

Ambriz asegura que quiere emular el Santos Laguna de 'Pony' Ruiz y Héctor Adomaitis

El nuevo entrenador de Santos Laguna aseguró que quiere imponer su identidad y recuperar el Santos del Estadio Corona

Este martes Santos Laguna presentó de manera oficial a Ignacio Ambriz como nuevo entrenador de su equipo para lo

que resta del torneo luego de la despedida de Pablo Repetto, quien salió del equipo lagunero luego de una seguidilla de malos resultados en la Liga MX. En conferencia de prensa el ahora nuevo timonel lagunero, aseguró que quiere recuperar la mística del equipo de la Comarca y busca seguir los pasos del plantel de principios de los años 2000, cuando jugaban en Santos nombres como Héctor Adomaitis, 'Pony' Ruiz, Jared

Borgetti, entre otros mitos del cuadro lagunero. "Voy a intentar transmitirles mi idea, puedes ganar, puedes perder, pero necesito meter una identidad, del Santos del Estadio Corona, el Santos de Adomaitis, del Pony, de Benjamin, de Ramón, porque yo jugué contra ellos hace unos años, a mí me encantaba venir a jugar contra Santos, yo quiero rescatar ese equipo otra vez pero para eso necesito

de la afición y necesito de todos para conseguirlo", comentó Ambriz. Ese equipo de Santos ganó dos de los seis títulos que tiene el equipo de La Comarca, Invierno de 1996 y Verano del 2001, además de perder dos finales, la temporada 1993-1994 y el Verano del año 2000. Santos Laguna viene de ganar un solo partido en los últimos cinco encuentros del Clausura 2024.

SECCIÓN B

MIÉRCOLES 14 DE FEBRERO DE 2024

CHIVAS 2-1 FORGE

Chivas liga quinto triunfo y ya espera al América o Real Estelí

El cuadro rojiblanco ganó en el Akron y podría enfrentar a los azulcremas en la siguiente ronda.

Chivas está en Octavos de Final de la Copa de Campeones de Concacaf y está en espera de saber si habrá Clásico Nacional. La noche de este martes, el Rebaño Sagrado consiguió su quinta victoria consecutiva (incluidas tres de Liga MX) al superar por 2-1 al Forge de Canadá. Con el global de 5-2 accedió a la siguiente fase, donde ya espera al Real Estelí de Nicaragua o al América, en caso de que remonte el 1-2 que sufrió en la ida.

Con la ventaja de 3-1 obtenida en la Ida, el Guadalajara tenía ya un pie en la siguiente ronda. Por eso, el técnico Fernando Gago apostó por dar descanso a varios de sus titulares. Plantó en el campo un 11 titular completamente alternativo. El conjunto canadiense estaba obligado a marcar tres goles para soñar con una hazaña.

Fue la escuadra local la que arrancó con mayor intención de ofender. Jesús Sánchez entró por derecha y soltó un disparo potente. El arquero Christopher Kalongo voló para desviar a tiro de esquina. Atajadón. En el lanzamiento desde el banderín, al minuto 7, el joven Gael García Bernal cobró cerrado y a primer poste.

Antonio Briseño se elevó y superó a los zagueros visitantes. Conectó un cabezazo sólido. El guardameta tapó, pero dejó la redonda suelta dentro del área. Erick Gutiérrez estuvo atento para barreras y mandar el esférico a las redes. Así, el marcador se abrió en la cara del Rebaño Sagrado. El marcador global ya estaba 4-1 a su favor.

Con la tempranera ventaja, el ritmo del

Guadalajara no fue tan intenso, aunque seguía siendo el equipo que más intentaba. Al '19, Lalo Torres quedó de frente en la media luna. El zapatazo fue tapado por el portero visitante. Un minuto más tarde, Ronaldo Cisneros se internó por el centro del campo y desde la orilla del área soltó un disparo que atrapó el arquero.

El conjunto canadiense también tuvo oportunidades. Al '36, Terran Campbell intentó de fuera del área, con un zurdazo potente. Oscar Whalley voló para desviar. Chivas respondió al '42, cuando Cade Cowell recortó dentro del área y soltó un disparo que pasó a centímetros del poste. Y en el tiempo agregado, Forge estuvo nuevamente cerca, con un remate de Kyle Bekker, que el portero rojiblanco desvió con una mano.

Ya en la segunda parte, Guadalajara buscó sentenciar el encuentro. En la grada, más de 25 mil personas hicieron una estupenda entrada, para tratarse de una serie prácticamente definida, entre semana y en un horario complicado. Al minuto 48, Ricardo Marín cobró con potencia un tiro libre. Superó a la barrera, pero el arquero visitante voló para desviar.

Más tarde, Ricardo Marín devolvió de estupenda forma una pared para José Castillo. El refuerzo entró al área por costado izquierdo. Quedó solo frente al portero, que le tapó el disparo. Pero el rebote quedó elevado. El futbolista mexicano no perdió la concentración. Saltó y de cabeza empujó al fondo de las redes el 2-0 del Guadalajara.

