

El doble desafío de Guardado

El mexicano está a las puertas de jugar su quinto Mundial mientras trata de ganarse un papel más relevante en el plan de Pellegrini en el Betis

Un quinto Mundial espera a Andrés

Guardado. El mexicano prepara su camino hacia el sueño a sabiendas que está a punto de batir todos los registros e instalarse como parte de la historia. El medio centro no sólo tiene ese desafío en la mente: trata de ganarse de nuevo la confianza renovada de Manuel Pellegrini para optar a ser más protagonista en el Betis. De momento, es una pieza secundaria del proyecto, con algo más de cien minutos de juego en lo que

de campaña y la sensación de no ser primordial en el plan del técnico chileno. Las rotaciones venideras, sin embargo, le entregan la oportunidad de revertir la situación y ganarse un billete a la titularidad en Heliópolis. No fue un verano sencillo para Guardado. El mexicano fue uno de los no inscritos tras renovar durante el pasado curso y esa incertidumbre incluso abrió las opciones a un posible adiós. No había dudas en el

club, ni tampoco en el técnico: debía ser una pieza importante en el equipo por su fútbol y, sobre todo, su liderazgo. Su inicio de temporada estuvo condicionado por esa circunstancia y no termina de entrar en los planes iniciales de cada envite, pero su papel sigue siendo firme para Pellegrini. Y su camino es claro: tiene el desafío de su quinto Mundial a la vuelta de la esquina y pretende llegar a esa cita en la mejor forma posible.

SECCIÓN B

MIÉRCOLES 28 DE SEPTIEMBRE DE 2022

MÉXICO 2-3 COLOMBIA

El Tri tuvo un buen primer tiempo, pero el complemento se convirtió en una pesadilla en el cual los cafetaleros le dieron la vuelta al encuentro



¡México, Luz y oscuridad!

La Selección Mexicana tuvo una amarga despedida antes de la Copa del Mundo de Qatar 2022, en una noche que pasó de la ilusión al desastre.

México dominó a Colombia durante 45 minutos y luego se desplomó para perder el partido y extender la incertidumbre a poco menos de dos meses para el Mundial.

Apenas a los cuatro minutos Uriel Antuna fue derribado por Luis Díaz dentro del área y el silbante no dudó en marcar la pena máxima. Y un minuto más tarde, Alexis Vega venció a Ospina desde los once pasos con una ejecución potente al

costado derecho.

Colombia tomó la pelota, pero el tricolor se plantó bien en el campo y tuvo buena lectura de juego para presionar a los sudamericanos y conseguir la segunda anotación al minuto 28, luego de que Erick Gutiérrez filtró un balón al corazón del área y Alexis Vega lo dejó pasar para la llegada de Gerardo Arteaga, quien no falló frente a Ospina.

A pesar de un gran primer tiempo, las cosas se complicaron en el arranque del complemento con el gol de Luis Sinisterra en tiro de esquina.

Pero eso no fue todo, pues el primer tiempo quedó en el olvido cuando el propio Sinisterra marcó su doblete y empató el partido al minuto 51. El Tricolor no superó el trago

amargo de verse alcanzado en el marcador y perdió el control del partido ante una selección de Colombia que desató su mejor fútbol.

Tal fue el descontrol de México en la cancha, que recibió una tercera anotación por parte de Wilmar Barrios al minuto 67 para dejar en claro que el tricolor está lejos de ilusionar a su afición.

Martino sacudió el banquillo ante el dominio cafetero y si bien la actitud del equipo mexicano fue positiva, el fútbol sigue siendo insuficiente y se quedó en la orilla del empate.

A México le restan solamente 180 minutos de ensayo antes de debutar en la Copa del Mundo de Qatar 2022 donde enfrentará a Polonia el 22 de noviembre.

SELECCIÓN MEXICANA

Hirving Lozano: "Mi objetivo es llegar al 100% al Mundial"

El atacante nacional se convirtió en la figura del juego ante Perú, ya que con una anotación suya el Tricolor se quedó con la victoria.

Pese a que recibió algunas críticas por parte de los aficionados, el atacante Hirving Lozano se convirtió en la figura al anotar el único gol en el juego que tuvo la Selección Mexicana frente a Perú en duelo correspondiente a la fecha FIFA del mes de septiembre. Tras terminar el juego amistoso ante los sudamericanos, el elemento del Napoli se mostró contento por la diana que marcó y dejó en claro que busca llegar de buena manera a la Copa del Mundo de Qatar 2022.

