



Más de 3 mil personas disfrutaron de "Presencia de América Latina" en la UdeC

NOTICIAS PÁG. 15

Diario Concepción

Lunes 4 de diciembre de 2017, Región del Bío Bío, N°3468, año X

CIRCULA CON LA TERCERA

Todo Deporte

FOTO: RAPHAEL SIERRA P.



Los Niños Corren tuvo gran convocatoria en su nueva edición

TD PÁG. 5

LO PSICOLÓGICO ES TAN CLAVE COMO LO FÍSICO Y TÉCNICO

El aspecto mental y su rol clave en la alta competencia

En Chile, muchos deportistas tienen apoyo en este ámbito.

Por muy bueno técnica y físicamente que sea un atleta, en momentos de tensión o eventos de máxima exigencia lo mental juega un rol decisivo.

Hoy, la mayoría de los deportistas cuentan en su equipo con gente especializada en lo psicológico, y expertos en este ámbito aseguran que es un

aspecto esencial en el alto rendimiento. Técnicos y atletas también lo reconocen como algo fundamental y que debe ser bien preparado. TD PÁGS. 6-7

Escolar y universitario



FOTO: OSCAR MUÑOZ



El "Tanque" venezolano que remacha en la Ucs

Frank Gómez es una de las figuras del vóleybol de Adesup. A sus 19 años, quiere dedicarse profesionalmente al deporte y seguir la huella de su tío Harry, una leyenda en su país.

TD PÁGS. 10-11

Duoc se despide con un triunfo en voley de Adesup

Se impuso con claridad en dos sets a Virginio Gómez, en un duelo pendiente del certamen que se disputó en la Casa del Deporte.

TD PÁG. 9



FOTO: CAROLINA ECHAGÜE M.

UdeC cayó 1-3 ante U. de Chile en el Ester Roa

En una baja actuación, el Campanil se inclinó ante los azules la tarde de ayer en el coloso penquista. Los goles del equipo de Hoyos fueron marcados por Ubilla, Lorenzetti y Zacarías. Descontó Droguett.

TD PÁGS. 4

CON PERMISO: UN CLÁSICO QUE NO QUISO SER PICHANGA




post&twits

@galovargastvu

MUCHAS GRACIAS! Feliz de convocar a autoridades, artistas y comunicadores del Bío Bío para cooperar con @Teletón #ElAbrazoDeTodos

@pelotazo

Gracias @huachipato por donar dos camisetas para la Rematación.

@FutbolUdeC

Mateo estuvo apoyando a la #Teletón2017 en el partido de los monos organizado por @galovargastvu. #ElAbrazoDeTodos

@CDF_cl

El utilero de @huachipato homenajeó a los familiares de los 16 hinchas fallecidos de @OHigginsoficial

@VTorneria

Que partido vivimos! El hincha puede comparar el juego del @CSDConcepción entre el amistoso anterior con Lota, Mucho avance!

@capodprovincia

Gracias por el cariño de siempre amigos de @huachipato recordando a nuestros 16 hinchas Gracias #capodeprovincia

Con permiso

Estaba todo armado para que Fernández Vial y Deportes Concepción se vieran las caras después de cinco años, pero algo pasó en el camino. El partido más esperado de todos seguirá pendiente

Un clásico que no quiso ser pichanga

Cuando Vial fue homenajeado en la municipalidad, por su ascenso a Segunda, la bomba fue lanzada: clásico contra el "Conce" en Collao, el 30, celebrando el Bicentenario de la firma de independencia. La noticia prendió rápido porque es un partido que hace rato todos quieren ver. No se juega oficialmente hace 5 años y esa vez, por Copa Chile, no fue en igualdad de condiciones. Pero no solo eso. Vial llevó 18 mil personas el día del ascenso y los morados 15 mil para un amistoso con Osorno. ¿Cuánta gente podrían reunir juntos?

Pintaba lindo. Demasiado, pero como toda bomba fue lanzada desde arriba sin preguntar a nadie. El lunes se reunieron los representantes de ambos clubes, en

la municipalidad, en lo que parecía una junta para anunciar el notición. Estaban todos reunidos, pero Ortiz salió con cara de "aquí algo no anda bien". Armar un Conce-Vial no es llamar once jugadores por lado y tirarlos como si fuera un beneficio. Tampoco es que no haya voluntad de ambas

día. Con lo que tengan, iban. Claro, Vial sabe perfectamente que en el fútbol, ayuda mucho tener alguien de peso que avale en la conversión de pasillo. Del otro lado, el "Conce" con la gran disyuntiva: "no puedo, pero cómo digo que no sin quedar negro". No podían porque están en otra, trabajan

ra tienen un siete en conducta y orden administrativo... ¿Y qué pasa si en este clásico armado a la rápida algún hincha se descuadraba contra el archirrival? La imagen lila se iba a pique y, con ello, su gran aval para postular al profesionalismo.

Había demasiados vacíos. Faltaba saber qué opinaban Gobernación y Carabineros sobre jugar justo antes de Año Nuevo. Propusieron jugar con 10 mil personas. Poca. Los dirigentes lilas se dieron cuenta que algo no calzaba. Era sacar el partido para salir del paso, para que no pareciera una promesa al voleo. Los morados privilegiaron su prestigio -que tanto costó levantar- y el interés de su gente sobre el beneficio económico pasajero o el capricho de alguna autoridad. Buena señal. Ojalá no les pasen la cuenta.

Organizar un clásico significaba sacrificar fuerzas en un partido que, si todo sale bien, podrán reeditar por el torneo oficial. ¿Se imagina eso?

partes y cierran la puerta por mala onda a la autoridad o miedo al rival.

Nada más lejos de la realidad. Siendo claros... ¿Quién sería tan torpe para echarse a la autoridad encima? Es más, Vial se cuadró sin siquiera saber con qué jugadores iría a la pelea ese

do a full por entrar a Segunda. Es una reunión tras otra y organizar un clásico con Vial significaba sacrificar fuerzas en un partido que, si todo les sale bien, podrán reeditar por el torneo oficial. ¿Se imagina eso? Y el "León" sabe que está bajo la lupa de la Anfp. Hasta aho-

Resumen semanal

FOTO:ARCHIVO / CAROLINA ECHAGÜE M.



Clásico entre Vial y D. Concepción deberá esperar

El municipio penquista puso a disposición el Ester Roa para revivir el partido entre Fernández Vial y Deportes Concepción. Sin embargo, por motivos de seguridad y logística, el amistoso no se realizará este año.

Tercera derrota en línea dejó fuera al acero de la lucha copera

Era una misión complicada y no dependían de ellos, pero cualquier ilusión se terminó por escapar en el Teniente de Rancagua.

Huachipato cayó 1-0 la noche del jueves ante O'Higgins, con gol del argentino Pablo Calandria, dejando escapar cualquier mínima opción de clasificar a la próxima Copa Sudamericana. Los acereros sumaban 16 unidades y debían darle caza a varios elencos, por lo que la caída ante el cuadro celeste los dejó matemáticamente imposibilitados de aquello, restando sólo una fecha para el final del Transición.

Ahora, el acero se enfocará en



FOTO:AGENCIA UNO

cerrar de la mejor manera posible el campeonato, recibiendo a Colo Colo el sábado en el estadio Ester Roa Rebolledo. Por motivos de se-

guridad, el compromiso se llevará a cabo ahí y no en el Huachipato CAP Acero de Talcahuano, donde la usina siempre ha sido local.

Deportistas chilenos brillaron en el extranjero

Nicholas Pezo logró plata y bronce en Mundial de *powerlifting* en Argentina. Rocio Muñoz fue plata en kettlebell, en Italia, mientras que en nuestro país, Gianluca Dapelo se tituló campeón en tiro.

FOTO:GIANLUCA DAPELO



TD Entrevista

Carlos Campos A.
contacto@diarioconcepcion.cl



“Mi gran objetivo es lograr consolidarme en la selección”

Su futuro pudo estar en el squash o taekwondo, pero Sebastián Otero tomó un camino que hoy lo tiene feliz y disfrutando una carrera que va en ascenso. “Cuando chico mi viejo me dijo que no estaba aprovechando el colegio y debía probar en el rugby, porque practicaba esos otros deportes. Fui a un entrenamiento y, de inmediato, sentir la adrenalina al máximo me hizo dar cuenta que el rugby es lo mío”, recuerda Otero.

El pilar de Troncos, maduro y con gran experiencia en los forestales, donde peleó el título el año pasado y en esta temporada se consolidó como titular, regresó hace pocos días de una exitosa gira con los Cóndores, selección de rugby de Chile, que arrancó en Hong Kong, enfrentando al local, Rusia, Kenia y terminó en Alemania con un gran triunfo sobre el local. “Significó todo para mí haber sido llamado a la selección chilena. Siempre quise estar donde estoy ahora. No hay nada más lindo que representar a tu país y oportunidades así son pocas. Haber formado parte de este plantel, en la gira más importante en la historia de Chile, significa un tremendo privilegio para mí”, comentó Otero.

Sebastián había sido convocado a los Cóndores en 2016, pero no sumó minutos, formando además parte del proceso previo al Americas Rugby Championship. “Estoy muy contento por lo que he logrado. Mi carrera ha sido buena, jugando en selecciones juveniles regionales y nacionales. En-

Sebastián Otero saltó desde Troncos a los Cóndores, formando parte de la selección que fue de gira a Hong Kong y Europa.

treno mucho, esto es fruto de mi esfuerzo y constancia. Mi objetivo es lograr consolidarme en la selección y no ser un jugador que llamen de vez en cuando”, agregó Otero.

