

Fecha: 14-01-2026

Medio: El Longino

Supl. : El Longino

Tipo: Noticia general

Título: Dragones Celestes enfocados en obtener el mejor estado para torneo 2026

Pág. : 13

Cm2: 643,8

Tiraje:

3.600

Lectoría:

10.800

Favorabilidad:

No Definida

# Dragones Celestes enfocados en obtener el mejor estado para torneo 2026



Todos los jugadores se sometieron a exámenes médicos. En la foto el golero Daniel Castillo.

Mario Vidal Jorquera

Deportes Iquique decidió que el 2026 no se empieza a esperar, sino a construir. En el Complejo Deportivo "César Rossi Banchero" de Los Verdes, el plantel profesional ya trabaja con doble turno, una rutina que suele marcar la frontera entre la promesa de pretemporada y la convicción competitiva: entrenar más, entrenar mejor y llegar antes que el calendario, porque el calendario no perdoná. El plan, conducido por el cuerpo técnico que encabeza Rodrigo Guerrero, contempla jornadas divididas entre cargas físicas de base —fuerza, resistencia, potencia, prevención de lesiones— y sesiones técnico-tácticas orientadas a recuperar automatismos, acelerar la coordinación colectiva y elevar la intensidad de juego sin hipotecar la salud. En pretemporada, cada día tiene un objetivo y cada bloque un porqué: se corre y se sostiene, pero también se interpreta; se repite y se corrige, pero también se decide. La idea es sencilla de enunciar y compleja de ejecutar: que el equipo llegue al primer compromiso oficial con un funcionamiento reconocible, no con una suma de buenas intenciones.

La premisa toma más sentido cuando se mira la ruta inmediata. El primer desafío formal del año es la fase inicial de Copa Chile, una instancia que, en esta temporada, se juega como etapa zonal/grupal de arranque, comprimida en semanas decisivas y con margen estrecho para regalar puntos. Según la programación marco del fútbol chileno para 2026, la Copa Chile en su fase de grupos inicial (zonal/Ascenso) quedó fijada desde la semana del 26 de enero y se extiende hasta inicios de febrero, en un tramo corto que obliga a entrar "enchufado" desde el primer pitazo.

En ese escenario, Deportes Iquique aparece como integrante del Grupo A de la zona norte junto a Coquimbo Unido, Deportes Limache y San Marcos de Arica, un póker que combina viajes, estilos distintos y la presión típica de los torneos que se definen por detalles. No se trata solo de rivales: se trata de ritmos. Coquimbo suele proponer duelos físicos y disputados; San Marcos conoce de memoria el valor de hacerse fuerte en su casa; Limache ha mostrado capacidad de sorprender y complicar con orden. En un grupo así, el primer error se paga con la tabla, y la tabla no entiende de "recién estamos agarrando forma". Por eso, el doble turno no es un gesto para la galería, sino una respuesta lógica.

En la mañana, el trabajo físico busca consolidar el motor: sesiones de resistencia intermitente, fortalecimiento por segmentos, y tareas específicas para la estabilidad de cadera, rodilla y tobillo, pensando en una temporada que exige continuidad. Allí, la carga se mide y se administra: no se trata de revertir al jugador en enero para lamentarlo en marzo, sino de subir el techo competitivo sin disparar el riesgo. La tecnología —GPS, control de pulsaciones, métricas de aceleración y desaceleración— se vuelve aliada silenciosa para calibrar esfuerzos, comparar registros y detectar alertas antes de que sean lesiones.

En la tarde, el foco cambia: aparece el balón como protagonista y el equipo como idea. Se repasan conceptos de presión, coberturas, transiciones, salida desde el fondo y finalización. Se trabaja con espacios reducidos para estimular

la velocidad de decisión; se ensayan patrones ofensivos para que el último pase encuentre receptor; se automatizan movimientos para que las sociedades se armen sin mirarse. Lo importante en esta etapa no es ganar un "partidillo" interno, sino consolidar conductas: cuándo saltar a presionar, cuándo temporizar, cómo achicar, cómo sostenerse en bloque y cómo atacar con gente sin quedar partido.

El mensaje que baja desde el cuerpo técnico es claro: competir es una suma de hábitos. Y los hábitos se construyen con repetición, pero también con exigencia. Cada corrección en pretemporada busca que el error no se repita cuando haya puntos en juego. Cada pausa para hidratar no es solo recuperación: es también un momento para ordenar, para fijar instrucciones, para alinear lo que se pretende con lo que realmente está ocurriendo en la cancha.

A la par de la carga deportiva, el club activó el protocolo que, en los últimos años, se volvió un estándar ineludible: chequeo médico completo del plantel. Los futbolistas fueron sometidos a exámenes en un centro de salud de la ciudad, siguiendo una pauta que combina control general con estudios específicos de seguridad cardiovascular. Se realizaron muestras de sangre para análisis completos y electrocardiogramas, con el objetivo de descartar condiciones que pudieran poner en riesgo la integridad de los jugadores en un período de alta exigencia física. En términos simples, antes de pedirle al cuerpo que rinda al máximo, se confirma que el cuerpo está apto para hacerlo.

