

Este artículo forma parte de la Red de Expertos de la Euro 2024 de The Guardian, una colaboración entre algunas de las mejores organizaciones de medios de las 24 naciones que se clasificaron. Theguardian.com publicará avances de dos países cada día en el período previo al inicio del torneo el 14 de junio.

Perspectivas

España llega a Alemania con perspectivas mucho mejores de las que podrían haberse imaginado hace 18 meses cuando cayeron ante Marruecos en penales en dieciseisavos de final de la Copa del Mundo y luego reemplazaron a Luis Enrique con Luis de la Fuente. La selección nacional había mostrado una falta de imaginación preocupante en Catar y, en lugar de nombrar a otro entrenador con una carrera de club de alto perfil, la federación española de fútbol optó por mirar dentro y contratar a uno que había pasado la mayor parte de su carrera con los equipos juveniles de España. Sin embargo, el experimento no comenzó bien.

El lado de De la Fuente perdió el segundo juego de la campaña de clasificación de la Eurocopa, 2-0 contra Escocia en Hampden Park, y De la Fuente recibió muchas críticas. Incluso hubo especulaciones de que podría perder su trabajo incluso en tan temprana etapa de su tiempo a cargo. Sin embargo, los próximos partidos de España fueron en las finales de la Liga de Naciones contra Italia y Croacia, dos equipos a los que se enfrentarán en su grupo en Alemania. Italia fue derrotada 2-1 después de un gol tardío de Joselu en las semifinales y el torneo se ganó en penales después de un empate sin goles contra Croacia. El éxito dio al equipo - y al entrenador - una plataforma para construir. El proyecto se ha sentido muy estable desde entonces y ha procedido serenamente. De la Fuente también ha aprendido de sus errores, por ejemplo, no repitiendo el error de hacer ocho cambios, que hizo para la derrota ante Escocia. También ha demostrado que es capaz de jugar un estilo de fútbol más directo que el criticado en Catar, sin perder el control del juego, principalmente gracias a la influencia tranquilizadora de Rodri en el medio campo. Los extremos están más involucrados y no tiene miedo de usar un delantero puro como Joselu.

España ganó sus partidos restantes de clasificación pero perdió al talentoso Gavi en el camino después de que sufriera una lesión de ligamento cruzado anterior contra Georgia. También hay preguntas importantes sobre Pedri, quien ha tenido sus propios problemas de lesiones y no ha estado a disposición de De la Fuente, mientras que el delantero número 9 preferido, Álvaro Morata, ha tenido problemas este primavera. Sin embargo, a pesar de todos estos problemas, se siente como si España estuviera viajando a los Euros con una base muy sólida y debería figurar entre los favoritos.

El entrenador

Luis de la Fuente no tiene una larga lista de clubes elitistas en su currículum - aunque representó a Athletic y Sevilla durante varias temporadas como jugador - pero ha demostrado ser la elección perfecta en un momento turbulento para la Federación Española de Fútbol. Luis Rubiales, el presidente que lo contrató, renunció después de plantar un beso no solicitado en Jenni Hermoso después de la final de la Copa del Mundo Femenina y ahora está involucrado en varios casos legales. Durante una de las reuniones del equipo nacional, los agentes de la guardia civil ingresaron a las oficinas de la FA española junto al campo donde los jugadores estaban

entrenando. De La Fuente ha mantenido la calma y ha mantenido al grupo unido con una frase sencilla. "Si viniste a jugar por la selección nacional, tienes que ser bueno y tienes que estar comprometido".

El icono

Rodri se ha convertido en el jugador clave en la transición de Luis Enrique a De la Fuente. El anterior lo desplegó como defensa central en Catar mientras que el último lo BR como conductor del juego en el medio campo, igual que Pep Guardiola en Manchester City. "Es el mejor de Europa", dijo Guardiola después de la final de la Liga de Campeones de 2024 y agregó: "un mediocampista fantástico". Fue elegido como el MVP de la victoria contra el Inter (habiendo anotado el ganador) y también fue el MVP de la final de la Liga de Naciones contra Croacia. Se ha convertido en uno de los líderes del equipo, el jugador que dicta el ritmo con el que el equipo juega en la cancha.

