



Se acabó el sueño mundialista

Juan Virgen y Miguel

Sarabia fueron eliminados del mundial de voleibol de playa, tras perder con Canadá.

Por Javier Carrillo

Terminó la aventura para el nayarita

Juan Virgen y Miguel Sarabia, fueron eliminados del mundial de voleibol de playa que se juega en Roma, tras perder 0-2 ante Canadá, en la ronda de repechaje.

Los norteamericanos Schachter y Dearing se impusieron 21-17 y 21-16 a la pareja mexicana, que venía de vencer a Marruecos en el cierre del grupo C, victoria que les permitió

enfrentarse a los canadienses.

El mundial de Roma, significó el quinto en la trayectoria del nayarita Juan Virgen, que había jugado los cuatro anteriores junto a Lombardo Ontiveros.

Virgen y Sarabia se integraron recientemente como equipo, en busca de estar en los Juegos Olímpicos de París 2024.

SECCIÓN B

MIÉRCOLES 15 DE JUNIO DE 2022

FUTBOL INTERNACIONAL

Selección Mexicana: Igualó con Jamaica y se mantendrá como sublíder de grupo

Los locales se adelantaron en el inicio del partido, pero Romo igualó el marcador en el final del primer tiempo

La Selección Mexicana sigue sin mostrar un buen nivel futbolístico más allá del plantel que se encuentre en la cancha, pero el empate agri dulce en Jamaica se alumbró con el surgimiento de Luis Chávez y la confirmación de Diego Lainez.

México no pudo pasar de un empate en su vista a Kingston y quedará como sublíder de grupo en la Nations League, aunque por ahora la mira está puesta en la Copa del Mundo.

El equipo mexicano no jugó un buen primero tiempo, fue superado por Jamaica en el renglón físico y, aunque dominó la posesión de la pelota las opciones más claras fueron para los centroamericanos.

Apenas en el arranque del partido Uriel Antuna tuvo en sus manos la posibilidad de abrir el marcador, pero falló de manera increíble frente a la portería de Blake y lo peor vino enseguida, ya que los locales se fueron arriba con gol de Bailey a los tres minutos.

La zaga mexicana nunca supo acomodarse dentro del área para impedir un centro que lucía sin complicaciones desde la banda izquierda y quedó retratada por el jugador del Aston Villa.

El tricolor se sacudió el nerviosismo con el pasar de los minutos y comenzó a acercarse a la portería de Blake, pero Uriel Antuna y Orbelin Pineda no estuvieron finos y se perdieron al menos dos ocasiones serias de peligro.

Quien si estuvo fino fue Luis Chávez, mediocampista de los Tuzos, quien manejó los hilos de la media cancha

tricolor y mostró sus mejores armas como la distribución el golpeo de balón.

Ya dentro de la compensación del primer tiempo, la Selección Mexicana encontró el empate a través de la táctica fija, gracias a que Luis Chávez realizó una gran ejecución desde la banda izquierda y encontró a Luis Romo, quien conectó de cabeza para vencer a Blake desde los linderos del área.

Comenzó la segunda mitad, pero Jamaica no cedió el protagonismo del encuentro y nuevamente acechó la portería de Rodolfo Cota, aprovechando los errores en salida de México.

Pese a ello, la Selección Mexicana recuperó la pelota para evitar los ataques jamaicanos, aunque la falta de ideas es notoria en el plantel mexicano y la segunda mitad se convirtió en un trámite sin emociones.

No obstante, el juego fue revolucionando con la entrada de Diego Lainez, quien a pesar de no tener minutos con el Betis, dejó en claro que quiere estar en la Copa del Mundo.

El ex del América apenas tardó unos segundos en hacer su primer regate ofensivo y, de inmediato se convirtió en el hombre distinto y en el encargado de elaborar los ataques mexicanos en la recta final del partido.

No obstante, el partido terminó en empate y parece que el Tata Martino se quedará con las mismas dudas respecto a los últimos elementos que pueden integrar la lista final.

La Selección Mexicana puso fin a una concentración que duró poco más de un mes y volverá en agosto para enfrentar a Paraguay en Atlanta.



