

Helmut Marko:
'Checo Pérez
es buen piloto,
pero no es Max
Verstappen'

Para el expiloto el neerlandés se adaptó mucho mejor a los cambios en el monoplaque que el tapatio.

Helmut Marko le pone más leña al fuego al comentar que Checo Pérez es un buen piloto, pero no es Max Verstappen; el asesor deportivo de Red Bull Racing habló para Auto Motor und Sport sobre las modificaciones que sufrió el RB18 en la temporada y aprovechó para hacer una

comparación entre el bicampeón y el piloto tapatio.

El inicio de la temporada 2022 de la Fórmula 1 quedó marcado por el gran dominio en la pista de Ferrari sobre la escudería austriaca, lo que llevó a Red Bull a realizar cambios en sus monoplaques a lo largo del año, estas modificaciones trajeron como resultado un Verstappen imparable que cosechó 15 victorias y

su segundo campeonato de pilotos, mientras que Pérez solo pudo conseguir dos triunfos, pues las adaptaciones no parecieron beneficiarle.

"Si Max puede conducir al límite y tiene confianza, entonces eso es algo diferente a si otra persona conduce al límite. Nuestro coche está donde está Pérez. Y Pérez es un muy buen piloto de Fórmula 1, pero no es Verstappen", ejemplificó para

el medio alemán antes de profundizar en las mejoras que sufrió el RB18.

"Nuestro coche tenía 20 kilos de sobrepeso al principio. Era una reserva que daba una ganancia de tiempo fiable en la pista de carreras en cuanto pudiéramos reducir el peso. En el túnel de viento se ganan tantos y tantos puntos de carga aerodinámica, pero eso es solo teoría por ahora. Por otra parte, cada kilo menos supone una cierta ganancia de tiempo en la práctica".

SECCIÓN B

MIÉRCOLES 21 DE DICIEMBRE DE 2022

SELECCIÓN MEXICANA



Andrés Guardado no volverá a jugar con la Selección Mexicana

El Principito reconoció que ya habló con Yon De Luisa y le notificó que no volverá a portar los colores del Tri

Qatar 2022 fue la última aparición de Andrés Guardado con la Selección Mexicana.

Aunque el Principito no lo quiso decir abiertamente, el futbolista del Real Betis tiene planeado no portar más los colores del Tri e incluso menciona que ya se lo notificó a Yon de Luisa, titular de la Federación Mexicana de Fútbol.

Durante la Gala 2022 de AS en Madrid, pudimos platicar un poco con uno de los estandartes del conjunto mexicano en la última década, quien fuera de cámaras aseguró a AS México que no volverá a vestirse de verde, blanco y rojo, a menos que la misma FMF lo busque para rendirle homenaje por su trayectoria en el Tri.

El mismo Guardado menciona

que no tiene en mente pedirle un reconocimiento a los directivos mexicanos por su trayectoria con la Selección, pues antes que él, Rafael Márquez, Claudio Suárez o el mismo Cuauhtémoc Blanco no recibieron ninguna despedida, ni tampoco un homenaje con el cuadro nacional, por lo cual no espera nada parecido.

Ya está 'grande' para un sexto mundial Si bien la Copa del Mundo en casa es algo que seduce mucho, para Andrés Guardado llegar con ritmo futbolístico a dicha justa en tres años y medio es algo que ve complicado, pues ya con cinco Mundiales jugados reconoce que ya está "grande" para uno más.

"Es muy bonito estar aquí, con mi esposa, que siempre me ha apoyado. En el Mundial todos quieren ganar. Nosotros desde 1994 siempre hemos pasado la fase de grupos y en este no, por lo que ha sido un fracaso rotundo. Viene un Mundial en casa y ojalá sea bueno para nosotros. Ya estoy mayor para un sexto", comentó el Principito en la Gala de AS, con sede en Madrid.

