

Pendiente sigue pago de la Administradora de Fondos de Cesantía.

3



En medio de la crisis que generó el covid-19 en la especialidad.

5



Lunes 11 de mayo de 2020

GENTILEZA DE DANIELA BAEZA

En casa se arman de fuerza

Los deportistas regionales encontraron el antídoto para combatir las restricciones generadas por la pandemia a través de sus entrenamientos caseros. Sus rutinas son diarias y las desarrollan en los improvisados gimnasios que armaron en sus hogares.

4



PRECIO \$

SUPERMERCADOS

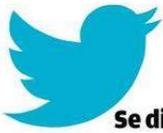
Cugat



2x \$890

Choclo, arvejas, primavera
200 grs. o poroto verde
150 grs. Minuto verde

Válido desde el 11 de Mayo hasta el 01 de Junio 2020. Sólo consumo familiar máx. 5 un. o packs promocionales.



Se dice en

Twitter

@EBriitoJ

Como hinchas le debemos mínimo un homenaje al Chupete por todas las alegrías que nos dio estando en Colo Colo.

@el_vientosur

121 goles en Monterrey, ningún jugador chileno jugando en el extranjero, ha marcado más goles que Humberto Suazo.

@cvegamar

Una pena que allá en México lo valoren más que en su país. Grande Chupete

@ocarross

El salvador del Zaragoza de caer a segunda. Seguí esa campaña del chupete. Grande Suazo!

@eriveracien

La historia nos va a enseñar a dimensionar lo grande que fue el Chupete Suazo. Goleador de las clasificatorias y crack.

RECUERDOS EN ALBIVERDE:



Green Cross rescató positivo empate en su visita a Concepción

Trabajó el partido con inteligencia y aplicación y obtuvo dividendos. Con la conjunción de esos elementos, Green Cross rescató un positivo empate 0-0 en su visita a Deportes Concepción.

El compromiso se vivió la tarde del domingo 10 de diciembre de 1968 y fue válido por el Campeonato de Primera División de ese año.

Ante 20.368 espectadores y alentado por su incondicional barra-que viajó en más de 25 buses y vehículos particulares- el elenco temuquense hizo un más que interesante encuentro en el Estadio Regional de Concepción. Su planteamiento frente a uno de sus clásicos adversarios se sustentó en el orden defensivo, en el trájín de su mediocam-

po y en el sacrificio de sus delanteros. Con esa fórmula se las arregló para controlar a un rival que salió con todo en busca del triunfo y que intentó sacar provecho de su localía.

En la faceta defensiva contó con la inspiración del arquero Francisco Fernández, que ahogó el grito de gol de los penquisistas en varias ocasiones.

En el otro lado de la cancha, la visita mostró poca profundidad en el primer tiempo y en el complemento estuvo más cerca de romper el cero.

Su mejor ocasión nació de los pies de Mario Ramírez, que dejó a dos defensas en el camino y que estuvo al borde de batir la resistencia del portero Sergio Fuentealba.

Después de esa oportunidad

de gol, el encuentro se enfrió y terminó con un empate que dejó más felices a los temuquenses que a los locales.

En la jornada, Green Cross formó con Francisco Fernández; Nibaldo Urra, Arnaldo Magaña, Óscar Claría, Juan Body, Rodolfo Leal, Eduardo Cortázar, Raúl Orellana, Edgardo D'Ascenzo, Mario Ramírez y Heraldo Nicolás. DT: Caupolicán Peña.

Deportes Concepción alineó con Sergio Fuentealba, Félix Parfán, Ramón González-Benítez, Gustavo Viveros, Francisco Pinochet, Juan Barrales, Carlos Guerra, Rubén Acuña, Aníbal Grisetti, Marcelo Pagani y Carlos Hoffmann. DT: Sergio Cruzat. El compromiso lo dirigió el árbitro Domingo Massardo.

LE TIENE FE A CHRISTIAN GARÍN



Fue, mucha fe le tiene Fernando González a Christian Garín. La confianza que deposita en el actual número uno del tenis chileno le llevó a hablar bien de la proyección que tiene en el Circuito ATP. "Christian Garín es un jugador verdaderamente tremendo. Va a depender de él hasta dónde llega en el futuro. Claramente, está en un gran momento, con su mejor ranking, y puede seguir subiendo. ¿Sobre si puede ser mejor que yo? Creo que perfectamente podría serlo. Como digo, va a depender de él", planteó Fernando González en el blog Punto de Break. El exnúmero cinco del ranking mundial también hizo un símil entre sus logros y los que ha obtenido Garín. "Fue curioso que Garín ganara su primer título casi en el mismo torneo en el que yo gané por primera vez. Además, Garín luego ganó en Múnich, donde yo también fui campeón en 2008. Es anecdótico", recaló González, quien también manifestó que los demás, desde su compatriota ayudan a potenciar el tenis chileno. "En definitiva es algo muy bueno para el tenis chileno que Christian ya vaya ganando torneos ATP con regularidad", concluyó González.