"La verdad estoy muy contento, muy motivado. Mi objetivo es llegar al 100 por ciento a la Copa del Mundo, el Mundial pasado lo viví de manera

increíble y ahora quiero disfrutar lo que viene", comentó el mundialista nacional en entrevista para TUDN. Así mismo, el canterano de los Tuzos del Pachuca recalcó que la victoria contra los peruanos sirve de motivación pero aceptó que hay cosas por mejorar.

"Siempre es importante una victoria y más con un equipo difícil que nos complicó el partido. Fue una victoria importante. Siempre se puede mejorar algo, vamos a analizar el partido y sobre la marcha vamos a mejorar un poco más", agregó Lozano. Cabe mencionar que el exjugador del PSV Eindhoven fue titular bajo el mando de Gerardo 'Tata' Martino y pudo disputar los 90 minutos pero se espera que frente a Colombia el 'Chucky' tenga menos participación, ya que el técnico nacional rotará a sus futbolistas.

Por ahora, Lozano es uno de los futbolistas que estaría dentro de la lista definitiva para el mundial, pues colabora con experiencia y también es uno de los jugadores más importantes del equipo. No obstante, Martino fue cuestionado pese a la victoria del pasado sábado y un cierto sector de aficionados no tiene muchas esperanzas en el conjunto nacional de cara a la Copa del Mundo.

México tendrá un juego más en este mes y será ante Colombia, pero a principios de noviembre enfrentará en juego amistoso a las selecciones de Irak y Suecia. El Tricolor debutará en Qatar 2022 el próximo 21 de noviembre, cuando enfrenten a Polonia y días después se medirá con Argentina para después cerrar la fase de grupos viéndose las caras con el combinado de Arabia Saudita.



SELECCIÓN MEXICANA

Guillermo Ochoa, el portero con más juegos en el Tri

En el amistoso contra Colombia llegó a 130 encuentros superando por uno a Jorge Campos y por 32 a Oswaldo Sánchez.

El portero del América, Guillermo Ochoa, se convirtió en el portero con más partidos como titular en la historia de la Selección Mexicana al aparecer como titular en el amistoso contra Colombia en vísperas de la justa mundialista de Catar 2022.

Guillermo Ochoa sumó su aparición 130 bajo los tres postes del equipo nacional, superando por uno al histórico Jorge Campos y por 32 a Oswaldo Sánchez, otro de los guardametas que dejaron huella en el cuadro nacional.

Desde su debut con el equipo nacional en el ya lejano año de 2005 en un amistoso contra Hungría, muchas cosas han pasado en la trayectoria en el equipo nacional del portero que surgió al profesionalismo con el América, como el hecho de ser considerado como el tercer portero en el proceso de Ricardo LaVolpe y después también aparecer en el radar de Hugo Sánchez para la Copa América del 2007 en Venezuela bajo el mando del propio Macho.

A partir de ese momento también fue considerado por el estratega interino Jesús Ramírez, al igual que por el sueco Sven Goran Erickson, así como por Enrique Meza y Efraín Flores que también aparecieron como estrategias interinos antes de que apareciera Javier Aguirre como estrategia del Mundial 2010 de Sudáfrica. En esta justa, quizá recibió el golpe más duro de su



carrera en virtud de que todo indicaba que sería el portero titular del cuadro nacional en los duelos contra Sudáfrica, Francia, Uruguay y Argentina, pero al final el "Vasco" optó por la experiencia de Oscar Pérez y fue relegado a la banca en el mundial del país africano.

Pero a partir de ese momento tomó el mando de la Selección Nacional para no volver a soltarla y así poder jugar los Mundiales de Brasil 2014 y Rusia 2018 en donde brilló con luz propia para seguir con su crecimiento como profesional y dueño de la portería nacional.

Como portero nacional ha logrado junto con la selección nacional llegar a octavos de final en los mundiales de 2006, 2010, 2014 y 2018, así como cuatro títulos de Copa de Oro en 2009, 2011 y 2019.