Cumpliendo sueños

El rugbista de Troncos reveló el sacrificio que significó ganarse un puesto en la selección nacional. “Iba todos los miércoles a entrenar a Santiago. Nunca falté. No me importaba faltar a la universidad ni llegar al otro día a las seis de la mañana, tener clases a las nueve y pasar de largo en las noches estudiando. Mi gran sueño era jugar por la adulta. Soy nuevo en el proceso y dejé todo en la cancha. Me tocó jugar contra Rusia, ese fue mi debut oficial por los Cóndores. Esta gira me sirvió para conocer mejor al plantel, jugar y sentir un partido internacional. Representar a tu país y cantar el himno es algo invaluable. Ahora estoy enfocado en rea-

lizar una buena pretemporada, porque se viene entre febrero y marzo el Americas Rugby Championship. Serán cinco partidos ante Brasil, Uruguay, Estados Unidos, Argentina y Canadá”, aseguró el deportista de 21 años, quien además estudia Ingeniería Comercial.

En la gira a Hong Kong y luego el choque ante Alemania, los Cóndores cosecharon dos victorias (23-3 ante Kenia y 32-10 sobre los germanos) y dos caídas (42-11 ante Rusia y 13-6 ante Hong Kong). Ahora, el desafío del pilar de Troncos será mantener titularidad en los forestales, cerrar un buen año académico y prepararse para futuros desafíos deportivos.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
contacto@diarioconcepcion.cl



Un cambio que te llenará de energía



una empresa



Porque nuestro compromiso siempre será energizar la vida de nuestros clientes, te contamos que **CGE Distribución ahora es CGE**, tu compañía eléctrica de siempre pero ahora con mucha más energía.

Si tienes dudas, contáctanos a través de nuestros canales:



Naval no pudo sumar de a tres frente a Recoleta

Naval de Talcahuano no pudo sacar la tarea adelante en Santiago frente a Deportes Recoleta, por la vigésima primera fecha del Torneo de Transición de la Segunda División. Los de Talcahuano no lograron mostrar el juego que tiene acostumbrado al hincha porteño y tuvo que conformarse con solo un punto tras sellar una igualdad sin goles en el Estadio Municipal de San Bernardo.

Los primeros minutos del partido fueron deslucidos y escasos de emociones. Los choreros intentaron marcar diferencias de entrada, pero no pudieron desarrollar su juego frente a un rival que solo buscó replegarse desde el fondo e intentar hacer daño enviando balones a Stefan Pino, la única carta de gol del elenco capitalino.



A los 19' se registró la primera jugada de peligro. Arnaldo Castillo recibió un pase entre líneas de Juan Pablo Aguilera y despachó un potente remate desde fuera del área, que lamentablemente fue enviado al tiro de esquina por el portero Nicolás Cruz.

Castillo y Aguilera armaron una jugada similar a los 37', pero intercambiaron los roles. El paraguayo recuperó un balón en el mediocampo, levantó la cabeza y dejó solo al talentoso volante, quien apostó por un remate ajustado que terminó en las manos del guardameta capitalino.

Esteban Giorgetti le ganó la espalda a los centrales porteños y logró infiltrarse en el área porteña a los 39', pero Gustavo Merino estuvo intachable en el mano a mano y ahogó los gritos de gol del local.

Los dirigidos por Fabián Marzuca se volcaron al ataque en el complemento y complicaron a

Estadio: Municipal de San Bernardo
Árbitro: Matías Quila

	0		0
D. RECOLETA		NAVAL	

la zaga navalina. A los 47', Stefan Pino probó a distancia y el esférico se fue levemente desviado. Y a los 53', el espigado ariete apostó por un derechazo a distancia que fue despejado magistralmente por el "Pescado" Merino.

Daniel Castillo bajó Byron Nieto a pocos centímetros del área a los 74' y el juez cobró un peligroso tiro libre a favor de Recoleta. Para fortuna de los forasteros, Ariel Salinas no fue prolijo en la definición y no pudo superar a la barrera navalina.

Tras esta última acción, ambos elencos cayeron en la desesperación y cometieron bastantes imprecisiones. Los metas perdieron el protagonismo y el cotejo acabó disputándose en el mediocampo.

A los 90', Castillo volvió a infraccionar a un rival y vio la cartulina de color. No obstante, los pupilos de Patricio Almendra entregaron todo en la agonia, lograron reordenar su última línea y consiguieron que el marcador no sufriera más modificaciones.

Con este resultado y el triunfo de Deportes Santa Cruz (2-0 sobre Malleco Unido), Naval bajó a la tercera posición de la tabla con 29 unidades. Su último escollo en el certamen será ante Melipilla en El Morro.

FOTO: RAPHAEL SIERRA P.



FOTO: CAROLINA ECHAGÜE M.

DURA CAÍDA ANTE U. DE CHILE

Campanil mostró su peor cara y lo pagó caro

UdeC entró dormida y fue goleada en el Ester Roa Rebolledo.

Carlos Campos A.
contacto@diarioconcepcion.cl



Tímida. Concepto que sirve para definir la actuación de UdeC, por lo menos, en el primer tiempo ante U. de Chile la tarde de ayer en el Ester Roa. El equipo auricelo fue muy pasivo en ataque y entregó gran parte de la cancha a los azules. Solo un triunfo le servía a los de Hoyos y aquello se notó, ya que U. de Chile —sin ser una tromba— explotó en ofensiva y no repitió los errores defensivos que mostraron Jara y Vilches la fecha anterior.



El Campanil casi no se acercó al arco de Johnny Herrera. Los descuelgues de Ronald de la Fuente por la izquierda, los amagues de Meneses y las ideas de Droguett eran los únicos intentos del local por atacar. Los azules dominaban y la superioridad tuvo premio al 25', cuando un error del "Tigre" Muñoz permitió el primer gol del partido, anotado por Ubilla. Con la ventaja la "U" se soltó y hasta relajó. Así, Pinilla desbordó por la banda derecha lanzando un centro que fue pivoteado y asistido para Lorenzetti, quien marcó el 2-0 al 39' y no lo festejó por su pasado auricelo. Tranquilo primer tiempo para la visita y, por el contrario, muy tibio lo exhibido por el Campanil. Marcador justo.

Cuesta arriba

Si el panorama era complicado al partir la segunda etapa, la expul-

sión de Escobar cuando ni iban ni dos minutos de juego, puso todo aún más cuesta arriba. Lepe salió por Benítez y el zurdo tuvo el descuento, pero anunció mucho su remate y Herrera controló la pelota. La "U" no quería sorpresas y Zacarías liquidó el partido al 59' tras superar en el mano a mano al "Tigre". UdeC sintió el golpe y sus intentos por cambiar el marcador fueron estériles. El equipo extravió el buen nivel del campeonato pasado y cayó sin apelaciones ante una U. de Chile que fue superior. Con diez jugadores todo se complicó y cada ataque auricelo, implicaba dejar muchos espacios en la zaga. Zacarías y Pinilla tuvieron varias oportunidades para aumentar las cifras, pero entre la impericia en la definición y los achiques de Muñoz aquello no surtió efecto. Otra mala salida del "Tigre" estuvo cerca de significar el 0-4 para U. de Chile, pero David Pizarro, en doble instancia, erró sus tiros. Manríquez terminó casi como delantero, Huentelaf ingresó y fue casi un volante por derecha, mientras que Meneses y Benítez presionaban a la defensa azul. Así, terminó siendo Hugo Droguett quien marcó un descuento que solo adornó el marcador. El Campanil aprovechó una de las pocas que se generó, aunque no por ello los azules corrieron peligro como ganadores del duelo. Caída inapelable del Campanil que, aún con la caída, mantiene sus opciones para clasificar a torneos internacionales.

Estadio: Ester Roa Rebolledo
Público: 15 mil espectadores aprox.
Árbitro: Patricio Polic

	1		3
U. DE CONCEPCIÓN		U. DE CHILE	
GOLES			
84' H. Droguett		25' S. Ubilla 39' G. Lorenzetti 59' J. Zacarías	
FORMACIONES			
C. Muñoz H. Berrios F. Muñoz G. Mencia R. de la Fuente A. Camargo F. Manríquez H. Droguett M. Lepe J. Meneses C. Escobar		J. Herrera M. Rodríguez R. Echeverría A. Contreras J. Beausejour F. Seymour L. Reyes G. Lorenzetti S. Ubilla M. Pinilla J. Zacarías	
DT F. Bozán		DT A. Hoyos	
CAMBIOS			
(49') J. Benítez por M. Lepe (77') J. Huentelaf por H. Berrios		(46') D. Pizarro por S. Ubilla (74') Y. Leiva por L. Reyes (77') I. Díaz por M. Pinilla	
TARJETAS AMARILLAS			
F. Muñoz, J. Benítez		F. Seymour, R. Echeverría	
TARJETAS ROJAS			
C. Escobar.			

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

TD Polideportivo

TERCERA VERSIÓN DE "LOS NIÑOS CORREN"

Una maratón donde todos ganaron

Competencia infantil reunió más de dos mil personas en el Parque Bicentenario.