Oportunidad frente a amenaza



Fanny Bracho, directora de kinesiología U. Mayor.

En tiempos de pandemia, donde todas las actividades que eran parte de nuestra rutina se han visto alteradas, es momento de detenerse y reflexionar en cómo podemos mantener nuestro equilibrio físico y mental. Es sabido que la práctica regular de actividad física guarda estrecha relación con el hecho de sentirnos mejor. La evidencia científica indica que la serotonina, hormona que ayuda a sentirnos felices y energéticos, se libera mientras realizamos ejercicio. Además, liberamos endorfinas, que producen sensación de tranquilidad y bienestar, sumado a la secreción de dopamina, que permite sentir placer. Entonces, ¿por qué la última Encuesta Nacional de Salud indica que el 86,7% de la población es sedentaria? ¿Tiempo, dinero, motivación? A pesar que el deporte a nivel mundial se ha visto afectado por la situación sanitaria, los deportistas no se han dormido en los laureles, tienen exhaustivos programas de entrenamiento personal en casa para mantener su rendimiento. Pero, ¿qué pasa con aquellos que de un momento a otro no pudieron ir al gimnasio, andar en bicicleta o correr, ¿se quedaron sentados? La respuesta es no. Muchas personas siguen rutinas de ejercicios en casa, apoyados por profesores que imparten clases en medios digitales y que, con poco material, logran buenos resultados. Encontramos también la iniciativa #EntrenaEnCasa, del Ministerio del Deporte, que busca llegar a distintos grupos etarios con actividad física adecuada según la condición de cada uno. Que hoy no sea excusa la pandemia, que sea una oportunidad para quienes no tenían incorporado el ejercicio en sus vidas. En tiempos de confinamiento, debe resonar en nuestra cabeza la antigua frase: "Mente sana en cuerpo sano".

EL AUSTRAL
EL DIARIO DE LA ARAUCANÍA

Directores: Mauricio Rivas Alvarar
Representante legal: Ricardo Sánchez Iñabaca
Proprietario: Sociedad Periodística Araucanía
Dirección: Antonio Varas 945 - Temuco

Editores: Juan Pedro Peña y Robinson Tolares.
Periodista: Paloma Castillo.
Diseñador: Ignacio Delgado F.

IMAGEN DE LA SEMANA

La renuncia de Raúl Jélvez (derecha) a la Anfp terminó por desestabilizar completamente la gestión de Sebastián Moreno, presidente del organismo. Tal fue el nivel de influencia que tuvo la salida del accionista de Deportes Temuco que Moreno se vio en la obligación de anunciar que dejará su cargo. Después del terremoto, la conducción de la Anfp quedará en manos de una comisión provisoria a la espera de la elección de su nuevo directorio. Entre las opciones para asumir la conducción del organismo aparece Juan Tagle, timonel de Cruzados.



Algo más...

Alemania se atreve y será la primera de las grandes ligas...

que volverá a la acción. Así lo anunció la Bundesliga, después de recibir el beneplácito de la canciller Angela Merkel. Con el visto bueno de la autoridad, los dirigentes del balompié germano confirmaron que el balón volverá a rodar el 16 de mayo. "No serán partidos normales. Seguirán marcados por la crisis del coronavirus. Sabemos que jugamos bajo observación y bajo ciertas condiciones", planteó Christian Seifert, director de la Liga Alemana. Los germanos recibieron la autorización después de poner en marcha medidas sanitarias encaminadas a disminuir las posibilidades de contagio de covid-19. "Serán partidos a puertas cerradas", añadió Seifert. El torneo se reanuda después de un mes y medio de receso con su fecha número 26. En la jornada destaca el duelo Borussia Dortmund-FC Schalke. En el marco de la fecha de reapertura del balompié alemán se espera la presencia del chileno Charles Aránguiz. El volante se perfila como titular en el duelo que animarán el Bayer Leverkusen, su equipo, y el Werder Bremen.





ROBINSON TOBARES
robinson.tobares@australtemuco.cl

Hasta ahora, los jugadores de Deportes Temuco no ven reflejados en sus cuentas bancarias los dineros correspondientes a su primer pago vía Administradora de Fondos de Cesantía (AFC). Los albiverdes esperaban las transferencias de los recursos en el transcurso de la semana pasada, pero eso no ocurrió.

Desde el interior del plantel asumen que el atraso se originó por temas administrativos y por las incontables solicitudes que recibió la AFC de empresas que se acogieron a la Ley de Protección del Empleo. Precisamente esa fue la normativa a la que recurrió la dirigencia del club para suspender temporalmente la relación contractual con sus jugadores y que derivó en un escenario económico incómodo para los futbolistas.

“No hemos recibido nada. Esperábamos que esto estuviera resuelto antes del 10 de mayo, pero no fue así. No nos queda más que esperar”, dice resignado Matías Di Benedetto, jugador de Deportes Temuco.

El plantel albiverde no ha evidenciado molestia hasta ahora por el atraso. Sin embargo, desde su interior asumen que la espera no se puede extender mucho tiempo más.

