

La alumna Tec que representa a México en competencias de boliche



Sophie McNally, jugadora de boliche y alumna de PrepaTec Santa Anita, ha destacado internacionalmente y representó a México en Catar

09/02/2026

Cortesía Sophie McNally

Elí Herrera

Durante la pandemia, Sophie McNally **encontró en una pista y una bola de boliche una forma de pasar el tiempo** en medio del encierro.

Su padre, al ver el interés creciente de su hija por el boliche, decidió contarle que él había participado en competencias internacionales, lo que la motivó a "**ver el boliche como un deporte**", exclamó la alumna.

Con el paso del tiempo, Sophie **comenzó a practicar de manera constante**. Ese compromiso llevó a su padre a presentarle a un entrenador que **la acompañaría en el desarrollo de su talento**.

A partir de ese momento, el boliche dejó de ser un pasatiempo y **pasó a formar parte de su vida diaria**. Ahora, como alumna de PrepaTec Santa Anita, combina el estudio con el **deporte de alto rendimiento**.

Sophie cuenta con **participación destacada en Juegos Panamericanos y Centroamericanos**, donde incluso **obtuvo medallas**. Y esos logros la condujeron a asegurar su lugar como **seleccionada de México en un campeonato mundial de boliche, en Catar**, el [14th International Friendship Youth Bowling Championship 2026](#).

Sophie adoptó la técnica de lanzar la bola con las 2 manos. Foto: Elí Herrera.



Reto a dos manos

El camino hacia el alto rendimiento **no fue inmediato ni lineal**. Antes de que las medallas aparecieran en su trayectoria, Sophie **enfrentó un momento que puso en pausa su relación con el boliche**.

Su entrenador le propuso **modificar la técnica de tiro** y pasar de lanzar con una mano a hacerlo con 2, un ajuste asociado a un **nivel técnico más exigente**.

*“Mientras aprendía a tirar con 2 manos, llegó un momento en el que pensé: no puedo tirar chuzas con 2 manos. Quería volver a tirar con una sola y **dejé de jugar por un mes**, porque me frustraba **no poder dominar la técnica**”,* relató.

Además, ha tenido lesiones o desgarres y ha tenido que dejar tiempo para recuperarse. Debido a que han sido varias veces, ha aprendido a manejar la estrategia para acelerar el proceso de mejora.

Sin embargo, pese a que el cambio **puso a prueba su paciencia, no detuvo el proceso**. Sophie decidió continuar hasta **dominar la nueva técnica y recuperar la confianza** en la pista, aunque esto le llevó cierto tiempo.

Las distintas medallas que ha obtenido. Foto: Elí Herrera.



Camino a Catar

La bolichista trasladó ese proceso a la pista en competencias de la **categoría Sub-16**, tanto a **nivel nacional como internacional**. El trabajo técnico y la constancia comenzaron a reflejarse en resultados concretos.

El primer logro llegó en junio, durante la **Olimpiada Nacional Jalisco 2025**, donde se proclamó **campeona nacional** y abrió el medallero del estado al conseguir **la primera medalla de oro** para Jalisco en ese torneo.

En agosto dio el siguiente paso **al representar por primera vez a México** en los **Juegos Panamericanos**, en Guatemala. En esa competencia obtuvo **2 medallas de bronce**, en las modalidades de equipo mixto y parejas.

Más adelante, en el [XVIII Campeonato Centroamericano y del Caribe de Bowling](#), **sumó 3 preseas**: 2 de plata y 1 de bronce, en las pruebas de parejas y equipo mixto.

Ese recorrido le **aseguró un lugar para representar a México** en un **campeonato mundial de boliche en Catar**, el [14th International Friendship Youth Bowling Championship 2026](#), que se disputa durante febrero de 2026.

Los resultados son positivos y planea continuar en el boliche. Foto: Elí Herrera.



"Representar a México en otro país me hizo darme cuenta de que todo el esfuerzo y la dedicación han valido la pena".

Alumna y atleta

"Después de casi 6 años de entrenar y competir, quedar campeona nacional y representar a México en otro país me hizo darme cuenta de que todo el esfuerzo y la dedicación han valido la pena", expresó la estudiante.

Actualmente, Sophie cursa el segundo semestre en **PrepaTec Santa Anita**, etapa académica que implicó ajustes fuera de la pista. ***"El primer semestre sentí que se complicaban los horarios; me costó trabajo adaptarme",*** compartió.

Con el paso de los meses, **la dinámica comenzó a ordenarse**. Ahora, en segundo semestre, explicó que ya puede controlar el ritmo entre **prepararme para las competencias y estudiar**.

Su rutina contempla **entrenamientos de más de 4 horas diarias**. Y para mantenerse constante en esa carga de trabajo, ha tenido que **ajustar su preparación para equilibrarla con su carga académica**.

Ha representado a Jalisco y a México. Foto: cortesía Sophie McNally.



Su objetivo: acercar a jóvenes al boliche

La deportista señaló que, aunque “*el boliche aún no es un deporte tan conocido en México*”, uno de sus objetivos es “***contribuir a su difusión***”.

“Me gustaría ser de las primeras en ***atraer a más niños y jóvenes***, sobre todo de mi edad o menores, ***para que jueguen, se enamoren del deporte y el boliche siga creciendo***”, comentó.

Esa visión la ha llevado a concebir al **boliche** como una **vía para que nuevas generaciones** se acerquen a la disciplina y desarrollen un interés competitivo.

A su vez, detalló su expectativa de que *“el boliche **sea considerado algún día un deporte olímpico**”* y la posibilidad de representar a México en ese escenario.

Por el momento, su energía estuvo enfocada en el certamen mundial en Catar. *“Ir a representar a mi país a otro continente me hace sentir que **ya soy una ganadora**”*, finalizó.

Foto: cortesía Sophie McNally.



El deporte como espacio seguro

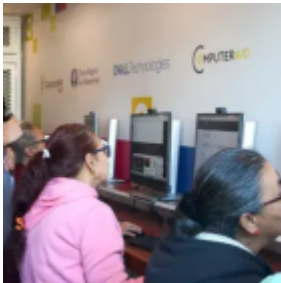
Su familia está orgullosa de ella. Y comenta que ha aprendido a manejar la presión previa a una competencia, con música u objetos antiestrés; también le ayuda hablar con su entrenador y su papá para estar a tono.

Antes del boliche hizo taekwondo y llegó a ser cinta negra. También ha practicado fútbol, voleibol, atletismo. *“Siempre he sido de mantenerme en movimiento y creo que **el deporte en sí es como mi lugar seguro**”.*

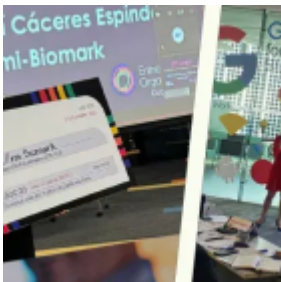
Le gusta leer novelas de terror y escribir historias, cartas, e incluso redacta cuando puede una especie de diario sobre sus anécdotas en el boliche, en el cual plasma su sentir en cada torneo.

Finalmente, expresó que cuando se gradúe de la universidad le gustaría tener una empresa de tecnología y continuar dedicada al boliche, para continuar **recabando las experiencias que le brinda este deporte y representar a México**. “*Lo que sigue es disfrutarlo y siempre aspirar a más*”, aseguró.

LEE TAMBIÉN:



LEE TAMBIÉN:



¡Reconocidas! Ganan certamen emprendedor; van a fase internacional

2 emprendedoras mexicanas ganaron el Global Student Entrepreneur Award; van a fase



conecta.tec.mx • Carlos González • Jan 29