Dentro de sus mejores actuaciones sobresale aquel partido contra Brasil en el segundo encuentro de la primera fase del Mundial del 2014 en donde impidió que los brasileños le hicieran daño, impactando a todo mundo por su gran actuación, así como contra Croacia en esa misma justa universal y que decir del juego contra Alemania en el debut del Mundial 2018.

Así que bajo este panorama se espera que Ochoa por lo menos llegue a 136 juegos como dueño de la portería nacional ampliando su diferencia sobre Campos y Oswaldo Sánchez.

10 BENEFICIOS DE HACER EJERCICIO

La actividad física regular fortalece el cuerpo y ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades. Conoce algunos de sus principales beneficios.

1 Reduce el riesgo de muerte prematura

Reduce el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, presión arterial alta, colesterol y el riesgo de desarrollar cáncer del colon, de mama o próstata al regular los niveles hormonales.

2 Menor riesgo de desarrollar diabetes

Ayuda a mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre, aumentando la sensibilidad de las células a la insulina. Aumenta el colesterol bueno (HDL) y disminuye los triglicéridos.

3 Alivio emocional

Reduce la depresión, la ansiedad y el estrés. Mejora la sensación de bienestar general y el desempeño en el trabajo y actividades sociales.

4 Mejora la respiración

Y la función cardiovascular, aumenta el consumo máximo de oxígeno, mejora el suministro de sangre a los músculos, disminuye el pulso y la presión arterial.

5 Músculos sanos

Mejora la flexibilidad y la fuerza muscular, de tendones y ligamentos.

10 Mejora la vida sexual

Disminuye los problemas de disfunción eréctil y mejora la condición física.

9 Dormir bien

Provoca un sueño más profundo que permite tener mejor concentración en el día y aumentar la productividad y estado de ánimo.

8 Se queman calorías

Para mantener su peso ideal y de esta forma se sienta y luzca mejor.

7 Reduce infecciones

Acelera temporalmente el sistema inmunológico, aumentando su agresividad o capacidad.

SABÍAS QUE...

El 6 de abril es del Día Internacional de la Actividad Física, establecido por la Organización Mundial de la Salud para difundir los beneficios de esta práctica por lo menos 30 minutos diarios.

SELECCIÓN MEXICANA

México, una de las tres selecciones que prescindirá de su máximo goleador en activo

Junto con Arabia Saudita y Estados Unidos, el 'Tri' apostará por otros arietes.

La Selección Mexicana tiene claro que no llevará a Javier Hernández al Mundial de Qatar 2022, el 'Tri' no tiene contemplado a su máximo goleador activo y de la historia, algo que solo sucede en dos selecciones mundialistas más, Arabia Saudita y Estados Unidos.

Según información de Statskick, el 'Tri', Arabia y el combinado de las barras y las estrellas dejarán fuera a su máximo rompedores en activo. Cabe recordar que, en el caso de CH14, también es su máximo goleador histórico.

