



# Antigua Esportiva

No. 3 Año 9 - Junio 2023

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



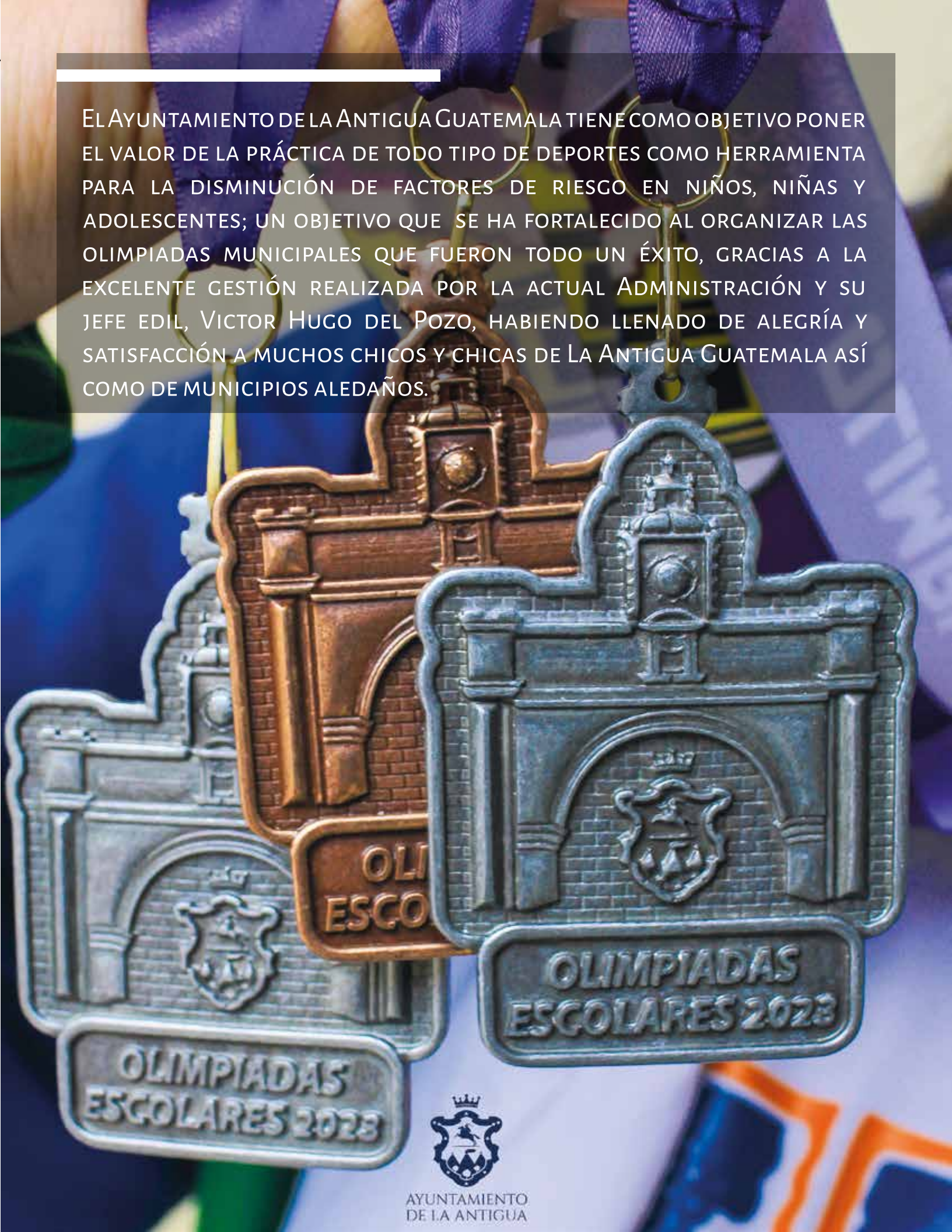
## ASÍ SERÁ EL **Complejo** Deportivo Municipal de La Antigua G.

