin embargo, ¿cuál será el premio económico que Conade le otorgará a Prisca Awiti?

La titular de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, Ana Gabriela Guevara, comentó que hay una reserva de 30 millones de pesos para todos los deportistas que consigan una medalla

olímpica en estos juegos, pero más en específico, el dinero se repartirá conforme al tipo de metal que ganen los deportistas.

Con ello, Prisca Awiti se llevará un premio económico de 2 millones de pesos, según lo declarado por Guevara ya que es el monto que los medallistas de plata se llevarán a casa luego de que termine su participación en los Juegos Olímpicos de París y regrese a la capital mexicana.

# SECCIÓN B

MIÉRCOLES 31 DE JULIO DE 2024

## GANA LA PLATA EN JUDO

### Prisca Awiti rompió todo pronóstico en París 2024

Awiti sorprendió a México y el mundo con su medalla de plata en judo.

Prisca Awiti entró a la historia del deporte nacional con su medalla de plata en judo en París 2024. La judoca rompió con cualquier clase de pronóstico con una tremenda actuación a lo largo del día en la categoría de -63 kg.

Previo al inicio de los Juegos Olímpicos, la prestigiosa revista Sports Illustrated dio a conocer sus predicciones de medalla para cada una de las disciplinas. A la delegación azteca le pronosticó seis preseas, pero en ninguna de ellas apareció Prisca Awiti.

Para Sports Illustrated en la categoría de -63 kg en judo la medalla de oro iba a ser para Clarisse Agbegnenou de Francia, la plata Andreja Leski de Eslovenia y los bronce se los llevarían Joanne van Lieshout y Miku Takaichi.

De ese podio que se pronosticó solo Andreja Leski se cumplió. Precisamente Leski fue quien venció a Prisca Awiti en la final con un Ippon que la dejó sin respuesta.

Así se construyó el camino de Prisca Awiti para colgarse la plata. Desde las primeras horas de este martes, tiempo de México, Awiti entró en actividad. En los dieciseisavos de final derrotó 10-0 a Nigara Shaheen. Posteriormente venció a Angelika Szumanska de Polonia 1-0 para instalarse en los cuartos de final. Ya en esa instancia venció 1-0 a Lubjana Piovesana y ahí hizo soñar a México con la posibilidad de medalla.

En las semifinales venció 11-0 a Kristo Katarina para instalarse en la gran final en la que cayó frente a Andreja Leski de Eslovenia.

Las medallas de México en París 2024. Hasta ahora México suma dos medallas en los Juegos Olímpicos de París 2024. La primera cayó con el equipo de tiro con arco femenino que ganó bronce y la segunda fue de Prisca Awiti con la plata. Hasta ahora, México marcha en el lugar 23 del medallero que encabeza Japón.



## SELECCIÓN MEXICANA

### Javier Aguirre señala que es momento de hacer algo por México

El nuevo estratega de la Selección Mexicana señaló que es momento de regresar a México para hacer algo por el Tri.

Javier Aguirre regresará como el director técnico de la Selección Mexicana para enderezar el camino rumbo a la Copa del Mundo de 2026, por lo que el estratega nacional ofreció una entrevista para el portal del equipo nacional donde comentó que ya es momento de regresar a México, después de estar 22 años fuera del país dirigiendo en el extranjero.

“Siento que es momento para, después de 22 años de estar dando vueltas por ahí, volver a mi país y hacer algo por él. Llegó en un buen momento anímico, con un buen bagaje para aportar a este proyecto de Selección para el Mundial de México... El otro fue en el 86, estaba ahí, estaba dentro y esto

lo tengo muy presente”, aseguró el ‘Vasco’. Por otra parte, indicó que siempre apoyó a Jaime Lozano, pero las circunstancias no se dieron para que mantuviera su puesto, por lo que lo llamaron a él para que continuara con este proyecto que, de acuerdo con los directivos, culminará hasta 2030.

