

¡Muy blanditos!
Gilberto Alcalá
afirmó que le
salió barato el
castigo a Fernando
Hernández

**El exsilbante afirmó
que esperaba un
castigo más severo
para el árbitro**

Les salió barato. Luego de que se dieran a conocer las sanciones para Fernando Hernández, Nicolás Larcamón, Tano Ortiz y Lucas Romero, el exárbitro Gilberto Alcalá opinó que el silbante la

libró bastante bien.

“Yo esperaba o pensé que pudieron haber sido más partidos, por todo lo que se habló, por todo lo que se dijo. También entendí que la directiva de León tuvo mucho que ver, que son una súper directiva, los Martínez y sus hijos pero qué bueno que tuvieron esa decisión”, señaló en plática con RÉCORD Gil Alcalá.

Por su parte, el ex rbitro señaló que Fernando perdió la cabeza, argumentó que son dos cosas diferentes, enojarte y salir de tus casillas, porque entonces pierdes.

“Fernando Hernández pierde la cabeza, yo como lo he dicho en otras ocasiones también me enoj  muchas veces con los jugadores, pero nunca se llegó a eso,

(pelear) se sabe que son 12 partidos de suspensión, eso está estipulado dentro del reglamento dentro de la Federación Mexicana de Futbol, que pueden ser de dos a 15 partidos”, dijo Alcalá.

También habló sobre la presión que viven los árbitros en la Liga MX, ya que en un partido de futbol son las más señalados, pues asegura que afecta psicológicamente para su día a día.

SECCIÓN B

MIÉRCOLES 5 DE ABRIL DE 2023

LEÓN 5-0 VIOLETTE

 Le n, con pie y medio en semifinales!



En un partido sin muchas dificultades, la Fiera fue muy superior a los haitianos y tienen pie y medio en semifinales.

León se impuso sin problemas al Violette de Haití en el duelo de ida de cuartos de final de la Concacaf Liga de Campeones. 5-0 fue el resultado, y si bien el equipo local no deslumbró con su juego colectivo, el marcador reflejado en el Nou Camp indicó que los Panzas Verdes fueron ampliamente superiores.

Desde muy temprano en el partido, los de Larcam n se adelantaron por un error del arquero haitiano Paul D cius, quien salió mal intentando cortar uno de los múltiples centros de Campbell y  ngel Mena simplemente tuvo que empujar el balón ante un arco sin portero.

Sabedores de su inferioridad en cuanto a lo futbolístico, los haitianos apostaron por un juego reactivo mandando balones a Miche-Naide Ch ry, su principal referencia en ataque. Lamentablemente, el haitiano nunca supo desarticular el buen orden defensivo de los esmeraldas.

León siguió teniendo aproximaciones esporádicas y sin más se acabó la primera parte. Para el segundo tiempo, el Violette le metió tremendo susto a su rival con una anotación rápida y correctamente anulada por el VAR por fuera de juego. A partir de ahí, el León fue desencadenado y 10 minutos después se destapó la lata y los goles fueron cayendo con relativa facilidad.

Dávila se mandó un doblete con anotaciones al 65 y al 83, y en el tramo final, un par de goles más, ahora de Lucas D  Yorio y Elías Hernández aseguraron medio boleto a las semifinales.

SANTIAGO GIMÉNEZ:



Dennis te Kloese sobre Santi: 'Muchos ojeadores vienen a verlo'

El director general del Feyenoord alab  la adaptación que ha tenido el tricolor

Dennis te Kloese, director general del Feyenoord, habló sobre Santiago Giménez y todo lo que se ha generado en torno a la presencia del delantero mexicano en el equipo.

Te Kloese afirmó que ha habido la llegada de muchos 'ojeadores'

que est n presentes y que sin duda no se pierden cómo se ha dado la evolución del jugador mexicano en el cuadro neerlandés.

En una entrevista con Algemeen Dagblad, Te Kloese señaló que “Está constantemente lleno de ojeadores que vienen a verlo”, pero aclar  que “sólo ha estado en la base en las vacaciones de invierno”.

Por otro lado, el técnico Arne Slot comentó que Santiago Giménez es un futbolista que le ha demostrado con el paso

de las semanas que es un joven que tiene para dar mucho en el campo de juego y por varios minutos que se gana en la cancha.

“La posición de Giménez sigue siendo prácticamente la misma en muchas áreas. Si Santiago llegaba en la última media hora en el pasado, solo amenazaba, met a goles y era peligroso. La gran diferencia, según estimo y como él mismo indica, es que puede aguantar más. Puede estar más de media hora en el campo en nuestra forma de jugar”.