MUNDIAL DE QATAR 2022

Selección Mexicana: Gol de Luis Chávez fue nominado al mejor de Qatar 2022

La anotación del mexicano ante Arabia Saudita fue reconocida por FIFA como una de las mejores del certamen

La Selección Mexicana no se

fue del todo con las manos vacías de la Copa del Mundo Qatar 2022, pues ahora que el Mundial llegó a su fin, la FIFA publicó los 10 mejores goles del torneo, entre los que destaca el de Luis Chávez ante Arabia Saudita.

El mexicano hizo vibrar a todo el país cuando puso la pelota en el ángulo tras cobrar el tiro

libre que representó en ese momento la victoria parcial del Tri por 2-0 y que ponía a solo un gol de la calificación al equipo de Gerardo Martino.

La FIFA abrió la votación para que la afición sea la que elija el mejor gol de Qatar 2022 y tienen hasta el jueves 22 de diciembre para ingresar a la página y emitir su voto.





Arranca el proceso

Se alista Nayarit rumbo a los Juegos Nacionales Conade 2023

***Se reunieron los directores del deporte municipal con Carolina Lugo Robles, directora general de INCUFID *Del 25 de enero al 26 de febrero del 2023, se llevarán a cabo las eliminatorias estatales**

Carlos Alegre

Con la mira enfocada en los próximos Juegos Nacionales de CONADE 2023, la mañana de este

martes en el Salón de la Fama del Instituto Nayarita de Cultura Física y Deporte, la directora general, Carolina Lugo Robles, se reunió con directores y directoras del deporte municipal.

Se determinó que la Etapa Municipal se tendrá como fecha límite el próximo 22 de enero del año 2023, la fase Estatal se llevaría a cabo del 25 de enero al 26 de febrero, para tener los selectivos nayaritas para los procesos de clasificación, Regional y/o Macroregional.

Se hizo la invitación a los municipios que tienen el interés de solicitar ser sede de algunas disciplinas deportivas en su Etapa Estatal, de formalizar su solicitud a más tardar el próximo 10 de enero del año 2023.

Rumbo a los Juegos Nacionales CONADE 2023

Sistema de clasificación Estatal:

Baloncesto 3x3, Beisbol 5x5, Breaking, Surfing, Vela y Escalada Deportiva.

Sistema de clasificación Macro Regional: Atletismo, Baloncesto, Beisbol, Ciclismo, Frontón, Fútbol Asociación, Handball, Judo, Karate, Levantamiento de Pesas, Luchas Asociadas, Softbol, Tenis, Tenis de Mesa, Triatlón, Voleibol y Voleibol de Playa.

Evento Nacional Clasificatorio: Aguas Abiertas, Badminton, Gimnasta Artística Femenil y Varonil, Gimnasta Rítmica, Gimnasia Trampolín, Natación, Patinaje Velocidad y Skateboarding.

Sistema de clasificación Regional:

Ajedrez, Boxeo, Taekwondo. Ranking y/o Estatal: Golf

Así quedaron conformados las Macro Regiones:

GRUPO A

Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Coahuila, Durango, Nuevo León, San Luis Potosí, Sinaloa, Sonora, Tamaulipas, Zacatecas.

GRUPO B

Aguascalientes, Ciudad de México, Colima, Estado de México, Guerrero, Guanajuato, IPN, INDET, Jalisco, Michoacán, Morelos, Nayarit y Querétaro.

GRUPO C

Campeche, Chiapas, Hidalgo, IMSS, Oaxaca, Puebla, Quintana Roo, Tabasco, Tlaxcala, UNAM, Veracruz y Yucatán.

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.

6 Huesos saludables

Previene la osteoporosis (densidad baja de los huesos), la osteoartritis y disminuye el dolor frecuente de espalda baja.

7 Reduce infecciones

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

8 Se queman calorías

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

9 Dormir bien

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

10 Mejora la vida sexual

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

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.

