

TALLER VOLEIBOL 2024

El taller extraescolar de Voleibol de nuestro colegio se destaca por la masiva participación tanto en damas como en varones y los buenos resultados obtenidos en las competencias.

Durante el año 2024 las damas Categoría Infantil obtuvieron el **2° lugar en la liga spake**. Las competidoras estuvieron a cargo del Profesor Braulio Barrientos.

A cargo del profesor Jorge Valdivieso la Categoría MINI varones, ganaron el año 2024 el **1° lugar en la liga spake**.



La Categoría Sub 14 varones, siempre liderada por Jorge Valdivieso, participó en el **provincial de los juegos deportivos escolares** obteniendo el **1° lugar en la etapa comunal** y **2° lugar en la etapa provincial**.



2025

EJEMPLAR 1.
ABRIL 2025

BOLETÍN DEPORTIVO CACH

EDITORIAL

UN NUEVO ESPACIO PARA EL DEPORTE ESCOLAR

Con gran entusiasmo presentamos el primer número de nuestro Boletín deportivo escolar, un espacio dedicado a destacar el esfuerzo, la pasión y el talento de nuestros estudiantes en las distintas disciplinas. Este proyecto nace con el objetivo de visibilizar el impacto positivo del deporte en nuestra comunidad, celebrando logros, fomentando el espíritu de equipo y motivando a más estudiantes a sumarse a la actividad física.

Esperamos que este boletín sea mucho más que un medio informativo; queremos que sea una fuente de inspiración para seguir creciendo, entrenando y soñando en grande. Por eso, los invitamos a valorarlo, compartirlo y hacerlo parte de nuestra identidad escolar.

El deporte nos une, nos fortalece y nos enseña a superarnos. Que este primer número sea el inicio de un camino donde sigamos promoviendo juntos el amor por la actividad física y el juego limpio.

¡Acompañénnos en esta nueva aventura!

Iván Yutronic Montesinos.
Jefe depto. EFI

DATO CIENTIFICO

¿Cómo ayuda el ejercicio a combatir la depresión, la tristeza y la ansiedad?

Liberación de endorfinas

Las endorfinas son sustancias químicas naturales del cerebro (neurotransmisores) que pueden mejorar tu sensación de bienestar.

Quitar preocupaciones de tu mente

Pensar en otra cosa en lugar de preocuparte puede alejarte del ciclo de pensamientos negativos que alimentan la tristeza y la ansiedad.

Ganar confianza.

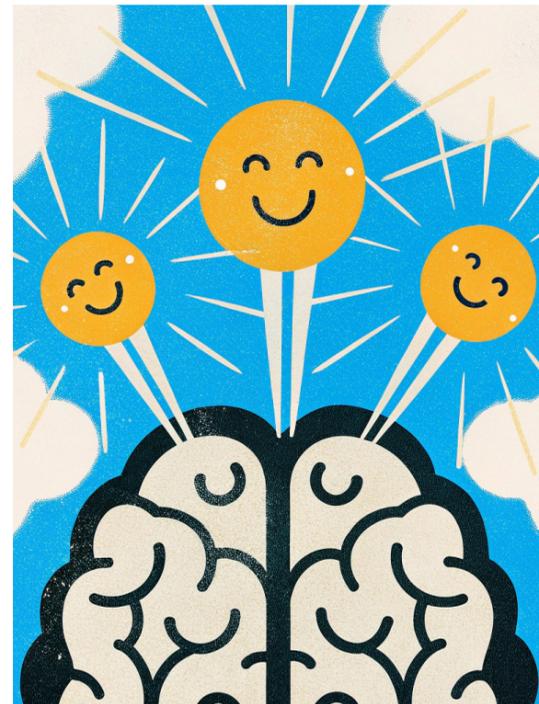
Alcanzar las metas o los desafíos del ejercicio, incluso los más pequeños, puede aumentar la confianza en ti mismo, mejorar tu autoestima y autoimagen. Alcanzar un cuerpo más funcional te entrega confianza y seguridad.

Tener más interacción social.

El ejercicio y la actividad física pueden darte la oportunidad de conocer a otras personas y socializar con ellas. Un simple gesto como una sonrisa amistosa o un saludo mientras te ejercitas puede mejorar tu estado de ánimo.

Enfrentar los problemas de manera saludable.

Hacer algo positivo para controlar la ansiedad o la depresión es una estrategia sana de afrontamiento. Tratar de sentirte mejor bebiendo alcohol, obsesionarte con lo mal que te sientes o esperar que la depresión o la ansiedad desaparezcan por sí solas puede empeorar los síntomas.



DEPORTISTA DESTACADA

Nombre completo:
Josefa Oravec Youlton

Año nacimiento:
2010

Disciplina deportiva:
Natación artística

Federación a la que pertenece:
Federación Chilena de deportes Acuáticos (FECHIDA)

Clubes:
Acua Sinergia (ASCM) desde septiembre de 2017 a enero 2024. Estadio Español marzo 2024 hasta la actualidad.

Curso:
II°B

Josefa cuéntanos a qué edad comenzaste a entrenar y como nació esta motivación para practicar Natación Artística.

Mi mamá es entrenadora de natación artística por lo que desde los dos años siempre estuve en una piscina, observando, participando en presentaciones o como espectadora en diferentes campeonatos. A los cuatro años comencé a practicar Taekwondo, pero fue recién a los siete años que quise dejarlo para dedicarme por completo al nado sincronizado.

