LITORALPRESS MEDIA DE INFORMACIÓN http://www.litoralpress.cl
Fecha: 10/03/2017
Fuente: LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE
Pag: 8
Art: 2
Título: ¿SABÍAS QUE LAS CHEERTEADERS CHILENAS SON SEGUNDAS EN EL MUNDO?
Tamaño: 27x33,4
Cm2: 902,4
Tiraje: 111.000
Lectoría: 291.000
Tono: No Definido

El año pasado ganaron medalla de plata en la mayor competencia mundial

¿Sabías que las cheerleaders chilenas son segundas en el mundo?

En abril viajan a Orlando, para pelear por el oro. Las seleccionadas deben ser mujeres decididas y deben confiar en los hombres que las lanzan por los aires. "También necesitan ser disciplinadas y tener tolerancia a la frustración", explica Yamile Castro, directora del proceso.

Ignacia Taré

Es sábado en la mañana y un grupo de jóvenes se reúne a entrenar en el gimnasio del Liceo 1, en Santiago Centro. Las chicas, por un lado, elongan. Son tan flexibles que parecen haber perdido las articulaciones. En el otro extremo, cuatro chicos practican los saltos una, dos veces. La tercera vez ya giran en el aire al mismo tiempo y caen formados.

Es la segunda de diez concentraciones de la Selección Nacional de Cheerleaders. Todos se juntaron el primer fin de semana de febrero, aprendieron la rutina y durante todo este fin de semana -diez horas el sábado, diez horas el domingo- la entrenaron una y otra y otra vez. En abril viajarán a Orlando, Florida, para participar en el Campeonato Mundial que se hace cada año. Es el campeonato más importante, organizado por la Unión Internacional de Cheerleaders (ICU por sus siglas en inglés), la agrupación que consiguió que reconocieran la actividad como deporte olímpico y está peleando por un cupo en los juegos.

La Selección Chilena de Cheerleaders es un equipo de chicos de 18 a 30 años (aunque no hay límite de edad para competir) y participan desde el año 2009 en el mundial y de inmediato obtuvieron la medalla de plata. Su peor ubicación ha sido el cuarto lugar. El campeonato dura una semana y los chilenos compiten en la categoría Coed Elite, la segunda más difícil: es nivel de dificultad cinco, siendo seis el máximo. En los últimos tres mundiales el equipo chileno consiguió la medalla de plata. El 2016, fue superado por la selección mexicana.

La Selección se forma igual que la Roja. Un equipo técnico convoca a los mejores integrantes de los mejores clubes del país. Son ocho mujeres y 16 hombres y todos han estado en la competencia internacional de clubes.

"Ahí les pedimos a los entrenadores de esos clubes que nos nominen a sus mejores deportistas y el equipo técnico decide de acuerdo a las necesidades del equipo", explica Yamile Castro, directora del proceso de las Selecciones Nacionales, quien comenzó en el mundo cheer entrenando un equipo en el Liceo 1 Javiera Carrera en 1998 y hoy es la vicepresidenta de la Federación Nacional de Cheerleaders.

Algunos vienen de Concepción,

LITORALPRESS MEDIA DE INFORMACIÓN http://www.litoralpress.cl
Fecha: 10/03/2017
Fuente: LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE
Pag: 10
Art: 2
Título: ¿SABÍAS QUE LAS CHEERTEADERS CHILENAS SON SEGUNDAS EN EL MUNDO?
Tamaño: 23x12
Cm2: 274,7
Tiraje: 111.000
Lectoría: 291.000
Tono: No Definido

Iquique y La Serena. Ellos aportan la fuerza, la base, y las chicas se encargan de las elevaciones y lanzamientos. Todos buscan la sincronía perfecta.

Su disciplina es intensa. En una pausa después de almuerzo, el equipo técnico les da permiso para preparar las fotos. No hay problemas con las figuras, las saben a la perfección. Posar relajadas es lo que les cuesta. Ser cheerleader implica que cada una de tus posturas debe ser perfecta, la espalda recta, el mentón arriba y siempre sonrisa.

"Las mujeres que convocamos tienen que tener habilidades técnicas de elevación, habilidades gimnásticas, coordinación, memoria motriz, equilibrio, dominio y conciencia corporal, elongación y flexibilidad para ser capaces de hacer figuras. Necesitan buena condición física, resistencia, fuerza", dice Yamile. "También necesitan entrenamiento psicológico, ser disciplinadas y tener tolerancia a la frustración, mantener una actitud de atleta. Deben ser decididas, tener capacidad de arriesgarse para probar cosas nuevas y poder confiar en los chicos del equipo. Todas las capacidades físicas están en juego en este deporte.

-¿Cuánto entrena la selección?