“No hay que olvidar que hay cuentas que pagar, compromisos y responsabilidades económicas. Ojalá esto se zanje rápido para poder responder como corresponde a nuestras obligaciones”, añade Di Benedetto.

CON DESCUENTO

Los dineros que recibirán el argentino y sus compañeros vendrá con un descuento de un 30%, con relación a sus remuneraciones habituales.

La situación se generará porque la Ley de Protección del Empleo contempla pagos que van en descenso.

En el primer mes, su respuesta corresponde al 70% del sueldo del trabajador, en el segundo mes baja al 55% y en el tercer mes se estanca en el 45%.

“El panorama es complicado porque las platas que se recibirán no serán las mismas que nos llegaban mes a mes. Hay que ajustarse a esta nueva realidad que nos corresponde vivir ahora”, recalca el argentino.

A la espera del primer pago vía Administradora de Fondos de Cesantía se encuentra el plantel de Deportes Temuco.

LUEGO DE QUE EL CLUB SE ACOGIERA A LA LEY DE PROTECCIÓN DEL EMPLEO

Albiverdes esperan que esta semana se haga efectivo su primer pago a través de AFC

Ya transcurrido el primer tercio de mayo, los jugadores de Deportes Temuco aguardan por sus dineros correspondientes a abril. La cancelación llegará al 70% de sus remuneraciones habituales.

30

por ciento menos de dinero recibirán los jugadores de Deportes Temuco en sus remuneraciones de abril.

35

días aproximadamente faltarían para el eventual regreso de los albiverdes a las prácticas en cancha.

Cristóbal Vergara, defensa de Deportes Temuco, entrega antecedentes similares.

“Sufriremos un recorte en nuestros ingresos y eso indudablemente nos afectará. Tendremos que adaptarnos a esta situación compleja y que esperamos que no se extienda por mucho tiempo”, expresa Vergara, quien agrega que en el transcurso de esta semana se debiera hacer efectivo el primer pago al plantel a través de la Administradora de Fondos de Cesantía.

“Hasta ahora no se ha pagado nada, pero lo que nos han comentado nuestros compañeros es que los dineros debieran estar en los días que vienen”, expone Vergara.

SE MANTIENE

El sistema de pago vía AFC se mantendrá mientras el plantel siga sin entrenamientos presenciales.

Una vez que las prácticas se retomen, el club tendrá que retomar sus obligaciones económicas con el plantel.



El regreso del cuadro albiverde a las canchas tendrá un tiempo más de espera.

“Veremos lo que pasa en las semanas que vienen. El escenario puede cambiar mucho si volvemos a entrenar en grupo”, afirma el zaguero.

El regreso a las prácticas formales está programado en un principio para junio, según el plan de la denominada “Comisión Retorno”.

Si se cumple con ese plazo, lo más probable es que Deportes Temuco vuelva a ver acción en el Campeonato de Primera B en julio.

El cambio de trabajos presenciales a rutinas en casa puede generar alteraciones en los deportistas, aunque no deja de ser la opción más viable en medio de la crisis por el covid-19.

PALOMA CASTILLO
paloma.castillo@australtemuco.cl

Recintos repletos y deportistas entrenando en forma conjunta son imágenes que hoy por hoy son parte de un pasado que se niega a partir. La crisis por el covid-19 sin duda cambió el mundo del entrenamiento, situación que no solo ha dado cabida a la reinvencción, sino también ha generado otras secuelas.

¿Qué pasa en el cuerpo del deportista si se mantiene en periodos prolongados de inactividad? Según explica el kinesiólogo Nicolás Aguilar, lo que ocurre es una "pérdida de potencia y masa muscular, no así de fuerza durante las primeras semanas", aunque este último punto puede cambiar con el avance del confinamiento, derivando en la pérdida de al menos un 10% de fuerza y también una reducción en la capacidad aeróbica.