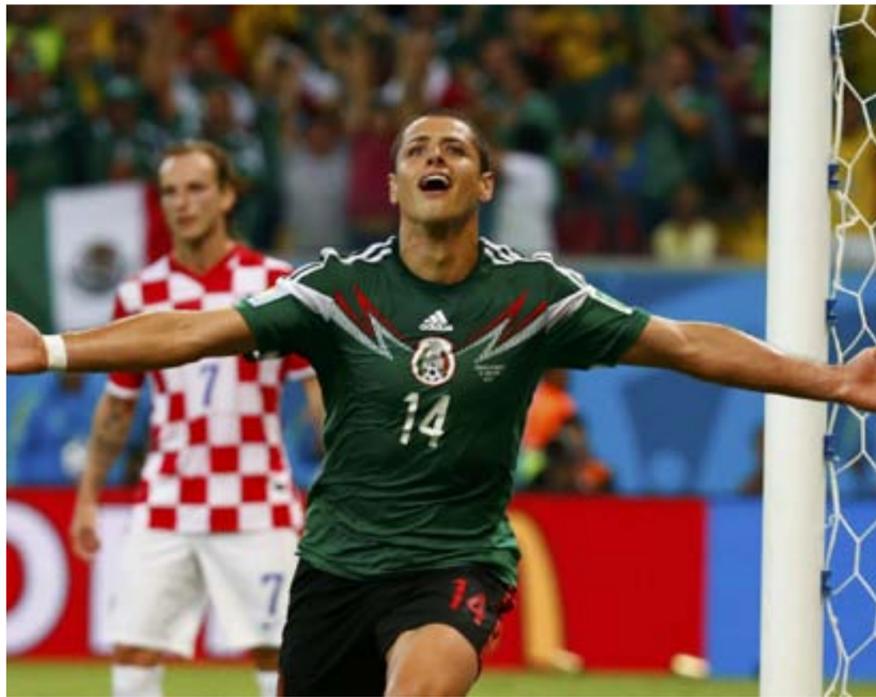
Al-Sahlawi y Jozy Altidore

En el caso de la selección de Concacaf apostó por una

nueva generación de jugadores ofensivos, tales como Giovanni Reyna, Pullisic, Ricardo Pepi o Brendan Aaronson. El actual futbolista del Puebla registró 42 anotaciones.

Por otro lado, Al-Sahlawi tiene 28 anotaciones con el equipo árabe y no estará en la justa mundialista. Finalmente, Hernández anotó 52 goles con la camiseta mexicana y está descartado para la próxima copa.

Las cartas del 'Tri' a la ofensiva podrían ser Henry Martín, Santiago Giménez, Rogelio Funes Mori y esperarán hasta último momento a Raúl Jiménez para definir la lista final.



PUMAS

Doce torneos donde Pumas fue el único ausente en la liguilla de los 4 grandes

Al igual que en este Apertura 2022, Pumas ha quedado fuera de 12 torneos cortos, siendo el único de los cuatro grandes que no califica.



No es la primera vez que los Pumas de la UNAM, uno de los cuatro grandes del fútbol mexicano, verán la liguilla desde el televisor de su casa, por el contrario, es un fenómeno que se ha repetido en doce ocasiones

en donde la escuadra felina es el único equipo de esta cuarteta de escuadras con un gran historial en el fútbol mexicano que no participará en la liguilla por el título.

Sin duda, la ausencia en las finales causa sorpresa, sobre todo en la historia más reciente a partir de los 52 torneos cortos que se han disputado desde su implementación en el Invierno 96.

También antes de esta modalidad, el cuadro universitario se vio privado de jugar una fase final y todo inició a partir de la temporada 1971-72 cuando quedaron ubicados en el lugar 13 de la tabla general y que obviamente lo dejó fuera de toda posibilidad de disputar la liguilla en donde sí participaron Chivas, América y Cruz Azul, donde al final el campeón fue el cuadro cementero.

En el Prode 1985 nuevamente los felinos se quedaron fuera de la liguilla al ubicarse en el décimo tercer lugar con siete puntos y así no tener opción de pelear por el título con América, Cruz Azul, Chivas, Tampico, Puebla, UdeG y Atlante que fueron los equipos que se metieron y donde nuevamente, Pumas fue el único de los cuatro grandes que se quedó sin fiesta.

Posteriormente, se jugó el torneo México 86 y ahí nuevamente los felinos se quedaron sin fase final ya finalizaron el torneo en el penúltimo sitio de la clasificación general con apenas trece unidades, uno más de los Ángeles de Puebla que fue el peor equipo del torneo y a seis de distancia de Chivas y a ocho de Cruz Azul y América que fueron nuevamente tres de los cuatro grandes que disputaron las finales.

El cambio generacional de los Pumas también abarcó el campeonato 86-87, pensando en que maduraran jugadores como Abraham Nava, Adolfo Ríos, Marcos Misdrahi, Marco Antonil Luque, José Luis Salgado, Guillermo Vázquez, Alberto García Aspe y Germán Tello entre otros más, por lo cual les fue complicado calificar a la siguiente ronda, sobre todo porque ocuparon el tercer lugar del Grupo III con 40 puntos, dos menos que el Puebla y seis del Morelia que terminó de líder.

En ese campeonato Cruz Azul y América calificaron como primero y segundo del Grupo IV en donde sumaron 54 y 52 puntos respectivamente, mientras que Chivas, a la postre, el campeón obtuvo 55 unidades, con la situación de ser tres de los cuatro grandes que entraron a la fiesta final.

De ahí pasaron seis torneos y en la campaña 93-94 la escuadra universitaria se quedó hasta sin repechaje, pues se ubicó en el onceavo sitio de la clasificación general a diferencia de Cruz Azul, Chivas y América que sí pudieron alcanzar la fiesta final.

