

MARÍA DEL ROSARIO ESPINOZA



2025

Los eventos del año
para los atletas mexicanos



Actívate desde casa

Rutina para estar en
forma sin ir al gimnasio

Carta editorial >>> Dr. Manuel Mondragón y Kalb



Manuel Mondragón

Pionero del
TaeKwonDo en México



UNA MUJER QUE
INSPIRA A MILES
DENTRO Y FUERA
DEL DEPORTE



PUBLICIDAD

ÍNDICE >>>

01

EVENTOS DEPORTIVOS 2025



02

UNITED 2026

05

SEMILLERO

03

MÉXICO AUMENTA BECAS Y PREMIOS RUMBO A LOS ANGELES 2028

04

MARÍA DEL ROSARIO ESPINOZA

06

MANUEL MONDRAGÓN



PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



EVENTOS DEPORTIVOS 2025

LO QUE NO PUEDES PERDERTE

El 2025 promete ser un año lleno de grandes emociones en el mundo del deporte. Después de un 2024 marcado por la Eurocopa, la Copa América y los Juegos Olímpicos, llega una nueva temporada repleta de citas imperdibles para los fanáticos.

Para que estés siempre al día, en AtletamX hemos preparado una guía completa con los eventos deportivos más importantes del año. Desde competiciones de fútbol hasta encuentros de baloncesto, este calendario te ayudará a no perder detalle de lo más relevante.

UNA COPA MUNDIAL DE CLUBES RENOVADA

La gran novedad de este año es la primera edición del renovado formato de la Copa Mundial de Clubes, que reunirá a 32 equipos de distintas confederaciones. Este torneo, organizado por la FIFA, se llevará a cabo cada cuatro años, al estilo del Mundial de selecciones, y promete convertirse en uno de los momentos más esperados del 2025.

No pierdas la oportunidad de vivir cada momento de estas competiciones. ¡Prepárate para un año inolvidable lleno de acción deportiva!

CARTA EDITORIAL

Satimum mo es mod ac inventes nirissee cae consimi hilicavere me culocrionsus cla L. mo hilium porsus, que confex norbi consulum terunt. Irtem. Rae ca villis? Palesta reidi moveria iu intiendacre nequo clego nonsules? Nost iussedefex sit dit? Tem ine fur, condam tuus prae fir abes senihil ve, nonsint in tem, quid ac tem iaed sum am ta veris menatui tem nem autebunum tam no. Um etil teatiliaes! Serions upimus came ertus condam Tiossint otaquoDia nus voluptaspe pro iduci qui non estrum quos andio. Ni nimus quossimaion et quidisit arum harum eostem re officim oluptatem aut et dolor a dolore nonecta tempore vult quos explibus eium etur aut quiatur? Commos volupta non eum invenis toreicit, et voluptas sitas quae quantiam, sus magnis modist, sequam aut

■ Dr. Manuel Mondragón y Kalb ■

LOS EVENTOS CLAVE DEL 2025



19 DE ABRIL: INICIO DE LOS PLAYOFFS DE LA NBA



31 DE MAYO: FINAL DE LA UEFA CHAMPIONS LEAGUE



15 DE JUNIO: COPA MUNDIAL DE CLUBES DE LA FIFA

PUBLICIDAD



URUGUAY 1930 DONDE TODO EMPEZÓ

UNITED 2026 RUMBO A LA COPA DEL MUNDO

La Copa del Mundo de 1930 fue la primera edición del torneo organizado por la FIFA y se celebró en Uruguay del 13 al 30 de julio de 1930. Se eligió a Uruguay como sede para conmemorar el centenario de su independencia y por su éxito en el fútbol olímpico, al haber ganado el oro en 1924 y 1928.

Participaron 13 selecciones (7 de América, 4 de Europa y 2 de Asia), ya que muchos equipos europeos se negaron a viajar por la lejanía y los costos. Los partidos se jugaron en tres estadios de Montevideo, principalmente en el Estadio Centenario, construido especialmente para el torneo.