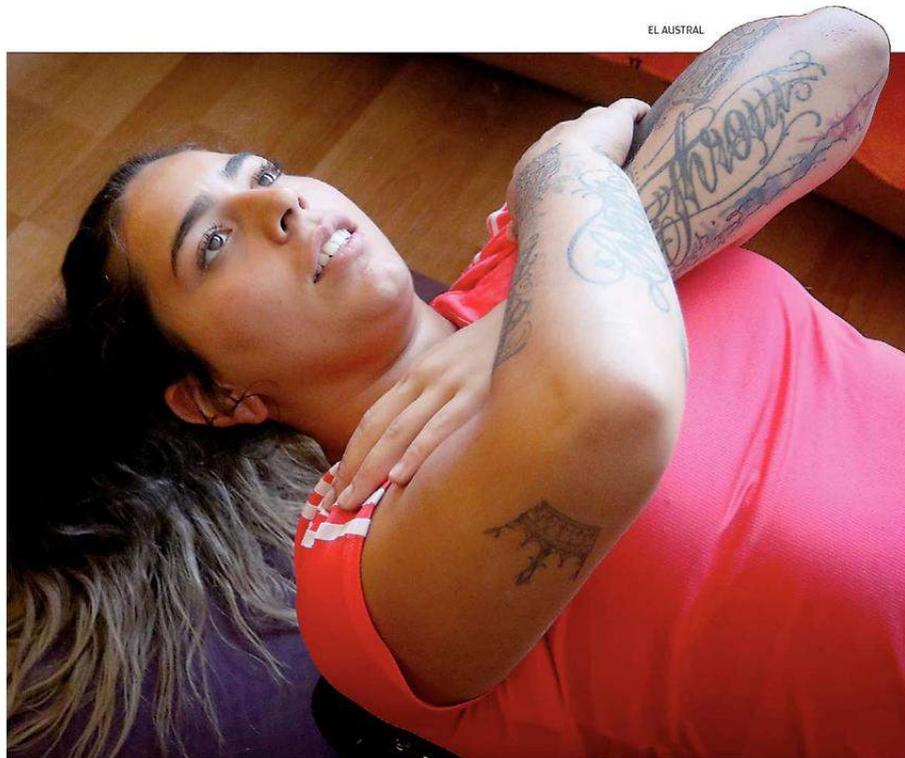
ELEMENTOS

A lo anterior Aguilar, quien también es académico de la Universidad de La Frontera, suma elementos sobre el entrenamiento en casa. "Va a ser difícil simular todas las situaciones, pensando en el trabajo de equipos y dinámicas. La técnica y los espacios van a estar alterados y también la percepción de movimiento".

Sin embargo, esto, finalmente se presenta como la opción más viable ante la imposibilidad de volver a un entrena-

PRACTICAS DURANTE LA PANDEMIA

¿Cuáles son los efectos de los entrenamientos a puertas cerradas?



Con rutinas en casa, se busca disminuir los efectos de la falta de entrenamientos presenciales.

4

son los aspectos principales que se ven afectados con la falta de entrenamientos presenciales.

miento en condiciones normales.

Antían Peret, preparador físico de AB Temuco Ufro y académico del Centro de Formación Santo Tomás, también opina sobre el tema y plantea que la falta del entrenamiento presencial puede generar efectos a nivel físico y psicológico,

pero también "hoy lo que más se puede perder son los aspectos técnicos o tácticos, como por ejemplo realidad de juego, porque todo deporte debe repetirse una y otra vez para poder buscar la perfección y ahí hay una brecha significativa de pérdida en esos conceptos", indica el preparador físico del conjunto negrverde, que para llevar a cabo este proceso de continuidad se mantiene con preparación vía streaming, en el caso de los menores y de forma individual en los adultos.

PROFUNDIZA

Joseph Ferreira, preparador físico y técnico del Club de Patinaje Angol sobre Ruedas profundiza en el tema y dice que además de las condiciones físicas,

20

alumnos por clase consideramos el Club Angol sobre ruedas. Sus entrenamientos son online.

cas, la motivación o la disciplina también pueden variar tanto en el nivel formativo (en el que hay un descubrimiento del deporte y se producen intereses más bien recreacionales) como en el nivel de iniciación deportiva, (donde ya comienza una proyección en la competencia), puesto que hay un

cambio en la rutina y en los objetivos planteados.

Para gestionar estos aspectos, el entrenador utilizó distintas alternativas enviando en principio rutinas semanales (por whatsapp o redes sociales) para luego derivar en entrenamientos online tres veces por semana vía Zoom, a modo de supervisar mejor los ejercicios y generar una instancia de interacción virtual entre los alumnos, una modalidad que si bien no puede reemplazar completamente la actividad presencial hoy, en tiempos de pandemia, no deja de ser una alternativa importante para la transición a una nueva "normalidad" deportiva con nuevas reglas y desafíos por cumplir.



Antes prácticamente trabajábamos de martes a domingo con el cuerpo técnico, jugadores y dirigentes (...) hoy los jugadores deben estar entrenándose por su cuenta con distintas asesorías para mantener esa forma deportiva".

Antían Peret, preparador físico de AB Temuco Ufro y académico del Centro de Formación Técnica Santo Tomás.



Aún no se ha visto, pero se podría dar que si algunos no se preparan de la mejor forma como lo hacen los deportistas cuando hay pretemporada, podrían darse más lesiones".

Nicolás Aguilar, kinesiólogo y académico de la Ufro.



Cuidados a considerar en la intensidad de las rutinas

Según el kinesiólogo y académico, Nicolás Aguilar, la intensidad del entrenamiento es un factor a considerar al momento de seguir una rutina en casa. Si bien se puede pensar que no hacer ejercicio puede dejar a una persona más propensa a infecciones, tampoco es recomendable ir hacia el otro extremo. "Llega un punto en que si aumentas mucho la intensidad, estás más propenso a la infección, por lo que después de hacer la sesión de entrenamiento a alta intensidad no se recomienda salir porque hay una ventana de tiempo de cuatro horas donde tu sistema puede estar más propenso", dice Aguilar.