MEXICANOS POR EL MUNDO

Los 7 mexicanos que han jugado de Serie A de Italia

Guillermo Ochoa está cerca de convertirse en el nuevo portero de la Salernitana.

Francisco Guillermo Ochoa quiere su revancha en el fútbol europeo y está muy cerca de convertirse en el flamante nuevo arquero de la Salernitana. A lo largo de la historia han militado siete futbolistas en Italia, el más destacado, Hirving Lozano.

Pedro Pineda | AC Milan | 1991
El fútbol italiano fue un territorio inexplorado por mexicanos hasta 1991. El pionero en militar en un club italiano fue Pedro Pineda, futbolista que destacó con Selección Mexicana Sub-20 del Mundial Portugal 1991 de la especialidad. Dicha actuación llevó a Pineda del Halcones Neza de Tercera División de México al Milan, multicampeón de Europa. Lamentablemente solo entrenó con el equipo porque no entró en planes del cuadro rossonero y su paso fue fugaz, sin siquiera debutar.

Miguel Layún | Atalanta | 2009

Tuvieron que pasar 18 años para que un mexicano regresara a dicho país. Layún, quien tenía poca experiencia en el Fútbol Mexicano, dejó Veracruz para probar con el Atalanta para la temporada 2009-10. Logró debutar en la Serie A y se convirtió en el primer azteca en hacerlo, pero su travesía duró unos cuantos meses y regresó en enero para el América.

Rafael Márquez | Hellas Verona | 2014-15

Eterno capitán consiguió el histórico Bicampeonato con León, brilló a sus 35 años en el Mundial de Brasil 2014 y le valió para regresar a Europa. Lo hizo con el Hellas Verona, con quien lució como capitán y libró el ascenso en su primera temporada. Se mantuvo seis meses más, pero su equipo estaba destinado a perder la categoría, por lo que regresó en diciembre

de 2015 al Atlas para retirarse.

Carlos Salcedo | Fiorentina | 2016-17

El defensa mexicano destacó con Chivas y le valió para llegar a la Selección Mexicana. Después de disputar los Juegos Olímpicos de Río 2016, se marchó a la Fiorentina en calidad de préstamo, club en el que tuvo actividad y disputó minutos de Europa League. Jugó una temporada y después fue vendido al Eintracht Frankfurt.

Héctor Moreno | Roma | 2017-18

Parecía que era el momento de la consolidación para Héctor Moreno pero su paso fue meramente anecdótico. Llegó después de la Confederaciones 2017 procedente del PSV pero no disputó minuto alguno de Champions League, solo alcanzó los 317 minutos entre Serie A y Copa de Italia. Solo duró un torneo y regresó a España con la Real Sociedad.

Hirving Lozano | Napoli | 2019-¿?

El 'Chucky' llega procedente del PSV y se convirtió en el mexicano más caro de la historia, al pagar por él 42 MDE. Dicha cifra también lo convierte en el jugador más cuantiosos en la historia de la institución napolitana y percibirá un salario de 4 MDE anuales, además de una cláusula que rondará los 130 MDE.

Johan Vásquez - Genoa y Cremonese

El defensas mexicano brilló con los Pumas y dio el salto a la máxima categoría de Italia. Con el Genoa no tuvo la regularidad esperada y el club terminó bajando a división. Ahora, la Cremonese le dio otra oportunidad en Serie A y busca estabilizarse en la central.



INTERNACIONAL

Arabia Saudita, la única opción de Cristiano

El portugués Cristiano Ronaldo parece que no tendrá muchas opciones y de acuerdo con algunos medios, el Al Nasr de Arabia Saudita sería su única opción.

Cristiano Ronaldo fue quizás uno de los grandes perdedores de la Copa del Mundo de Qatar 2022. El portugués apenas logró marcar un gol en la justa, además de ser suplente en los dos duelos de Fase Final que jugaron los dirigidos por Fernando Santos (Octavos de Final ante Suiza y Cuartos de Final frente a Marruecos). En su lugar, inició el juvenil del Benfica, Gonçalo Ramos, quien marcó tres goles frente a los helvéticos.