DEPORTE NACIONAL

No hay obstáculo para la medalla

En el pasado Macro Regional, a Alexis nadie lo pudo parar

Por Jesús Flores

"Me siento seguro de que voy a tener la medalla de oro". Con esa confianza es como Alexis Maldonado ultima detalles en los 100 metros con vallas a unos días de partir a su sede de Juegos Nacionales en Hermosillo, Sonora.

El atleta nayarita tiene como principal objetivo el consagrarse como el mejor del país en su categoría, para ello ha tenido que ajustar sus tiempos entre la escuela y los entrenamientos.

"Me siento muy preparado, listo para lo que

venga en la etapa Nacional. Quiero tener el primer lugar y mejorar mi tiempo, mi marca que hice en el Macro Regional.", expresó Alexis

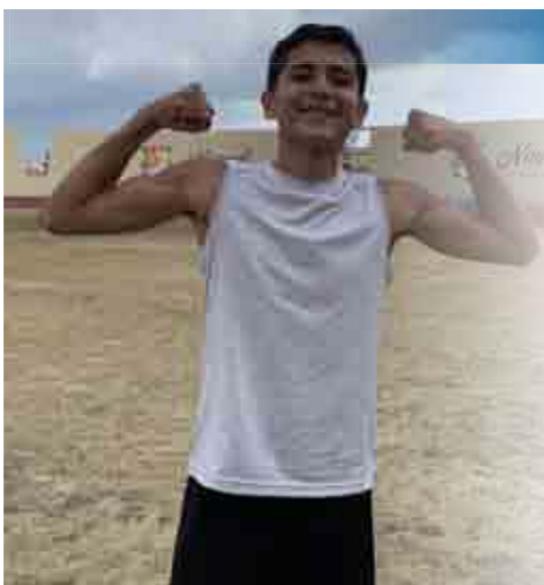
El mejor de su categoría

En el pasado Macro Regional celebrado en la capital nayarita, obtuvo el primer lugar y su boleto directo para el Nacional. Alexis cuenta sobre la presión de estar en lo más alto del ranking: "Como se me acerca el segundo lugar, sí siento un poco de presión de que no sé si mejoré más o subí, pero sí siento un

poco de presión. Si él mejoró más, pues yo mejoré también".

Con 14 años, esta será su última etapa compitiendo en la categoría sub-16, lo que representa algo especial para seguir creciendo como atleta y sobre todo encontrar ese reconocimiento que lo catapulte a grandes escenarios.

"Ser reconocido por todos, porque se siente muy bien de que lleguen, te pidan fotos. Ser reconocido por México. Yo quiero seguir porque quiero lograr el objetivo, ser reconocido por todo México", contó el atleta.



Qatar 2022: Costa Rica derrotó a Nueva Zelanda y es el último invitado al Mundial

Un gol temprano de Joel Campbell encaminó la victoria de los ticos ante los oceánicos

Keylor Navas y Costa Rica acudirán a otra Copa del Mundo.

El gol temprano de Joel Campbell fue suficiente para que los Ticos se apoderasen del último boleto disponible para el Mundial de Qatar al superar el martes a 1-0 a Nueva Zelanda en un repechaje intercontinental.

La anotación que aseguró la tercera participación seguida en la máxima cita del fútbol y la sexta de su historia cayó apenas en el segundo minuto del duelo disputado en el estadio Ahmad bin Ali en Al Rayyan, uno de los ocho escenarios del torneo que arrancará dentro de cinco meses.

El artífice fue Jewisson Bennette, un juvenil de 17 años que desbordó a la zaga neozelandesa por el costado izquierdo. El extremo tiró un centro que encontró la pierna de Campbell, quien anticipó a tres defensores y colocó el balón al costado opuesto del portero Oliver Sail.

Con la desventaja, Nueva Zelanda asumió la obligación de atacar en busca del empate. Costa Rica se replegó para apostar en el contragolpe a la velocidad de Campbell, Antony Contreras y el propio Bennette.

Los neozelandeses apostaron por la llegada por las bandas, siempre en busca del centro para el peligroso Chris Wood, quien tuvo una gran ocasión para empatar a los 14 minutos, con un par de remates que pusieron a prueba los reflejos de Navas.

