



## Waterpolista iquiqueño radicado en España imparte charla a clubes locales y comparte metodologías de alto rendimiento

**Francisco Sánchez, deportista formado en Iquique, miembro fundador del club Focus Academy y actual entrenador del club Sadria de Barcelona, encabezó una charla técnica en la Piscina Municipal Alcalde Godoy ante más de 50 jóvenes y adultos. La actividad, organizada por WaterPolo Code y gestionada por el entrenador Samuel Cejas, buscó fortalecer la proyección del polo acuático regional. Asistió el concejal Washington Santos Aros.**

La Piscina Municipal Alcalde Godoy volvió a ser epicentro del desarrollo deportivo local con la visita de Francisco Sánchez, waterpolista iquiqueño radicado en España y entrenador del club Sadria de Barcelona, quien dictó una charla formativa para más de medio centenar de deportistas de distintos clubes de polo acuático de la ciudad. El encuentro, impulsado por el club WaterPolo Code y coordinado por el DT Samuel Cejas, combinó relato de experiencia y transferencia de metodologías de entrenamiento aplicadas en la alta competencia europea.

Durante la jornada, Sánchez —miembro fundador del club Focus Academy— repasó su trayectoria desde la práctica escolar y clubística

en la "Tierra de Campeones" hasta su inserción en el circuito español, destacando los puntos de inflexión que lo llevaron a profesionalizar su carrera: disciplina diaria, planificación anual de cargas, trabajo técnico orientado a la eficiencia del gesto, y cultura de equipo. A partir de ese recorrido, profundizó en aspectos que marcan la diferencia en el alto rendimiento: lectura de juego, toma de decisiones bajo presión, microciclos específicos por posición y uso de métricas básicas para evaluar progresos.

El componente técnico de la charla abordó rutinas y principios de entrenamiento habituales en España, con foco en habilidades transferibles a la realidad local. Entre ellas, la mejora de la flotabilidad activa

y del "eggbeater", la coordinación brazo-tronco en lanzamientos, la defensa individual con control de línea y cadera, la sincronización en transiciones ofensivas y la importancia del "spacing" para abrir opciones de pase. También se revisaron elementos de preparación física integrada en agua —resistencia específica, potencia de piernas, movilidad de hombros— y sugerencias para prevenir lesiones frecuentes en hombro y zona lumbar.

La convocatoria reunió a más de 50 waterpolistas de distintos rangos etarios, quienes participaron activamente con preguntas sobre planificación de temporadas, compatibilización de estudios con entrenamientos, y vías de acceso a ligas internacionales. La instancia



incluyó una sección práctica demostrativa en borde de piscina, donde el invitado ilustró correcciones técnicas finas en la mecánica de tiro y el marcaje, poniendo énfasis en la retroalimentación inmediata como herramienta pedagógica.

Para el entrenador y gestor de la actividad, Samuel Cejas, la visita tuvo un propósito claro: acercar a las y los jóvenes a estándares de trabajo que ya se aplican con éxito en competiciones exigentes. "Esta jornada permite que futuras promesas entiendan lo que pueden lograr con esfuerzo y perseverancia, y, sobre todo, cómo ordenar el entrenamiento para que el progreso sea medible", señaló al cierre del encuentro, subrayando la pertinencia de adaptar contenidos europeos a la realidad de la infraestructura y calendarios locales.

El vínculo con la comunidad deportiva también se vio reflejado en la presencia del concejal Washington Santos Aros, quien destacó la importancia de abrir espacios que conecten a talentos iquiqueños en el exterior con las nuevas generaciones. La autoridad valoró el uso de la Piscina Municipal Alcalde Godoy como sede de actividades formativas y el rol de los clubes locales en la masificación del polo acuático.

Sánchez, por su parte, remarcó que el camino al alto rendimiento no se agota en el talento: requiere constancia, hábitos saludables, análisis de video, registro de métricas simples —como frecuencia de tiro efectivo y eficiencia defensiva— y una cultura de equipo que fomente la comunicación y la responsabilidad compartida. En esa línea,

entregó recomendaciones para entrenadores y capitanes sobre liderazgo, distribución de cargas y diseño de objetivos semanales realistas.

La organización adelantó que, a partir del interés mostrado por los clubes, se trabajará en replicar contenidos en futuras clínicas y en promover sesiones de actualización para técnicos locales, de modo de consolidar una ruta formativa continua. Mientras tanto, el balance dejó una certeza compartida: el regreso de un deportista iquiqueño que compete y entrena en Europa no solo inspira, sino que aporta herramientas concretas para que el polo acuático de la ciudad siga creciendo con método, comunidad y visión de largo plazo.