Ignacio Abad P.
contacto@diarioconcepcion.cl



Un evento donde los más pequeños fueron los protagonistas. Más de dos mil niños y padres se animaron a comenzar su domingo de manera diferente y le dieron vida a la tercera versión de "Los Niños corren", una maratón infantil que promovió la inclusión y preocupación por el medio ambiente.

Esta corrida se desarrolló con éxito en el Parque Bicentenario de Concepción, el escenario de la mayoría de los eventos deportivos de la zona, y contempló tres distancias: 1, 3 y 5 kilómetros.

En dicho lugar se instalaron stands de hidratación, alimentación saludable y kinesiología para tratar complicaciones físicas, pero también habían casetas de entidades preocupadas por el reciclaje y tenencia responsable de mascotas.

"Estamos muy contentos con la convocatoria; especialmente con la participación de los más pequeños, ya que asistieron muchos niños entre tres y siete años. Ese era un grupo al que queríamos apuntar, pues una de nuestras metas es inculcar el deporte a temprana edad. Estamos felices, además, porque también nos acompañaron niños de la Teletón, de la Casa de la Inclusión y la Protectora de la Infancia", fue el positivo balance de Benja-



FOTO: RAPHAEL SIERRA P.

mín Pavón, coordinador general de la competencia.

Todos fueron premiados

Una de los aspectos más llamativos de esta competencia es que no se registraron los tiempos ni se distinguieron a los primeros que llegaron a la meta. Fue una corrida de carácter recreativo más que com-

petitivo y donde todos recibieron medallas por animar la mañana del Gran Concepción de forma lúdica y saludable.

"Esta es una actividad inclusiva donde todos ganan. Acá no importan los lugares y todos reciben sus medallas, que en esta oportunidad fueron fabricadas con metales reutilizados. Es más, nosotros enten-

demus que no es una carrera, sino que una experiencia donde los niños puedan pasarlo bien en familia y puedan conocer la importancia del cuidado de los animales y el medio ambiente", cerró Pavón.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



**UNA ASESORÍA EXPERTA
TE DA EL RESPALDO QUE NECESITAS.
Y TAMBIÉN MÁS CONFIANZA.**

JUNTOS PARA QUE TU ENERGÍA NUNCA SE DETENGA.

Power Systems de Kaufmann es tu solución energética para ayudar a que tu empresa siempre siga avanzando.



ATENCIÓN
24 HRS.



SUCURSALES
EN TODO EL PAÍS.



SERVICIO
POST VENTA.



ASESORÍA
EXPERTA.



MOTORES PERKINS, FPT Y CUMMINS

- Potencias desde 10 a 2.500 kva.
- Línea europea y asiática.
- Versión insonorizado o abierto.
- Tablero de transferencia automática opcional.
- Desarrollo de proyectos de ingeniería.
- Servicio técnico en todo Chile.

REPRESENTANTE EN CHILE.



El aspecto mental y su rol clave en el alto rendimiento

Hace décadas, era un aspecto que poco se consideraba en el entrenamiento formal. Hoy, la mayoría de los deportistas de primer nivel cuentan con una persona ligada al ámbito psicológico en su equipo, y lo mismo pasa en las disciplinas colectivas. Expertos que trabajan en esta área aseguran que es casi tan importante como el talento o el entrenamiento físico, y entrenadores y atletas reconocen que es un aspecto decisivo al momento de enfrentar competencias de envergadura, donde la presión puede pasar la cuenta si no existe una adecuada preparación.

Ricardo Carcamo U.
ricardo.carcamo@diarioconcepcion.cl



Un atleta debe cumplir con una marca pasar ganarse un lugar en los Juegos Olímpicos. Un futbolista asume la responsabilidad de lanzar un penal en una definición que vale un título. Un basquetbolista tiene que acertar tiros libres para ganar un partido. Muchos más ejemplos pueden darse de situaciones límite en el deporte, donde más allá de tener una intensa preparación física y técnica, el aspecto mental cobra un rol clave. Y si bien hace un tiempo este ámbito tenía un papel a lo mejor secundario, sobre todo en la preparación de un atleta de alto rendimiento, ahora se asume que lo psicológico también es fundamental para lograr resultados.

Felipe Cárdenas, remero local, sabe de alta competencia. Hace poco viene de participar con éxito en los Juegos Bolivarianos, y en Río 2016 dijo presente en sus primeras Olimpíadas. Aseguró que "lo mental tiene un rol tremendo, tanto o más importante que la preparación física. Si el día de la competencia no sé manejar la presión, le tengo miedo al rival... No sé, a eso nosotros le llamamos 'los fantasmas'. Uno tiene que confiar en lo que hizo de cara a los eventos más importantes, y eso lo mental es decisivo".

En ese sentido, agregó que "estoy leyendo un libro donde decía que el deportista le llamaba al día de la competencia 'la guerra de mentes'. Porque el que sea más frío, el que ha soñado más con el oro y el que tiene más hambre se lo llevará, que no es necesariamente el que más habilidades, talento y potencial físico posee. Puede ser que sea más débil que mi rival en fuerza y otras cosas físicas, pero si tengo una mentalidad distinta, superior a la suya, puedo lograr una ventaja sobre él".

Jorge Grosser, ex atleta y actual técnico de este deporte, aseguró que "es vital, sobre todo en las carreras de medio fondo, que son más bien táct-

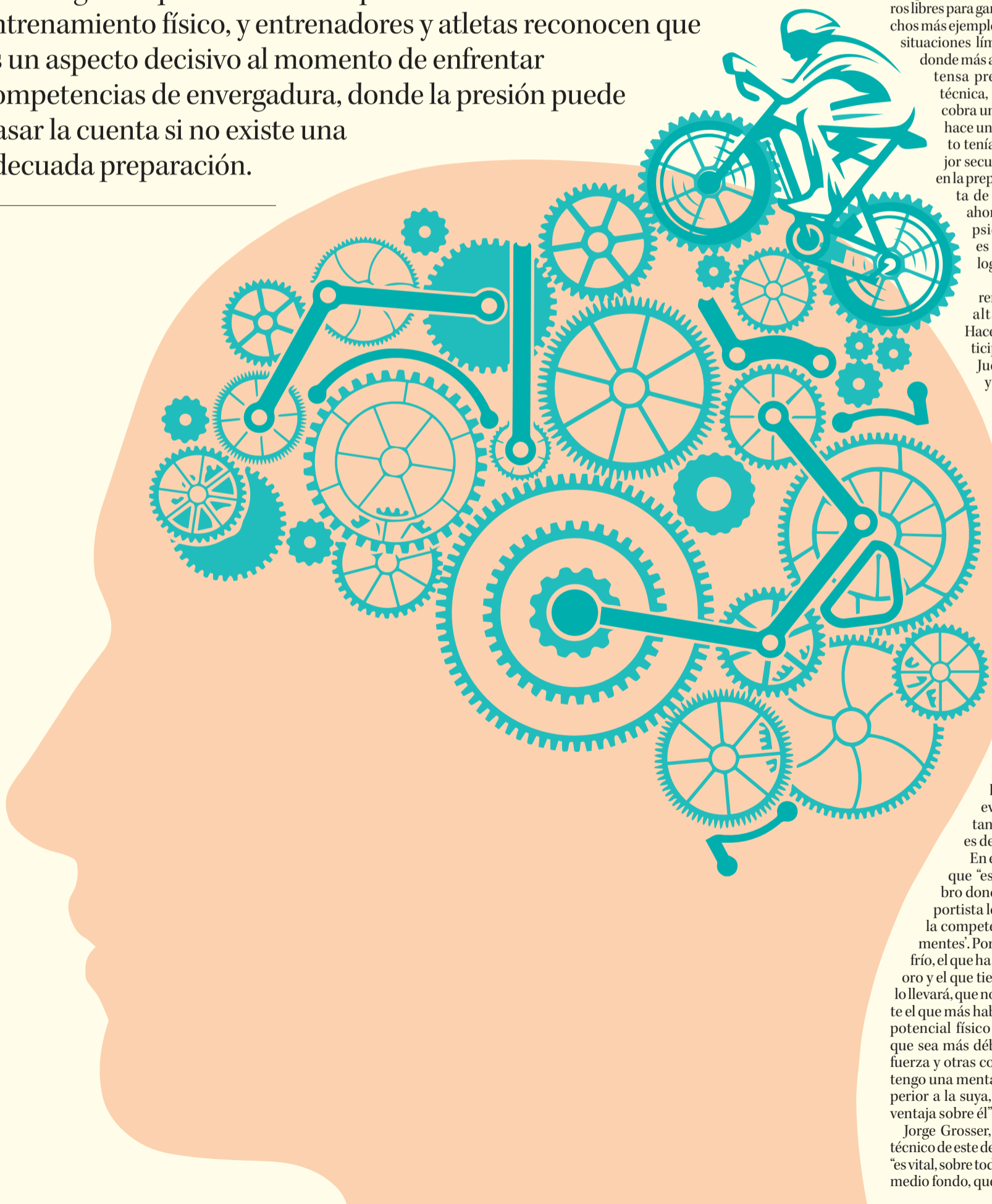




FOTO:ARCHIVO / CAROLINA ECHAGÜE M.

ticas, en especial los 800 y 1.500 metros. Yo fui atleta, y el que no está con cositas (sic), no miedo... El que va a la guerra tiene miedo, el deporte es otra cosa, si uno pierde no pasa nada. Pero es normal ese nerviosismo, no miedo, pero esa ansiedad por lo desconocido, por lo que va a pasar. ¿Adrenalina? Creo que eso es distinto, y puede funcionar de dos maneras: negativamente, bloqueándote, o positivamente, dándote una agresividad en el buen sentido de la palabra".