La insistencia de los All Whites se mantuvo casi como un monólogo a lo largo de la primera parte, e incluso vieron como el videoarbitraje anuló un gol de Wood poco antes del descanso, tras determinarse una falta al defensor costarricense Oscar Duarte en la jugada previa. Para la segunda parte, el técnico de Costa Rica Luis



Fernando Suárez hizo ingresar a su defensor más alto, Kendall Waston, y al capitán Bryan Ruiz, con quien logró un mejor control del balón y del juego.

El panorama se complicó aún más para el equipo que ganó la eliminatoria de Oceanía tras una fuerte falta de Kosta Barbarouses sobre el zaguero tico Francisco

Calvo. Tras la revisión en el VAR, se decidió mostrarle la roja directa al atacante neozelandés, dejándoles en inferioridad numérica para los últimos 20 minutos.

Pero Nueva Zelanda no perdió la intensidad en el ataque, siempre en busca de que Wood tratara de resolver en el área, pero no pudo superar a Navas.

En los últimos minutos, el equipo costarricense logró resistir con orden el embate del rival que incluso envió al arquero Sail atacar en los tiros de esquina.

Costa Rica regresará a Qatar en noviembre para jugar el Mundial en el Grupo E que conforman Alemania, Japón y España.

LOS GRUPOS DEL MUNDIAL DE QATAR 2022

GRUPO A

QATAR
ECUADOR
SENEGAL
PAISES BAJOS

GRUPO B

INGLATERRA
IRÁN
ESTADOS UNIDOS
GALES

GRUPO C

ARGENTINA
ARABIA SAUDITA
MEXICO
POLONIA

GRUPO D

FRANCIA
AUSTRALIA
DINAMARCA
TUNEZ

GRUPO E

ESPAÑA
COSTA RICA
ALEMANIA
JAPON

GRUPO F

BELGICA
CANADA
MARRUECOS
CROACIA

GRUPO G

BRASIL
SERBIA
SUIZA
CAMERUN

GRUPO H

PORTUGAL
GHANA
URUGUAY
COREA DEL SUR

Qatar 2022: Así quedaron los grupos para el Mundial

Listos los grupos que acomodan a las 32 selecciones en su camino a la gloria mundialista

Terminaron los partidos de repechaje para el Mundial de Qatar 2022 y ya conocemos como quedaron los ocho grupos de la justa mundialista, que se llevará a cabo a partir del 21 de noviembre.

El tan mediático 'Grupo de la Muerte' lo componen Brasil, Serbia, Suiza y Camerún; aunque a diferencia de otras justas mundialistas, no termina por lucir como un grupo muy mediático.

En cuanto a los partidos de Repechaje Intercontinental, Australia se clasificó al Mundial luego de imponerse en penaltis a Perú. Por su parte, Costa Rica venció por la mínima a Nueva Zelanda para quedarse con el último boleto a Qatar.

Recordar que el ganador del Grupo A se medirá al segundo lugar del Grupo B y el ganador del Grupo B se verá las caras contra el segundo del A y esta operación se repetirá con el C y D, E y F, y con la pareja G y H.

SELECCIÓN MEXICANA

Verano tricolor deja dudas y descubrimientos para Martino

Aunque solo se perdió un partido de cinco, el Tata deberá trabajar el tema de la contundencia, pues es un dolor de cabeza para su equipo

Terminó la participación mexicana en el verano y el conjunto tricolor dejó más dudas en cuanto a funcionamiento, pues aunque perdió uno de los cinco encuentros que disputó, en cuestiones ofensivas el equipo de Gerardo Martino se vio carente en cuanto a goles.

Durante la gira en Estados Unidos y los duelos en Torreón y Kingston, al equipo mexicano le faltó contundencia frente al arco, un mal que ha venido manejando el conjunto azteca desde hace varios meses, en los cuales ninguno de los delanteros ha podido marcar diferencia.

