

# El deporte se modifica

## Creatividad para lograr ejercitarse en la cuarentena

El estigma del deporte en casa se ha visto superado ampliamente con la llegada —casi sin avisar— del Covid-19. Con la ayuda de la tecnología, en cuestión de horas o días, el mundo se ha globalizado aún más si cabe.

Ya hemos visto cientos de videos, retos, canales, perfiles de “coaches”, gimnasios virtuales que alimentan a su clientela con planes para mantener el deporte como una fuente de vida diaria durante la cuarentena, nutriólogos con recetas saludables y formas creativas de llegar a un público en cuarentena y con ganas de activarse físicamente.

Los programas que se sirven de las videoconferencias, las reuniones virtuales, los softwares de apoyo al deporte e incluso la realidad virtual se hacen un espacio en la rutina diaria de miles de personas.

Para Miguel Albertos, entrenador certificado por la Federación Mexicana de Fisiococonstructivismo y Fitness y campeón Mens physique 2019 Copa Esmeralda, la disciplina y el compromiso son fundamentales para lograr objetivos físicos acompañados de la tecnología. “Las opciones de video entrenamiento ayudan a mantener motivadas a las personas para seguir realizando los entrenamientos, pero finalmente esa disciplina del atleta es lo más importante”, menciona en una entrevista con el *Diario*.

En las últimas semanas hemos visto deportistas adaptando sus entrenamientos a herramientas caseras y altos desempeños en cuatro paredes. Un ejemplo lo vimos en Jan Frodeno, campeón olímpico de triatlón en Pekín 2008 y tres veces oro en los



LAS FOTOS SON DE INTERNET

A la izquierda, el escalador Stephano Ghisolfi sube una mesa de la sala. A un lado, Cristiano y Semanya durante el reto viral en las redes sociales

### Cristiano | Vs. Semanya

El reto digital lo lanzó Cristiano Ronaldo: hacer el mayor número de abdominales en 45 segundos.

#### ■ El propio jugador

El propio futbolista logró una marca de 142 abdominales.

#### ■ Semanya

La atleta Casper Semanya, de Sudáfrica, aceptó el reto y lo superó con 176 repeticiones.

#### ■ Matsuidi

Otro compañero de equipo de Cristiano, Matsuidi, logró hacer 144 abdominales.



mundiales de Ironman. Es en esta disciplina en la que realizó un reto casero con fines benéficos.

Y efectivamente, realizó 3.8 kilómetros a nado, 180 en bicicleta y 42 corriendo. Algo parecido hacía Mirinda Carfrae en el Ironman VR Pro Challenge cuando su esposo desconectó por error su bicicleta cuando iba segunda a

falta de 88 kilómetros para terminar.

Como se quiera ver, la creatividad y la tecnología se han unido en el deporte durante esta cuarentena. Miguel Albertos destaca que las plataformas bien aprovechadas e incluso las redes sociales pueden ser muy beneficiosas en el trabajo físico aunque nada como el presencial.

“Siempre han existido los entrenamientos en línea cuando tienes personas fuera de su lugar de resistencia; aun así, cuando tienes entrenamientos presenciales puedes de alguna manera exigir un mayor esfuerzo y motivar”.

Todo tiene que ver con la educación, añade Miguel, “las plataformas ofrecen en-



A la izquierda, Jan Frodeno durante su reto del Ironman en su residencia. Arriba, el esposo de Mirinda Carfrae confiesa su culpa

entrenamiento en línea desde hace mucho, pero lo más importante es saber ejecutar correctamente los ejemplos a diferencia de uno cara a cara dónde puedes corregir fallos de posturas o ejecuciones”.

Ahí posiblemente es donde estribe la diferencia entre deportistas profesionales y amateurs o principiantes.

“Los deportistas deben to-

mar esta situación como un aprendizaje. Todos debemos aplicar medidas estrictas de higiene y conciencia. Es parte de la educación”, añade Miguel Albertos.

Cualquiera que sea el derrotero del deporte ahora que está próxima la salida de la contingencia, algo está claro: hemos aprendido.— JAVIER CABALLERO LENDINEZ

# El ciclismo logra aclimatarse

## El Tour de Suiza y el de Flandes, dos éxitos totales

El ciclismo es uno de los deportes que mejor se ha adaptado a la cuarentena y el confinamiento y, junto con el “running” y los ejercicios caseros de fuerza y tonificación, uno muy popular entre deportistas de todas las edades y condiciones.