El formato fue de fase de grupos seguida de semifinales y final. En la final, Uruguay venció a Argentina 4-2, convirtiéndose en el primer campeón mundial. Este partido marcó el inicio de una histórica rivalidad entre ambos países.

Algunas curiosidades del torneo:

- ★ No hubo fase de clasificación; los equipos fueron invitados.
- ★ Se usaron dos balones en la final: uno argentino en el primer tiempo y uno uruguayo en el segundo.
- ★ El francés Lucien Laurent anotó el primer gol en la historia de los Mundiales.



PUBLICIDAD

MÉXICO AUMENTA BECAS Y PREMIOS RUMBO A LOS ANGELES 2028

EL GOBIERNO MEXICANO MANTIENE PREMIOS DE HASTA TRES MILLONES DE PESOS POR SER MEDALLISTA OLÍMPICO Y PARALÍMPICO EN LA28

Las nuevas reglas de operación del deporte mexicano fueron publicadas este martes 11 de febrero en el Diario Oficial de la Federación (DOF), con aumentos considerables en las becas vitalicias a medallistas olímpicos y paralímpicos, así como en las becas a deportistas en activos de los lugares 4-16 en Juegos Olímpicos y Paralímpicos.

Las nuevas cantidades, que entran el vigor el 12 de febrero de 2025, siguen considerando becas de CONADE, dirigida actualmente por Rommel Pacheco, para quienes terminen en los primeros 16 lugares en Juegos Olímpicos, Paralímpicos o Mundiales de cada deporte, pero aumentan los montos mínimos a 26 mil pesos (en lugar de 9 mil del ciclo anterior).

Durante la administración de Ana Guevara, el sexenio pasado, deportistas se quejaron de que el monto de las becas se reducía si no estaban entre los primeros lugares de Juegos Olímpicos, y la respuesta de la nueva administración ha sido aumentar los montos.

Para los deportistas mexicanos que ganen una medalla en Juegos Olímpicos o Paralímpicos se

mantendrán los montos de premio que otorga el gobierno federal en 3 (oro), 2 (plata) y 1 (bronce) millones. La novedad es que ahora los entrenadores de cada medallista obtendrán la misma cantidad de dinero.

En la publicación oficial se dio a conocer en Anexo 31, que es la carta compromiso de los deportistas que reciban becas. En ese documento se prohibían participaciones en show televisivos de concurso y en procesos de elección popular; ahora se dejan estos rubros como opcionales.



Estas son las claves de las nuevas reglas de CONADE

Para deportistas activos se mantiene la beca máxima de 55 mil pesos para primer lugar olímpico y mundial. El monto es el mismo que en años previos, pero a partir del cuarto lugar hay aumentos hasta llegar a 26 mil pesos para el clasificado 16 (antes eran 9 mil).

Todos los deportistas que clasificaron a Paris 2024 garantizan 15 mil pesos hasta su próximo evento importante, como campeonatos mundiales de este año. Una de las polémicas fue que los deportistas que no habían quedado en el top 16 de Olímpicos, habían visto reducidas sus becas a 6 mil pesos.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

MARÍA DEL ROSARIO ESPINOZA



**Una mujer que inspira
a miles dentro y fuera
del deporte**

Por: Gerardo Calderón

Con tres medallas olímpicas en tres ediciones distintas y una trayectoria impecable, María del Rosario Espinoza ha escrito su nombre en letras doradas en la historia del deporte mexicano. Pero más allá de los podios, su historia también es la de una mujer que abrió camino en un ámbito históricamente dominado por hombres, demostrando que el alto rendimiento no tiene género y que las mujeres también pueden ser referentes, liderar y transformar.



Para la sinaloense, el retiro no significó el fin, sino el inicio de una nueva etapa igual de exigente y llena de propósito: la de formar, guiar y transformar desde otras trincheras.

“Fue duro cuando llegó el retiro, porque sabía que ya no iba a competir más por México”, confiesa con honestidad. Pero lejos de alejarse, encontró una nueva vocación: la formación de campeonas y campeones. “Encontré la oportunidad de ser entrenadora y esto me dio otra faceta... ya no podía yo, en mi persona, conseguir medallas, pero sí formarlas a través de mis atletas”.