**Pags. 4 y 5**





EL AYUNTAMIENTO DE LA ANTIGUA GUATEMALA TIENE COMO OBJETIVO PONER EL VALOR DE LA PRÁCTICA DE TODO TIPO DE DEPORTES COMO HERRAMIENTA PARA LA DISMINUCIÓN DE FACTORES DE RIESGO EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES; UN OBJETIVO QUE SE HA FORTALECIDO AL ORGANIZAR LAS OLIMPIADAS MUNICIPALES QUE FUERON TODO UN ÉXITO, GRACIAS A LA EXCELENTE GESTIÓN REALIZADA POR LA ACTUAL ADMINISTRACIÓN Y SU JEFE EDIL, VICTOR HUGO DEL POZO, HABIENDO LLENADO DE ALEGRÍA Y SATISFACCIÓN A MUCHOS CHICOS Y CHICAS DE LA ANTIGUA GUATEMALA ASÍ COMO DE MUNICIPIOS ALEDAÑOS.



AYUNTAMIENTO  
DE LA ANTIGUA



## CRÉDITOS

## DIRECCIÓN

## GENERAL

Lic. Estuardo García Carrera

## FOTOGRAFÍA

Kenny Rodas  
Alejandro de León

## CONTENIDOS

Estuardo García Carrera  
Kenny Rodas  
Marco David Vides  
Hector García Morales  
Victor Manuel Reyes  
Javier Guerra  
Rubelsy Pimentel

## CORRECCIÓN

Departamento de Estilo

## EDICIÓN WEB

Kenny Rodas

## ARTE Y DISEÑO

Argos Publicidad

## VENTAS

Tel. 4098 4596

## E-MAIL

ventas@antiguaesportiva.com  
antiguaesportiva@gmail.com

## PAGINA WEB

AntiguaEsportiva.com



Suscríbete en Youtube

## EDITORIAL

Antigua GFC a pesar de haber disputado dos torneos totalmente diferentes (uno muy bueno y otro muy irregular), logró llegar en las dos ocasiones a las finales de cada uno, logrando estar a muy poco de ganar su quinta copa o hasta la sexta. Con lo que superaría en torneos nacionales a Xelajú MC, quien le arrebató el título recientemente.

Varias razones, una plantilla muy corta, lesiones graves de los jugadores, mala actitud de algunos elementos y la gran presión que ejercieron algunos aficionados sobre el cuerpo técnico, coadyubaron para que no se lograra el objetivo.

Ramiro Cepeda fue cesado de su cargo a raíz de estas circunstancias, obligando a la directiva del club colonial a hacer cambios fuertes, mismos que trajeron a otro técnico que ya dirigió en Guatemala, luego de haber sido jugador y técnico en Comunicaciones. Nos referimos a Ronald González un tico que ya ha sido campeón como jugador y como entrenador, tanto en Guatemala, como en su país natal.

La pregunta del millón es: ¿Logrará González cambiar el funcionamiento y resultados de este club que ya no es considerado un ganador de títulos por suerte o cuello? Pues la mayoría de personas coinciden en que habrá cambios para bien, pero seguirá el estigma de que otro Crema venga a la institución, cosa que para mí no tiene nada de malo, pero que para muchos sigue siendo una nube negra.

Esperemos que Antigua GFC logre el objetivo básico de volver a ser campeón y participar con buen nivel en el ámbito internacional, eso sí con el apoyo de su afición que últimamente no ha sido tan cercana.

Estuardo García Carrera

Director General

## 03 Editorial

## Complejo deportivo municipal

## 04 Hermoso proyecto deportivo que construirán en Antigua Guatemala

## Las fotos del proyecto

## 05 Veamos como quedará la obra que dará albergue a los deportistas del municipio de La Antigua Guate.

## Olimpiadas Municipales

## 06 Jóvenes e infantes compitieron y demostraron sus habilidades y destrezas deportivas

## Nuestras Redes Sociales

Busca nuestros códigos QR y escanéalos para seguirnos.