Con el global 5-1, ya no había nada que hacer para el conjunto canadiense. Al minuto 74, el Rebaño Sagrado perdió a Raúl Martínez, quien había entrado de cambio. El joven futbolista se fue lesionado y el equipo ya había hecho todas sus modificaciones. Así, la escuadra tapatía jugó el resto del partido con uno menos.



"NO ESTÁ EN PLENITUD DE SUS FACULTADES"

Oswaldo Sánchez no quiere a Ochoa en el Mundial

El comentarista de TUDN cuestionó la posible titularidad de Guillermo Ochoa en el Mundial del 2026

Oswaldo Sánchez, exarquero de equipos como Santos Laguna, Atlas, América y Chivas, comentó durante un programa su opinión sobre una posible titularidad de Guillermo Ochoa en la Copa del Mundo del 2026, Mundial que organizará México en conjunto con Estados Unidos y Canadá.

En el programa del pasado lunes de Línea de cuatro, el analista de TUDN confesó que, al menos para él, Ochoa no debería ni siquiera ser considerado para ser el arquero titular del Tricolor en la justa mundialista del 2026, esto debido a que, por su edad, el hoy guardameta del Salernitana no llegaría en plenitud de sus facultades. "Tiene que hacer de gran forma el entrenamiento invisible, cómo se vitamina, cómo se recupera, un equipo alrededor especializado pero tiene 37 años, en una posición donde tienes que tener un ida y vuelta constante, el metabolismo se hace más lento y ahí pueden venir las lesiones, Memo

Ochoa llegaría de 41 años al Mundial ¿Está en plenitud de facultades? Para mí no, ojo con ese detalle, es metabolismo, es un tema médico", comentó Oswaldo. El arquero del Salernitana ha jugado tres Copas del Mundo (Brasil 2014, Rusia 2018 y Qatar 2022) y asistió a otras dos (Alemania 2006 y Sudáfrica 2010), por su parte, Oswaldo Sánchez asistió a dos (Francia 1998 y Corea-Japón 2002) y fue titular con Ricardo Antonio La Volpe en Alemania 2006.

Guillermo Ochoa podría hacer historia en 2026, en caso de asistir, siendo el único jugador en activo en disputar seis Copas del Mundo.



CONCACAF CHAMPIONS CUP

La ausencia de América para enfrentar a Real Estelí

América recibirá al Real Estelí de Nicaragua este miércoles 14 de febrero en el Estadio Ciudad de los Deportes para disputarse el boleto a los octavos de final de la Concacaf Champions Cup, torneo en el cual también está el Inter Miami de Messi y Luis Suárez, a quien únicamente podrían encontrarse en la final, si es que ambos logran ganar sus llaves.

Javairo Dilrosun, con 25 años de edad, se convirtió en el nuevo refuerzo para el conjunto azulcrema tras la marcha de Leo Suárez a los Pumas. Llegó procedente del Feyenoord con la tarea de refrescar las bandas en el esquema de Jardine.

El extremo neerlandés ya hizo su debut con el América el pasado sábado para disputar poco más de 27 minutos ante el León en el duelo correspondiente a la jornada 6 del Clausura 2024. Dejó buenas sensaciones creando peligro por la banda derecha,

en donde, incluso protagonizó una buena jugada individual mostrando su explosividad y buena pegada, pero Alfonso Blanco le negó estrenarse en su debut.

¿Por qué no jugará Dilrosun ante Real Estelí?

A pesar de que ya debutó en el fútbol mexicano, se perderá el partido de vuelta de la primera ronda de Concacaf Champions Cup por no estar registrado para esta fase, sin embargo, en caso de conseguir el boleto a los octavos de final, América podrá registrarlo y contar con él para su hipotético duelo contra Chivas.

La buena noticia para Jardine es que su goleador, Henry Martín, ya entrenó con el equipo y saldría a la banca para, en caso de necesitarlo, tener algunos minutos.



CONCACAF CHAMPIONS CUP

Entrenador del Real Estelí confía en eliminar al América

El Real Estelí de Nicaragua dio una de las sorpresas de la Concacaf Champions Cup al ganar la ida contra el América. Los dirigidos por Ramón Otoniel están a un partido de avanzar de ronda y convertir en pesadilla el sueño de las Águilas de viajar al Mundial de Clubes del 2025. En conferencia de prensa, el entrenador nicaragüense dejó claro que es posible finiquitar la serie.

"Para Real Estelí es un hecho histórico, trascendental y más para el fútbol nicaragüense, y sabemos lo que nos viene, una dificultad mayúscula, estamos enfrentando a uno de los mejores de la Concacaf y

por ende el compromiso es mayor porque nosotros no solo representamos a un equipo, representamos a futbol nicaragüense y esperamos refrendar este triunfo que fue un levantón del estado anímico".

"En el futbol todo puede pasar, conocemos las diferencias, mis respetos para el América, pero nosotros vamos a intentar esa proeza, estamos trabajando en función de hacer un excelente partido, tenemos que rayar en lo perfecto para sacar un resultado positivo. Estamos frente a uno de los mejores equipos, se nos van a venir encima en su casa y hay que estar listos para esto".