Hoy, como entrenadora nacional de parataekwondo y directora de la Olimpiada Nacional, María está más cerca que nunca de las raíces del deporte. Vive de nuevo la emoción de los regionales, el compromiso con las juventudes, la esperanza que florece en cada competencia. Pero su mirada no se detiene ahí. María sueña con un papel más protagónico en la conducción del deporte mexicano, y no solo como una exatleta, sino como una mujer preparada y con visión.



Y no es un deseo aislado. Es parte de un diagnóstico certero desde su experiencia, que también implica romper techos de cristal en la dirigencia deportiva. Sabe que el taekwondo nacional está en alerta roja: “Ya son dos ciclos olímpicos que no se ha alcanzado medalla... eso le pega a todo el taekwondo mexicano”. Lo dice con la autoridad de quien ha vivido el impacto que una medalla puede tener en miles de niñas y niños: “Recuerdo muy bien cuando fueron las dos medallas de oro en Beijing (María del Rosario y Memo Pérez), que se llenaron las escuelas de niños haciendo taekwondo... de ahí surgieron jóvenes que actualmente están compitiendo”.



Me gustaría ayudar donde tenga yo esa oportunidad. Puede ser desde atrás de un escritorio, desde dirigir mi deporte, mi disciplina. Siempre que se abra una oportunidad, lo voy a hacer.



Su visión es clara: “Lo más importante es tener un plan... un plan que vaya dirigido con todos los aspectos, desde los entrenadores de los estados, desde cómo sacar a las chicas y chicos jóvenes... pero ese plan ya tuvo que ser escrito hace ocho años como mínimo”.

Fuera del tatami, María vive otra transformación igual de profunda: la maternidad. “Es una aventura... estoy aprendiendo también. Pensaba que iba a hacer todo bien, pero también te equivocas, aprendes...”.

Desde ese rol, también rompe estereotipos. Porque ser madre no ha implicado para ella un retiro silencioso, sino una reinención plena. Hoy guía a nuevas generaciones sin dejar de acompañar a su hija, mostrando que la maternidad y el liderazgo deportivo no se excluyen, sino que pueden fortalecerse mutuamente.

Con la dulzura de quien descubre el mundo a través de los ojos de su hija, y la firmeza de una campeona olímpica que ahora guía a nuevas generaciones, María del Rosario Espinoza representa hoy el rostro más comprometido, inspirador y generoso del deporte mexicano.



A las nuevas generaciones les deja un mensaje poderoso y con mirada inclusiva: “Acérquense a la práctica de una actividad física... el deporte es una herramienta para que los niños y niñas salgan adelante, que encuentren más oportunidad en la vida... y si un día les toca representar a México, que siempre lo hagan con pasión y amor por su país y por su disciplina”.

El ciclo como atleta se cerró, pero María no ha dejado de competir. Su nuevo objetivo es claro: construir desde la base, dirigir con visión, abrir camino a otras mujeres, y seguir inspirando a México. Y si así se lo permiten, no quepa duda: está lista para liderar el taekwondo nacional y ser parte de la transformación del deporte mexicano.



Es una aventura para mí el ser mamá, es una aventura y la estoy disfrutando, lo tuve claro cuando era atleta, que me iba a dar ese tiempo para ser mamá





SEMILLERO



ESCUELA ROJOS DE BASKETBALL

Es un proyecto desarrollado por licenciados titulados en entrenamiento deportivo en baloncesto. Que busca establecerse como una escuela deportiva de INICIACIÓN, FORMACIÓN, ESPECIALIZACIÓN Y COMPETICIÓN del más alto nivel. Que genere jugadores y jugadoras con grandes aptitudes, además brinde las herramientas necesarias para convertirse en personas con valores que los lleven a trascender en la vida como buenos seres humanos.