“Sucede que bueno, como pasa en este cargo, los resultados mandan y tomaron decisiones y deciden prescindir de Jaime y me llaman a mí. Es difícil decirle no a la Selección Mexicana, pues sí no tiene técnico nacional, si se decidió que no continuara el anterior, pues yo soy mexicano, soy entrenador y yo creo que es algo muy importante”, indicó Aguirre.

Será hasta el 1 de agosto cuando Javier Aguirre sea presentado de manera oficial como el director técnico de la Selección Mexicana y a su auxiliar técnico, Rafael Márquez, quien dejó al Barcelona B para incursionar en esta nueva aventura y después del 2026 tomará las riendas del Tri.



# CALISTENIA

## Alternativa para cuidar y fortalecer el cuerpo

La agilidad y la fuerza son parte de este deporte considerado en la década de 1960 solo como estiramiento y calentamiento previo a ejercicios pesados; cobró importancia desde hace cinco años en EUA y hace dos en México. Conoce esta "gimnasia urbana" que aprovecha la contracción muscular y el propio peso para obtener resultados.

### ¿QUÉ ES?

Es un conjunto de ejercicios que conducen al dominio del cuerpo y al desarrollo de la agilidad y fuerza física de manera progresiva. Es una especie de gimnasia urbana con un reglamento más flexible.

### QUIÉN

Lo puede practicar cualquier persona que controle su propio peso. Es más frecuente entre los 18 y 40 años.

### CÓMO

Con repeticiones de diversos ejercicios (lagartijas, sentadillas), ligas de apoyo para ayudar a la resistencia y barras.

### DÓNDE

Sobre todo en parques o lugares públicos.

### PRINCIPALES BENEFICIOS

- Combate el estrés.
- Fortalece y aumenta el músculo.
- Se gana fuerza en extremidades.
- Mejora flexibilidad y postura corporal.

### ALGUNOS EJERCICIOS

- Dominadas.
- Sentadillas.
- Abdominales.
- Giros de 360 grados.
- Saltos de rana.
- Zancadas.
- Mountain climbers.



Redacción: Mirella Miranda, Edición: Julia Castro, Fuente: NTX Producción Arte y Diseño: Angie Guerrero

**la Mejor 96.5**  
¡AQUÍ NO MÁS!

ALICAMEDIOS  
7 A 8 AM

**Noticias por la Radio**



**NOTICIAS POR LA RADIO**  
CON ARIANNA OLVERA Y JOSÉ LUIS NARANJO

@LAMEJOR965FM | www.lamejor965.com.mx | @LAMEJOR965

### Leagues Cup

## Continúa la supremacía de la MLS sobre la Liga MX en Leagues Cup

**Arrancó una nueva jornada dentro del torneo Binacional, y fuera de Atlas, el resto de equipos pertenecientes al Fútbol Mexicano siguen sin poder ganar.**

Arrancó la Jornada 2 de la Leagues Cup, y como si hubiera sido una fotocopia de la primera fecha que albergó este torneo, la Liga MX sigue sin lograr mostrar una cara aceptable para lo que supuestamente, representa el 'Gigante de la Concafa'; pues nacida de una rivalidad entre México y Estados Unidos de hace ya varios años, el torneo binacional ha llegado con su edición 2024 para entregar un baño de realidad, respecto a la pregunta que constantemente aqueja al aficionado... ¿Cuál de las dos ligas es mejor?

Con los últimos encuentros disputados al momento, los Rojinegros del Atlas se mantienen todavía como los únicos que han sido capaces de ganarle a algún equipo de la MLS en tiempo regular, pues si bien Pachuca logró sacar el empate sobre la hora, para después aventajar en la tanda de penales, es una realidad que de los 12 equipos mexicanos, solo uno ha logrado dar la cara por el país.