Grosser agregó que si bien en Chile se ha avanzado, el nivel de las competencias juega un tanto en contra. "Estamos tan lejos del resto del mundo, solos. Hay pocos campeonatos, y varios no son del más alto nivel y eso también influye en lo mental: si yo estoy corriendo con el campeón mundial, en Europa, no sé, unas cinco veces al año, cuando lo vea no tendré ningún problema. Pero si voy de acá, lo veo solo en la carrera, puede ser un *shock*. Si se entrena con gente así, te das cuenta que son como uno: tienen días malos y buenos. Esa experiencia es importante. En ese sentido, soy un poco autorreferente, y a mí me pasó, viví afuera y pude estar en contacto permanente con gente de altísimo nivel. Y eso me dio mucha seguridad".

Por su parte, Cárdenas contó su método para trabajar la parte mental previo a una competencia relevante. "Hago un trabajo psicológico de visualización. Cuando fui a los Juegos Panamericanos de Toronto, el 2015, había una revista de la competencia, con fotos de las tres medallas. Les saqué una foto con el celular, y la puse como fondo de pantalla y de bloqueo. Entonces, cada vez que veía el celular, veía las medallas, hacía como una retroalimentación de quererlas. Soñaba con ellas, las veía siempre, estaban las 24 horas conmigo. Visualizaba el podio, ganar una".

Lugar preponderante

A nivel nacional, uno de los psicólogos deportivos de mayor experiencia es Alexi Ponce. Director de Go Focus, indicó que "en general, las cuatro áreas de trabajo, lo físico, lo técnico, lo táctico y lo psicológico, tienen importancias similares, pero ejercen influencias en diferentes momentos. Pienso que lo psicológico debe traba-

Todo se puede entrenar

Psicólogo deportivo Rolando Sepúlveda dijo que "hay que partir de la premisa que todo en el deporte es entrenable".

"Guerra de mentes"

Felipe Cárdenas, remero local, señaló que así se describe en un libro que lee al momento previo a una gran competencia.

jarse como un entrenamiento similar al físico, con ese énfasis, pues cuando llegan los momentos decisivos de competición debe aparecer todo ese trabajo de concentración, de manejo de la ansiedad, de toma de decisiones o liderazgo, que tiene que haber sido trabajado previamente".

Rolando Sepúlveda, psicólogo deportivo de Basket UdeC, señaló que "siempre se habla que en el fondo está a la par de las distintas posibilidades, que tienen que ver con lo técnico, lo táctico y lo físico. Lo mental es lo que podemos denominar como una pata más de la mesa. Si el deportista no está trabajado en términos psicológicos, puede que esté muy bien en lo físico, técnico y táctico, pero en lo mental no es así, es como si faltara una pata de la mesa, y está coja de cara a funcionar en el alto rendimiento".

Ambos coinciden en que si bien hay cosas que no se pueden predecir, sí es posible preparar a un deportista mentalmente para un momento de alta tensión. "Hay que partir de la premisa que todo en el deporte es entrenable, incluso la parte psicológica. Son momentos que requieren un grado de precisión mayor, y habrá que practicarlos considerando esa situación. Por ejemplo, en el caso del fútbol siempre hay debate por si deben entrenarse los penales. Muchos dicen que no, pues no se pue-

de recrear el momento específico, el estrés... En ese sentido, entonces mejor no entrenemos nada, ni tiros libres, ni tácticas fijas pues no se puede simular el instante de la competición misma. Todas las fases son entrenables, pues con generar el 70% del estrés que significa una definición estamos más cerca de tener más claridad para enfrentarlo", dijo Sepúlveda.

Al respecto, agregó que "debemos abocarnos a disminuir la probabilidad que aquella situación se genere de forma negativa, bajar la chance del error. Siempre habrá cosas que no se pueden manejar, pero el deportista podrá sentirse con mayores herramientas para afrontar una instancia así. Ahí se pueden usar diferentes técnicas que ofrece la psicología del deporte, como controlar el nivel de activación, algún proceso ligado a la ansiedad con herramientas cognitivas y a nivel fisiológico".

Por su parte, Ponce aseguró que "uno es capaz de predecir una serie de situaciones que tienen componentes psicológicos en la base. Tú puedes plantear que habrá definición a penales, tiros libres, un estadio lleno, y cuando visualizas todo eso debes saber si el deportista está preparado para enfrentarlas, primero desde lo teórico y después con alguna técnica o estrategia que le ayude a aislar todos estos elementos, o bien a incorporarlos positivamente. Esa es la idea del entrenamiento mental, que sea permanente, no de un video o alguna cosa los días previos: debe ser constante, así como la práctica física".

En ese sentido, indicó además que "si en un partido de fútbol hay penales no es nada extraordinario, lo mismo la posibilidad de tiros libres que definan un partido en el básquetbol, o que una buena salida de los tacos marca una carrera. Entonces, el deportista debe estar preparado para su realidad. Mientras esté todo dentro de la lógica, no puede sorprenderse o no estar preparado".

Mente superior

Los psicólogos también señalan que, al igual como pasa en el tema físico y técnico, hay personas que tienen mayores fortalezas en el ámbito mental.

"Obviamente es así, y una variable importante es la autoconfianza,

ligada al sentirse bien físicamente, al saberse competente para enfrentar una demanda alta de competición. Eso pasa con quienes tienen capacidades físicas sobresalientes por lo general. Si yo creo que puedo rendir de buena forma en un acontecimiento o evento importante, porque me siento bien físicamente, es muy probable que se homologue al ámbito mental. Deportistas que tienen un nivel físico superior pudieran tener una mayor autoconfianza, pero no siempre ocurre", comentó Sepúlveda.

Ponce señaló que "hay personas que tienen mayores habilidades naturales o innatas, como también pasa en lo físico. Hay gente talentosa físicamente, y otros que a través del esfuerzo, de la disciplina y el orden son capaces de tener grandes mejoras en lo físico. Lo que uno observa en el alto rendimiento es que con el talento no alcanza, si eso no va asociado al esfuerzo o el trabajo diario, no se podrá sacar el máximo provecho a sus condiciones".

La realidad nacional

Sobre cómo se trabaja el tema mental en Chile, comparando con lo que se hace en el extranjero, Felipe Cárdenas indicó que "la gran mayoría de los países tiene un deporte mucho más desarrollado que el nuestro. Uno va por sus ganas, por su propio mérito, con todo apoyo, por amor propio, y puede ser que eso pese al momento de la competencia, o de la preparación. No lo digo por mí, sino a nivel general, y si te pasa todo eso con la cabeza, tienes que hacer un bingo para viajar... Afuera es diferente, es otra realidad, entonces esas cosas no pesan".

Jorge Grosser comentó que "ahora hay gente más preparada, grupos multidisciplinarios, y el psicólogo deportivo ha entrado muy fuerte. Ahora también influye lo personal: hay individuos que tienen una mayor seguridad por sí solos... La sociedad en general es distinta, y los chicos se frustran muy fácil. Ahora casi todos hacen algo pensando en ganar, pero ganador hay uno solo y muchos se desmotivan, se quiebran fácil. Pero eso es bueno también, pensar en llegar bien arriba".

Alexi Ponce aseguró que "trabajo

hace más de 20 años en el deporte, y en Concepción y otros lados me tocó ir a golpear puertas a instancias deportivas y contar lo que era la psicología del deporte. Hoy en día eso cada vez se hace menos, existe una valoración y todo el mundo sabe que lo psicológico es clave e incluye en el alto rendimiento. Chile, actualmente, tiene muchos psicólogos formados en el extranjero, o que se forman acá pues hay magister, diplomados y capacitaciones. El movimiento es muy fuerte, con alternativas en el campo de la psicología deportiva, cada vez más potente. De hecho, estamos organizando el Congreso Iberoamericano de Psicología Deportiva, que se hará en octubre del próximo año en Santiago, porque sabemos el interés que existe".

Rolando Sepúlveda, quien además trabaja como docente de la USS, comentó al respecto que "siento que cada vez se le da más importancia, por el hecho que se ve que muchas de las diferencias o explicaciones de rendimientos en deportes específicos tienen que ver con lo mental. Ante eso, se está generando una fuerte necesidad, y las personas buscan posibilidades. Un ejemplo claro es que hace 20 años atrás, si bien la disciplina existía como tal en Chile, había muchos entrenadores y gente ligada al deporte nunca se le habría pasado por la cabeza tomar contacto con un psicólogo o con alguien relacionado a este ámbito. Han habido muchos mitos en relación a esto, de lo que puede o no hacer un psicólogo deportivo, lo que ha ido cambiando con los años, y tanto entrenadores como deportistas reconocen la importancia de trabajar este aspecto. Y los dirigentes también tienen claro que es fundamental que sus deportistas puedan contar con este tipo de desarrollo, y generar recursos, espacios u opciones para psicólogos que cuenten con la preparación adecuada. Muchas veces se cree que con la formación universitaria basta, pero eso es errado pues tiene que haber una capacitación especial en el ámbito deportivo".