Mientras tanto, en el Invierno 97, que fue la quinta ocasión en que se quedaron sin liguilla a diferencia de los otros equipos grandes, los felinos cayeron hasta el penúltimo lugar de la tabla con apenas 16 unidades, lejos de los 29 de las Chivas y de América, así como de los 31 de los campeones cementeros de la Máquina celeste.

A su vez, en el Verano 99, Pumas también quedó fuera de la fiesta final al ubicarse como cuarto equipo del Grupo II con 21 puntos y siendo el equipo número 12 en la clasificación general a diferencia, nuevamente de Cruz Azul, América y Chivas, que se colaron como tercero, cuarto y sexto de la tabla general y donde el Toluca fue el campeón al vencer en penales al Atlas.

Mientras que en el Clausura 2007, los Pumas fueron doceavos general y por su parte Chivas, América y Cruz Azul se colaron como segundo, tercero y cuarto lugares, logrando el pase a la liguilla, mientras los felinos iban a su casa a verla por televisión.

Lo mismo pasó en el Apertura 2012 donde se ubicaron en el décimo sitio general, mientras que América, Cruz Azul y Chivas fueron cuarto, sexto y octavo, en un campeonato en donde Tijuana dio la campanada con el título.

En lo que corresponde al Guardianes 2021 los felinos cayeron hasta el escalón 15 de la competencia y en donde Cruz Azul fue el líder general y el campeón, mientras que América fue segundo y Chivas noveno.

Finalmente, en el Apertura 2022 los felinos se quedaron en 14 puntos y están en el penúltimo sitio del campeonato, mientras que con una fecha por disputarse América es líder general con 35 puntos, Chivas es el octavo con 22 puntos y Cruz Azul décimo con 21 puntos y es rival perfilado hasta el momento para medirse con el Puebla.

SELECCIÓN MEXICANA

Oswaldo Sánchez: "El quinto partido es posible"

El exportero confía en que el Tricolor tendrá una buena participación en Qatar y considera que hará historia.

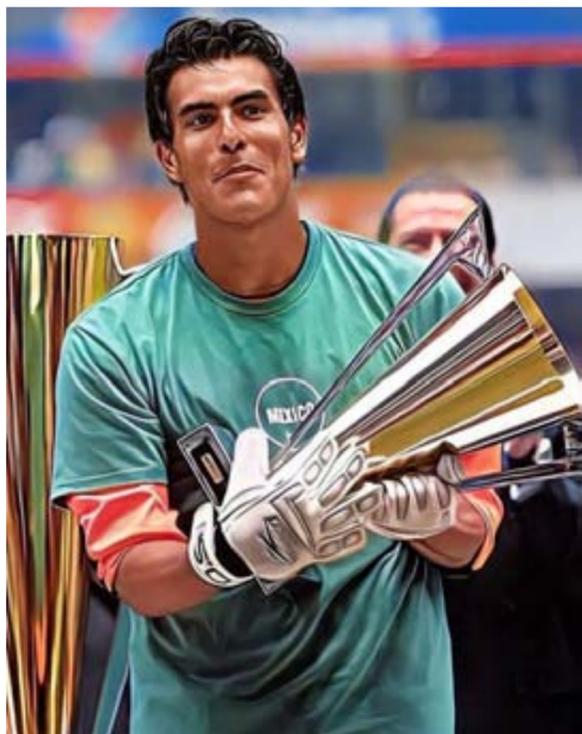
La Selección Mexicana regresó a la senda de la victoria, pues derrotó por la mínima al combinado de Perú en juego correspondiente a la Fecha FIFA. Tras el buen resultado ante los incas, el exportero Oswaldo Sánchez reconoció que tiene la confianza de que el Tricolor hará un papel histórico en la Copa del Mundo de Qatar 2022.

"México normalmente hace muy buenas primeras rondas, podemos competir y ganarle al que sea. Creo que puedes quedar primero de grupo con el apoyo de la gente que estará en Qatar. Si quedas primero tu siguiente llave será la de Francia y Dinamarca, puedes ir contra Dinamarca y le puedes ganar", comentó en entrevista para Diario Récord.

"Todos los proceso de selección tiene memoria, todos en algún momento han andado bien. La primera parte del proceso fue pulcra. Muchos futbolistas estuvieron bien, el Tecatito, 'Chucky', Jiménez, Álvarez, cuando ya hay argumentos de que tuviste un buen proceso, como consecuencia lo vas a recuperar", explicó Sánchez.