Dicho lo anterior, y aún por encima de los rumores que existe sobre la negativa de los jugadores nacionales por querer jugar este certamen, es ahora

más fácil darse cuenta del por qué no se termina de aceptar en su totalidad dicho campeonato.

Con tres derrotas este martes (Monterrey, Necaxa y Atlético San Luis), la esperanza por lograr sumar de tres en los equipos de la Liga MX, se reducen únicamente a Cruz Azul, Santos, Tigres, Juárez y Toluca, por el hecho de ser los equipos que no han visto acción todavía este año, y que en sus manos, esté el lograr presenciar una muestra más digna.



# De mi Puño y Letra

Carlos Alegre Marín

En los últimos días se han leído comentarios negativos sobre los resultados de algunos atletas mexicanos, como si fuera tan fácil ganar medalla olímpica. Por eso quise escribir esto para explicar, objetivamente, lo increíblemente difícil que es llegar a unos Juegos Olímpicos.

Para empezar, decir que hay que nacer con talento, lo que de por sí es muy complicado. Para la mayoría de nosotros, aún entrenando al máximo y dedicándonos con todo, no nos alcanzaría para oler los Juegos Olímpicos.

México ha tenido sólo 2112 atletas inscritos en su historia. Imagínense.

Luego hay que descubrir tu vocación relativamente temprano, para algunas disciplinas, como gimnasia, si empiezas a los 8-9 años ya vas tarde, otras te permiten arrancar después, pero si a los 16 no te dedicas al deporte para el que tuviste facilidad, es casi imposible que llegues.

Luego hay que entrenar. A partir de los 12-13 años, es diario. Y eso contando con que tu localidad tenga las instalaciones. Si no, imposible. Si las tiene, a veces están en pésimo estado. Luego tienes que encontrar un buen entrenador, que en México no abundan. Si es malo, adiós.

El propio joven debe tener la disciplina del entrenamiento diario, el sueño, la alimentación... uf, me olvidaba, la alimentación, si eres muy pobre -algo que en México es lamentablemente bastante común-, complicado que tengas oportunidad de competir al mismo nivel. Otra traba.

Ya si pasaste esos obstáculos luego estás tú mismo. Desde los 16 años tienes que olvidarte de amigos, fiestas y excesos. Se dice fácil, pero muchos fracasan y van pa' fuera. Y también hay que mantenerte, si se te acaba el dinero, hay que trabajar, y es difícil competir a la vez.

Ya lograste sobreponerte a todas las adversidades



y eres de los mejores de tu disciplina, pues hay que sobrevivir a los corruptos directivos de federaciones, que van a intentar poner a sus hijos, a sus cuates, a sus amantes, o a los que les den lana, y no les vas a importar.

Lo lograste, sobreviviste a eso, pues ahora te debes enfrentar con otros 100 que lo hicieron en tu disciplina en el país, todos con el mismo sueño que

tú. Pero eres mejor que ellos, los venciste, pues ahora van otros 100 aún mejores, que vienen de otros países del área.

Esos países a veces tienen mejor genética, mejor nutrición, mejores entrenadores y mucho más apoyo, porque en México, como tu deporte no es popular, nadie te va a dar nada. Con suerte una beca para tus necesidades más básicas. Y así te vas a

enfrentar a los mejores panamericanos. Lo lograste. Calificaste a los Juegos Olímpicos. ¡Eres uno de los mejores 40-50 atletas en tu disciplina, en todo el mundo!

Superaste las probabilidades más jodidas posibles pero ahora, en tu país, hay periodistas y aficionados, que no tienen idea de lo que sufriste, te exigen ser top 3.

Y si no lo eres, te tiran mierda, dicen que eres un huevón, que te faltan huevos, que te cagaste. Y tú, que eres uno de los 50 mejores del mundo en lo tuyo, tienes que comer mierda y poner tu mejor sonrisa, porque no hay nada peor que ilusionar a un mexicano y luego decepcionarlo.