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 mas 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.

6 Huesos saludables

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

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.



NTX
NOTICIAS

Fuente: vida y salud.com, Dr. Jorge Goldberg, MD FACP, enforma.salud180.com, consumerreports.org
Investigación y edición: Mónica I. Fuentes Pacheco. Diseño y Arte Digital: Alberto Nava Consultoría

la Mejor 99.3
¡AQUÍ NOMÁS!

UBICA A
LA REGALADORA

LA ÚNICA ESTACIÓN
CON MUCHOS **HUEVOS**

ALCAMEDIOS

© 2023 @LAMEJOR99.3FM LAMEJOR99.3FM.MX/TEPIC

Hugo González es seguido por Pumas

El canterano americanista podría llegar al cuadro del Pedregal para el Apertura 2023.

Con la llegada de Antonio Mohamed a la escuadra de Pumas, el cuadro del Pedregal planea hacer varios cambios en el plantel para volver a pelear por el campeonato en el Apertura 2023. Uno de los candidatos a llegar al conjunto universitario es Hugo González, quien actualmente juega para los Rayos del Necaxa.

De acuerdo a información de W Deportes, el 'Turco' ya dirigió algunos entrenamientos de los felinos y está convencido en que se deben hacer algunos cambios en el equipo para buscar los objetivos. Así mismo, el director técnico y la dirigencia de los felinos tienen la intención de reducir la cantidad de extranjeros, por lo que sería prioridad contratar elementos mexicanos.

La misma fuente reveló que una de las peticiones que hizo el guardameta argentino es tener a Hugo González, a quien conocer perfectamente por su paso en Rayados de Monterrey y Águilas del América. El nacido en Argentina siempre le ha tenido confianza al canterano americanista, ya que él fue quien le dio sus primeras oportunidades en el máximo circuito.

Posteriormente se lo llevó al cuadro regiomontano en donde le dio la titularidad y consiguió algunos campeonatos. Por otro lado, el argentino Sebastián Sosa se quedará en el plantel universitario pero tendrá una fuerte competencia para poder ser titular en el siguiente torneo.

Otro de los arqueros que sigue el cuadro auriazul es Raúl Gudiño, quien tiene una amplia experiencia en el máximo circuito al ser guardameta de las Chivas Rayadas del Guadalajara y Necaxa. Debido a que Sosa se perderá lo que resta del torneo por su fractura en el dedo Julio González regresaría al 11 inicial.





SELECCIÓN MEXICANA

Cuauhtémoc Blanco se siente mejor que Hugo Sánchez y ‘Chicharito’ en el Tri

El ex seleccionado nacional y actual gobernador de Morelos fue cuestionado sobre su lugar en la historia del Tricolor, a lo que no dudó en responder que es el número uno.

Uno de los futbolistas históricos de la Selección Mexicana es Cuauhtémoc Blanco, a quien se recuerda, entre otras cosas, por su participación en los Mundiales de 1998, 2002 y 2010. Al ser cuestionado sobre si estaba a la misma mesa de Hugo Sánchez y Javier Hernández con la camiseta del Tricolor, el ahora gobernador de Morelos no titubeó en afirmar que se siente mejor que ellos: “Cómo crees, yo me siento mejor que ellos, así lo digo, pero mucho mejor”, dijo.

“Aunque ellos hayan jugado en varios equipos, eso no lo digo yo, lo dice toda la gente. Yo no me comparo ni con ‘Chicharito’ ni con Hugo, cada quien hizo su historia. Pregunten y yo califiqué a la Selección en dos Mundiales, estábamos a punto de no ir, y fue con la ayuda igual de mis compañeros. Toda la gente dice que soy mejor que ellos”, sentenció.



LIGA MX

Los seis técnicos cesados en el Clausura 2023

Se acercan a la marca de los 9 del Clausura 2019 y a los siete del Apertura 2011.

El argentino Hernán Cristante se convirtió en el sexto técnico cesado del actual campeonato Clausura 2023, cantidad que se acerca a los nueve que fueron despedidos en el Clausura 2019 y a los siete del Apertura 2011 y del Grita México 2022, lo cual demuestra que la constante en los torneos cortos es la poca paciencia para aguantar un proyecto de largo plazo.