Seis goles en cinco partidos

Aunque el 'verano' arrancó de buena manera para México con un par de goles frente a Nigeria, desde entonces la selección del Tata Marino se vio carente de contundencia y anotó únicamente cuatro goles más en cinco duelos posteriores.

Luis Romo, el que más minutos sumó

El mediocampista mexicano fue el jugador que más jugó en esta serie de cinco partidos para el conjunto mexicano al sumar 348 minutos. Aunque fue criticado por su nivel de juego, el elemento de Monterrey tuvo un buen partido frente a Jamaica donde incluso metió el gol del empate para la escuadra azteca.

Marcelo Flores, solo con nueve minutos

El juvenil mexicano del Arsenal solo pudo jugar nueve minutos con la Selección Mexicana, esto durante el encuentro frente a Surinam donde se le vio participativo, incluso se atrevió a tirar un penalti, mismo que falló y por el cual recibió el apoyo y respaldo de sus compañeros.

Erik Lira, sin un solo minuto

Además de los pocos minutos que recibió Flores, otro jugador que no tuvo participación fue Erik Lira, pues el elemento de Cruz Azul no jugó ni un solo minuto en este verano para la Selección Mexicana. En varios encuentros el contención azteca no fue convocado

mientras que en otros se quedó en la banca.

Luis Chávez y Kevin Álvarez, con participación destacada

Los dos jugadores de Pachuca fueron de gran ayuda para el esquema de Gerardo Martino, pues en los partidos donde vieron acción vivieron grandes momentos dentro del campo. Aunque no tienen su lugar asegurado para ir a Qatar 2022, las críticas que recibieron ambos futbolistas fueron buenas.





Luuk de Jong ya habría dado el sí para jugar con Toluca

El futbolista neerlandés sería el refuerzo de lujo para los Diablos Rojos en este mercado de fichajes

El mercado de fichajes se sigue moviendo y todo parece indicar que Toluca hará estallar la bomba en el 'intercambio de piernas' de este verano, pues Luuk de Jong ya habría dado el sí para jugar con los Diablos Rojos.

De acuerdo a Fox Sports, el jugador neerlandés ya aceptó la propuesta del equipo mexiquense y será el refuerzo de lujo del cuadro escarlata para el Apertura 2022.

Luego de una serie de rumores, en los cuales además de involucrar a De Jong también ponían al uruguayo Edinson Cavani como refuerzo, es el europeo y exgoleador del Barcelona quien llegará.

En entrevista con As México, Francisco Suinaga señaló que las negociaciones con Sevilla, equipo al que todavía pertenece Luuk de Jong iban por buen camino, sin embargo todo parece indicar que el exblaugrana estará con los Diablos para la siguiente campaña.

De Jong se unirá al equipo dirigido por Ignacio Ambríz, el cual ya ha sumado varios refuerzos en este mercado de fichajes, entre los que destacan Jean Meneses y Tiago Volpi.



La rutina y cambios físicos al COMENZAR A CORRER



Quando se inicia en esta disciplina deportiva es importante hacerlo progresivamente y permitir que el cuerpo se adapte a los cambios. Aquí te presentamos una rutina básica para comenzar a ejercitarse.

RUTINA BÁSICA INICIAL 8 semanas

Te ayudarán a obtener la capacidad y resistencia física para comenzar a correr.

Semana 1 Calentamiento 10 minutos Caminar 6 minutos Trotar 1 minuto 3 repeticiones	Semana 2 Calentamiento 10 minutos Caminar 5 minutos Trotar 2 minutos 3 repeticiones	Semana 3 Calentamiento 10 minutos Caminar 4 minutos Trotar 3 minutos 4 repeticiones
Semana 4 Calentamiento 10 minutos Caminar 3 minutos Trotar 4 minutos 4 repeticiones	Semana 5 Calentamiento 10 minutos Caminar 2 minutos Trotar 5 minutos 3 repeticiones	Semana 6 Calentamiento 10 minutos Caminar 1 minuto Trotar 6 minutos 4 repeticiones
Semana 7 Calentamiento 10 minutos Trotar 7 minutos 3 repeticiones	Semana 8 Calentamiento 20 minutos Trotar Día 1 20 min. Día 2 25 min. Día 3 30 min.	