## El gym y el fútbol

## 09 Entrenaremos el tren superior para mejorar la fuerza.

## El Chowi Garcia-Salas

## 10 Un apasionado del servicio a la comunidad, del deporte y del apoyo a la juventud, nos cuenta su historia

## Recuerdos gráficos

## 11 De la colección privada de Héctor García, pesistas de antaño.

Editorial



Printal

3a Calle 1-61 Zona 3 Ciudad Vieja Sac.

Artículos Promocionales  
Tazas, Playeras, Mouse pad  
Llaveros, plaquetas, Offset  
full color baja denominación, etc.

Desde una unidad  
Tel. 40984596

## AL FIN LA ANTIGUA GUATEMALA CONTARÁ CON UN POLI-DEPORTIVO DIGNO DE LOS ATLETAS DEL MUNICIPIO.

# COMPLEJO DEPORTIVO DE LA ANTIGUA SERA UNA REALIDAD EN LA PÓLVORA



EL APOYO AL DEPORTE SIEMPRE SERÁ UNA OBLIGACIÓN DE LAS AUTORIDADES Y CON ESTO SE CUMPLE CON UN SECTOR DE LA POBLACIÓN QUE POR AÑOS HA SOLICITADO ESTE RECINTO DEPORTIVO

*Será un proyecto ecológico, que no peleará con la imagen de la ciudad y que permitirá la práctica sana de varias disciplinas deportivas.*

ya que este inmueble será construido para uso general.

La ubicación de este proyecto se registra en donde actualmente se encuentra La Pólvora. Por eso decíamos que se eliminará el polvo y la contaminación para los deportistas que encontrarán en este lugar, las condiciones ideales para la práctica de su deporte favorito.

### ¿Es necesario este tipo de obras?

Las municipalidades constitucionalmente tienen la potestad de invertir en este tipo de obras de beneficio cultural, deportivo y de salud preventiva. Además, es una obligación de las instituciones proveer de condiciones idóneas a sus habitantes que incluyan espacios para distracción y práctica de actividades recreativas y deportivas. Por lo que la respuesta siempre será un rotundo sí, se aplaude este tipo de iniciativas que muchos municipios ya han implementado, por lo que se ve que la Municipalidad de La Antigua Guatemala busca estar a la vanguardia en este tipo de inversión para su comunidad, que no se había realizado antes.

**L**uego de muchos años de necesitarlo, al fin se contará con un recinto deportivo polifuncional, digno, limpio y ordenado, que permita la práctica de muchas disciplinas deportivas amateur.

Antigua Esportiva, luego de mucho esfuerzo y gestiones logró obtener las imágenes del proyecto municipal que celosamente se había guardado, y que ahora damos a conocer.

Pudimos averiguar que las instalaciones contarán con canchas deportivas provistas de grama sintética de última generación, lo que permitirá un alto tráfico y uso continuo de estas superficies, con bajo costo de mantenimiento, evitando lamentables accidentes y enfermedades por contaminación y polvo. Además, estas canchas contarán con iluminación para que pueda haber práctica y competencias hasta por la noche.

Otro de los elementos importantes de este polideportivo, es que tendrá un gimnasio, un salón de usos múltiples

para realizar capacitaciones de carácter deportivo, reuniones de ligas o conferencias. También contará con restaurante, área jardinizada, parqueos y otro gran número de beneficios. Pero lo más importante es el sistema de seguridad que se implementará, esto con la finalidad de evitar que la delincuencia sea un obstáculo para la satisfacción de los usuarios.

La Comuna Antigüeña nos ha informado que ya tiene el presupuesto y los trabajos darán inicio en los próximos días, lo que permitirá que a muy corto plazo se pueda disfrutar de esta infraestructura deportiva que ya hacía mucha falta en el municipio.