En el actual campeonato han perdido su trabajo Diego Cocca (Tigres), Rafael Puente (Pumas), Gabriel Caballero (Mazatlán), Raúl Gutiérrez (Cruz Azul), Ricardo Valiño (Xolos) y Hernán Cristante (Juárez).

Por lo pronto estos seis entrenadores despedidos hasta la fecha 13, se



acercan a los nueve que fueron cesados en el Clausura 2019, cantidad que hasta la fecha es la más alta que se registra en la historia más reciente del campeonato mexicano.

En ese campeonato Guillermo Hoyos, José Cardozo, Robert Dante Siboldi, Hernán Cristante, Roberto Hernández, Enrique Meza, David Patiño, Paco Ayestarán fueron los que perdieron su trabajo.

Después de esa campaña, en el Grita México 2022 no terminaron el torneo Santiago Solari, Javier ‘Vasco’ Aguirre,



Pedro Caixinha, Beñat San José, Pablo Guede, Marcelo Méndez y Leo Ramos.

Mientras tanto en el Apertura 2010, se igualó la marca de seis estrategias que pasaron a mejor vida y que se incluye a: Guillermo Rivarola (Pachuca), Carlos Ischia (Atlas), José Luis Sánchez Solá (Puebla), Miguel Herrera, René Isidoro García y José Luis Trejo.

Por su parte, en el Apertura 2017 los técnicos que se fueron por la puerta de atrás fueron Francisco Palencia (Pumas), Javier Torrente (León), José Manuel de la Torre (Santos), Juan Antonio Luna (Veracruz), Sergio Egea (Pumas), Rafael García (Puebla), Jaime Lozano (Querétaro) y Eduardo Coudet (Xolos).

El torneo con menos técnicos despedidos En contra parte el torneo con menos técnicos cesados en la historia reciente fue el Apertura 2022 con apenas un

estratega que perdió el trabajo como fue el uruguayo Diego Aguirre con su relevo Raúl ‘Potro’ Gutiérrez.

Esta cantidad supera a los dos que fueron cesados en el Bicentenario 2010 cuando perdieron su trabajo Luis Fernando Tena con Jaguares y José Treviño Indios de Ciudad Juárez.

Inclusive este fenómeno también superó a los tres directores técnicos que fueron despedidos en el Clausura 2015 y Clausura 2018, lo cual se salió del común de la inestabilidad, así como los cuatro del Clausura 2014.

SELECCIÓN MEXICANA

Cocca reconoce pláticas con ‘Chicharito’

El entrenador argentino reconoció que tiene contacto con el delantero pero no garantiza su convocatoria.

Durante el proceso rumbo a Qatar 2022, el delantero Javier Hernández quedó marginado de la Selección Mexicana debido a que Gerardo Martino le cerró las puertas por indisciplina. Ahora en la era de Diego Cocca, los aficionados han comenzado a pedir el regreso del exjugador del Manchester United para que el Tricolor vuelva a tener jugadas de peligro.

Ahora, el estratega del conjunto nacional aceptó que tiene pláticas con al actual elemento del Galaxy de Los Ángeles pero aseguró que no

es seguro que lo llame para los siguientes compromisos. Así mismo, el sudamericano dejó en claro que para llamarlo tendrá que evaluar si pasa por un buen momento tanto deportivo como mental.

“Tengo que evaluar no solo al jugador



por sus características que tiene, sino por el momento que está pasando, hoy tengo que dar una lista y esperar el fin de semana para ver cómo están los jugadores. Como te digo y como lo ha dicho él, tengo comunicación con muchos jugadores, quiero saber, escucharlos, cómo se sienten y en qué proceso. Lo hago con él, como con todos y tomaré la decisión”, comentó.

“Hablé con más de 45 jugadores, hay que tomar la decisión, de los momentos, de los tiempos, hay que tratar de elegir a los jugadores para ir con Estados Unidos y ganar, lo voy a decir en estos días y los convocados van a venir de esa manera”, explicó.

El próximo encuentro amistoso de México se jugará este 19 de abril, pues se enfrentarán al combinado de Estados Unidos en Phoenix, Arizona. En caso de que Cocca así lo decida, Javier Hernández volverá al Tricolor después casi cuatro años.