Sin embargo, el mal torneo que tuvo Cristiano, lo deja en el 'limbo' después de que el Manchester United rescindiera su contrato por sus declaraciones en

contra del club y del entrenador neerlandés Erik Ten Hag, a quien acusó de haberlo desplazado en el cuadro de los 'Red Devils' durante una entrevista que concedió antes de la Copa del Mundo con el presentador británico Piers Morgan.

Ronaldo no pensó en las consecuencias, y después de que sonaran clubes como Borussia Dortmund, Chelsea o incluso Sporting de Lisboa, la realidad es que todo indica que en estos momentos solo hay una oferta en la mesa por el atacante luso. Se trata de la de Al Nasr, club de Arabia Saudita que estaría dispuesto a ofrecer hasta 200 millones de euros por temporada para el 'Bicho'.

De acuerdo con medios internacionales, Al Nasr se encuentra optimista con el hecho de que Cristiano se convierta en nuevo futbolista del cuadro que lidera la liga de Arabia Saudita, esto a pesar de que el Al Hilal también sigue de cerca la situación del

exdelantero del Real Madrid, cuya prioridad es tratar de mantenerse en la élite del fútbol europeo e incluso poder jugar Champions.

Por lo pronto, Cristiano se encuentra disfrutando de algunas vacaciones con la familia en la ciudad de Dubai, donde también se despeja la mente después de sufrir quizás uno de sus mundiales más silenciosos en su carrera.

Conoce al Al Nasr
El Al Nasr es un cuadro de la liga saudí que es dirigido por el entrenador francés Rudi García, quien anteriormente fue entrenador de clubes de la calidad del Olympique de Marsella, AS Roma, Olympique de Lyon, por mencionar a algunos. Desde junio del 2022, dirige al posible nuevo equipo de Cristiano Ronaldo, mismo al que tiene líder con 22 unidades después de nueve partidos disputados.

Hasta el momento, la plantilla cuenta con jugadores reconocidos internacionalmente, como es el caso del guardameta colombiano David Ospina, el mediocampista exseleccionado brasileño, Luiz Gustavo, el delantero que fue la figura de la selección de Camerún, Vincent Aboubakar, así como el defensa español Álvaro González, quien jugó en clubes como el Villarreal y el Olympique de Marsella.

Otro jugador que se encuentra en dicho club es el mediocampista argentino Gonzalo 'Pity' Martínez, quien fuera figura en River Plate y que después tuvo un breve paso por el Atlanta United de la MLS.

Mientras esperan por la llegada de Cristiano Ronaldo, el Al Nasr se prepara para disputar este miércoles 21 de diciembre los Octavos de Final de la Copa del Rey de Campeones, en contra del Al Aldah. Días después, se medirán ya en la liga al Al Hilal en un encuentro por el liderato de la competición.



VIAJA A 12 MESES SIN INTERESES ESTA NAVIDAD

10% DE DESCUENTO

3, 6, 9 y 12 meses sin intereses

Call Center 33 3111 8780
www.tepicplus.com

AMÉRICA

Ochoa se despide de América: "Mi vuelta fue un sueño que siempre les prometí"

El guardameta ocupó sus redes sociales para decirle adiós al club que lo vio nacer como futbolista y sus aficionados

Uno de los ídolos más grandes que ha dado el América para sus aficionados se va por segunda ocasión, pues Guillermo Ochoa no estará más con las Águilas en el Clausura 2023, ya que el Salernitana de Italia se hará de sus servicios por los siguientes seis meses, motivo por el cual el portero se despidió del cuadro de Coapa y sus seguidores.

Tras darse a conocer la salida de Paco Memo, el ahora exportero azulcrema utilizó también las redes sociales para despedirse del club que lo vio nacer como futbolista hace más de 15 años.