-Cada uno entrena un mínimo de tres veces por semana porque entrenan en sus clubes. Acá a cada uno le damos un plan de entrenamiento que tiene que ver con su estado físico y lo que necesitan. Nosotros como Selección nos juntamos en cinco concentraciones de dos días, 10 horas cada día.

-¿Sólo tienen 10 días para aprenderse la rutina completa?

-Exacto. Nosotros (Yamile junto a tres entrenadores: César Aracena, Andrés Melo y Sergio Vidal) preparamos la rutina y ahí solicitamos a los deportistas de

LITORALPRESS MEDIA DE INFORMACIÓN http://www.litoralpress.cl
Fecha: 10/03/2017
Fuente: LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE
Pag: 12
Art: 2
Título: ¿SABÍAS QUE LAS CHEERTEADERS CHILENAS SON SEGUNDAS EN EL MUNDO?
Tamaño: 24,2x13
Cm2: 314,4
Tiraje: 111.000
Lectoría: 291.000
Tono: No Definido

acuerdo a lo que diseñamos. Se les enseña el primer y segundo día. Y cuando nos juntamos el tercer y cuarto día, ya está armada. Después nos dedicamos a entrenar y limpiar la rutina.

Con "limpiarla" se refiere a hacer los movimientos exactos tal y como son requeridos por los jueces, tal como los gimnastas en una competencia olímpica.

-¿Y cómo se financian?

-En la Federación gestionamos con la indumentaria, lugar de concentración y equipo técnico. Por ahora cada uno se paga su pasaje.

-Están en el top 4 entonces.

-Siempre. Es más: un año tuvimos una lesión muy grave en el tapete un chico se dislocó el hombro a segundos de la rutina, salimos y tuvimos que cambiar algunos detalles para poder volver a entrar porque tuvimos que sacar a un reserva, y tuvimos una presentación brillante; los chicos quedaron nerviosos por lo que acababa de pasar y aún así salimos cuartos.

Claudio Cifuentes es profesor de educación física, especialista en entrenamiento deportivo y director del Instituto del Deporte de la Universidad de Las Américas y analiza esta postura: "A parte de requerir buena musculatura y flexibilidad, lograr esta pose bien ejecutada con buena técnica es mucho entrenamiento".

"Esto es un spagat (separación de piernas) apoyado en un solo pie en altura. En esta pose se trabaja la musculatura del cuerpo completo. Ella está haciendo equilibrio y para eso ocupa la musculatura fijadora, es decir, se usa toda la pared abdominal y los paravertebrales que están en la parte lumbar. El tronco afirma todo", describe Cifuentes.

"En la pierna apoyada está usando todo el cuádriceps y otros músculos como el sóleo y los gemelos (pantorilla), más los glúteos. Todos están contraídos para mantener la posición en equilibrio. Para traccionar la pierna en suspensión, los brazos hacen flexión con los bíceps, además de los hombros que fijan la postura de estas extremedidaes", cierra. m

"Esta postura requiere mucho entrenamiento"

LITORALPRESS MEDIA DE INFORMACIÓN http://www.litoralpress.cl

Fecha: 10/03/2017
Fuente: LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE
Pag: 9
Art: 2
Título: ¿SABÍAS QUE LAS CHEERTEADERS CHILENAS SON SEGUNDAS EN EL MUNDO?

Tamaño: 30x37,4
Cm2: 1121,4

Tiraje: 111.000
Lectoría: 291.000
Tono: No Definido

FOTOS: RODRIGO RAIMAN

LITORALPRESS MEDIA DE INFORMACIÓN http://www.litoralpress.cl

Fecha: 10/03/2017
Fuente: LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE
Pag: 10
Art: 3
Título: ¿SABÍAS QUE LAS CHEERTEADERS CHILENAS SON SEGUNDAS EN EL MUNDO?

Tamaño: 29x29,5
Cm2: 853,9

Tiraje: 111.000
Lectoría: 291.000
Tono: No Definido

Apasionada
Gisella Rebolledo, 21 años, de Concepción. Estudia Ingeniería Comercial.
Primer año en la Selección. Entrena de tres a cinco veces a la semana. Partió a los 15.
"Tuve una doble fractura de clavícula en el 2013. Fue un error tonto pero no me alejó del cheerleader. Volví a entrenar apenas pude", cuenta.
Su postura se llama Liberty.

Entró por fotolog
María José Rojas, 19 años. Trabaja en Nike de Costanera Center.
Primer año en la selección. Entrena tres a cinco días en la semana. Entró a cheer a los 13 años.
"Quería ser cheerleader y en ese tiempo existía fotolog. Ahí encontré un equipo para el que audicioné y quedé", recuerda.
Su postura se llama Arabesque.