XVIEW + INTERNET



INTERNET DE ALTA VELOCIDAD DESDE 50 HASTA 1000 MEGAS** + TV INTERACTIVA

PAQUETES DESDE **\$450*** AL MES X 6 MESES

*Aplican restricciones. Consulta disponibilidad, términos y condiciones en megacable.com.mx
**Consulta la velocidad promedio de tu paquete contratado en megacable.com.mx, soporte: 33 9690 1234 | mega.mx

¡MEGA ES MEJOR! 33 9690 1234 | mega.mx

CONCACAF CHAMPIONS LEAGUE

Carlos Vela: “No estoy feliz de mi nivel en este momento y creo que puedo jugar mejor”

Los Ángeles Fútbol Club se enfrentará el miércoles a Vancouver Whitecaps en los cuartos de final de ida de la Concacaf Champions League.

Los Ángeles Fútbol Club (LAFC) está listo para viajar a Canadá y enfrentar a Vancouver Whitecaps en los cuartos de final de ida de la Concacaf Champions League el miércoles por la noche en el BC Place. Los dirigidos por Steve Cherundolo buscan su primer título a nivel internacional luego de ganar la MLS Cup la temporada pasada.

LAFC trabajó muy duro durante la pretemporada para armar un equipo que pueda competir en el arranque de la campaña 2023 de la MLS y en la Concacaf Champions League, el torneo que anhelan ganar este año. Hasta ahora están logrando el objetivo porque siguen invictos en la liga sumando 11 puntos en cinco encuentros para afianzarse en el tercer lugar de la Conferencia del Oeste.

Mientras que en la Concachampions comenzaron con el pie derecho la ronda de octavos de final al derrotar al Alajuelense en partido de ida por marcador de 3 a 0 en Costa Rica, pero las cosas se complicaron. LAFC sufrió más de la cuenta en el BMO Stadium en la vuelta y Carlos Vela anotó un gol sobre el final para sellar la derrota de 2 a 1, pero que les daba el pase a la siguiente ronda con el marcador global de 4 a 2.

Sobre el rendimiento de Carlos Vela
Gran parte del éxito de Los Ángeles Fútbol Club dependerá del nivel de Carlos Vela. El delantero mexicano es consciente que no pasa por su mejor nivel ya que apenas ha anotado dos goles en siete apariciones en todas las competiciones. Carlos Vela incluso erró un penalti en el partido de liga que ganó LAFC 2 a 1 frente a Dallas hace un par de semanas y él está consciente que aún no está en su mejor nivel, pero al mismo tiempo está feliz porque el equipo sigue vivo en las dos competiciones.



“No estoy feliz de mi nivel en este momento y creo que puedo jugar mejor. Pero como dije anteriormente, si no estoy jugando bien estamos en una buena posición. Así que imagínate qué pasará cuando empiece a jugar mejor, anotar más goles y crear oportunidades para mi equipo. Creo que todo puede mejorar y ese es mi objetivo”, dijo Carlos Vela.

“Estoy trabajando duro, a veces puedes cometer errores o tener un mal partido, pero lo importante es comenzar de cero el siguiente día para mejorar. En mi cabeza solo pasan pensamientos positivos, encontrar mi ritmo y llegar a mi nivel. Después de eso llegarán muchas cosas”, concluyó el delantero mexicano.

LAFC el mejor equipo de Norte América
Ahora se enfrentarán a Vancouver Whitecaps en la ronda de los cuartos de final y primero tendrán que jugar de visitante en un campo sintético del BC Place, un campo que complica el estilo de jugar de LAFC. Para Carlos Vela eso no es excusa alguna y lo primordial es conseguir un resultado positivo de visitante para sellar la eliminatoria en casa la próxima semana.

“Cuando juegas en un campo sintético el equipo local tiene la ventaja. Pero el pasado no se jugará mañana y la Concachampions es un torneo diferente. Al final son dos juegos y hay que sacar resultados positivos para avanzar a la siguiente ronda”, comentó Carlos Vela. “Hay que ser muy inteligentes, pero desplegar nuestro estilo de juego y tratar de conseguir un buen resultado”.

“Me siento orgulloso de estar aquí, de mi equipo y hemos trabajado muy duro para ser el mejor equipo”, respondió Carlos Vela al comentario que hizo el entrenador Vanni Sartini diciendo que LAFC es el mejor equipo de Norte América. “No importa lo que los otros digan. Se trata de confiar en nuestro equipo y de todo el trabajo que se ha hecho para construir este equipo. Yo estoy feliz de estar aquí, estamos en una buena posición y los muchachos están contentos de estar en Los Angeles.