Lo que ocurre con las proyecciones que se tienen

Antían Peret, preparador físico de AB Temuco Ufro, dice que en el básquetbol, todos deben ir mejorando individualmente durante este periodo, ya que el entrenamiento en el hogar puede ayudar a facilitar a futuro, el regreso a las pretemporadas. Sin embargo también tiene conciencia que se pueden producir situaciones de estrés, entendiendo que la implementación o los espacios no siempre son los más adecuados. Joseph Ferreira, preparador físico y técnico del Club Angol sobre Ruedas también valora las alternativas indoor, aunque comprende aquellos casos en los que es más difícil la transición y que probablemente el regreso tampoco será del todo "normal" debido a que aún habrá que mantener cuidados y distanciamiento social.

ROBINSON TOBARES
robinson.tobares@australtemuco.cl

ÁLVARO ACUÑA, TÉCNICO DE AB TEMUCO UFRO:

“Está complejo el panorama, pero esperamos que la Liga se pueda jugar”

Incierto es el futuro del básquetbol chileno. La pandemia ha generado daños colaterales a la actividad y la tiene llenas de signos de interrogación. Tan fuerte ha sido el impacto del covid-19 en la especialidad que la Liga Saesa no ha podido partir, que la Liga Nacional 2019-2020 quedó suspendida en medio de los play off y que no se sabe lo que ocurrirá con la Liga Nacional 2020-2021.

Ese escenario preocupante es analizado por Álvaro Acuña, técnico de AB Temuco Ufro. El DT entrega su punto de vista de lo que está ocurriendo, habla de la realidad que vive la institución que integra y hace proyecciones sobre lo que viene en el corto y mediano plazo para el baloncesto.

“Formalmente es poco lo que se sabe”, dice Álvaro Acuña, quien llevó a los temuquenses a la final de la Conferencia Centro en la temporada pasada y a las semifinales zonales en la Liga Nacional 2019-2020.

“Ahora sabemos que se están haciendo gestiones para asegurar la continuidad de la competencia, pero concretamente no tenemos muchos antecedentes. Estamos viviendo un momento difícil como país y nos hemos visto afectados en diferentes áreas”, recalca Acuña.

- Con AB Temuco Ufro llegaron hasta las semifinales de la Conferencia Centro y quedaron eliminados a manos de Universidad de Concepción. Después de eso ¿qué ha ocurrido con su equipo?

- Después del término de nuestra participación en la Liga Nacional, el plantel quedó en libertad de acción. Los contratos terminaron y si bien quedó un mes pendiente, no hay ningún problema con la dirigencia. Entendemos que se está viviendo un momento complejo y que los recursos no están. En lo deportivo, los jugadores están libres. Algunos seguramente se están moviendo por su cuenta, pero nosotros no podemos obligarlos a entrenar porque no hay contratos vigentes de por medio.

El DT ve con incertidumbre el presente del básquetbol chileno por los daños colaterales que ha generado la pandemia. A su juicio, las grietas son tan profundas que la Liga Saesa tiene pocas opciones de disputarse en esta temporada.



EL AUSTRAL

Perfil

Nombre:
Álvaro Acuña.

Cargo que ocupa:
Técnico de AB Temuco Ufro.

Su último apronte:
Llevó a las temuquenses a las semifinales de la Conferencia Centro en la Liga Nacional de Básquetbol 2019-2020.

Mejor campaña: Llegó con AB Temuco Ufro hasta la final de la Conferencia Centro en la temporada 2018-2019 de la Liga Nacional de Básquetbol. En esa oportunidad, su equipo fue eliminado por el Colegio Los Leones de Quilpué.

- ¿Tiene algún grado de certeza del plantel que tendrá a disposición?

- En estos momentos no tenemos jugadores contratados. Ahora sabemos que siempre está la disposición de la gente de casa como Felipe (Acuña) y Josef (Krause). Ellos seguramente seguirán con nosotros. Esta temporada solo trajimos a dos nacionales (Michael Ernest y Ricardo Gómez) y a los extranjeros y enfrentamos la competencia con un presupuesto bien aterrizado.

MÁS ADELANTE

- ¿Y está claro quiénes no continuarán?

- Hay que ver lo que ocurre más adelante. Seguramente tendremos que reforzarnos con un base y ver lo que se decidirá respecto a los extranjeros. Para abaratar costos, con toda seguridad se bajará la cuota de extranjeros en la Liga Nacional (actualmente se juega con tres foráneos).

- Las especulaciones dicen que solo se jugará con un extranjero. Si eso ocurre, ¿alguno de los foráneos que estuvo en el equipo en la última temporada (el sudafricano Pieter Prinsloo y los estadounidenses Kenny Wormley y Aissene Salmtilus) podría volver?

- Si se autoriza un extranjero, tendríamos que ir por un pivó fuerte y en ese escenario tendríamos que buscar otras alternativas. Ahora si se autorizan dos, la situación sería distinta y podríamos pensar en un alero. Ahí hay que ver lo que se decide. No nos queremos anticipar a nada.