LIGA MX

Los técnicos que han dirigido a más equipos en México

Ignacio Ambríz dirigirá a su noveno equipo en la Liga MX. Uno de los pocos entrenadores mexicanos en el torneo intentará salvar a Santos de su crisis, a poco más de 20 años de su debut como técnico con el Puebla. En una competición caracterizada por los constantes cambios de entrenadores entre clubes, vienen a la mente los que han dirigido a más. En la era de los torneos cortos, Víctor Manuel Vucetich es de los que ha estado en más equipos, con un total de 12. Destacan los desaparecidos Jaguares y Veracruz.

equipos en primera. Luis Fernando Tena, actual seleccionador de Guatemala sigue en la lista con 10 equipos en su historial. Al igual que Vucetich, entre sus dirigidos aparece un equipo que ya no existe, Tecos, con quienes estuvo en el primer torneo corto de la época contemporánea, Invierno 1996.

Enrique Meza, antiguo seleccionador de México dirigió a 9 equipos, entre ellos Toros Neza. Finalmente, aunque Ricardo Ferretti fue en su momento el entrenador más veterano en la Liga MX, estuvo en menos clubes que los antes mencionados, pues solamente dirigió a 7.

Sergio Bueno, actual dueño y entrenador de Caimanes de Colima, empata con Vucetich con 12



CHIVAS

Alexis Vega sobre su pasado en Chivas: "Todo lo que se dijo era mentira"

El atacante salió por la puerta de atrás del Rebaño Sagrado debido a una serie de indisciplinas.

Alexis Vega se quedó lejos de ser un referente en Chivas. Su irregularidad e indisciplinas marcaron su etapa en el Rebaño Sagrado que duró cinco años. Tras ello, el atacante mexicano decidió volver al lugar donde surgió, el Toluca, y desde ahí habla de su pasado en Guadalajara.

Vega se dio tiempo de hablar en el podcast de su compañero en los Diablos Rojos, Jesús Angulo. En primera instancia, Alexis señaló que todo lo que se mencionó sobre él fue falso. "La gente se cree todo lo que ve en las redes sociales. Solamente yo y los que separaron del equipo sabemos qué fue lo que pasó. No fue nada de lo que pusieron en redes sociales. Hablamos con Chivas sobre lo que pasó, todo lo que se dijo era mentira. Yo lo platicué con mi familia para hacerles saber que nada de eso era cierto. Fue algo mucho más tranquilo de lo que se habló" aseguró.

Lejos de quedarse con un remordimiento hacia Chivas o la dirigencia, Vega dijo sentir agradecido por lo todo lo que vivió en Guadalajara: "Con mis compañeros y la directiva yo fui feliz hasta el último día que estuve ahí. Durante cinco años me dieron de comer y a mi familia, me hicieron muy feliz y no tendría el valor para hablar mal de ellos, siempre se portaron bien conmigo, me dieron la facilidad de salir" señaló.

Sin embargo, con quien si reconoció no haber terminado de la mejor forma fue con los aficionados de Chivas, quienes después del escándalo de Toluca lo comenzaron a abuchear. "El tema con la afición fue más complicado. Desde lo que pasó de la supuesta indisciplina en Toluca, obviamente la afición se empezó a molestar, yo entraba a la cancha y me abucheaban. Para mí fue difícil porque nunca había vivido eso. Me pegó muchísimo porque hubo un momento en que se empezaron a meter con mi familia, a partir de ahí contaba los días para salir de Chivas" puntualizó.

Finalmente, sin dar nombres, Vega reconoció que fue buscado por un equipo de la Liga MX y la MLS: "Salió otra oferta de un club en México; incluso una de la MLS, pero yo nunca pensé salir de México. La afición del Toluca me arropó desde el primer día".

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 más 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.

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



SERVICIO DE SHUTTLE SIN COSTO CON TU BOLETO

Shuttle Plaza Patria
VALLARTA PLUS ZAPOPAN - MERCADO DEL MAR - PLAZA PATRIA
Contáctanos vía 33 3661 1447

Shuttle Zapopan
VALLARTA PLUS ZAPOPAN - Periférico Vallarta - Plaza Galerías - La Gran Plaza - LA MIRAFLORES
Contáctanos vía 33 1979 0078

Shuttle Toluca
VALLARTA PLUS GUADALAJARA TLAQUEPAQUE - CENTRAL DE AUTOBUSES - INSOLAR CENTRAL DE AUTOBUSES
Contáctanos vía 33 3968 5625

Call Center 33 31 11 87 80
www.tepicplus.com

MEGA

INTERNET 100 MEGAS

+ TV INTERACTIVA XVIEW+

TU TRIPLE DESDE \$400 AL MES

MEGA YA CAMBIÓ... ¿Y TÚ?

mega.mx

www.biosferamericana.com

Agenda un Tour

Biosfera

PINSA

Asesoría por
CENTURY 21
PINSA

Alicia

☎ 311.214.18.02

Libramiento Nogales, Tepic.