PHILADELPHIA UNION 1-0 ATLAS

Atlas pierde en Philadelphia y queda contra la pared

Atlas jugó con uno menos toda la segunda parte y no pudo resistir. Un error del portero Camilo Vargas, cerca del final, provocó un penal que aprovechó a la perfección el Philadelphia Union de la MLS para marcar el único gol del encuentro. Al final, 1-0 para el conjunto estadounidense. La escuadra mexicana buscará una remontada más, ahora en la Vuelta de los Cuartos de Final de la Liga de Campeones de la Concacaf.

Con la lección aprendida de lo que ocurrió en la Ida de la anterior ronda, los Zorros plantearon un juego mucho más inteligente, sin que eso significara renunciar al ataque. Al minuto 3, Julián Quiñones con un remate de chilena, vistoso, pero poco efectivo. No lograba hacer daño el conjunto mexicano. Se necesitaba mucho más que eso.

Más tarde, Brian Lozano lanzó un servicio profundo y largo. Diego Barbosa alcanzó la redonda y entró solo al área. Soltó un derechazo cruzado y al portero se tendió para hacer una estupenda atajada. Al minuto 31, salvó con una mano a su equipo del gol. El conjunto estadounidense generaba muy poco al frente. Atlas parecía tener controlado el encuentro.

En la recta final apretaron los locales. Se jugaba el '45, cuando Julián Carranza le ganó el balón a Carlos Robles y entró al área. Fue al césped luego de un contacto que el árbitro no juzgó como penal. Pero el VAR lo llamó para revisar las repeticiones. Luego de ver las imágenes, mantuvo la decisión inicial y los Zorros se salvaron de una pena máxima en contra. En el tiempo agregado de la primera parte, el panorama se complicó para el conjunto mexicano. Fue la jugada que cambió por completo el rumbo del encuentro. Dániel Gazdag escapaba solo por el centro. Anderson Santamaría lo perseguía y lo

derribó poco antes de entrar al área. No fue penal, pero sí expulsión para el peruano. Atlas se quedó con uno menos.

Todo el complemento, el conjunto mexicano lo enfrentaría con 10 futbolistas el la cancha. Philadelphia tardó demasiado en aprovechar eso. Al '66, Mikael Uhre recorrió de izquierda hacia el centro y soltó un disparo potente que pegó en la base del poste. Tres minutos después, Jacob Glesnes cobró un tiro libre lejano, que fue desviado, pero Camilo Vargas reaccionó de buena forma para quedarse con la pelota.

Luego, al '70, fue Damion Lowe quien probó de larga distancia. El balón pegó en una mano que no se marcó y Camilo Vargas atrapó la redonda después de ese desvío. Hubo reclamos, pero nada se señaló. Poco después, el arquero rojinegro intervino con otro atajadón, a tiro de Jack McGlynn. Entonces ajustó el técnico rojinegro para calmar el ímpetu del rival.

El 0-0 parecía sentenciado, pero en la recta final del encuentro, se equivocó Camilo Vargas. El portero salió apresurado y en el límite del área grande arrolló a Julián Carranza. El árbitro señaló el penal. Dániel Gazdag cobró con potencia, el guardameta adivinó y se tendió a su izquierda, pero se fue de largo. La redonda le pasó por debajo del cuerpo y terminó en las redes para el 1-0 definitivo, al '89.

Así, Atlas salió del Subaru Park con una derrota y sin gol de visitante. Para el partido de Vuelta, en el Estadio Jalisco, estará obligado a ganar por dos tantos de diferencia y sin recibir, pues anotar en patio ajeno cuenta como criterio de desempate en la Liga de Campeones de la Concacaf. Ya remontó en la ronda anterior y ahora va por otra hazaña.



Semana Santa y Pascua

Viaja del 31 de marzo 2023 al 16 de abril 2023

con

50%

de descuento para Estudiantes

25%

de descuento para Maestros

COMBO FLEX

+

\$50 PESOS

Adquiere tu Combo FLEX obtén más beneficios:

- Cambios de asiento
- Cambios de fecha y hora hasta el 16 de abril 2023
- Sin cargos por nivelación de tarifa por cambios realizados
- Incluye horarios extras

Reserva en Call Center, página web o app

24/7

33 3111 8780

www.tepicplus.com

Reservación en el App Store

Reservación en Google Play

(1) Válido para viajar del 31 de marzo 2023 al 16 de abril de 2023. Limitado a 8 Estudiantes y 2 Maestros por autobús. No aplica cambios de fecha y hora. No aplica en horarios extras. No es reembolsable. No aplica en cambio de nombre. Aplica en compras en página web, App y terminales. Presentar credencial vigente de Estudiante o Maestro avalada por la SEP para hacer válido el descuento.