

Esfuerzo traducido en oro

• *Verónica Velasco*

A los 17 años, Melissa Edith Márquez Juárez, alumna de tercer semestre de Arquitectura en nuestra Facultad, descubrió de manera casual su gusto por el deporte durante una invitación a la Pista Olímpica de Remo y Canotaje Virgilio Uribe.

Tres años después en ese mismo lugar, la universitaria consiguió dos medallas de oro en la *Nacional Juvenil 2016* efectuada en julio. “La primera la obtuve en la prueba individual de remos cortos en 2 mil metros y la segunda en pareja con Claude Marie Constant, estudiante de la Escuela Nacional Preparatoria plantel 5, en esa categoría”, comentó.

Al plantearse el reto de superar sus expectativas y limitaciones, inten-

sificó su preparación y logró mejorar su desempeño. Actualmente le dedica más de 20 horas a la semana. Su primera carrera fue a los 18 años en un *skiff* de novatos de mil metros con el equipo de la UNAM al que entró en la prepa.

A pesar de las dificultades constantes, como los largos trayectos desde la Facultad hasta la pista donde practica en Xochimilco, esto no le impide continuar su acondicionamiento para destacar: “Tengo más actividades, por ello las distribuyo para no afectar mis horarios de estudio”.

Es una disciplina muy completa en la cual se ejercitan brazos, espalda, piernas y abdomen. Se ha enfocado en dar todo de sí, a esforzarse para



Dos preseas de oro en pruebas de remos cortos.



En un día de entrenamiento. Foto Internet.

lograr sus objetivos. En un día de entrenamiento de pretemporada, Márquez Juárez rema 20 km y realiza series de diferentes ejercicios. Mientras que en la temporada, adquiere resistencia al trabajar el manejo de sus tiempos con intensidad. “Cuenta mucho la mentalidad positiva y las ganas”, aseguró.

En cada prueba ha mejorado sus habilidades. Por ello necesitó perseverancia para conocer el rendimiento de su cuerpo: “En el momento de la competencia me concentré en escuchar las indicaciones de mi entrenador; llevar un ritmo constante en los primeros mil metros, para en los últimos aplicar toda mi energía y llegar en la primera posición”.

Tiene como meta superarse, reducir sus registros y participar en las carreras organizadas por clubes nacionales y así calificar a la justa anual que se lleva a cabo en Canadá.