Ese paso, muchas veces invisible para el hincha, puede ser decisivo. La pretemporada es la fase donde se acumulan cargas de entrenamiento superiores a las habituales; donde se empuja el umbral de tolerancia; donde se exigen sprints, cambios de ritmo, duelos y repetición de esfuerzos. La medicina deportiva no es una formalidad: es un cinturón de seguridad. Un resultado alterado en sangre puede orientar ajustes nutricionales, suplementación o descanso; un electrocardiograma puede activar derivaciones y estudios más profundos; un control de composición corporal puede determinar planes individualizados para llegar con el peso y la potencia adecuados. La idea de "plantel" se vuelve también una idea clínica: cada jugador es un caso con necesidades particulares, y el mejor rendimiento suele ser el resultado de esa personalización, no de recetas únicas.

La base del trabajo, además, tiene una lectura estratégica: Iquique necesita llegar a la temporada con consistencia, y la consistencia se entrena. No basta con una tarde inspirada o una buena racha en torneos largos, el equipo que asciende o pelea arriba es el que sostiene, el que tiene plan B, el que resiste baches, el que no se cae cuando el calendario aprieta. Y aquí el calendario ya asoma. Tras el inicio de Copa Chile en la segunda quincena/últimos días de enero —según la planificación oficial difundida para la temporada— el foco se traslada rápidamente al torneo de Primera B (Liga de Ascenso), cuyo arranque está establecido para el 16 de febrero. Es decir: no hay "mes de margen" entre una competencia y otra. Hay semanas. Hay días. Hay microciclos. Y hay una verdad de fútbol: cuando compites seguido, el estado físico no se construye,

## Deportes

Plantel de Deportes Iquique se sometió a exámenes médicos y comenzó entrenamientos en doble jornada



Un exigente trabajo de fuerza forma parte de los entrenamientos físicos del plantel celeste. Foto gentileza CDI.

se administra. Por eso, el trabajo de ahora es una inversión que debe rendir frutos muy pronto. En el ambiente del complejo se respira esa urgencia controlada. Se ve en las rutinas: llegada temprana, activación muscular antes de salir a la cancha, preparación de kinesiólogos, estiramientos post sesión, baños de contraste, masoterapia, hidratación y recuperación guiada. Se ve también en la intensidad: ejercicios cortos, explosivos, con pausas medidas; finalizaciones repetidas; circuitos de fuerza; trabajo de core; ejercicios preventivos para isquiotibiales y aductores. En el fútbol moderno, la diferencia entre estar "bien" y estar "listo" suele medirse en milímetros: una fracción de segundo para llegar a un cruce, una zancada para anticipar, una aceleración para ganar el perfil. Pero la pretemporada también es una etapa de construcción emocional. Es el momento donde se define liderazgo, donde se reparten roles, donde se ordena el camarón y se fijan códigos. No todos los jugadores entran igual: unos llegan con rodaje, otros con necesidad de ponerse al día; algunos arrastran molestias del año anterior, otros necesitan recuperar confianza. Allí, el cuerpo técnico suele alternar exigencia con conversación, disciplina con acompañamiento, control con confianza. Un equipo no solo se prepara para jugar: se prepara para convivir bajo presión.

En ese marco, el doble turno actúa como filtro: saca a la luz quién tolera la carga, quién se recupera mejor, quién se adapta, quién necesita un plan especial. Cada sesión deja información. Cada dato alimenta decisiones. La pretemporada es un laboratorio que, cuando se utiliza bien, reduce incertidumbre y mejora respuestas cuando el partido se rompe.

En lo estrictamente futbolístico, la Copa Chile asoma como primer termómetro real. No solo por el resultado, sino por el funcionamiento: cómo responde Iquique a un rival que presiona alto, cómo sale de un partido trabado, cómo maneja una ventaja, cómo remonta una desventaja, cómo sostiene la intensidad en el segundo tiempo. En fases cortas, además, la diferencia de goles puede ser determinante; la localía pesa; los traslados pasan la cuenta; y el margen de error es pequeño. Si el equipo entra con dudas, la tabla se encarga de recordarlo. Si entra con convicción, la competencia puede transformarse en impulso.

La planificación contempla, por lo mismo, un equilibrio delicado: cargar para llegar fuerte, pero no cargar tanto como para llegar pesado. Subir intensidad, pero sin perder frescura. Exigir, pero sin romper. En esa tensión se mueven todas las pretemporadas serias. Y en esa tensión se mueve hoy Deportes Iquique en Los Verdes: un equipo que trabaja con la mira puesta en el primer partido oficial, pero con la temporada completa como horizonte.

En el club saben que el hincha no mide el esfuerzo por kilómetros recorridos en un GPS, sino por lo que ve los fines de semana: un equipo ordenado, intenso, con identidad, capaz de competir de igual a igual y de imponer condiciones. La pretemporada, sin embargo, es el backstage de esa promesa. Lo que hoy se repite en silencio —una presión coordinada, una salida limpia, una cobertura bien hecha, un retroceso a máxima velocidad— mañana se transforma en una jugada que salva un punto o en un gol que cambia una historia.

Por ahora, el relato se escribe con transpiración. Con doble turno. Con chequeos médicos. Con trabajo físico y técnico. Con sesiones que no salen en la foto, pero que son las que sostienen la foto cuando lleguen los partidos. El 2026 asoma con Copa Chile en el horizonte inmediato y el campeonato de Primera B a la vuelta de la esquina, un calendario que, según la programación oficial, deja poco espacio para improvisar.

En Los Verdes, Deportes Iquique apuesta a que el primer golpe del año no sea una sorpresa, sino una consecuencia: la consecuencia de haber trabajado antes, más y mejor. Y en el fútbol, pocas cosas pesan tanto como eso cuando empieza lo de verdad.