Para el deportista de élite, la posibilidad de entrenar mediante simuladores o realidad virtual es un gran avance en su preparación para regresar a la actividad de primera línea de batalla.

La utilización de plataformas especiales para la práctica de esta modalidad deportiva están en auge. Cada vez hay más aplicaciones que miden la actividad además de infraestructura para rodar y programas que te permiten estar como en un simulador activándolo con tu propia



Una prueba que se ha llevado al cabo virtualmente en el concierto internacional de ciclismo, pero que no se celebrará físicamente

fuerza física.

Gracias también a las redes sociales, es posible realizar retos con miles de participantes como si se realizara una carrera clásica o una contrarreloj.

Un ejemplo de ciclismo virtual lo encontramos en el reciente Tour de Flandes, el cual se realizó el pasado 5 de abril y cuyo ganador fue el

belga Greg Van Avermaet, del equipo CCC.

El deportista se impuso sobre un recorrido de 30.1 kilómetros, que incluyó las poblaciones de Kruisberg, Oude Kwaremont, Paterberg y Oudenaarde, todo ello por medio de la plataforma online de simulación Bkool, la cual es compatible con la mayoría de marcas de bi-

cicletas estáticas del mercado. Otro belga, Oliver Naesen, del equipo Ag2r La Mondiale, fue segundo a 20 segundos del ganador; y tercero, el irlandés Nicolás Roche, del Sunweb.

Los 30.1 kilómetros del recorrido virtual están lejos de los 266 kilómetros de recorrido que tiene la clásica, misma que se logra completar en unas seis horas.

Otra carrera que se realizó virtualmente fue la “Digital Swiss 5”, una especie de Tour de Suisse, del 22 al 26 de abril. 19 equipos profesionales formaron parte del magno evento, el cual contó con la participación individual de ciclistas de todas esas escuadras desde su casa.

La carrera se realizó por medio de la plataforma Rouvy, especializada en ciclismo en pista y con rutas variadas y realistas.

Durante los cinco días, los equipos, formados por tres profesionales cada uno, mezclaron recorridos entre escenarios planos y montaña.



Imagen de la competencia virtual que tuvieron algunos pilotos profesionales de motociclismo durante la época de cuarentena

# El torneo virtual se hace más fuerte

## Fútbol, Fórmula 1 o motociclismo ya hicieron pruebas

España fue el espejo en el que México se miró cuando lanzó la eLiga MX, un torneo virtual de fútbol que llegaba para suplantar a la suspendida Liga MX.

En España comenzó con una reta entre Sergio Reguilón, defensa del Sevilla cedido por el Real Madrid, y Borja Iglesias, delantero del Betis. Ambas escuadras de Sevilla vivirían un clásico andaluz virtual en época de cuarentena.

Después de este encuentro ganado por el Betis, comenzó una liga virtual que entronizó al merengue Marcos Asensio. En México aún hoy se sigue disputando y de sus jornadas damos cuenta pun-

tualmente en el *Diario*.

En otros deportes, como el motor; las ligas se convirtieron en eCampeonatos. Es el caso del motociclismo y la Fórmula 1. Nombres famosos de ambas disciplinas se han reunido virtualmente en varias ocasiones para luchar por una victoria en algunas carreras en este modo.

En Motociclismo, fueron dos competencias las que tuvieron lugar; con pilotos de la talla de Marc Márquez, Fabio Quartararo, Danilo Petrucci o Valentino Rossi formando parte de la parrilla de salida. La siguiente cita es el 3 de mayo en el Gran Premio de España.

En Fórmula 1, ya han sido tres las citas a las que se han enfrentado algunos pilotos del concierto internacional, siendo Charles Leclerc el dominador con dos victorias en las tres carreras disputadas hasta ahora.

# Everest VR, experiencia alpinista

El alpinismo se vive de una forma intensa. La libertad, el peligro, el esfuerzo, la estrategia y el sacrificio, forman parte de un deporte no hecho para todos.

El Everest, la montaña más grande del mundo, no es excepción. Pero a falta de pan, tortillas, y muchos deben contentarse con una alternativa con realidad virtual.

Everest VR es la apuesta de realidad virtual que se vale de ella para subir a la montaña más famosa del mundo y una de las que más expediciones ha recibido, una explosión de crudeza disponible para Playstation 4



Imagen del Everest VR, un juego perfecto para poder visitar la mítica montaña sin salir de la propia casa

INTERNET