



Ximena Melia Urru
Fotos: Nito Carrasco

Entre noviembre y marzo se desarrolla el proyecto Escuela de Halterofilia en la comuna de Machalí, en la cual un grupo de niños y niñas aprende sobre el levantamiento de peso con una metodología acorde a su edad formativa. Esto es posible gracias al apoyo del Gobierno Regional de O'Higgins y su Consejo Regional, mediante la adjudicación del Fondo Nacional de Desarrollo Regional (FNDR) 8% Deporte 2025, por un monto cercano a los 7 millones de pesos.

El Gobernador Regional, Pablo Silva Amaya, sostuvo que esta iniciativa "es ejemplar para nuestra comunidad porque entrega valores, disciplina y técnica a nuestros deportistas más jóvenes de Machalí. Estamos muy contentos de apoyar un proyecto de estas características, que tiene foco en la formación deportiva y valórica de los chicos. Realmente participar en esta escuela de halterofilia es un lujo y nosotros felices de patrocinarlos".

El objetivo es que niños y niñas de entre 8 y 12 años puedan adquirir fundamentos técnicos, físicos y valóricos a través de un proceso de enseñanza planificado, inclusivo y sistemático. Además, responde a una necesidad emergente de formación deportiva temprana en una disciplina poco presente a nivel comunal e infantil. Así lo explicó el head coach de esta disciplina y del Club Halterofilia Machalí, Esteban Tolosa Briones, encargado de este proyecto: "La falta de espacios de iniciación en disciplinas como la halterofilia limita el desarrollo temprano de habilidades motoras, la adquisición de hábitos saludables y la proyección deportiva. Este proyecto busca reducir esa brecha de acceso, entregando una alternativa segura y profesional".

Dicho club es pionero en la región desde su fundación en 2015, y años más tarde partieron con una escuela formativa gratuita. Actualmente utilizan las dependencias del gimnasio municipal Julio Martínez de Machalí, espacio que poco a poco fueron ornamentando e instalando el material e instrumental deportiva adquirida gracias a diferentes fondos estatales, como fue el FNDR 8% en 2025.



Gracias a proyecto financiado por el Gobierno Regional, niños y niñas entre 8 y 12 años aprenden fundamentos técnicos, físicos y valóricos para desarrollar habilidades en la halterofilia, y con entrenamientos guiados por profesionales certificados.

Escuela de Halterofilia Machalí promueve el deporte en niños con el apoyo del Gobierno Regional

PEQUENAS GRANDES PROMESAS

Actualmente unos 14 entusiastas niños y niñas conforman esta escuela formativa. Una de ellas es Valterre Tolosa Ramírez (11), hija del coach Esteban, que partió a los 8 años con esta disciplina. Ella nos dice que el peso "no es el tema en la Halterofilia, sino que lograr la técnica de levantamiento". Por su parte, Emma Casanga (10) llegó a la escuela hace algún tiempo con la idea de que este deporte "se vea interesante". Esta inquietud la llevó a ingresar a la escuela con el fin de experimentarlo y sin proponérselo, la terminó gustando, asegura.

FORMACIÓN

La metodología usada en este proyecto formativo busca que los niños y niñas se encanten con el deporte de manera lúdica. Esteban Tolosa, quien trabaja con la

profesora Monserrat Joro y la monitorea Génesis Cabelo en las actividades semanales con los estudiantes beneficiados, explica que es una forma innovadora aprendida en Estados Unidos, la cual

prioriza el juego, el fortalecimiento técnico y la preparación psicológica para enfrentar la competición en este deporte. "Me especialicé por tres meses en Estados Unidos gracias a una beca del Comité Olímpico Internacional. Mi tesis fue esta metodología de entrenamiento para niños entre 8 y 12 años, la cual fue validada internacionalmente. Y hoy este es el primer grupo de niños con los cuales la estamos aplicando. En Chile no hay ninguna otra persona con ese estudio que esté aplicando esto; ni siquiera hay clubes ni asociaciones que se dediquen a en-

trenar niños más pequeños como prioridad", indicó. Es por ello que trabajan tres áreas: primero, el área técnica de levantamiento; la segunda es fortalecer el tono muscular para que tengan la capacidad de hacer ejercicios con el peso propio; mientras que la tercera parte, y la más importante, es la parte mental y psicológica, para que ganen confianza, aprendan a controlar los nervios y enfrenten la tarima de competición con personalidad. "Al ser un deporte cuantificable, también se utiliza la superación de metas personales, como levantar más kilos, como fuente de motiva-

ción", agregó Tolosa. Y como parte del proyecto financiado por el Gobierno Regional, se tiene presu-puestada la realización de una jornada final de halterofilia adaptada e inclusiva para la comunidad. Esta clínica abierta y gratuita se enfocará en personas con discapacidad, personas mayores, mujeres y grupos históricamente excluidos de la comuna. La idea es realizar una práctica introductoria a la disciplina con implementos adaptados, como escobas, bandas elásticas y barras livianas, para realizar ejercicios adecuados a sus capacidades.



Escuela de Halterofilia Machalí se hizo realidad gracias al financiamiento del Gobierno Regional y su consejo mediante el Fondo Nacional de Desarrollo Regional 8% Deporte.



Metodología del levantamiento, ejercicios musculares con peso propio y el desarrollo mental, son parte principal del aprendizaje en esta escuela de Halterofilia.



Barras más livianas para los niños pudieron adquirir en esta escuela gracias a este fondo regional.