

YSUM Y ORELLANA:

# «Vamos a luchar por estar sí o sí en el podium»

Brindarle una alegría al país y a su familia, es la motivación que tiene la canotista salamanquina para enfrentar los Juegos Panamericanos Santiago 2023. De la exigente previa que han tenido junto a sus compañeras del Team Chile y sus anhelos nos habló uno de los créditos regionales que dirá presente en la importante cita deportiva que se desarrollará en nuestro país desde el 20 de octubre.



equipo joven, soy la más experimentada, pero tengo toda la fe que ese día vamos a luchar por estar sí o sí en el podium, porque es lo que anhelamos y queremos regalarnos esa alegría, a nosotras mismas y a nuestras familias que nos van a estar viendo".

**Tuvieron una exigente competencia de preparación en Europa ¿cómo calificas esa experiencia?**

"Fueron 55 días de preparación en Europa, todo resultó muy positivo porque nos permite adquirir roce deportivo. Competimos primero en Alemania y luego fuimos a Francia a la tercera Copa del Mundo. Ahí se dio por finalizada nuestra gira y se dio el resultado de poder clasificar a la final, donde quedamos en una octava posición a nivel mundial. Es un resultado relevante, importante y que da un pronóstico positivo para lo que nos estamos preparando que son los Juegos Panamericanos".

**Para llegar a competir en estos Juegos Panamericanos hay una previa tan grande ¿cómo se maneja el aspecto mental?**

"La parte psicológica se trabaja en el mismo proceso que tu te preparas para

En motivación ha transformado la canotista nacional, Ysumy Orellana, la responsabilidad de representar a nuestro país en los próximos Juegos Panamericanos Santiago 2023.

La deportistas oriunda de Salamanca, se ha sometido a un duro entrenamiento y exigentes competencias, en la previa del importante evento deportivo que se disputará a partir del 20 de octubre.

"Vamos a ser locales y eso es motivante", comenta emocionada la exponente de 32 años, que junto al Team Chile de esta disciplina, cuenta las horas para entrar al agua en el Santuario de San Pedro de La Paz, a luchar por una medalla para Chile.

**¿Qué te parece el desarrollo que ha alcanzado el canotaje en nuestro país?**

"Esta disciplina desde hace varios años se va posicionando bien a nivel mundial. Es un deporte que le ha entregado siempre medallas en los Juegos Sudamericanos y Panamericanos, también Mundial a Chile. Somos por decir uno de los cinco deportes privilegiados en cuanto a los resultados que le hemos entregado al país, en los torneos que hemos competido. Me siento participe de eso, he venido logrando resultados acorde a lo que me van exigiendo y espero que se vea reflejado ahora en los Panamericanos".

**¿Qué importancia cobran dentro de tu carrera estos Juegos Panamericanos que se disputarán en Chile?**

"Para mí son diferentes a los otros Juegos Panamericanos en los que

competí, porque esta vez estamos en casa. Estaremos en la mira de un país completo, de nuestras familias y admiradores, de toda la gente que se acercará a ver nuestras competencias. Para mí es muy importante. Espero el apoyo de la gente independiente de si se dan o no los resultados, que estén orgullosos de nosotros, porque detrás de todo esto hay un proceso largo de mucha entrega, de mucho sacrificio. A veces por desentendimiento nuestros compatriotas esperan todo de nosotros, pero esto es un proceso largo y pase lo pase esperamos tener todo el respaldo del país, porque estamos comprometidos desde hace mucho tiempo con Santiago 2023".

**¿Te ilusionas con alcanzar medalla en los Panamericanos?**

"Nuestra meta es llegar al podium. Porque vamos a estar en casa, tenemos ese sueño y están las marcas para poder llegar allí, pero

como siempre digo hay que esperar pasar la meta porque en el día de la competencia son varias las situaciones de las cuales depende quedarse con una medalla. Este es un



Fecha: 10-09-2023  
 Medio: Diario la Región  
 Supl. : Diario la Región  
 Tipo: Noticia general

Pág. : 21  
 Cm2: 338,4  
 VPE: \$ 477.213

Tiraje:  
 Lectoría:  
 Favorabilidad:

4.000  
 12.000  
 No Definida

Título: **YSUM YORELLANA: «Vamos a luchar por estar sí o sí en el podium»**

competir. Van las dos cosas en paralelo: el entrenamiento deportivo y el entrenamiento mental. Ahí se trazan objetivos, se piensa en el día a día con el fin de entrenar, de someterse a altas exigencias, porque si no tuviéramos claros nuestros objetivos, no hubiésemos aguantado por ejemplo los 55 días de competencia en Europa que fueron bastante extensos porque fueron 40 días de encierro y concentración total, ahí la mente te empieza a decir por favor para, pero uno debe seguir y aguantar quince días más de alta competencia en la elite mundial. El desgaste emocional es gigante porque tienes que lidiar con estar encerrada, con hacer las cosas a la perfección, porque estás compitiendo con países que son potencia mundial y debes luchar contra la falta de experiencia porque nosotros al estar en Latinoamérica quedamos lejos del roce deportivo de éste tipo".

**¿Cuáles son los países a vencer en Santiago 2023?**

"Nosotros tenemos como desafío superar a México, a Canadá, Estados



Un largo proceso de concentración y competencia que duró 55 días tuvo en Europa, Ysumy Orellana (segunda de izquierda a derecha) junto con el resto de las miembros del Team Chile de Canotaje.

Unidos, Cuba, Argentina también que están consolidados desde hace años atrás. Algunos ya son potencias mundiales en el canotaje, pero sabemos que no es imposible y nos estamos preparando desde hace bastante tiempo atrás

para pasar la meta, porque no, por encima de ellas".

**La gente ha mostrado mucho interés por asistir a los Panamericanos ¿qué le pedirías al hincha chileno?**

"Anhele que sean positivos, que se sientan

como en familia apoyándonos. Que nos den el ambiente de apoyo que los atletas necesitamos, porque eso nos inspira a seguir compitiendo, a dar lo mejor de sí. Me gustaría que la gente genere un grato ambiente positivo para las



*Anhele que sean positivos, que se sientan como en familia apoyándonos. Que nos den el ambiente que los atletas necesitamos, porque eso nos inspira a seguir compitiendo, a dar lo mejor de sí. Me gustaría que la gente genere un grato ambiente positivo».*

distintas disciplinas".

**¿Queda algo más por hacer antes de competir en éste gran evento?**

"Nos queda un Sudamericano en Brasil, donde queremos seguir sumando roce deportivo, porque es el nivel de competencia que necesitamos para enfrentar los Juegos. Estratégicamente se buscó competir a un alto nivel antes de Santiago 2023".