"Mivuelta fue un sueño que siempre les prometí

y que nunca olvidaré con ese recibimiento que me dieron desde que anuncié mi regreso. Disfruté mucho de nuestro reencuentro, de cada partido en el Estadio Azteca y fuera de él donde siempre apoyaron, de cada atajada festejada por ustedes, cada gol de nuestro equipo que gritábamos juntos y por supuesto de tener el honor de ser su capitán dentro y fuera de la cancha donde siempre busque que se sintieran representados como un americanista lo merece, entregué todo en cada entrenamiento y partido por ustedes y por el club que me vio nacer", se puede leer en el comunicado emitido por Ochoa.

El guardameta de origen jalisciense viajará entre miércoles y jueves de esta semana a Italia para firmar con el Salernitana, equipo que actualmente ocupa el lugar 15 de la tabla general en la Serie A. El contrario que firmaría Ochoa lo estaría vinculando con el equipo hasta junio del 2023 y no se sabe si podría renovar con el club para otra temporada.



AMÉRICA

'Memo' Ochoa y sus contrastes con América en su segunda etapa

El canterano de las Águilas irá otra vez a Europa, en esta ocasión a vivir una aventura en la Serie A; fue constante en sus actuaciones en el marco azulcrema, pero el título se le negó.

Guillermo Ochoa decidió no renovar con el América y se irá al Salernitana de la Serie A, siendo este su quinto club en Europa, antes visitó los colores del Ajaccio, en Francia, del Málaga y Granada en España y del Standard de Lejja en Bélgica.

'Paco' Memo' tuvo una segunda etapa de contrastes con las Águilas, en la que llegó como referente, fue constante, sin embargo, el título se le negó en dos ocasiones, primero en el Apertura 2019 y después en

la Concachampions 2021.

Los números de Ochoa en América en su segunda etapa

En total 'Memo' disputó 127 juegos entre Liga MX y Liga de Campeones de la Concacaf, acumulando un total de 11 mil 460 minutos, en donde recibió 143 goles y dejó 43 porterías en cero. Recibía un pirulo cada 80 minutos y cada 3 encuentros dejaba la valla sin daño.

a Pumas ocurrió lo mismo, los echó en Cuartos, un año después, por global de 1 a 3, por último, Cruz Azul le propinó una goleada de 5 a 2, siendo esta la victoria con mayor goles de La Máquina sobre las Águilas.

En esta segunda parte rebasó los 400 juegos como azulcrema, además, rompió el histórico récord de Adrián Chávez con más porterías en cero que era de 121 juegos, 'Memo' llegó a 123. No cabe duda que Ochoa acrecentó su historia en Coapa, a pesar de que no pudo alzar un título en esta ocasión.

Dominó los Clásicos

En su lapso de 2019 al 2022, jugó 22 Clásicos, 8 frente a Pumas y Chivas y 6 contra Cruz Azul, en donde sacó 8 triunfos, 8 igualadas y 6 descalabros.

Sin embargo, frente a cada uno tiene una amarga derrota; contra Chivas fue eliminado en Cuartos de Final del Apertura 2020, cayó tanto en la ida como en la vuelta. Frente

¿Quién se quedará con la portería azulcrema?

Hace unos días Ochoa regresó a entrenar a Coapa, aunque, no tenía un contrato firmado, estaba en negociaciones, pero su retorno parecía pintar que se quedaría, por lo mismo, Óscar Jiménez ya se quería colocar en otro club, Tijuana era la primera opción, de concretarse, su lugar como suplente lo tendría Luis Malagón, portero del Necaxa, aunque, ningún movimiento estaba confirmado.

Ahora, con la salida de 'Memo' parece ser que Jiménez seguirá, el arribo de 'Mala' queda en el aire, aunque, podría concretarse para así disputar esa titularidad frente a Jiménez.