Pese a la reciente victoria, el director técnico Gerardo Martino ha sido duramente cuestionado por los aficionados y por algunos medios de comunicación. Cabe mencionar que este martes el Tricolor volverá a la actividad, pues enfrentará al cuadro de Colombia en la última jornada de la fecha FIFA del mes de septiembre.

En el mes de noviembre, el cuadro nacional tendrá dos juegos más de preparación, los cuales serán ante Irak y Suecia. México debutará el 21 del mismo mes ante Polonia, posteriormente enfrentará a la Argentina de Lionel Messi y cerrará su participación en la ronda de fase de grupos midiéndose contra Arabia Saudita.



Viaja a 12 meses sin intereses

Este mes patrio

+10% DESCUENTO EN WEB Y APP Y **19% DESCUENTO EN TU BOLETO DE REGRESO**

3, 6, 9 y 12 meses sin intereses

VISA, Citibank, BBVA, Santander, Scotiabank, BANREGIO, BANCITTE, etc.

www.tepicplus.com
33 3111 8780 33 1526 6794

*14 MESES SIN INTERESES SOLO EN EL MES DE SEPTIEMBRE 2022. *DESCUENTO APLICABLE SOLO PARA TARJETA ADULTO *CAT EN INFORMATIVO *CONSULTA TERMINOS Y CONDICIONES



Es el primero del país

Abre INCUFID protocolo contra cualquier tipo de violencia

El INCUFID es el primer instituto del país en realizar capacitación integral con especialistas, enfocada a sus entrenadores con el fin de erradicar cualquier tipo de violencia

Carlos Alegre

El Instituto Nayarita de Cultura Física y Deporte, presentó el Protocolo de Actuación Frente a Cualquier Forma de Violencia en el Deporte Nayarita, impartido por el psicólogo Manuel Ramírez Rebollo.

La conferencia fue transmitida a entrenadoras y entrenadores de distintas disciplinas deportivas, realizándose en el auditorio de la Universidad Tecnológica de Nayarit.

Cabe señalar que es el primer evento de este tipo en todo el país, con el tema: fomentar y establecer capacitación constante para mantener las buenas prácticas deportivas con el objetivo de erradicar



cualquier forma de violencia. Al finalizar la conferencia, Carolina Lugo Robles, directora del INCUFID, exhortó a las y los entrenadores a enfocarse en este nuevo modelo de trabajo.



Todo esto y más disponible ahora



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

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



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

*Promoción válida para México desde 1° de enero 2022 hasta el 30 de abril 2022. A partir del del 4to. mes pagarás el precio de lista vigente en el paquete contratado. Aplican restricciones, consulta disponibilidad, términos, condiciones y más información en megacable.com.mx

Santiago Giménez: Chicharito fue uno de sus referentes para ser delantero

El futbolista del Feyenoord recordó lo que fue el Mundial de Sudáfrica 2010

Santiago Giménez, delantero de la Selección Mexicana, explicó que uno de sus referentes para jugar como centro delantero en su carrera profesional fue Javier 'Chicharito' Hernández.

El ariete de Feyenoord señaló en entrevista con El Universal que el primer recuerdo importante de un Mundial fue en 2010 y uno de sus primeros jugadores que le gustaron en la vida fue Chicharito y lo que hacía en el campo.

"Recuerdo mucho el Mundial de 2010. Fue un Mundial donde a México le fue muy bien, aunque al final se enfrentó con Argentina. Había mucha esperanza en que pasaran. Ahí nació un poco, el tener de referente a Chicharito. Fue un Mundial muy lindo", mencionó el delantero tricolor.

Además, el 'Bebote' está muy claro en que a pesar de que la situación le pueda ser adversa, sabe que existe una posibilidad de que pueda ir a la Copa del Mundo y por ello se siente muy orgulloso de que pudiera representar a México en un evento de tal importancia.

"Es un gran orgullo representar a mi país, y no a cualquier país. En México, somos muy fanáticos al fútbol, y todo el país se paraliza... Eso es algo muy especial. Cuando ves ese apoyo, te pone la piel chinita y eso te da un ánimo muy especial. Es algo difícil de explicar", sentenció Santiago Giménez, delantero de la Selección Mexicana.