"Es bacán ir al mundial"
Yaimi Reyes, 18 años, estudiante.
Primer año en la Selección. Partió hace dos años y entrena seis días a la semana.
"Fue súper inesperado quedar seleccionada, lo veía muy lejano. Es bacán ir al mundial."
Su postura se llama Scale.

"(Las integrantes de la Selección) deben ser decididas, tener capacidad de arriesgarse para probar cosas nuevas y poder confiar en los chicos del equipo", explica Yamile Castro, directora del Proceso de las Selecciones Nacionales

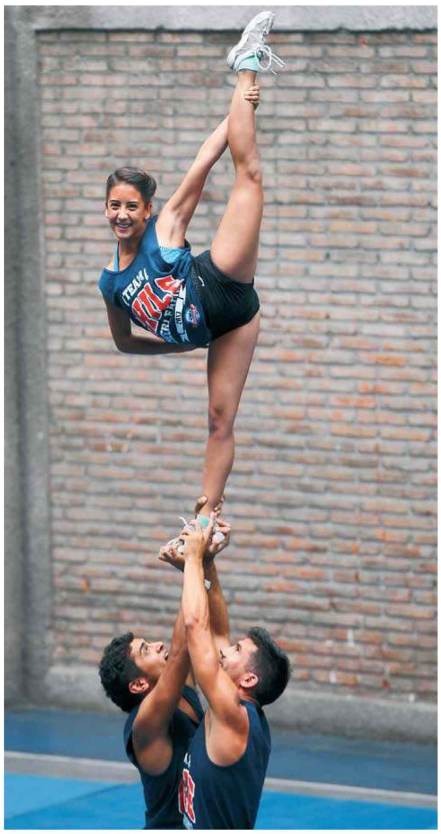
LITORALPRESS MEDIA DE INFORMACIÓN http://www.litoralpress.cl

Fecha: 10/03/2017
Fuente: LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE
Pag: 11
Art: 2
Título: ¿SABÍAS QUE LAS CHEERTEADERS CHILENAS SON SEGUNDAS EN EL MUNDO?

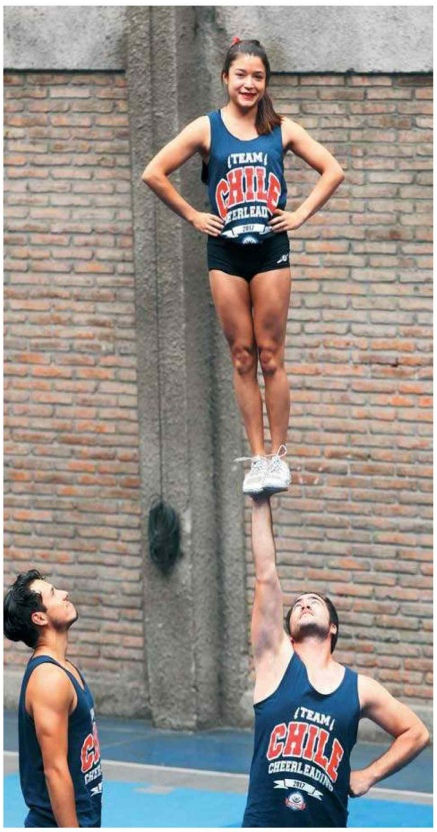
Tamaño: 28,5x39
Cm2: 1112,4

Tiraje: 111.000
Lectoría: 291.000
Tono: No Definido

"El mundial es genial"
Catalina Zamorano, 18 años. Estudiante de preuniversitario. Parte del Club UPAC.
Segundo año en la Selección. Entrena cinco días a la semana. Partió en el colegio, a los 8 años.
"El Mundial es muy genial, no puedo explicarlo, pero me encanta todo".
Su postura se llama Hell Stretch Sostenido.



Mucha resistencia
María Fernanda Hermosilla, 20 años. Estudia Educación Diferencial. Parte del Club Twister de Talcahuano. Ella es de Concepción.
Primer año en la Selección. Partió a los 16 y entrena todos los días.
"Hay que generar resistencia, uno no se puede cansar durante una rutina", declara.
Su postura se llama Hell Stretch.



Compañerismo y confianza
Consuelo Burgos, 20 años. Estudia Educación Física. Primer año en la Selección. Entrena cinco veces a la semana y partió a los 15.
"Todo es importante, desde el compañerismo y la confianza, hasta el rigor del entrenamiento y la preparación física", dice.
Su postura se llama Awesome.