Cuantos atletas se beneficiarán con el uso de estas instalaciones, y cuanto desarrollo deportivo se logrará en el Departamento,



*Dentro de las bondades de la obra se encuentran los sectores de juegos infantiles, y mesas de estar, que permitirán a las familias completar disfrutar de estos espacios de distracción y convivencia.*



*Los ambientes verdes serán primordiales para generar comodidad y tranquilidad. El espacio contará con una pista de atletismo que permitirá que la gente pueda hacer cardio ya sea corriendo o caminando.*



*Así se verá desde la Avenida de la Recolección, por donde estará uno de los accesos.*





*El boxeo fué uno de los deportes más esperados y observados, donde Manuel Godoy y Majo Rodriguez fueron unos de los ganadores de medallas. También las escuelas publicas tuvieron exitosos representantes con preseas doradas.*



*Cada atleta lució con orgullo y satisfacción sus medallas, las que coronaron su esfuerzo como en el caso de atletismo que dió muchas de ellas.*





*El Arévalo Bermejo ganó en una de las categorías de fútbol, demostrando su cariño y respeto por la camiseta de su institución educativa.*

**MUCHO ESFUERZO, COMPETITIVIDAD Y SATISFACCIONES A GRAN EL DEJARON ESTAS JUSTAS DEPORTIVAS**

# ÉXITO TOTAL EN LAS OLIMPIADAS MUNICIPALES

Por  
Kenny Rodas



*Alexandra Castillo una de las atletas de natación que ganó varias medallas en diferentes modalidades.*

**H**an finalizado las Competencias Escolares del Ayuntamiento de la Antigua Guatemala 2023, demostrando que se puede organizar un evento de esta magnitud, con resultados muy sorprendentes.

**¡Las Olimpiadas volvieron!** La Celebración de las Olimpiadas Escolares del Ayuntamiento de la Antigua Guatemala 2023, ha sido una verdadera fiesta. Comenzando el lunes 29 de mayo con un desfile que reunía a todos los colegios, escuelas e institutos de la Antigua Guatemala; y el martes 30 de mayo, arrancando con las actividades deportivas. Las competencias de tenis, voleibol, baloncesto, karate, judo, boxeo, atletismo y por supuesto el infaltable fútbol, engalanaron tan fantástico evento de la Municipalidad de la Antigua Guatemala, que se ha lucido con la organización y premiación a los chicos participantes.

Hay que destacar que dentro de estas competencias, han participado chicos que incluso ya compiten como atletas federados por la CDAG, y que han sabido salir campeones sobre todo en deportes como tenis, atletismo, boxeo y karate; y algunos otros que están en ruta de convertirse en deportistas de

alto rendimiento, en el caso de chicos que forman parte de las categorías formativas de Antigua GFC, y así mismo, chicas que forman el equipo femenino del club en mención, en la rama del fútbol.

Pero, también los 'amateurs' han tenido su oportunidad; sobre todo al verse motivados por sus rivales, realizando una preparación intensiva previa al evento, y en alguna que otra ocasión, dando la gran sorpresa ante contendientes de mayor nivel en las competencias.

Este evento que ha retornado gracias a la buena gestión administrativa de la Municipalidad de la Antigua Guatemala, puso en el punto de mira a niños, niñas, jóvenes y señoritas que sueñan con empezar a destacar en el ámbito deportivo. ¡Y vaya que nos hemos topado con muchos deportistas talentosos!

¡Estamos ansiosos por las próximas olimpiadas, nos vemos el próximo año en las de 2024!

**AHORA ENTRENAREMOS EL TREN SUPERIOR PARA MEJORAR LA FUERZA PARA ESTE DEPORTE DE CONTACTO.**

**ENTRENAMIENTO DE FUTBOL EN EL GYM SEGUNDA PARTE** *Por Redacción*

*El entrenamiento de tren superior en fútbol es tan importante como el del inferior. Si tienes dudas y quieres saber qué tan importante es para el desarrollo integral del futbolista (y algunos otros beneficios), debes seguir leyendo.*

El fútbol, al ser un deporte en donde predomina el uso de las piernas, podemos llegar a creer erróneamente, que la parte superior de nuestro cuerpo, tiene una menor importancia (a excepción de los porteros) y por ello, creemos que no es necesario que la entrenemos o que la trabajemos menos.