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

FOTO:ARCHIVO / ISIDORO VALENZUELA M.




TD Polideportivo


Tribuna Deportiva
Ensaladas y frutas

Señor director:

Esta es una época del año ideal para aumentar el consumo de frutas y verduras, las ensaladas se convierten en un plato estrella. Sin embargo, muchos optan por comerlas pero equivocan el camino y le agregan ingredientes que elevan las calorías.

Las ensaladas son la mejor fuente de fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes, y se deben comer mayoritariamente crudas.

Se recomienda aliñarlas con

poco aceite. Solo una cucharadita de té por ensalada e idealmente seleccionar el aceite, ya sea de oliva, mazola o pepa de uva; aderezarla con limón, vinagre o un poco de aceto balsámico, agregarle poca sal (0.5 grs como máximo).

Al momento de preparar las ensaladas, las personas pueden cometer una serie de errores, como aderezar las ensaladas con dressing a base de mayonesa, croutones de pan fritos y exceso de aceite. Le agregan una cucharada sopera de cualquier aceite,

mezclan aceites, le agregan quesos maduros, embutidos y cecinas derivadas del cerdo.

Además, hay personas que consumen ensalada al final del plato de fondo, cuando lo ideal es el consumo de este producto como primer plato para lograr la saciedad que aporta la fibra y no llegar con un apetito voraz al plato principal, además de comer pan.

*Claudia Rojas
Académica Escuela Nutrición y
Dietética U. Andrés Bello*

Agenda Semanal
Fútbol

**Primera División
Transición, fecha 15**

- Deportes Temuco vs Universidad de Concepción, día y hora a confirmar, estadio Ester Roa Rebolledo
- Huachipato vs Colo Colo, día, hora y estadio a confirmar

**Segunda División
Transición, fecha 22**

- Naval vs Deportes Melipilla, día y hora por confirmar, estadio El Morro

**Fútbol recreativo
Segundo torneo Fem-Concepción,
fecha 11**

- Futmagol vs Serviu, sábado a las

15 horas, Siete Fútbol

- U. San Vicente vs Panteras, sábado a las 15 horas, Siete Fútbol

- Sodimac vs Cityzen, sábado a las 16 horas, Siete Fútbol

- Panzers vs Flamingo, sábado a las 16 horas, Siete Fútbol

- Arauco-Trupán vs Atalanta, sábado a las 17 horas, Siete Fútbol

- Universidad de Concepción vs Universidad Católica, domingo a las 19 horas, Casa del Deporte

Básquetbol


Liga Nacional - Fase regular

Fecha 21

- Universidad de Concepción vs Los Leones, sábado a las 20 horas, Casa del Deporte

Fecha 21

- Universidad de Concepción vs Universidad Católica, domingo a las 19 horas, Casa del Deporte

Segunda División - Fase regular

Fecha 10

Conferencia Centro Zona A

- Deportivo Alemán vs Boston College, sábado a las 20 horas, gimnasio Otto del Club Deportivo Alemán

Conferencia Centro Zona B

- Andino de Los Ángeles vs Sergio Ceppi, sábado a las 20 horas, Polideportivo de Los Ángeles



**09 DIC
23 HRS**

**FIESTA
80'S
90'S**

CON CHICO PÉREZ

¡ÉXITOS QUE MARCARON UNA ÉPOCA!

JAZZ, VINOS & BLUES
14 DICIEMBRE

FIESTA WELCOME SUMMER
22 DICIEMBRE

FIESTA THE FINAL COUNTDOWN
30 DICIEMBRE

MC
MARINA CLUB DISCOTHEQUE
marinadelsol.cl



**08 DIC / 23 HRS.
FIESTA**

**ESPECIAL
ENANITOS
VERDES**

CON TITO DÁVILA, TECLADISTA ORIGINAL DE LA BANDA

JAZZ AMY WINEHOUSE
14 DICIEMBRE

REVIENTA LA FIESTA CON JP Y RAMA
15 DICIEMBRE

FIESTA VENTE PA CÁ DOBLE RICKY MARTIN
16 DICIEMBRE

MC
MARINA CLUB DISCOTHEQUE
marinadelsol.cl

TD Escolar y Universitario

FOTO: ADESUP



Damas imparables: UdeC otra vez campeón

El registro de la temporada indica que las campeonas del fútbol jugaron 14 partidos y no perdieron ninguno, sólo igualando en tres ocasiones. El Campanil había asegura-

do, fechas atrás, el liderato absoluto del torneo, por lo que la lucha en la recta final se centró básicamente en quien se ubicaría en el segundo lugar. Aquel puesto lo obtuvo

la Uesc, quienes superaron por 4-0 a Inacap en El Morro. El tercer lugar fue para la USS, equipo que se impuso a la Unab por un contundente 9-1 en el Polideportivo.



Paulo Inostroza P.
paulo.inostroza@diarioconcepcion.cl



TRIUNFO SOBRE VIRGINIO GÓMEZ

Duoc cierra el año con sonrisa de plata

Vóleibol damas jugó sus últimos partidos con equipos que no disputaron el título, pero igualmente ganaron y crecieron mucho

Ambos tienen claro lo que se juega. Los campeones se definieron hace rato y ya disputaron el Nacional universitario. Sin embargo, los sextetos de Duoc y Virginio Gómez llegan a la Casa del Deporte entre sonrisas, pensando en un triunfo más. Tienen otros objetivos y animan la Copa de Plata en este cierre de temporada. Duoc muestra los dientes y gana por un claro 25-11, 25-7. Lo disfrutan. Saben que cerraron un año correcto.

Las ganadoras son entrenadas por Natalia Garrido, de 28 años y larga trayectoria defendiendo a la UdeC en Adesup, entre otros logros. La profesora comentó que "llevo cuatro años acá y se notan los avances. El paso más grande fue el de creer en ser deportista, entrenar, no faltar, organizar tus tiempos. Después vino el trabajo duro, creer en el entrenador, entender conceptos y sistemas de juegos. Hay gente que ha

aprendido hace súper poco y se ve cómo han crecido. Tomé niñas altas que no practicaban este deporte, pero con ganas, y hoy tengo en cancha a dos que se integran hace apenas un año".

Es realista y agrega que "en Adesup hay equipos que tienen un nivel superior al nuestro, como la UdeC, la Católica y la San Sebastián, pero hemos crecido y nuestra meta actualmente es meternos entre los seis mejores. Hoy estamos

jugando Copa de Plata y en este nivel somos de las mejores, pero queremos ir por un poco más. A este nivel no todo es el resultado, lo importante es ver un crecimiento, un concepto de equipo donde ellas se apoyan, se ordenan entre ellas en la cancha y aprenden a solucionar problemas, a controlar ansiedad. Son cosas que les van a servir más allá del deporte".

Duoc lleva 20 años realizando sus juegos interseces y el fin de se-

mana anterior el equipo penquista de damas obtuvo el tercer lugar entre 15 competidores. En vóleibol varones lograron el quinto puesto.

Tienen buenas figuras, como la espigada Camila Latsague, la capitana Claudia Sanhueza y la armadora Vivian Díaz. También resalta la sólida labor de Fernanda Morales, quien expresó que "en la parte final se notaron mucho las mejorías. Toda esta competencia y lo vivido este año permitió que

llegáramos en nuestro mejor momento a los juegos de verano de Duoc en Santiago. Ese tercer lugar no lo esperábamos, pero fue valioso por la gran cantidad de equipos. Incluso, pienso que pudimos quedar más arriba, pero la ansiedad nos pasó la cuenta. Nunca fue por un tema de técnica, creo que eso nos deja muy tranquilas".

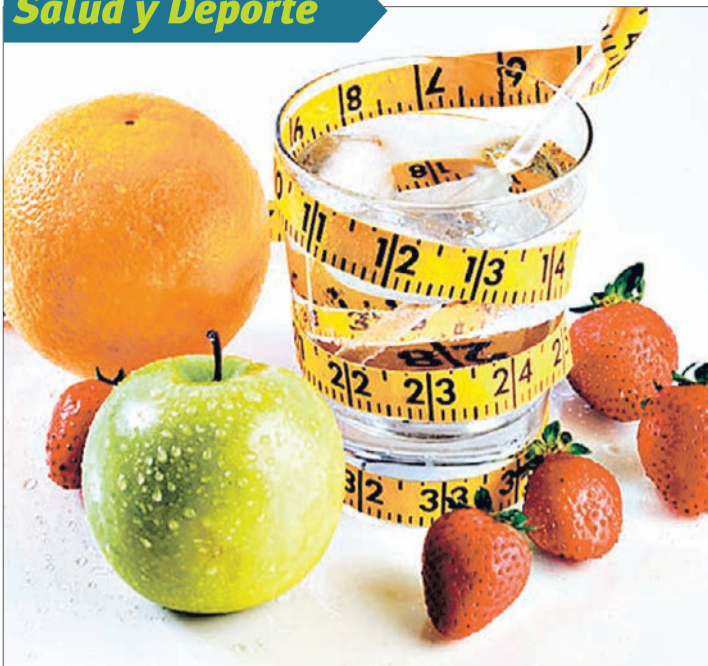
La "Feña" tiene 21 años, estudia Comunicación Audiovisual, y señala que "llegué este año y siento que fuimos de menos a más, mejorando. El otro año verán otro Duoc, más renovado y competitivo. El objetivo es ganar a esos rivales que ya hemos podido superar y derrotar a algunos de esos con los que más nos cuesta porque tienen un nivel alto. El deporte es importantísimo para nosotras. Nos apasiona el vóleibol y es lindo cuando miras hacia atrás, te ves ahora y notas que has crecido. No solo tú, sino que el equipo".