Somos un club que maneja presupuestos reducidos y que se vería muy golpeado si es que no puede jugar con público. La venta de entradas es una fuente de ingreso importante”.

OPCIONES

- Lo más inmediato que venía para ustedes era la Liga Saesa, que tenía programada su primera fecha para marzo y que no pudo partir. Por el complejo escenario que se vive ¿hay posibilidades de que se dispute todavía ese torneo?

- Las opciones siempre están, pero a medida que avanza el tiempo, las cosas se complican más. A mi juicio está difícil que se juegue la Liga Saesa.

Hay que considerar que en esa competencia participan menores de edad y eso hace más complejo que se entreguen las autorizaciones. Veo todo esto con bastante incertidumbre.

- En lo que se refiere a la Liga Nacional, los márgenes de tiempo son mayores. ¿Eso lleva a que sea más probable que se dispute esa competencia con ciertos grados de normalidad?

- Está complejo el panorama,

pero esperamos que la Liga Nacional se pueda jugar. Sabemos que hay clubes complicados en lo económico y que tendrán presupuestos restringidos. Nosotros tenemos claro que los recursos probablemente no sean muchos, pero estamos con todas las ganas de jugar. Ahora también hay que ver lo que ocurre con esta pandemia, que nos tiene en un escenario bien incierto. Ojalá se pueda empezar a jugar en sep-

tiembre o en octubre, como es habitual.

- Es probable que la Liga Nacional se juegue sin público. ¿Cuánto afectaría eso a AB Temuco Ufro?

- Nos afectaría muchísimo. Somos un club que maneja presupuestos reducidos y que se vería muy golpeado si es que no se puede jugar con público. La venta de entradas es una fuente de ingreso importante.

La imposibilidad de acceder a albercas públicas y privadas les ha obligado a generar pautas en sus propios hogares. La modalidad se empezó a aplicar en marzo.

ROBINSON TOBARES
robinson.tobares@australtemuco.cl

Lejos, muy lejos de las piscinas entrenan en la actualidad los nadadores de los clubes de Temuco. Sin la posibilidad de acceder a las albercas públicas y privadas por las restricciones decretadas por las autoridades sanitarias, los cultores de la especialidad se han visto en la obligación de buscar alternativas para no perder la forma física.

Los caminos elegidos por ellos están relacionados con el aprovechamiento de los elementos que tienen a disposición en sus hogares y con las herramientas que el ingenio les ha llevado a fabricar.

“Tratamos de aprovechar al máximo los elementos que nuestros deportistas tienen en sus casas para generar dinámicas útiles y entretenidas. Sentimos que este periodo de pandemia no debe ser un tiempo perdido en lo deportivo”, afirma Daniela Maliqueo, entrenadora del Club Weyelfe de Temuco.

ENCARGADA

La DT es la encargada de generar los programas que a diario siguen sus pupilos. Las pautas incluyen trabajos de fuerza, ejercicios de coordinación y trabajo técnico. Los planes se ejecutan con la utilización de elásticos, mancuernas y de los elementos que sus deportistas puedan utilizar como pesas.

“Apenas empezaron las restricciones, nosotros comenzamos con este modalidad de entrenamientos. Seguimos el

TIENEN RUTINAS DIARIAS

Nadadores se las ingenian para entrenar alejados de las piscinas



EL AUSTRAL

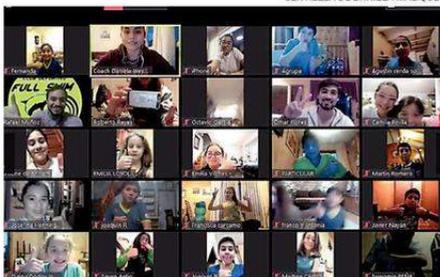
El retorno a las piscinas de los nadadores de La Araucanía se proyecta para el segundo semestre.

6 días a la semana entrenan los nadadores del Club Weyelfe. La pautas las desarrollan en sus hogares.

Ejemplo de muchos nadadores de Estados Unidos que hacen ejercicios fuera del agua y que se comunican a través de Zoom”, recalca Daniela Maliqueo, que semanalmente dirige cinco prácticas.

“De lunes a viernes hacemos un seguimiento constante y el sábado lo dejamos para que nuestros alumnos entrenen de manera más libre”, agrega la DT.

En las prácticas que diseña Daniela Maliqueo participa activamente la nadadora Evaluna Klenner. La seleccionada chilena juvenil le destina dos horas



GENTILEZA DE DANIELA MALIQUEO

A través de Zoom, los valores del Club Weyelfe reciben sus pautas diarias de entrenamiento.

diarias a seguir los programas de su entrenadora.

“Si bien esto no es lo mismo que entrenar en agua, igual sirve mucho. Estamos aprovechando de potenciar la parte física, de hacer cardio y también de trabajar la técnica. Los programas son bien integrales y entretenidos”, sostiene Evaluna Klenner, quien es seleccionada chilena desde 2017.