**¿Por qué es importante que los futbolistas entrenen el tren superior?**

El fútbol está catalogado como un deporte de contacto, en el

que se efectúan duelos entre jugadores para hacerse del balón o mantener la posesión del mismo. Para proteger la pelota o defenderse de un oponente, es importante tener fuerza y potencia en nuestro tren superior, además del inferior. Recuerda que el tren superior está compuesto por el core.

En un estudio por parte de Maxime Hertzog y col (2020), se examinaron los efectos que tiene un adecuado

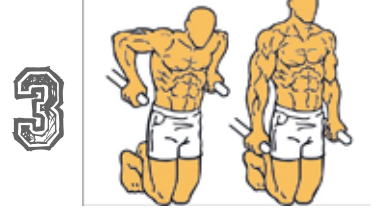
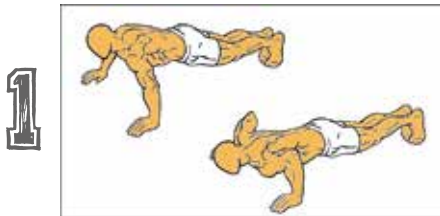
entrenamiento del tren superior a lo largo de una temporada sobre los cambios de fuerza y potencia muscular en los futbolistas.

En dicho estudio se seleccionaron la cantidad de 28 futbolistas durante 30 semanas. Se evaluó la capacidad de fuerza máxima a través del 1RM (1 Repetición Máxima) y el desarrollo de la potencia, cada jugador tuvo una valoración previa, durante y después de la temporada

competitiva.

Los grupos asignados para cada valoración mejoraron su fuerza máxima y potencia muscular durante el desarrollo de la temporada.

Este estudio tuvo como conclusión que, al menos, incluyendo una sesión por semana dedicada al desarrollo de fuerza en el tren superior garantiza mejoras en los futbolistas sin tener en cuenta su estado físico inicial.



**¿Cuales son esos ejercicios básicos para fortalecer el tren superior?**

**EMPUJES**

**1. Flexiones de codo** 3 series de 10 a 18 repeticiones.

Objetivo: fortalecer brazos y hombros.

**2. Press Militar** 3 series de 10 repeticiones con poco peso.

Objetivo: Fortalecer espalda y ensancharla un poco.

**3. Fondos en barras paralelas** 3 series de 8 a 10 repeticiones, con movimientos lentos.

Objetivo: Fortalecer Biceps y antebrazo, ensanchar espalda.

**TRACCIÓN**

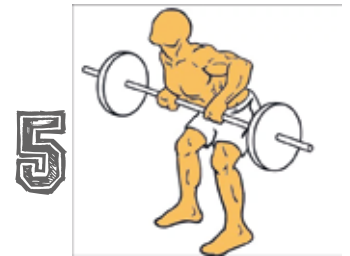
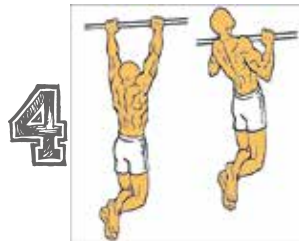
**4. Dominadas** 3 series de 8 repeticiones.

Objetivo: Fortalecer manos, antebrazo, espalda, y cintura.

**5. Remo con Barra** 3 series de 8 repeticiones con poco peso, pero movimiento lento.

Objetivo: Fortalecer manos, antebrazo, espalda, y cintura.

Nota: Mantener espalda recta.



*Fuente: Living4football.com, Miguel León, info recuperado 16 de junio de 2023..*

Síguenos en Facebook  
 Dale Like a nuestra página  
 Antigua Esportiva  
 Enterate de Nuestras publicaciones diarias

ESCANEA





# Instituto de Formación Secretarial

De La Antigua Guatemala

[WWW.FORMACIONSECRETARIAL.EDU.GT](http://WWW.FORMACIONSECRETARIAL.EDU.GT)

## 2024 Aplicación **BECAS**

La mejor educación  
para sus hijas con tecnología



Mayo  
y  
Junio

**50%**  
OFF

### Nuestras Ventajas

- Natural Speaking
- No compra útiles
- Aeromoza
- No hay exámenes
- Aulas Virtuales
- Sistema de Becas
- Valores

### Visítanos

Avenida del Espíritu  
Santo No. 4  
La Antigua G.