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



Salud y Deporte



Dietas vs métodos de alimentación

Natalia Núñez
Nutricionista, académica de la Facultad de Medicina Ucsch

Actualmente, existe una amplia disponibilidad de dietas y se cuenta con un fácil acceso a ellas, por medio del uso de internet, redes sociales, etcétera. Lamentablemente, un gran porcentaje de la población recurre a estas "dietas milagros", obtenidas de páginas que se pueden encontrar en el ciberespacio y que prometen, de seguirse los pasos, lograr cambios en el peso corporal de manera rápida, sin la modificación de hábitos alimentarios, lo cual puede desencadenar en otras complicaciones de salud asociadas.

Dentro de los aspectos negativos que se pueden encontrar en este tipo de regímenes, podemos mencionar que en función de las características de estas dietas que se siguen, existen diversos riesgos y efectos negativos a los que nos enfrentamos, entre ellos el denominado efecto rebote, malos hábitos alimentarios, alteraciones en el organismo, pérdida de peso a expensas de proteínas corporales y, en menor medida, del porcentaje de grasa y alteraciones a nivel conductual, como ansiedad, insomnio e irritabilidad.

Las dietas diseñadas por un nutricionista, contemplan factores de actividad física o enfermedades y están generadas de manera individual según las necesidades nutricionales y los objetivos a alcanzar por el paciente en particular. Los beneficios de realizar una dieta indicada por el profesional del área competente, traen consigo aspectos positivos en relación a su estado de salud, ya que se consideraron todos los componentes alimentario-nutricionales que el paciente requiere para poder conseguir objetivos que se sustentan en el tiempo.

Entre los métodos más mencionados, últimamente encontramos el denominado "Método Grez". Sin embargo, es necesario recalcar que esta opción se ha definido como un estilo de vida,

Una decisión de efectos negativos

Tomar ideas de diferentes métodos o dietas pueden desencadenar alteraciones metabólicas, hormonales, y conducir al desarrollo de otras complicaciones.

no una dieta. Esta técnica puede traer consigo beneficios en relación a cambios en el peso, pero se debe buscar la ayuda y dirección del profesional del área, para estar informado de los riesgos de cada uno de ellos. En este caso, un "método" es definido como un conjunto de estrategias para lograr un fin, pero una dieta se refiere al "plan de alimentación" que realiza un individuo, promoviendo una la alimentación equilibrada y saludable.

No es aconsejable tomar ideas de diferentes métodos o dietas, ya que pueden desencadenar alteraciones metabólicas, hormonales, y conducir al desarrollo de otras complicaciones. Así, una dieta es mala o de baja calidad, cuando no se cumplieron los objetivos o resultados esperados al término de este proceso, lo que es posible de evidenciar en la práctica con las "dietas milagros", que ejercen un efecto rebote considerable al corto plazo. Otro aspecto a tener en cuenta en una dieta de baja calidad es "la restricción" de nutrientes esenciales para el organismo, desencadenando deficiencias y variaciones conductuales del individuo.

Finalmente, cuando nos referimos al término "dieta", se suele relacionar con un plan de alimentación restrictivo, sentir hambre. En cambio, al decir "método" se cambia la percepción de la población, por lo que es ideal conceptualizar el término dieta y relacionarlo con cambios de hábitos. Es por esto que un régimen bien diseñado será efectivo, y con el compromiso del paciente, se lograrán buenos resultados.

#Protagonista

El "Tanque" que también quiere ser una leyenda

Frank Gómez es sobrino del jugador más importante del vóleybol venezolano, pero en silencio hace carrera por sus propios méritos. A sus 19 años, tiene mil historias que contar.

Paulo Inostroza P.
paulo.inostroza@diarioconcepcion.cl



Alza un brazo, pose erguida, y todos saben que algo importante puede pasar. El equipo de vóleybol de la Ucsch llegó a la final nacional a nivel universitario hace un par de semanas, y uno de sus pilares fue el joven Frank Gómez. Es un venezolano de carácter fuerte, tradición deportiva en las venas y, a sus 19 años, tiene las cosas clarísimas.

"No me gusta tanto estudiar, pero son sacrificios que vale la pena hacer. Lo mío es la pelotita. Quiero ser voleibolista profesional". Así de seguro. Como un golpe seco allá en lo alto, volando sobre la red, que es solo un obstáculo más que queda en el camino. El camino de este estudiante de Administración de Empresas no ha sido fácil, pero confía en que todo tendrá su recompensa.

Su familia está fuertemente ligada al vóleybol. Frank cuenta que "todos acá practicaron vóleybol y el más destacado es mi tío Harry Gómez, que hoy tiene 35 años y juega en la liga griega. Nadie en Venezuela tiene su trayectoria, pero nunca quise colgarme de él. Quise hacer las cosas por

méritos propios y seguir el camino difícil, pero es mi propio camino".

De pequeño, todos lo querían ver saltando y golpeando la pelota con sus manos, pero él recuerda que "no me gustaba el vóleybol. Al menos, no practicaba y recién a los 16 años empecé en esto del deporte. En ese momento era gordito. Pesaba 128 kilos. ¡Imagínate! Nadie creía en mí, pero apareció el profesor Lunardy Pulvett, que fue muy importante. Me retó mucho para sacarme adelante y me hizo trabajar en serio porque yo era flojo, quería jugar y no practicar. Igual tengo un carácter difícil y me tuvo harta paciencia".

Vine y me quedé

Frank es un tipo que lucha por sus sueños. De eso no cabe duda. Narró que "defendí a mi país en los Juegos del Caribe, que se disputaron en México, y estuve dos años en la selección. Como te decía, mi carácter no es fácil y tuve algunos problemas allá, en clubes, aunque siento que siempre rendí. De pronto, surgió la oportunidad de venir a Chile".

Su primer contacto con nuestro país fue en los Juegos Binacionales de la Araucanía. "Un jugador llamado Ed-

son Valencia hizo todo para que me fuera a Linares, donde me apoyó siempre el profesor Patricio Valdivieso. Estuve en esos Juegos y después se comunicó conmigo el profesor Julio Orellana, que me habló de la posibilidad de una beca universitaria. De inmediato me gustó la idea. Bueno, Chile también siempre me gustó".

Y ahí debió tomar una decisión de hombre, más allá de sus juveniles años: dejar a sus seres queridos para instalarse con todas sus cosas en Chile. Frank recuerda que "dejé dos años de selección, dejé a mi familia, mi mamá, mi abuela... Soy hijo único y para ellas tampoco fue fácil verme partir. Todavía recuerdo ese día en que me monté en ese avión y cómo me pegaron todas las emociones. Hasta el día de hoy, sigiendo siendo c o m p l e a d o , aunque al menos ya no me siento tan solo como antes".

Y es que la adaptación fue bien complicada. El crédito de la Ucsch repasa que "Chile es hermoso y la gente siempre ha tenido muy buen trato. Es un país tranquilo, grato en su estilo de vida. Solo había dos cosas que me complicaban: el frío y la soledad. Yo estaba acostumbrado a los 40 grados de temperatura y ese clima bien sofocante, pero acá jugaba en Temuco, por ejemplo, y había cuatro grados bajo cero. Andaba abrigado todo el día. Hasta me lesioné el hombro y fue solo por el frío. También tuve que acostumbrarme a las pelotas Molten. En Venezuela usábamos otras y se nota la diferencia, aunque parezca algo menor".

Pero lentamente empezó a sentirse más como en casa. "Siempre tengo contacto con mi familia. También con mi tío Harry, que me dice que le ponga y que no despijarre esta oportunidad. Acá en-



FOTO: OSCAR MUÑOZ

contré un grupo de compañeros que me han recibido de manera excelente y así empecé levantar y encontrar mi juego. Llegamos a la final de la Liga Universitaria hace poco y es un equipo que aun tiene mucho que dar. Somos el recambio de una generación que todos me han dicho que era muy buena”.

Volar otra vez

Es uno de los grandes talentos del equipo de Orellana y este fin de semana viajó a Linares, donde juega a nivel de clubes. “También es como mi casa”, afirma. Frank advierte que “en la Católica me encontré con un equipo súper joven. Pensé que sería distinto, pero me di cuenta que a varios de ellos los había enfrentado en Juegos de la Araucanía, cuando ellos defendían a Bío Bío. Uno, como extranjero, tiene una responsabilidad y presión extra y lo asumo. Si vienen de

afuera, debes ser un aporte”.

Y se pone metas altísimas a futuro. “Me encantaría estudiar Kinesiología. Es un sueño que he tenido siempre, pero la carrera se me hace muy larga y yo necesito tener algo luego. Por eso seguí Administración de Empresas (en el IT de la Ucs) que dura dos años. Yo quiero dedicarme al vóley como profesional y quizás eso signifique viajar de nuevo. Volver o ir a otro país. En Venezuela no es como acá, que tienes un título profesional o no eres nadie. Allí la idea es hacer lo que te gusta y dedicarte a lo que eres bueno. Por eso, quiero dedicarme al vóley, que es lo que realmente me apasiona”.