“A mi juicio, lo importante es la disposición. Sabemos que

las piscinas no estarán abiertas por un periodo de tiempo que no está definido y por eso hay que entrenar en la casa. La situación actual no nos permite otra cosa”, agrega la nadadora del Club Weyelfe.

Rutinas parecidas, pero con otro tipo de seguimiento utiliza el técnico Diego Arriagada. El entrenador de los clubes Nielol sin Fronteras y Máster del Nielol diseña pautas semanales que sus alumnos ejecu-

tan en los tiempos disponibles que tienen a diario.

“Entregamos pautas escritas que incluyen ejercicios en suelo, trabajos de flexibilidad y de estabilización del tronco. Empleamos esta modalidad porque entrenamos a adultos y menores. Ellos, por sus obligaciones estudiantiles y laborales, no disponen de los mismos tiempos y por eso es que les pedimos que se organicen en el día a día para ejecutar los programas en sus casas”, expone Diego Arriagada.

INTEGRADO

“El Club Nielol sin Fronteras está integrado por niños y jóvenes entre los seis y 18 años y el Club Máster del Nielol está formado por adultos, cuyas edades fluctúan entre los 24 y 70 años. Con ambos grupos esperamos volver a competir durante el año”, acota Arriagada.

De acuerdo a las proyecciones que se hacen desde el mundo de la natación local, ese momento que marcará el



Tratamos de aprovechar al máximo los elementos que nuestros deportistas tienen en sus casas para generar dinámicas útiles y entretenidas. Sentimos que este periodo de pandemia no debe ser un tiempo perdido en lo deportivo”.

Daniela Maliqueo, entrenadora del Club Weyelfe.



Si bien esto no es lo mismo que entrenar en agua, igual sirve mucho. Estamos aprovechando de potenciar la parte física, de hacer cardio y también de trabajar la técnica”.

Evaluna Klenner, seleccionada chilena de natación.

retorno a las piscinas llegará en el segundo semestre. En lo específico, desde sus filas esperan que eso ocurra en julio o en agosto.

GENTILEZA DE EVALUNA KLENNER



Consolidada en nóminas de las selecciones chilenas

Evaluna Klenner es desde hace ya tres años número fijo en las selecciones nacionales de las categorías menores. “Estoy contenta porque siempre me están llamando a las selecciones nacionales. Eso me ha ayudado a crecer como deportista, a ganar experiencia y a sentirme más fuerte”, plantea Evaluna Klenner, quien es laurina y pertenece a los registros del Club Weyelfe de Temuco. “Evaluna se ha ganado su espacio en la selección con trabajo y esfuerzo. Seguramente será nominada para representar el país cuando se retomem las competencias internacionales”, sostiene Daniela Maliqueo, entrenadora de la deportista.

Es una de las disciplinas que sufre

Una de las disciplinas deportivas que más pierde con la pandemia es la natación. “El no tener contacto con el agua sin duda que lleva a perder sensibilidad. Por eso decimos que la natación es uno de los deportes que más pierde con la pandemia”, afirma Diego Arriagada, técnico de los clubes Nielol sin Fronteras y Máster del Nielol.

Nacional de Invierno sigue en pie

Suspensiones y más suspensiones ha sufrido el calendario de la natación chilena. La situación se originó por la pandemia y tiene en duda el programa del resto de la temporada. En medio de ese complejo escenario, el único evento de la especialidad que se mantiene en pie hasta ahora es el Nacional de Invierno. El certamen se disputaría a mediados de julio, si es que el covid-19 lo permite.



César Pinares dice que los hechos que se le adjudican son completamente falsos.

El jugador se defendió señalando que se encontraba realizando ejercicios al aire libre y no bebiendo alcohol como se indicó. La policía y personal municipal de La Reina dicen otra cosa.

TRAS CONFUSO INCIDENTE

Universidad Católica ofrece apoyo legal al volante César Pinares

PALOMA CASTILLO
paloma.castillo@australtemuco.cl

Si en duda, los últimos días para César Pinares no han sido nada de fáciles, luego que el volante de Universidad Católica fuera detenido, tras ser acusado de amenazar a un inspector municipal y agredir a un funcionario policial, después de ser sorprendido bebiendo en una calle de la comuna de La Reina.

Luego de ser trasladado a la 16ª Comisaría de La Reina, finalmente el jugador cruzado quedó en libertad durante la noche y de acuerdo a información de Carabineros, se le imputan los delitos de daños y maltrato a la obra pública, por lo que será citado a comparecer ante los Tribunales de Justicia.

Cabe señalar que durante el fin de semana, Pinares expresó que su intención en el lugar, no era más que trotar y hacer ejercicios al aire libre, comentario que se sumó al emitido a través de su cuenta de Instagram donde apuntó que había pasado

28

años tiene el jugador de Universidad Católica, César Pinares

9

de mayo fue detenido Pinares por Carabineros tras un confuso incidente en La Reina



El volante cuenta con todo el respaldo de Universidad Católica.