**7859-1906**





El CHOWI siempre soñó con ver iluminado El Pensativo, hoy disfruta ver sus torres hasta de día. Foto: AE/Kenny Rodas



## INCANSABLE PROMOTOR DE LA CULTURA DEPORTIVA Y CREYENTE DE LA CAPACIDAD DE LOS JÓVENES. Por Kenny Rodas

# AMANTE DE LA ANTIGUA GFC.

**D**e aficionado, de apasionado colaborador, de host televisivo, como animador, o incluso de directo técnico, Eduardo García-Salas, mejor conocido como 'Chowy', siempre ha dado la talla; y lo más importante, siempre ha dado la cara por su ciudad y por el club que tanto ha querido desde la infancia.

'Chowy', a lo largo de los años, se ha erguido como sinónimo de ayuda, sobre todo para los jóvenes que incursionan en el deporte local en la zona de Antigua Guatemala y Sacatepéquez, tratando la forma de siempre brindar un apoyo para el desarrollo en pro del equipo al que incondicionalmente apoya, y de su ciudad.

A lo largo de su estadía en la ciudad colonial, 'Chowy' se ha convertido en uno de los aficionados más fieles de Antigua GFC –si no es que el aficionado número 1-, acompañando al cuadro en Primera División hasta su descenso a Segunda División, donde remontaron vuelo y donde desde entonces no se cansan de conseguir eventos

importantes, como los 4 títulos de Liga Nacional, en donde desde el audio del Estadio Municipal Pensativo, 'Chowy' gritó ¡ANTIGUA GFC, CAMPEÓN!

García-Salas ha sido pieza fundamental en el cuadro 'Aguacatero'. Desde que relataba los partidos de las categorías formativas del plantel antigüeño, junto a Diego Nájera, pasando por actuaciones como 'utilero' e incluso, alcanzando a hacer las de director técnico en un campeonato internacional de juveniles en Francia,

**dato**

**Cuando los Aguacateros descendieron a 2a División, al inicio del torneo el Chowy junto a Diego Nájera animaban con un bombo, los dos en solitario, con poco público en El Pensativo.**

donde participaron chicos del Colegio Liceo Canadiense, en representación de Guatemala (y en el trayecto apeando de contienda a rivales poderosos como Brasil y Suiza).

Además, ya incursionando en el ámbito político, pero siempre en beneficio del deporte, 'Chowy' fue piedra angular en el trámite y autorización de la iluminación del Estadio Pensativo, proyecto que desde hacía mucho tiempo atrás se había buscado, pero que, por diferentes motivos, no se había conseguido. Hoy el Pensativo está a nada de cumplir su primer año iluminado.

¡Así es un aficionado de verdad!

Mírelo completo : [www.AntiguaEsportiva.com](http://www.AntiguaEsportiva.com)

# Métale **GOL** a la Competencia

LLámenos al **4098-4596**





# HISTORIA GRÁFICA



Equipo de Halterofilia de La Antigua Guatemala década de los 70.

## DEPORTISTAS DE ANTAÑO

Por Hector García Morales

La Federación Nacional de Levantamiento de Pesas de Guatemala (FENALPEG) es el organismo rector de la halterofilia en el país. En la década de 1970, Guatemala comenzó a destacar en competencias internacionales en este deporte.

fotografía tomada en la década de los 70's con reconocidos deportistas de la halterofilia de aquel entonces. En el orden habitual: Marco Tulio Carrillo, Marco Lino Pérez Chacón, Mario Rafael Aguirre Mich, Arnoldo Chiguichón Flores y Manuel López. Abajo: Freddy Pozuelos.

Aquí les presentamos una

#YoVotoPorLico  
**LIBRE**  
CIUDAD VIEJA  
Comité Cívico

**¡QUE LO BUENO CONTINÚE!**

**LICO ALCALDE 2024-2028**

¡MÁS QUE UN DEPORTE, UNA PASIÓN!