Y así se lo pasa actualmente entre cuadernos y gimnasios. “Me gustaría que mis papás me vean jugando una final o estén en el público aplaudiendo mis logros deportivos. Por eso uno hace estos sacrificios. Porque todo lo que he hecho ha sido gracias a ellos y mi abuela. Sé que un día disfrutaremos de esto juntos”.

En el universo de los establecimientos que toman parte de la Asociación Deportiva Integrada y Cultural de Colegios Particulares de la Región del Bío Bío (Adicpa), uno de los que podría considerarse como relativamente nuevo es el Colegio San Cristóbal.

Fue fundado por José Herrera Ferrada, profesor de Educación Física del Colegio Sagrados Corazones y cofundador de Adicpa, el 12 de octubre de 1996. Al año siguiente, comenzó con sus actividades educativas formales, con cursos desde Kinder a Cuarto Básico. Luego año tras año, se fueron incorporando más cursos, y en la actualidad cuenta con cerca de 390 alumnos, desde Pre Kinder hasta Cuarto Medio.

Carlos Rivas, profesor de Educación Física del establecimiento, señaló sobre su participación en Adicpa que “un 60% (230 alumnos) aproximado de nuestros alumnos han estado en sus actividades, en alguna de las siguientes disciplinas: gimnasia artística, gimnasia rítmica, fútbol, tenis de mesa, arte y debate”.

De los aspectos positivos que le genera a su alumnado tomar parte del programa de la asociación, indicó que “nuestro colegio participa desde el año 1998 y los beneficios son variados. Nuestros alumnos hacen nuevos amigos, comparten en un ámbito de competencia que les da experiencia y nuevas vivencias. Además, les da la posibilidad de salir a competir a otras comunas, otros colegios y así conocer otras realidades. Por eso, son aspectos que les ayudarán en su desarrollo y crecimiento personal”.

Rivas también se refirió a su desempeño de la presente temporada, y señaló que sus objetivos eran “en primer lugar, y lo más impor-

Historias: Colegio San Cristóbal



tante, poder aumentar nuestro porcentaje de participación en las actividades. Segundo, mejorar los resultados del año anterior, expresado en cantidad de medallas en los deportes individuales, y tercero, mejorar la ubicación en el único deporte colectivo en el que competimos, que es el fútbol. Lo primero pudimos cumplirlo plenamente, ya

que subió la cantidad de alumnos participantes y también la cantidad de actividades que el colegio ofreció. Los otros dos, no del todo. Hubo más dificultades para las salidas a competir, ya que por estudio y enfermedades faltaron a muchos campeonatos. No obstante, igualmente logramos algunas medallas con los pocos que podían salir a competir”.

GENTILEZA COLEGIO SAN CRISTÓBAL



RADIO
UDEC

Este fin de semana disfruta nuestra programación,

Panorama Musical y Cultural. Un programa para conocer las principales actividades culturales de la provincia y la región, con la conducción de Sergio Morales. Lunes a Viernes, desde las 17.00 horas.

Dialogando con la Ciencia. Nos dedicamos a conocer y difundir los principales avances e investigaciones en los distintos campos científicos, principalmente dentro de la Universidad de Concepción. Conduce la periodista Karen Candia. Miércoles, desde las 19 horas.

Cultura y Espiritualidad. Un programa que aborda esta temática con perspectivas científicas e históricas, con la participación de Ronald Mennickent y David Oviedo. Jueves, desde las 19.00 horas.

Radio Universidad de Concepción, 57 años innovando junto a los clásicos.

Síguenos en Facebook y Twitter
www.radioudec.cl – 95.1 FM

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
Contacto@diarioconcepcion.cl

FOTO OSCAR MUÑOZ

UCSC



DIRECTOR EDGARDO QUEZADA junto a sus alumnos y jugadores.

FRANCISCA ASCENCIO, Martina Fonseca, Víctor Rocha, Scarleth Tapia y Leila Troncoso.



DIEGO SILVA, Josefa Salinas, Maura Toro, Angelina Soto.



MATÍAS FERNÁNDEZ, Antonio Benavides, Sebastián Sanhueza y Francisco Muñoz.



DYLAN COFRÉ, Eros Hernández y Miguel Melo.



MOISÉS STUARDO, Benjamín Helleman y Nicolás Mora.

Alumnos de la escuela Rebeca Matte compartieron junto a futbolistas del Club Deportivo de la UdeC

Jugadores del plantel de Fútbol del Club Deportivo Universidad de Concepción realizaron clínica didáctica junto a alumnos de entre 8 y 14 años de la escuela Rebeca Matte. En la oportunidad los alumnos disfrutaron de una jornada de entrenamiento, compartiendo junto a sus jugadores preferidos.



CRISTIÁN "TIGRE" MUÑOZ firmando autógrafos a los estudiantes.



FRANCISCO BOZÁN junto a alumnos de la escuela.



RONALD DE LA FUENTE explicando a las alumnas de la escuela.

MOTORES'17

Test Drive: El facelift del Honda City

Daniel Kuschel D.
daniel.kuschel@diarioconcepcion.cl



Kilómetros en ruta que superó sin problemas. El nuevo Honda City se convierte en una de las alternativas importantes en su segmento en equipamiento y seguridad.

En términos de conductividad, deja en evidencia todas las características de los autos de origen japonés, dada la facilidad para maniobrarlo y una dirección cómoda no extremadamente asistida, que da una sensación de control, junto también a un despeje suficiente para tener una buena visual.

A ello, se suma también una suspensión muy cómoda, que copia de buena forma los distintos imprevistos que pueda haber en la calzada, y entrega siempre una experiencia de confort dentro del auto y también para la conducción.

Esto también se suma a medidas muy importantes en términos de frenado. El EBD en sus frenos ABS es una ayuda importante al momento de una frenada imprevista.

En términos de respuesta, hay diferencias. El City posee un botón Econ, utilizado por Honda en la mayoría de sus autos. Éste

modo es preciso para su uso en alta congestión o para quienes son más pausados para conducir.

Ahora, cuando se busca una conducción más regular y cuando se busca una respuesta rápida del motor, es recomendable sacar este modo para así poder gestionar mayor potencia en el auto, para así evitar patinajes en la caja y tener que forzar más la unidad de potencia.

Tras el recorrido, el City entregó un importante rendimiento de 17km/lt en régimen mixto, que para la versión tope de línea que tuvimos la oportunidad de testear, posee una unidad de 16 válvulas SOHC i-VTEC de 1.5 litros, con 118 caballos de fuerza a 6.600 rpm y 145 Nm de torque a 4.800 rpm.

Sus precios van desde los \$9.690.000 hasta los \$12.490.000, un poco más altos que sus competencias directas en el segmento, pero que Honda cubre con sus prestaciones y elegancia.

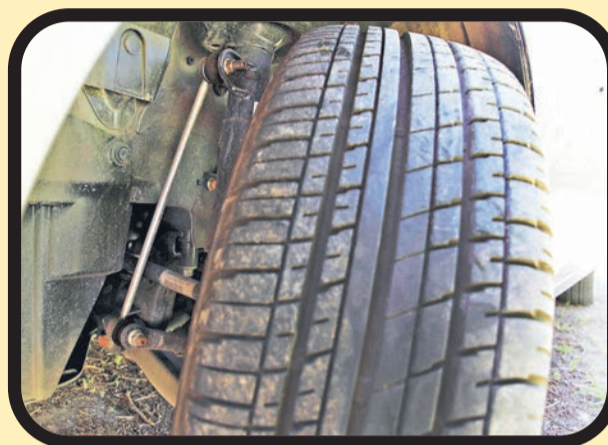
OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



Diseño

En el exterior presenta un diseño deportivo muy atractivo, con una máscara que mantiene su sello, y suma una grilla cromada en el frontal del vehículo unido a los grupos ópticos angulares. Posee luces de día LED y neblineros, llantas de aleación de 15 y 16 pulgadas, según versión, y una antena montada en el techo estilo aleta de tiburón.



Seguridad

El modelo para aumentar las condiciones de seguridad, cuenta con cámara de retroceso, frenos ABS con EBD y cabina ACE de deformación programada en todas sus versiones. Además, en su versión más equipada, llega con seis airbags: dos delanteros, dos laterales y dos laterales tipo cortina.

Equipamiento

El Honda City posee de serie espejos eléctricos, aire acondicionado, ventanas eléctricas (one touch para conductor), cierre centralizado, columna de dirección inclinable, neblineros, computador a bordo y un sistema de audio con pantalla táctil de 6,8" con 4 parlantes, Bluetooth, puertos USB y HDMI, además de sistema de apertura inteligente, sistema de seguridad con acceso remoto, manillas cromadas y espejos laterales eléctricos con señalizador integrado en su versión tope de línea.



TD Noticias

ORGANIZADO POR CORCUEDEC

Más de 3 mil personas disfrutaron de “Presencia de América Latina” en la UdeC

Daniela Salgado
contacto@diarioconcepcion.cl

Con mantas, termos con café y sillas plegables, llegaron muchos de los más de 3 mil asistentes al frontis de la Biblioteca Central de la Universidad de Concepción, para disfrutar de forma gratuita del montaje de danza y música “Presencia de América Latina”.