¿Cuál es el papel que han jugado tus padres o tutores en este camino de ser deportista de alto nivel?

El más importante. Sin el apoyo de mi mamá, y ahora el de mi abuela que es la que me lleva a todos los entrenamientos, no podría haber conseguido todo lo que he logrado en todos estos años. Mi mamá siempre me enseñó a perseverar. Soy capaz de hacer todo lo que me proponga siempre y cuando esté dispuesta a trabajar por ello.



¿Cómo compatibilizas los estudios con los entrenamientos?

El secreto es poner atención en clases y anotar todo. Este año será todo un desafío, ya que estoy entrenando casi 30 horas semanales con la Selección Nacional. Este año estoy con horarios de entrenamiento que topan con las clases del colegio, por lo que me tienen que retirar más temprano. Eso quiere decir que estoy perdiendo clases de lenguaje, filosofía, educación física e historia. Trataré de hacer mi mayor esfuerzo para cumplir con los estudios y mantener mi buen promedio.

¿Cómo crees que nuestro colegio te podría apoyar en tu carrera deportiva?

El colegio no posee un plan de apoyo para deportistas como yo. Hoy estoy entrenando casi 30 horas a la semana en la Selección Nacional de Natación Artística. Aun así tengo que realizar clases de educación física. Creo que deberían realizar una excepción con deportistas que se dedican al alto rendimiento. También me gustaría que me dieran la posibilidad de realizar trabajos individuales en las distintas asignaturas que pierdo, en caso que los trabajos sean en grupo.



Si tuvieras que entregar un mensaje a tus compañeros y compañeras en relación a ser deportista, ¿Qué les dirías?

Que el deporte te entrega herramientas para la vida. Te hace tener una mejor autoestima, trabajas la seguridad en ti misma. Superación personal, resiliencia, desafiarse, proponerse objetivos y trabajar para cumplirlos. Ser una persona organizada. ¡Muchas amistades!

Eres parte de la selección nacional, ¿cuáles son los desafíos que deberás enfrentar a corto y largo plazo?

Mi gran desafío es mantener mis buenas notas y representar a Chile y a mi club. Dar lo mejor de mí misma. Disfrutar lo que hago y pasarlo bien.

DOCENTE DESTACADA

Nombre completo:
María Ignacia Cabrera Reveco

Año nacimiento:
29 Julio 1987

Federación a la que perteneció
Federación Chilena de Voleibol

Club entrenamiento actual:
Club Manquehue (vóley playa)



Profesora de Historia de III° y IV° medio practica Voleibol desde los 6 años y no ha parado, a pesar de sus estudios dentro y fuera del país, del trabajo y la vida personal.

La profe Nacha es un gran ejemplo de la disciplina, el esfuerzo y el sacrificio que significa ser una deportista desde niña, pasando por el volei escolar, luego clubes, selección nacional y universitaria y ligas profesionales.

Actualmente se integra al equipo de voleibol playa del Club Manquehue, entrena una vez por semana y dedica además dos entrenamientos de fuerza a la semana.

Ha participado de múltiples campeonatos nacionales e internacionales y su última competición fue el año 2024 en el club español de voleibol indoor adulta por el equipo PSU.

Ignacia cuéntanos a qué edad comenzaste a entrenar y cómo nació esta motivación para practicar Voleibol.

Comencé a jugar de manera más sistemática en 7mo básico a los 12 años. Mi papá es profesor de educación física y entrenador del equipo y siempre me motivaba a unirme al equipo, pero cuando mis amigas también se unieron al taller fue cuando me conquistó el deporte. Me di cuenta que me motivaba porque no quería faltar, lo pasaba bien y sentía muchas ganas de superarme y que a mi equipo le fuera bien.

¿Cuál fue el papel que tuvieron tus padres en este camino de ser deportista de alto nivel?

Mis papás fueron fundamentales en lograr entrar a un nivel competitivo, primero porque siempre me impulsaron y colaboraron en que pudiera asistir a los entrenamientos y competencias, y me enseñaron desde niña a tener una vida sana, haciendo actividad física y una alimentación saludable. Segundo, se alegraban por mí y mi pasión por el voley.

¿Cómo compatibilizaste los estudios con los entrenamientos?

Aprendí a ser muy organizada y a usar el tiempo para cada cosa sin dejarme algo pendiente porque no tenía ese tiempo "libre" o lo usaba para entrenar o competir. Fui muy responsable y disciplinada para que no tuviera tareas y para eso aprovechaba al 100% las clases.

¿Qué beneficios te ha entregado ser deportista en tu vida?

Ser deportista me ha permitido aprender a colaborar y trabajar en equipo, a tener paciencia y tolerancia a la frustración y a que el trabajo duro es vital para lograr lo que te propones. También a tener un estilo de vida más activo y saludable, y a conocer a muchas personas, que de ellas son amigas hasta hoy.

Si tuvieras que entregar un mensaje a tus estudiantes en relación a ser deportista, ¿Qué les dirías?

Intenten seguir haciendo deporte en la época del colegio ya que es la que tienes mayores posibilidades de tiempo para lograrlo. También quiero decirles que empatizo con las renuncias que se deben hacer, pero nunca olvidar el propósito que te guía: hacer el deporte que amas.