**TUTO SPORT**

¡LA MEJOR INDUMENTARIA DEPORTIVA PARA EQUIPOS PROFESIONALES Y AMATEUR!

**+502 4492 1712**

**vitalmed**  
www.vitalmed.com.gt

**Tu bienestar es nuestro compromiso**

**Conoce nuestros servicios:**

- +30 especialidades médicas
- Urgencias 24/7
- Ambulancias
- Centro de diagnóstico
- Centro de odontología

**Contáctanos para más información:**

☎ PBX: 2339-9210 - 📱 WhatsApp: 3826-8176

📍 Visítanos en: Carretera a Ciudad Vieja #80, Antigua Guatemala.





Municipalidad De  
Ciudad Vieja  
*Me Ciudad*

Trabajando POR UN MUNICIPIO  
**MODERNO  
LIMPIO Y VERDE**

# 2 NUEVAS OBRAS MUNICIPALES **¡PROXIMAMENTE!**

*Estamos construyendo un futuro brillante con los presentes logros*



## NUEVO MERCADO MUNICIPAL

El beneficio será para los vecinos que se dedican al comercio local, en las áreas exclusivas para comedores, locales Piso Plaza, locales para Pollerías, Carnicerías, Marranerías, Mariscos y otros. Pronto los vecinos de nuestro municipio, podrán vender o realizar sus compras en un lugar de alta competitividad, con desplazamiento cómodo, seguro y moderno.



## NUEVO CENTRO DE SALUD

Esta nueva obra será de beneficio para los vecinos del municipio de Ciudad Vieja Sacatepéquez, ya que contará con área de Odontología, ultrasonido, bacteriología, laboratorio, hematología, Clínicas médicas generales, área de URGENCIAS MÉDICAS, Acceso y Espacios cómodos para personas con capacidad diferenciadas. Pronto los vecinos de nuestro municipio, podrán recibir la atención profesional en el ámbito de la salud.



## MEJORAMIENTO DE LA AVENIDA LA ESPERANZA

Una obra municipal que suma más de 3 mil metros cuadrados de adoquinamiento, moderno sistema de alcantarillado y agua potable, banquetas peatonales, sistema CCTV de seguridad 24/7 y reductores de velocidad.

Varios de los vecinos asistentes, confirmaron que ahora luce de manera impecable esta importante vía, un sueño que estuvieron gestionando hace más de 10 años, y que ahora es una realidad, ya que esta obra fue ejecutada con fondos propios de la Municipalidad.

Próximamente, se estará presentando el proyecto de construcción del paso peatonal subterráneo en la parada de buses, una innovación creativa que brindará seguridad a nuestros vecinos de San Miguel Escobar.



## MEJORANDO MI CIUDAD

El proyecto de adoquinamiento de callejones es parte de la modernización y desarrollo del municipio. Se han realizado un promedio de más de 200 callejones en los diferentes puntos del municipio como San Lorenzo el Cubo, Caserío Bosarrejes, San Miguel Escobar y el casco urbano de Ciudad Vieja Sacatepéquez.

Los vecinos también manifiestan su agradecimiento porque ahora cuentan con mejores condiciones y con mayores comodidades al momento de desplazarse, y de esta manera se les brinda un mejor municipio para vivir.

Se cuenta con la programación del adoquinamiento de 50 callejones más.



## DEPORTE Y EMPRENDIMIENTO

Uno de los compromisos de la Administración Municipal es fortalecer el deporte en niños, jóvenes y adultos, para una sana recreación y desenvolvimiento, aprovechando las instalaciones del nuevo Estadio Municipal HUNAPÚ. También constantemente ofrecen carreras técnicas para capacitar a vecinos con conocimientos para formar un emprendimiento en áreas de repostería, cocina internacional, cocina guatemalteca, entre otros.

Son proyectos muy ambiciosos, contribuyen en el desarrollo y crecimiento integral en la sociedad del municipio.



**Un servicio urbano  
cómodo y seguro**