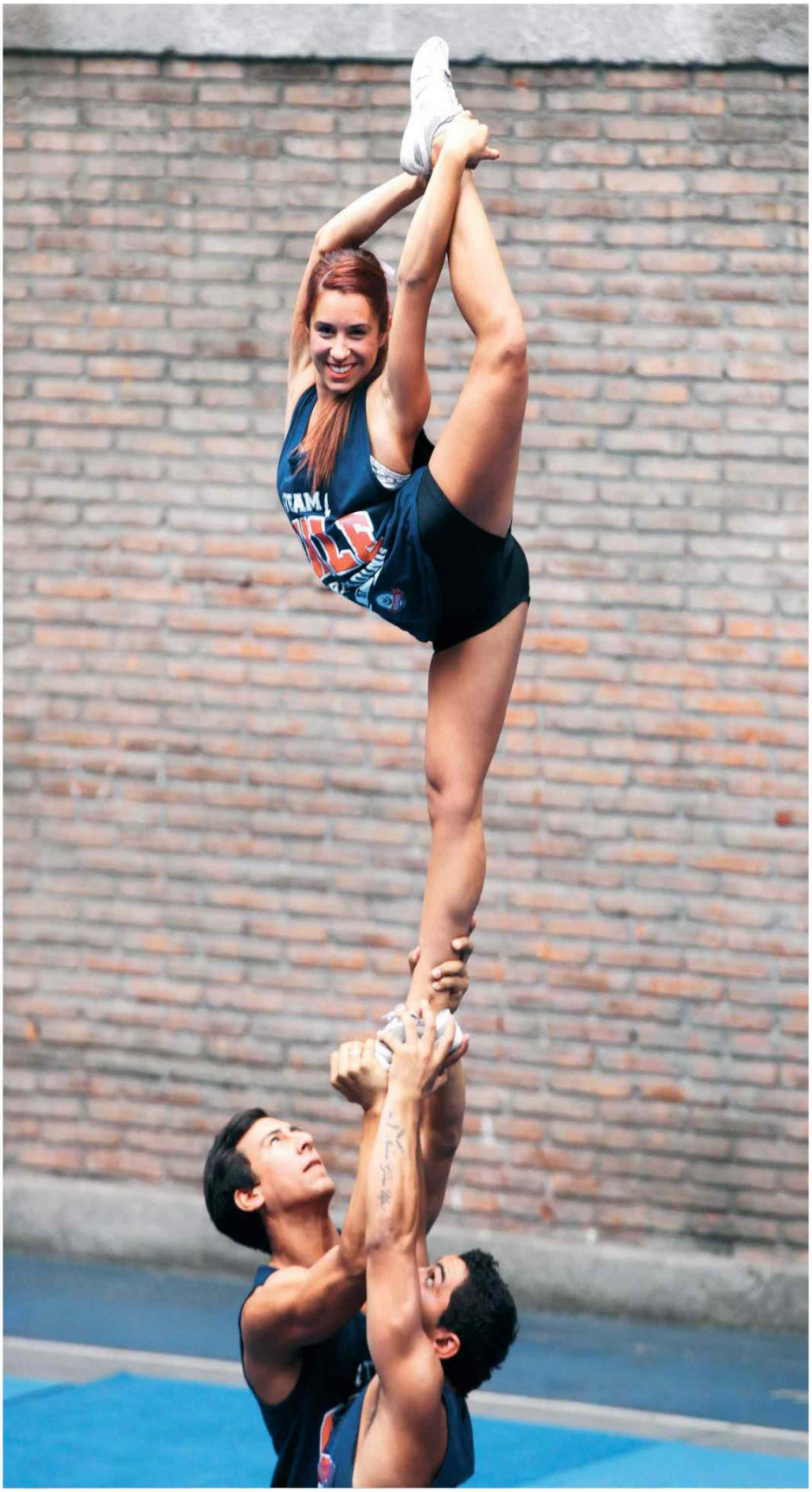
Enamorada de los trajes
María José Olivares, 20 años, estudia Técnico Deportivo. Segundo año en la Selección, partió a los 12.
"Mi mamá hacía trajes de cheer y a mí me encantaban. Ahí me fui a probar al Club UPAC", cuenta.
Su postura se llama Arco y Flecha.

LITORALPRESS MEDIA DE INFORMACIÓN http://www.litoralpress.cl

Fecha: 10/03/2017
Fuente: LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE
Pag: 12
Art: 3
Título: ¿SABÍAS QUE LAS CHEERTEADERS CHILENAS SON SEGUNDAS EN EL MUNDO?

Tamaño: 22,4x27,7
Cm2: 620,7

Tiraje: 111.000
Lectoría: 291.000
Tono: No Definido



Triple medallista
Marina Reginato, 20 años. Estudia Educación Física.
Está en la Selección hace cinco años y entrena seis días a la semana. Partió cuando tenía seis años.
"Es un orgullo representar a Chile. Yo llevo tres medallas de plata seguidas y esperamos este año volver con el oro", afirma.
Su postura se llama Escorpión.