El frío de las 21.30 horas, no fue impedimento para que familias enteras se apostaran a presenciar el exitoso montaje, organizado por Corcudec y que reunió a 15 músicos y 28 bailarines del Ballet Folclórico de la UdeC, además de la música en vivo de la Orquesta Sinfónica. Los aplausos se multiplicaban en cada coreografía, entre las que se incluyeron obras destacadas nacionales, de Argentina, Perú, Venezuela, Panamá, México y Cuba.

“Ésta es una actividad que está especialmente destinada a la comunidad de Concepción. Presencia América Latina es un espectáculo en que interviene la Orquesta y también nuestro grupo de danza de estudiantes que participan en esta presentación magnífica”, destacó el rector de la UdeC, Sergio Lavanchy.

Los encargados de dirigir la obra fueron Antonio Cortés, dirección coreográfica; Pablo Sáez, dirección musical del ballet, más los arreglos musicales de Celso Torres, Guillermo Rifo, Rodrigo Tapia y Francisco Núñez, director musical y encargado del montaje.

“Ha sido todo maravilloso, desde los colores, la música, la interpretación, todo perfecto”, expresó María Luisa Sandoval, una de las asistentes al espectáculo y que estaba acompañada de dos de sus hijos, uno de 25 y otro de 30 años.

Justamente el menor, Juan Carlos Aravena, destacó la organización y el

La exitosa presentación se suma a las realizadas en el teatro durante los primeros días de noviembre y tienen como objetivo acercar la cultura a la comunidad.



FOTO: CAROLINA ECHAGÜE M.

profesionalismo de la Orquesta Sinfónica. “Siempre los voy a ver cuando se presentan en el Teatro, pero lo de hoy es diferente. El hecho que sea acá en la Universidad, al aire libre, le da un sentido especial”, aseguró.

Un poco más lejos del escenario estaba un grupo de estudiantes que bordeaban los 23 años. Ellos estaban preparados, traían consigo un termo con café y mantas para aplacar las

bajas temperaturas. “A mí me invitó una amiga que había ido al teatro a ver la obra y me dijo que era preciosa, por eso nos organizamos y vinimos hartos”, contó Lorena Avendaño de 23 años.

Ellos, junto a tantos otros asistentes, disfrutaron con el ritmo de “Alegoría”, “La Quintrala”, “Maldigo del Alto Cielo”, “Inche Lautaró”, “La Concheperla”, “Landó”, “Festejos”, “Liber-

tango”, “Joropo”, “Viva Panamá”, “Mi Nombre es México”, “Son de la Negra”, “Boleros”, “La Rebelión”, “Intertulio”, “Embrujo”, “Cinco siglos igual”, “Son de la negra”, y “Fuerza”. A estos se les suma quienes siguieron la cobertura a través de las pantallas de TVU.

El evento se suma a la presentación realizada en el teatro UdeC, el 3 y 4 de noviembre, donde se llenaron las butacas del Teatro UdeC y los

elogios por el alto nivel tanto del ballet como de la Sinfónica.

Al finalizar, el rector afirmó que “esta es una de las manifestaciones de la universidad para expresar su voluntad de estar siempre conectada con la comunidad”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

OBITUARIO



Nuestro Padre Redentor nos ha prometido la vida eterna, en su paraíso nos recontraremos. Agradecemos las muestras de cariño recibidas de nuestros familiares y amigos. Sr.

SERGIO ARTEMIO CUEVAS RIQUELME
(Q.E.P.D)

Familia Cuevas Espinoza

Concepción, 4 de diciembre de 2017.

CLASIFICADOS

JUDICIALES Y LEGALES

REMATE. SEGUNDO CIVIL DE CONCEPCIÓN, Causa rol C-7249-2016 “ARAVENA con CONTRERAS”, fijo audiencia 20 diciembre 2017, 10:30 horas para rematar inmueble consistente en sitio y casa ubicado en Calle los araucanos número mil treientos cincuenta y cinco (1355) de la población la gloria comuna Talcahuano. Dominio corre inscrito a fs.4052 n°1947 del registro de propiedad del Conservador de bienes raíces de Talcahuano 2004, rol avalúo 01345-00010. Mínimo \$ 3.909.749. Pagadero de contado dentro de quinto día hábil. Caución en vale vista bancario a la orden del tribunal 10% del mínimo. Acta de remate se suscribirá inmediatamente después de realizado remate. Gastos, contribuciones, inscripciones de cargo del subastador. Bases y antecedentes secretaria del Tribunal.

publique
AQUÍ

Cochrane 1102
CONCEPCIÓN
www.diarioconcepcion.cl
Fono: 2232200

Juntos en el amor y el recuerdo

La Paz
FUNERARIAS

B. Arana 1387, San Martín 1501, Concepción - Av. Colón 1210, Talcahuano.

Siempre estaremos con usted,
gracias al especial servicio. **223 48 25**

Entretención & Servicios

Santoral: Bárbara

EL TIEMPO

HOY **8/22**

MARTES 11/18 MIÉRCOLES 9/20 JUEVES 10/19

LOS ÁNGELES 10/28

RANCAGUA 9/26

TALCA 10/26

SANTIAGO 10/27

CHILLÁN 9/27

ANGOL 9/29

TEMUCO 8/28

P. MONTT 7/21

RADIACIÓN UV

RIESGO	TIME*	ÍNDICE
EXTREMO	10	11 o más
MUY ALTO	25	8 A 10
ALTO	30	6 A 7
MODERADO	45	3 A 5
BAJO	60 o más	0 A 2

*Tiempo Máximo recomendado de exposición (minutos).

PUERTO MARINA

PRODUCE

BICHOS producciones

COLABORA

SoundService

AUSPICIAN

Desfile de Navidad

Alex Ler

MIÉRCOLES 20 DE DICIEMBRE
HORA: 21:00 HRS

TELÉFONOS

- Ambulancias: 131
- Bomberos: 132
- Carabineros: 133
- Investigaciones: 134
- Fono Drogas: 135
- Inf. Carabineros: 139
- Fono Familia: 149
- Inf. Toxicológica: 2- 635 3800
- V. Intrafamiliar: 800 220040
- Delitos Sexuales: 565 74 25
- Defensa Civil: 697 16 70
- Fono VTR: 600 800 9000
- Fono Essbio: 600 33 11000
- Fono CGE: 600 -777 7777

FARMACIAS DE TURNO

CONCEPCIÓN

Salcobrand
• Barros Arana 762

SAN PEDRO

Salcobrand
• Michimalonco 1300

CHIGUAYANTE

Ahumada
• Santa Elena 389

TALCAHUANO/HUALPÉN

Cruz Verde
• Av. Colón 300

PUZZLE

PRUEBA	DIOS NORDICO	DESCIFRO	PALABRA EN PARIS ACUDES	ORNAMENTAL	MORIBUNDAS
VENATICO				CASI ECO	
DIVINIDAD				TIRANO EN CAOS	
DENTRO		ME PRENDARE	FAZ RIO GERMANO	TIO DE LA CABANA RUEDA	
AVERSION	MOTIVO ORBE	AZOE ESTAN EN ARDE	MONTE BIBLICO FORAJIDAS		
SORTEARAN				ESCUCHAIS 10	
FLUIDO UNIR	RIO SUIZO DADO AL ROBO			POR FIN FOTO	ACUDES X POR X
CUENTO		CASI IDEO MATICES		ISLA GRIEGA	
NEUTRO EN MIAMI	PILAR RADIAR		CARBONO TANTALIO		
CONCEDERAN			1000 DATIVO		
LA PRIMERA	RAPAZ DIURNA ITRIO		ESLABON CON TILDE		

SUDOKUS

FÁCIL

	6	8	3				4
		4		1			
			4				8
		2	9				1 3
4	9					8	
7		5				6	
		4	8			1	
1	3	2		6			
		1	5	3	9	8	6

DIFÍCIL

	6			4			3	9
	4				1	7		
		3						
9					6			
7			1		5			2
	5	4		8				
	2	9					7	3
							8	
5					9			

CASAS LOS ROBLES
Construimos tu hogar

CASA DE 36 MTS2
2 Caídas de Agua
PACK BÁSICO + Vigas a la vista
+ Ventanas Bow-Windows
SUPER PROMOCIÓN
\$1.100.000
~~Precio Normal \$1.223.000~~

CASA DE 58 MTS2
ARAUCO
PACK BÁSICO + Vigas a la vista
+ Ventanas Bow-Windows
SUPER PROMOCIÓN
\$1.990.000
~~Precio Normal \$2.166.000~~

CASA DE 74 MTS2
SAKURA
PACK BÁSICO
+ Vigas a la vista
SUPER PROMOCIÓN
\$1.990.000
~~Precio Normal \$2.180.000~~

3 CUOTAS SIN INTERESES

VISA MASTERCARD AMERICAN EXPRESS Diners Club

LLÁMENOS
☎ 2-25920762 📞 9 5859 7062 - 9 44419044 - 9 6120 6072

WWW.CASASLOSROBLES.COM

PANAMERICANA NORTE SUR KM 258 PONIENTE - TALCA
PANAM. SUR KM 24 CALETERA J.ALESSANDRI 1501 - SAN BERNARDO
KM 471 PANAM. 5 NORTE CON 4 ESQUINAS - LA SERENA