CAMBIOS EN EL CUERPO

APARATO LOCOMOTOR

Resistencia

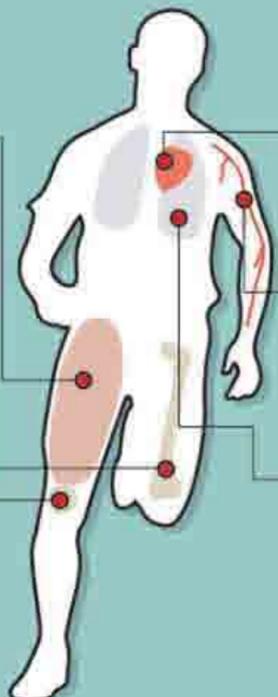
Mejora la capacidad de las fibras musculares al incrementar el número de mitocondrias en las células, provocando mayor resistencia física y fortaleza.

Articulaciones

Mantiene una buena flexibilidad y elasticidad e impide la aparición de rigidez en ciertas articulaciones.

Densidad Ósea

Aumenta el contenido mineral que se encuentra en los huesos, al tener un hábito continuo de ejercicio.



CORAZÓN Y PULMONES

Volumen sistólico

Mejora la cantidad de sangre que bombea el corazón en cada latido, lo que implica una mayor cantidad de oxígeno para el uso muscular.

Volumen sanguíneo

La cantidad de agua en la sangre aumenta por cambios hormonales y se desarrollan más glóbulos rojos, estos retienen más oxígeno para los músculos.

Pulmones

Se hacen más eficientes y fuertes, logran oxigenar la sangre con mayor facilidad y permiten que se inhale y exhale mayor cantidad de aire.



América: Víctor Guzmán, pretendido por las Águilas para la zaga defensiva

Se pudo saber que los azulcremas retoman el interés por el defensa central de los Xolos

América desea a un central mexicano y con ello poder reducir el número de extranjeros en esa posición. Ya se sabe que a la par del delantero una de las prioridades en Coapa es sumar a un defensor, hoy en Coapa retomaron el interés que venían mostrando por Víctor Guzmán, futbolista de Tijuana.

"Lo de Guzmán no es nuevo, es un jugador que ya se había sondeado antes, hoy está en el radar otra vez", confirmó una fuente consultada por RÉCORD.

Desde que estaba Miguel Herrera a cargo del equipo, la directiva preguntó a Xolos por los servicios del defensor, sin embargo, las negociaciones nunca avanzaron debido a que Tijuana no quería soltarlo.

Posteriormente ya con Santiago Solari en el banquillo se hizo un nuevo intento, pero al final las negociaciones con Jordan Silva fluyeron y se consolidaron de inmediato, no obstante, hoy Silva ya no está en el equipo, y aunque no han hecho oficial su salida, el jugador ya hasta se despidió de sus compañeros.

En el Nido saben que con la incorporación de un central nacional podrían desprenderse de uno de sus jugadores no formados en México y así poder emplear ese registro en otra posición del campo.

Guzmán por ahora es solo una opción como lo fue en su momento Israel Reyes, futbolista que interesó mucho en América, pero que ante las negativas de la directiva poblana el conjunto azulcrema comenzó a tocar otras puertas.

Un factor a destacar en esta posible operación es que recientemente Xolos hizo oficial la llegada del defensa central chileno Nicolás Díaz proveniente de Mazatlán FC.

Triunfó como reina, ahora quiere gloria en las peleas

Cora Janeth Gutiérrez Ávila, fue reina de belleza en la ciudad de Xalisco, pero ya dedicada a los deportes de combate desde hace un año, tendrá la oportunidad de pelear por un campeonato nacional.

Por Javier Carrillo

Una oportunidad que no podía dejar pasar. Cora Ávila, ex reina de belleza de la ciudad de Xalisco, y ahora deportista, peleará por el campeonato nacional de muay thai el próximo sábado, y aunque su especialidad son las artes marciales mixtas, aceptó el reto de combatir en otra disciplina y demostrar de qué está hecha.