Por eso, antes de juzgar las actuaciones hay que entender lo difícil que es.

El brutal esfuerzo. Las privaciones. Los sacrificios. De verdad disfrutar a los medallistas porque esos son los que sobrevivieron a todo y aplaudir a los demás, cuyo esfuerzo fue igual de grande.



PARÍS 2024

## Prisca Awiti: "Conade es el mejor lugar en el que puedo estar"

La medallista de Plata por México señaló que en el organismo mejoró mucho; destacó la alegría que le enseñaron los atletas mexicanos, aunado, a que aprendió a disfrutar el momento.

Prisca Awiti, la mexicana que ganó la medalla de Plata en los Juegos Olímpicos de París 2024 en Judo, aseguró que se inclinó por representar a México debido a que no sentía la presión que en países europeos sí, por lo que calificó a Conade como el mejor lugar en el que pudo estar porque ahí aprendió a disfrutar el momento.

"Yo solo puedo hablar del Judo, no puedo hablar de otros deportes, pero la verdad siento que el Judo en México tiene mucho talento, si bien yo he estado viviendo y entrenando en México desde el año 2020 y todo mi trabajo lo he hecho en Conade. Para mí ha sido el mejor lugar en el que puedo estar, para mejorar, creo que lo que me encantan de los

mexicanos es esa alegría que tienen. Siento que los europeos están muy serios todo el tiempo y yo vengo aquí (a México) a disfrutar y ellos me dijeron: "tú tranquila, vienes a disfrutar", no sentí presión, sentí que puedo disfrutar todo el tiempo y siento que eso es algo que he aprendido de México, que disfrutan", indicó Prisca Awiti en entrevista con Claro Sports.

Y es que Prisca tiene tres nacionalidades, es mexicana por parte de su madre, keniana por parte de su padre y británica ya que nació en Reino Unido, por lo que pudo representar al país africano o al europeo, pero se inclinó por México ya que, como dijo, aprendió a disfrutar el momento.

Prisca llegó a la Final de Judo de los 63 kilogramos donde perdió con la eslovena Andreja Leški. Esta es la segunda preseña mexicana en París 2024 ya que el equipo femenino de Tiro con Arco consiguió el Bronce.



**CONOCE MÁS**



Viaja a Guadalajara

Y llega en 3 hrs.

Costo App y Web:

\$465

TEP-GDL

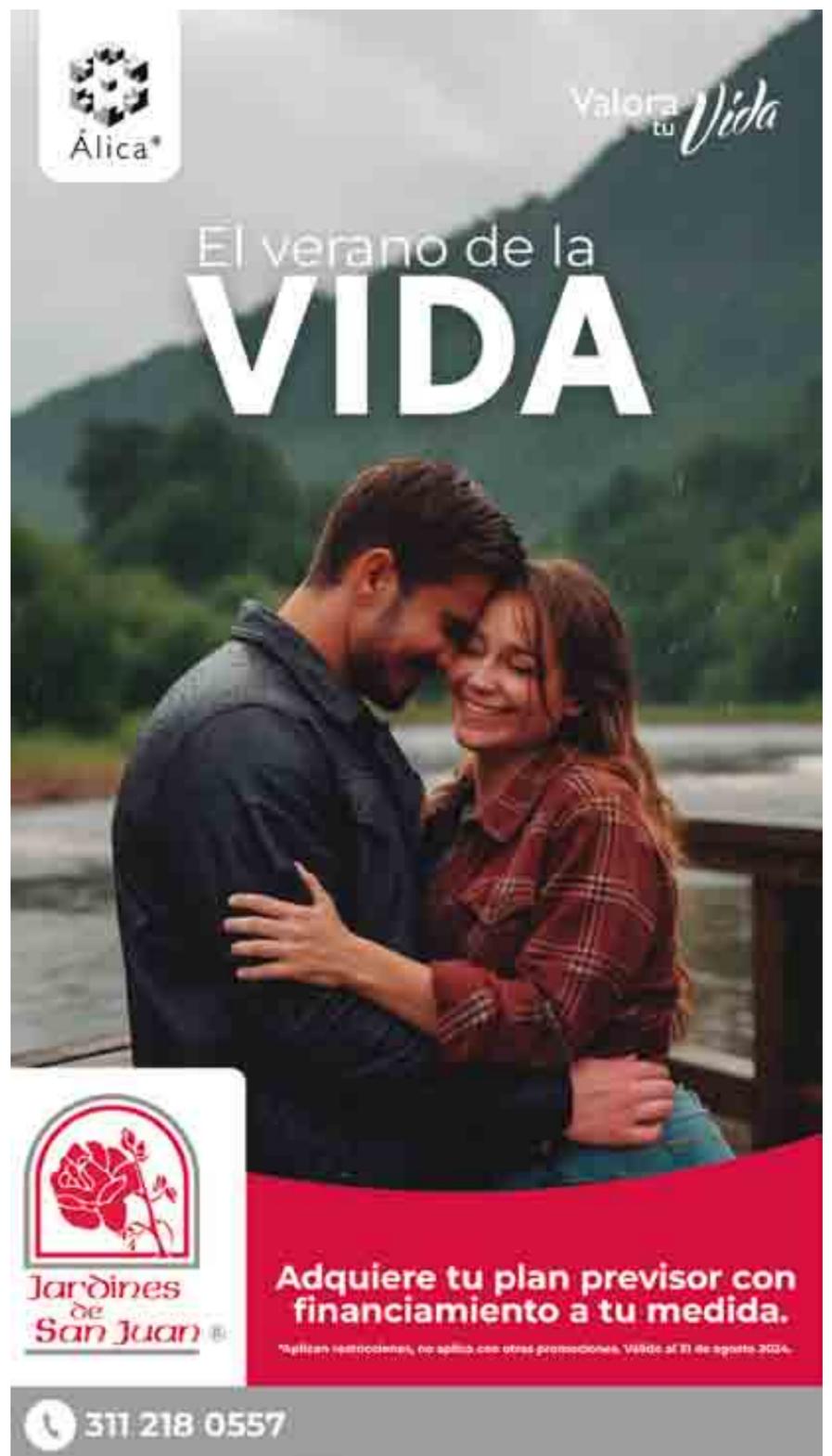
\$364

GDL-TEP

[www.tepicplus.com](http://www.tepicplus.com)

☎ 33 3111 8780 📍 33 1526 6794

\*TIEMPOS TOMADOS DE TERMINAL ZAPOPAN A TEPIC \*LOS TIEMPOS MOSTRADOS ESTÁN SUJETOS A CONDICIONES DE TRÁFICO Y CLIMA. \*(!) PRECIO APLICA COMPRANDO TU VIAJE SENCILLO EN WEB O APP (!) PRECIO APLICA COMPRANDO TU VIAJE REDONDO EN WEB O APP \*PRECIOS CORRESPONDEN A LAS TARIFAS VIGENTES DE ADULTO \*NO VÁLIDO CON OTRAS PROMOCIONES.





