

Harry Brook lidera a Inglaterra confiante en conquistar la Copa Mundial T20

Después de dos campañas mundialistas con resultados diametralmente opuestos y un inicio personalmente desafiante en este año, un Harry Brook más delgado y enfocado encara este nuevo empuje hacia la gloria global confiando en que Inglaterra tiene el poder para traerse a casa el trofeo.

Lograrlo ciertamente cambiaría el rumbo desde finales del año pasado en la India, donde el equipo de Jos Buttler apenas fue un convidado de piedra en su propia defensa del título de 50 overs. Brook, cuestra primera invierno con Inglaterra en 2024-23 le devolvió la Copa Mundial T20, tiene un diagnóstico para aquel no-show y, con él, claridad sobre cómo deben ser las cosas en las próximas cuatro semanas.

"Confiamos en nuestras posibilidades"

"Confiamos en nuestras posibilidades", dijo Brook, antes de que Inglaterra se ajustara para su partido inaugural del Grupo B con Escocia el martes en el Three Ws Oval, al norte de Bridgetown. "Tenemos un equipo muy bueno; buena profundidad en cricket T20. Estamos confiados de que podemos traerlo a casa de nuevo".

¿Qué necesita cambiar desde la Copa Mundial de 50 overs?

Consultado sobre lo que necesita cambiar desde la Copa Mundial de 50 overs, Brook respondió: "[Debemos] ser un poco más relajados; probablemente mantenernos en el momento un poco más, como grupo y personalmente. No estábamos en un buen espacio en ese momento. El comienzo tampoco fue bueno. No fue la mejor competencia en la que estar".

El clima es volátil en Barbados en este momento

El clima es volátil en Barbados en este momento; esto es, muy a finales de la temporada turística; pero, desde fuera, la perspectiva de Inglaterra parece mucho más brillante. Si la India fue un caso de perder el ritmo del cricket de 50 overs, Brook asegura que no puede decirse lo mismo del T20 dada su condición de formato blanco dominante en estos días.

Una oportunidad de regreso

A nivel personal, esta temporada -con una gira en el extranjero en junio- representa un regreso para Brook, quien se perdió la gira de prueba de la India, que terminó en marzo, debido a la muerte de su abuela Pauline, una gran seguidora de su cricket mientras crecía. En un momento, los últimos tres partidos de esa derrota 4-1 eran objetivos, pero los eventos dictaminaron lo contrario.

"Traté de pasar todo el tiempo posible con mi abuela en ese momento; fue la llamada correcta, y no lo lamento en absoluto", dijo. "Tenía un par de conversaciones con [Ben Stokes, el capitán de prueba] y básicamente dijo: 'Sea lo que sea, la familia es lo más importante y te arrepentirás de ir

al cricket si algo pasa".

Entrenamiento enfocado

Desde el punto de vista del cricket, Brook pasó la primera pausa significativa de su carrera en Inglaterra puliendo su estado físico y, aunque no estaba fuera de forma antes, luce sorprendentemente esbelto. Algunos jugadores se hacen más grandes para obtener más poder, pero Brook, con una habilidad natural para enviar la pelota más allá de la soga por tiempo, ha optado por ir en la dirección opuesta para mejorar otros aspectos de su juego.

"Obviamente no fue en circunstancias ideales, pero solo traté de entrenar lo más duro posible; tratando de perder un poco de peso y tratando de ponerme un poco más magro", dijo. "Bateando en el orden medio, los dobles van a ser una cosa bastante grande para mi juego. Y en el campo también. He estado tratando de ser más rápido al correr en los últimos 12 a 18 meses".

Juego de 360 grados

Brook es el último hombre en un quinteto de bateo diestro, un posible talón de Aquiles dada la presencia de vientos cruzados del Caribe. Dicho esto, posee un juego de 360 grados, capaz de golpear hacia adentro -tal como aquel six sacado por encima de la cobertura extra para sellar la reciente serie ganada 2-0 sobre Pakistán- y, como otros, está bien entrenado en el remate inverso. Kieron Pollard, el trinitense contratado como entrenador consultor, está siendo minado para información.

Brook, aunque inscrito para un regreso inmediato a las pruebas dada su ardiente inicio en el formato más largo, ha mostrado solo chispas de su promesa contra la pelota blanca y promedió 11 en la Copa Mundial T20 hace dos años. No hay dudas en Inglaterra a largo plazo, demostradas por el contrato central de tres años que firmó el otoño pasado.

Dijo: "El cricket internacional es mi prioridad y quiero jugar todos los formatos lo más que pueda. Ese contrato da un poco de confianza y solidificación. Siento que puedo estar alrededor de los tres equipos durante los próximos tres años y hay mucho por hacer".

Esto comienza a las 10.30 am hora local (3.30 pm BST) del martes -uno de 25 partidos con inicio matutino en este torneo para maximizar la audiencia televisiva en la India- y una cita con Escocia; una primera oportunidad para Inglaterra de mostrar que las nubes del invierno pasado han dado paso al sol.

Cuando la vida se siente caótica, la comida puede ser consuelo, placer y un ritual alentador. Sin embargo, encontrar tiempo para cocinar a menudo puede parecer otra cosa imposible en la lista, especialmente cuando hay gustos diferentes que catar y demandas laborales con las que lidiar. Pero a medida que las mujeres entran en sus cuartas y quintas décadas, considerar lo que comemos es crucial y realizar solo algunos ajustes puede mejorar nuestra salud y bienestar.

"El enfoque debe estar en comer bien, comer una variedad de alimentos y alimentos que apoyen la salud de los huesos y el corazón", dice la Dra. Claire Phipps, médica general y especialista avanzada en menopausia.

Considere un estilo de comer Mediterráneo, con mucho pescado graso, granos enteros, legumbres, frutas y verduras, grasas saludables (aguacate, aceite de oliva, por ejemplo), nueces y semillas, proteínas y productos lácteos (el calcio es vital para apoyar la densidad ósea). Realmente, el buen estado de salud en esta etapa de la vida se logra mejor a través de la dieta en lugar de los suplementos: "Nuestro cuerpo lo BR mucho mejor". No obstante, Phipps recomendaría tomar un suplemento de vitamina D, tal vez magnesio, ya que "puede ser útil para el insomnio".

A pesar de que necesitamos grasas saludables (piense en aguacate, nueces, semillas) en oposición a las grasas saturadas y las grasas trans encontradas en alimentos procesados y fritos, también las necesitamos para nutrir nuestro microbioma intestinal. "Eso es realmente importante en la menopausia", dice Phipps.

Con todos los desafíos a los que se enfrentan las mujeres, "si el intestino no funciona tan bien, no te va a hacer sentir mejor". Los alimentos fermentados, como la col Kimchi y la col court-bouillon, pueden ayudar porque contienen bacterias probióticas vivas (así como el yogur vivo). La chef Jane Baxter, coautora junto con la Dra. Federica Amati de "Recetas para una menopausia mejor", sugiere duplicar con kefir y col court-bouillon picada en una masa de panqueques, o mezclar kefir con ajo, ralladura de limón y hierbas picadas (eneldo, perejil, cebollino) para marinar la carne ("Tiene un efecto impresionante en el pollo"). La col court-bouillon funciona muy bien con verduras al horno, o cualquier combinación de huevo y rebanadas de pan, mientras que la col Kimchi estaría muy bien en una sopa de mariscos. "También puedes usar kombucha en lugar de tónico con ginebra", ríe Baxter, "pero no realmente dije eso".

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: blaze jogo mais facil

Palavras-chave: **blaze jogo mais facil - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-12