"Yo sé que tengo las habilidades, tal vez un poco de nervio porque un título nacional no es cualquier cosa, y sobre todo representando al estado de Nayarit, que creo que es uno de los estados donde más ha estado creciendo este deporte", asegura la joven atleta.

"Me siento muy emocionada, me siento nerviosa, no me siento asustada porque realmente ya sé lo que es estar en una pelea", admite.

Cora recibió la invitación para esta pelea con apenas 10 días de anticipación, y pese al poco tiempo para prepararse, decidió aceptar el combate contra Olga Meza.

"Es una oportunidad que es sí o sí, porque no se vuelven a abrir esa clase de puertas jamás", sentencia sobre la puerta que se le abrió.

Y Cora, a sabiendas de que tendrá un combate complicado, confía en su capacidad.

"Si esta oportunidad llegó a mí es porque realmente lo puedo hacer, y si no lo puedo

hacer no significa que va a ser el final de mi carrera, creo que el hecho de ya estar peleando por un título nacional, independientemente del resultado, es una oportunidad que obviamente me va a posicionar y va a posicionar al estado de Nayarit en las artes marciales mixtas".

Pelea para curarse

Desde que era niña, Cora ha dedicado su vida al deporte y a la escuela, y por ello se pierde de momentos con sus amigos, o de salir a fiestas, sin embargo, ella está enfocada en sus metas. "Creo que sí es un sacrificio que vale la pena porque no hay otro lugar en el que yo me sienta tan cómoda como el gimnasio", dice sobre lo que le apasiona.

El gimnasio, el entrenamiento, el esfuerzo diario, han sido sus psicólogos en los momentos más complicados; la ha pasado mal, se sincera, pero practicar un deporte de combate, la cura.

"Muchas veces yo llego llorando aquí o llego llorando a mi casa porque es mucho estrés, a veces la presión o simplemente todo lo que está sucediendo y sentir que pierdo el control, pero estar aquí es lo que me estabiliza muchísimo, osea, siento que realmente es lo que quiero hacer con mi vida".

Pie de foto: Aunque se especializa en artes marciales mixtas, Cora Ávila peleará por el campeonato nacional de muay thai. (Foto: Quetzal Lara)



Todo esto y más disponible ahora

Disney+

PONLE **DISNEY+** A TU VIDA Triple Pack desde **\$490** al mes x 3 meses

con **3 meses** de **Disney+** incluidos

MEGACABLE

¡CONTRATA AHORA! 33 9690 1234 | megacable.com.mx

Vincent Janssen: "Disfruté mucho estos tres años en México"

Janssen, quien anotó 25 goles en 93 partidos con Rayados, reconoció charlas por sus servicios con el Royal Antwerp de Bélgica.

Es casi un hecho que Vincent Janssen dejará a Rayados y volverá al fútbol europeo, concretamente al equipo Royal Antwerp de la Liga de Bélgica.

Tras su participación con la Selección de Países Bajos, el apodado 'Toro' habló con algunos medios holandeses y esclareció un poco su futuro, dejando entre ver que su paso por la Liga MX había terminado.

"Hablé con Overmars y Van Bommel (director deportivo y entrenador del Royal, respectivamente), pretendemos llegar a un acuerdo por ambas partes, esperemos que esto quede claro en los próximos días.

"El fútbol está vivo en México, quizás más que aquí (Holanda). La gente está llena de pasión, disfruté mucho estos tres años en México, fue una gran experiencia, tuve tres grandes años en México y sigo siendo feliz allí, pero ya veremos en los próximos días", apuntó el delantero.

En retorno a la Selección Naranja, Janssen tuvo un buen partido al colaborar en dos de los tres goles con lo que vencieron 3-2 a Gales.

Sobre su actuación, el delantero albiazul se mostró feliz, pero sin adelantarse en decir si pasó o no su prueba para seguir siendo convocado en pleno año mundialista.

"Fui importante en los dos goles. Eso era también lo que había indicado el técnico: luchar por el balón y por el equipo. Siempre cuesta acostumbrarse porque el nivel es bastante alto, pero puedo ser importante. ¿Pasé mi examen? Eso lo debe determinar el seleccionador nacional. Hice lo mejor que pude".