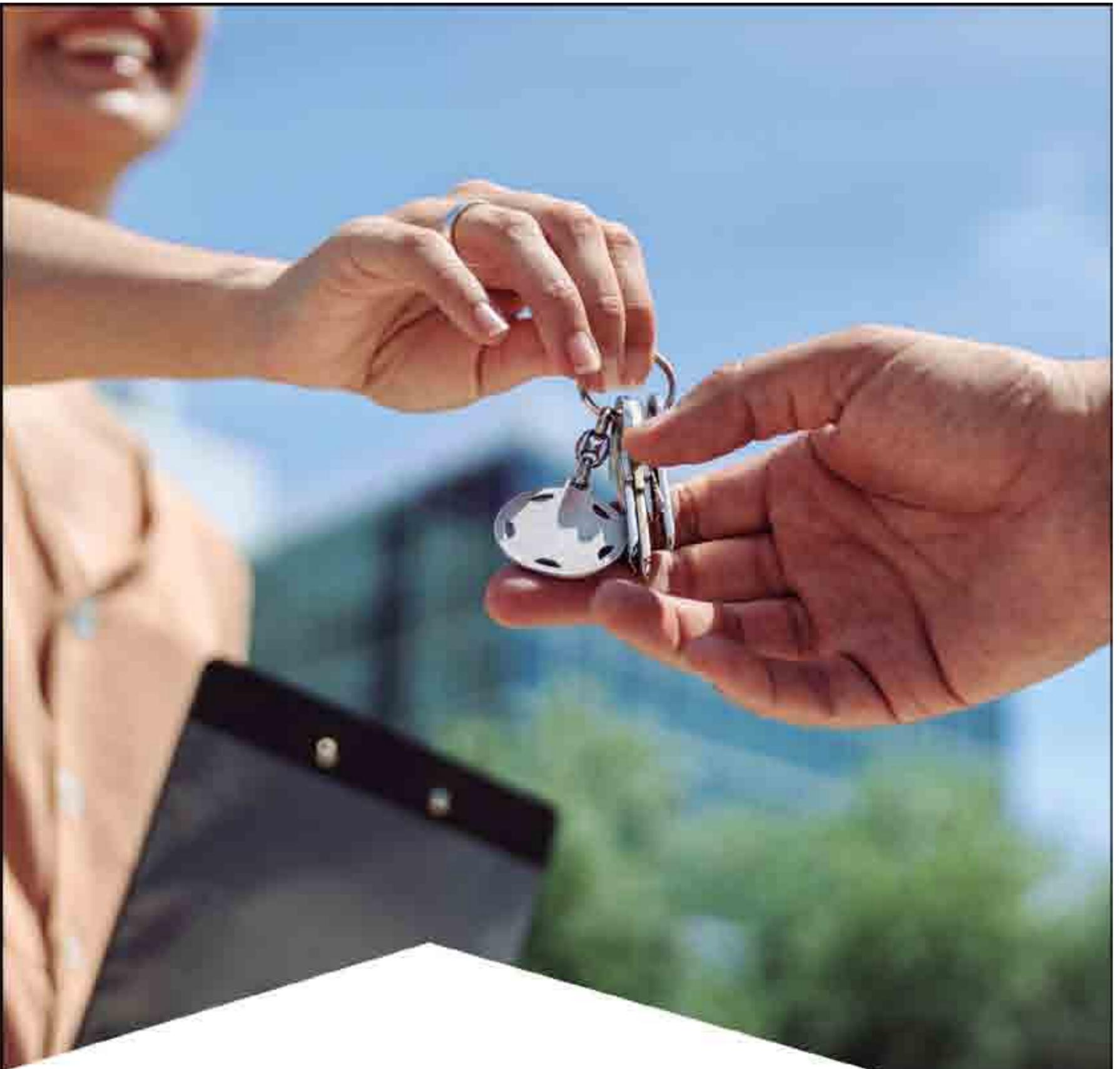
El verano de la VIDA



Adquiere tu plan previsor con financiamiento a tu medida.

\*Aplican restricciones, no aplica con otras promociones. Válido al 31 de agosto 2024.

311 218 0557



Elegir un producto PINSA es elegir  
**garantía de respaldo.**

En PINSA llevamos más de medio siglo desarrollando inversiones y proyectos inmobiliarios con el sólido respaldo del grupo ÁLICA, un conjunto de compañías comprometidas con el desarrollo de Nayarit y sus comunidades.



CERTIFICACIÓN  
INTERNACIONAL



MIEMBRO DE LA  
RED INMOBILIARIA  
MÁS GRANDE DEL MUNDO