“un muy mal rato por culpa de Carabineros y la prensa. Si hubiera sido todo cierto de lo que me acusan, estaría detenido”, planteó el jugador.

RESPALDO

Frente a este hecho, Universidad Católica emitió un comuni-

cado en el que se refirió a las medidas que tomarán para respaldar al mediocampista, quien se encuentra en su periodo de vacaciones, al igual que todo el resto del plantel profesional.

“Una vez que el club tomó conocimiento de los hechos, instruyó a su abogado para que

se apersonara en la 16ª Comisaría de La Reina para indagar sobre las razones de la detención y acompañar al jugador, el cual en horas de la noche fue dejado en libertad y citado al Juzgado de Policía Local para los próximos días”, señala la primera parte de la misiva.



Pasé un muy mal rato por culpa de Carabineros y la prensa. Si hubiera sido todo cierto de lo que me acusan, estaría detenido”.

César Pinares, jugador de Universidad Católica

En el documento, la institución precisa que de ser necesario, facilitarán asesoría legal a Pinares “con el objetivo que cuente con una debida defensa. Una vez esclarecidos los hechos, se evaluará internamente la situación, tal cual se hace en cada caso que pueda involucrar judicialmente a un integrante de nuestra institución”, concluye la información oficial del club sobre la situación del jugador César Pinares.

AGENCIA UNO



Arturo Vidal regresó a las prácticas formales en el FC Barcelona

Arturo Vidal regresó a los entrenamientos presenciales en el FC Barcelona, luego que se descartaran casos positivos de coronavirus en el conjunto español. “Es un paso volver al centro de entrenamientos. Salir de casa y pisar el césped es un avance, pero estamos lejos de la normalidad, porque aún no hay trabajos en equipo y el entrenamiento tiene muchos cuidados para evitar contagios”, comentó Vidal sobre el retorno, aludiendo además a las complejidades que implicó realizar este proceso en el hogar y la durísima situación que se ha experimentado en el país europeo. “La situación ha sido durísima, con muchas muertes y lo menos que podemos hacer es descuidarnos”, agregó Vidal.

Joel Robles, arquero del Real Betis, da positivo en control de covid-19

El arquero del Real Betis, Joel Robles, fue uno de los nuevos confirmados como positivo por coronavirus en la Liga Santander de España. El deportista informó esta situación a través de su red social Twitter, señalando que “tanto mi mujer como el embarazo como mi hija pequeña y yo estamos perfectos. Soy asintomático, no hemos tenido ningún síntoma ni malestar durante las últimas semanas”, indicó sobre su estado de salud y el de su familia. El guardameta, de 29 años, también habló de los riesgos del covid-19, haciendo un llamado al autocuidado y a pensar en quienes se encuentran en la “primera línea” velando por la seguridad de todos. “Seguiré entrenando en casa, con las indicaciones del servicio médico. Les quiero decir una cosa: prudencia. Yo he sido responsable, me he protegido cada vez que he salido de casa con guantes y mascarilla, y tengo el virus”, agregó.



Los clásicos que año a año animan Ufro y Rucamanque son añorados por los amantes del rugby en La Araucanía.

SIN OPCIONES DE COMPETIR, LOS CULTORES DEL RUGBY ENTRENAN EN SUS CASAS

La ovalada se guarda a la espera de la reapertura de las canchas de La Araucanía

ROBINSON TOBARES
robinson.tobares@australtemuco.cl

A los rugbistas de La Araucanía les gusta caminar a diario de la mano de la ovalada, los try y las conversiones. Lamentablemente, por las restricciones sanitarias asociadas a la presencia del coronavirus en la Región, están alejados de todo lo que les agrada hacer dentro de la cancha.

La situación les lleva a atesorar más que nunca las vivencias de la temporada pasada y los éxitos que cosecharon en las competencias locales, zonales y nacionales.

“La temporada pasada fue muy buena para nosotras y siempre nos acordamos de esos momentos bonitos”, afirma Daniela Baeza, capitana del Club Wallmapu de Temuco.

“En 2019 ganamos las fechas de la competencia local, salimos campeonas del zonal y luego terminamos segundas en el Nacional”, añade Daniela Baeza.

“Tuvimos hartas actividades durante el año pasado. Por eso se nos ha hecho complejo enfrentar este periodo de pandemia en el que no podemos entrenar en grupo ni jugar campeonatos”, complementa Francisco Ramos, head coach



El rugby femenino espera el momento de volver.

de Rucamanque.

“Ojalá las cosas se normalicen y podamos volver a competir en el corto plazo”, añade Ramos.

En medio de los gratos re-

cuerdos que les dejó la temporada 2019, los rugbistas de La Araucanía esperan sacarle el polvo acumulado a la ovalada y que retomé el protagonismo en las canchas locales.

EL AUSTRAL

GENTILEZA DEL CLUB WALLMAPU



Entrenamientos en casa marcan la pauta diaria de las rugbistas locales.

GENTILEZA DEL CLUB WALLMAPU



Con ingenio, las jugadoras temuquenses realizan ejercicios de fuerza.