MISIÓN

Apoyar a niños y jóvenes a desarrollar sus capacidades físicas y motrices, a través del baloncesto, de la misma forma aportar a su desarrollo, valores y virtudes propias del deporte, así como adquirir buenos hábitos para obtener una armonía y capacidad de enfrentar los retos de su vida.

VISIÓN

Ser una escuela deportiva que cubra con las necesidades de niños, jóvenes y padres de familia, brindando un excelente programa formador de valores personales y fundamentos del basketball, el que permitirá mejorar el ámbito y entorno social de los participantes.

VALORES

- **RESPECTO:** En primera instancia hacia sus padres quienes merecen todo el respeto, así como manifestarse en el buen trato hacia las distintas personas con las que se comparte la vida.
- **RESPONSABILIDAD:** Crear en los niños este valor primero en la etapa en que se encuentran, es decir que entiendan que tienen responsabilidades como son: A) comer cosas sanas que ayuden a mi crecimiento. B) asistir a la escuela y hacer mis tareas. C) ayudar en labores domésticas que pueda realizar en casa. D) respetar a las demás personas, aunque sean diferentes a mí. E) cuidar mi cuerpo y mi mente.
- **PUNTUALIDAD:** Disciplina de estar a tiempo para cumplir nuestros compromisos adquiridos deliberadamente, una cita, reunión, partido, practica, trabajo por entregar, tareas, etc.
- **TRABAJO EN EQUIPO:** Enseñar que es un esfuerzo integrado de un conjunto de personas para la realización de un proyecto, lo que implica la coordinación de 2 o mas personas orientadas para el alcance de objetivos comunes.

A photograph of Manuel Mondragón, a pioneer of Taekwondo in Mexico, in a white Taekwondo uniform (dobok) performing a pose outdoors on grass. He is barefoot, with his right hand raised in a palm-forward gesture and his left hand held in front of his chest. The background shows trees and a clear sky. A large red diagonal graphic element is overlaid on the right side of the image, serving as a background for the title text.

MANUEL MONDRAGÓN

**Pionero del
TAEKWONDO EN MÉXICO**

Por: Redacción AtletasMX



En el mundo de las artes marciales en México, pocos nombres resuenan con tanta fuerza como el del Dr. Manuel Mondragón y Kalb. Su influencia ha sido determinante para la consolidación del taekwondo en el país, disciplina que hoy en día es una de las más exitosas en el ámbito deportivo nacional.

El camino del Dr. Mondragón en las artes marciales comenzó en 1959, cuando, junto con otros entusiastas, logró convencer al maestro japonés Nobuyoshi Murata de impartir clases de karate en México. Este paso fue crucial para la llegada de las artes marciales orientales al país y sentó las bases para la expansión de estas disciplinas.

El inicio del TaeKwonDo mexicano

En 1969, buscando enriquecer y diversificar la práctica marcial en México, invitó al maestro coreano Dai Won Moon, quien estableció el taekwondo en territorio mexicano. Gracias a esta iniciativa, el taekwondo se convirtió en una disciplina con gran proyección en México, alcanzando logros internacionales y destacando en el medallero olímpico.

La dedicación del Dr. Mondragón a las artes marciales ha sido reconocida a lo largo de los años. En junio de 2024, recibió el 9° Dan en taekwondo durante un homenaje organizado por el Centro Nacional de Estudios de Artes Marciales (CENAAM). Este reconocimiento, uno de los más altos en la disciplina, es testimonio de su compromiso y contribución al desarrollo del taekwondo en el país.

MÁS ALLA DEL DEPORTE

Además de su impacto en el mundo deportivo, Mondragón y Kalb ha tenido una destacada trayectoria en la administración pública, desempeñándose como Secretario de Salud y Secretario de Seguridad Pública del Distrito Federal, Comisionado Nacional de Seguridad y Comisionado Nacional contra las Adicciones.

El legado de Manuel Mondragón y Kalb en el taekwondo mexicano es indiscutible. Su pasión, visión y esfuerzo han cimentado las bases para el crecimiento y éxito de esta disciplina en el país, inspirando a generaciones de atletas a seguir sus pasos en el tatami y en la vida.



