



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

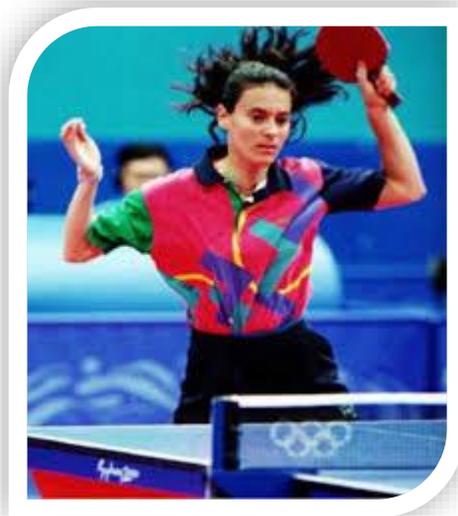
CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

LA HISTORIA DE LA MEDALLALISTA DE PLATA EN LOS JUEGOS PANAMERICANOS (SOFIJA TEPES – UNIDAD TÉCNICA NACIONAL)



Hola a todo el mundo del Tenis de Mesa. Soy Sofija Tepes, fui seleccionada nacional de Tenis de Mesa entre los años 1982 y 2003. Quiero compartir con ustedes mi historia deportiva como una forma de traspasar la experiencia vivida en el Tenis de Mesa a los niños y jóvenes que se están formando y a los que ya están en el Alto Rendimiento para apoyarlos en el proceso de convertirse en verdaderos atletas campeones.

➤ **LOS INICIO EN EL TENIS DE MESA**

Todos nos hemos iniciado en el colegio y, luego de subir peldaños en el rendimiento, se nos han abierto las puertas para participar en las preselecciones y selecciones regionales. Este proceso lo viven todos los atletas, unos más temprano que otros. Yo empecé a jugar a los 8 años como lo hicieron varios de mis compañeros y algunos incluso más tarde, cerca de los 10 u 11 años.



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

➤ LA PRÁCTICA EN EL COLEGIO Y ETAPAS REGIONALES

Los que llegan a las selecciones regionales y quieren seguir mejorando tienen que someterse procesos de entrenamiento y competición cada vez más rigurosos y adoptar rutinas más intensas, lo que demanda más tiempo y sacrificio. Junto con esto se debe cumplir con las exigencias académicas que impone el sistema educativo. No es fácil, pero se puede lograr. Afortunadamente para mí, estuve en un colegio que me brindó facilidades para cumplir con mis objetivos deportivos y académicos. Muchos atletas pasan por eso, algunos lo logran y otros no, es parte de la selección natural en la carrera de un deportista en Chile. Hoy día existen exámenes libres para quienes se dedican 100% al deporte, y hay muchos atletas en esa situación y les ha ido muy bien. Es una gran alternativa, pero muy exigente desde el punto de vista de la responsabilidad.

➤ DISCIPLINA, ESFUERZO, SACRIFICIO Y OBEDIENCIA

En la etapa del colegio, el que tiene talento deportivo y no lo sabe aprovechar se perderá fácilmente. Nacer con aptitudes deportivas no garantiza nada si no se cuenta con el deseo de superación, con una actitud de disciplina, esfuerzo, sacrificio y obediencia. Eso es lo que compartía con mis compañeros de equipo de esa época como **Berta Rodríguez, Silvia Morel, Melita Yáñez, Augusto Morales, Juan Papic y Juan Salamanca**, entre otros. También era lo que veía en las grandes figuras de la categoría adulta de esa época como **Jorge Gambra, Marcos Núñez, Jacqueline Díaz, Isabel Castillo**, entre otros. Todos ellos eran muy dotados, pero estoy segura de que no habrían llegado tan lejos como llegaron si no hubieran contado con el espíritu de superación y la disciplina que tenían. El esfuerzo, la perseverancia y la voluntad muchas veces pueden más que el talento natural.

Todos los que he mencionado compartíamos un común denominador, **DISCIPLINA y ACTITUD DE GANADOR**, una de las claves del éxito. Todos subimos muchas veces al podio, tanto a nivel **Sudamericano, como Latinoamericano y Panamericano**, incluso algunos participamos en Juegos Olímpicos. En este camino que elegí, tuve que renunciar a muchas cosas propias de la adolescencia. Fue muy difícil, pero entendí que era necesario y asumí el reto. Todo eso fue compensado con los hermosos momentos y vivencias que tuve como deportista.



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

➤ LOS FACTORES DEL ÉXITO

Debo mis logros a varios factores; uno de los más importantes fue el apoyo de mis entrenadores **Chinos Wu Hong y Ren Guo Quiang**, grandes entrenadores y extraordinarias personas que me entregaron su conocimiento y rigor formativo implantando un eficaz sistema de entrenamiento. Junto a ello, conté con el apoyo de los dirigentes, de mi familia y del Estado. Pero sin duda el factor más importante es el actitudinal, sin él el resto no sería suficiente. La actitud es lo más importante, es la clave del éxito. La actitud para entrenar siempre debe ser positiva, disciplinada y competitiva, templada y evaluativa, tanto frente a los triunfos como a las derrotas, cordial y educada frente a toda la familia del Tenis de Mesa.

➤ UNA MIRADA CON REFLEXION DEPORTIVA

Si quieres ser un gran tenismesista, inyéctate de amor por el triunfo y por el deseo de explorar tus límites. Si quieres ser, además, un verdadero atleta campeón, cultiva la humildad, aléjate de la soberbia y sé generoso.



Le saluda cordialmente,

Sofija Tepes

UNIDAD TÉCNICA NACIONAL



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE



RESULTADOS MÁS DESTACADO DE SOFIJA TEPES.

- ✓ En la historia del de Tenis de Mesa quedará grabada como la única medalla de Plata conseguida en los **Juegos Panamericanos de Mar del Plata 1995**. Dobles Damas, Sofija Tepes – Jacqueline Díaz.
- ✓ Medalla de Bronce, equipos damas **Juegos Panamericano Winnipeg 1999**. Integrado por Sofija Tepes, Berta Rodríguez y Silvia Morel.