Rodri observa sus opciones durante la final de la Liga de Naciones contra Croacia.[como ganhar dinheiro no estrela bet](#)[como ganhar dinheiro no estrela bet](#)[como ganhar dinheiro no estrela bet](#)

Uno para ver

Lamine Yamal tal vez solo tenga 16 años cuando comiencen los Euros (cumple 17 el 13 de julio), pero ya está emergiendo como un jugador clave para este equipo de España. De hecho, la temporada pasada fue una rara historia agradable para Xavi Hernández en el Barcelona. "Te sorprende todos los días", dice De la Fuente. A pesar del hecho de que aún es un jugador bastante impredecible, sigue siendo un delantero absolutamente decisivo, capaz de romper las líneas fácilmente y con un buen promedio de goles.

El excéntrico

Este equipo no tiene un jugador con la personalidad para sacudir el vestuario o sorprender al mundo con un comentario controvertido en una conferencia de prensa. Sin embargo, hay un jugador que siempre parece estar en el centro de atención, incluso si no quiere. **Álvaro Morata** ha jugado para potencias europeas como Real Madrid, Juventus, Chelsea y Atlético, pero a lo largo de su carrera su capacidad para marcar goles ha sido cuestionada. No importa que haya anotado más de 200 goles en senior. Ha sido abucheado y ha recibido amenazas de muerte de sus propios fanáticos, pero De la Fuente no se inmuta: Morata sigue siendo su capitán.

Regístrese en Fútbol Diario

Comience sus noches con el resumen de The Guardian sobre el mundo del fútbol

Aviso de privacidad: Los boletines pueden contener información sobre caridades, anuncios en línea y contenido financiado por terceros. Para obtener más información, consulte nuestra Política de privacidad. Usamos Google reCaptcha para proteger nuestro sitio web y la Política de privacidad y Términos de servicio de Google se aplican.

después de la promoción del boletín

La columna vertebral

Unai Simón (portero), **Aymeric Laporte** (defensa), **Rodri** (centrocampista) y **Morata** (delantero). Simón ya era el No 1 cuando De La Fuente asumió el cargo y no está a punto de ser desplazado ahora. Lo mismo ocurre con Laporte, quien ha mantenido su lugar como líder de la defensa a

pesar de su transferencia de Manchester City a Al-Nassr en Arabia Saudita. De la Fuente valora mucho su experiencia. Nadie cuestiona el lugar de Rodri y Morata todavía tiene la confianza del entrenador arriba. Una cosa que hay que recordar sobre estos cuatro jugadores es que son líderes en la cancha, pero también en el vestuario.

Posible once inicial

Hincha famoso

Dicen sobre **Rafa Nadal** que, porque optó por jugar con una raqueta, el mundo perdió a un gran futbolista. Es sobrino del exfutbolista del Dream Team del Barcelona, Miguel Ángel Nadal, y siempre le gusta jugar cuando puede. A pesar de esa conexión, sin embargo, el ganador de 22 veces del Grand Slam apoya a Real Madrid - así como a La Roja, por supuesto. Cuando España ganó la Copa del Mundo en 2010, Nadal fue uno de los primeros en colarse en el vestuario para celebrar con Casillas, Iniesta y Xavi y el resto.

Delicia culinaria

No hay juego completo sin una buena cerveza. Si está en una barra o en las gradas, el escenario ideal para seguir una competencia como los Euros este verano, especialmente en un país caluroso como España, definitivamente debe pedir una *caña* con una buena cabeza espumosa. Si está viendo en casa, una pequeña botella es suficiente. Además de tener una cerveza, necesita preparar el estómago y ¿qué mejor manera de acompañar la bebida que con un tazón de **patatas bravas** (papas fritas con salsa picante encima) o una **ensaladilla rusa** (ensalada con mayonesa, atún, aceitunas y zanahorias), que a pesar de su nombre es incluso más española que una tortilla de papas.

La guía de España fue escrita por David Álvarez y Juan I. Irigoyen para El País

Semana decisiva no Wimbledon: muito mais do que grunhidos

Estamos na semana final do Wimbledon, o torneio de tênis mais prestigiado do mundo, e os sinais e sons habituais estão à mostra:

Jogadores competindo **bet365g** branco, como é tradição. Celebidades bem 0 vestidas no box real. Torcedores com tigelas de morangos e nata.

E ... os grunhidos. Muito grunhidos.

Se você assistiu 0 muito tênis profissional, os grunhidos são difíceis de ignorar. Muitos jogadores de topo fazem algum tipo de barulho ao bater 0 na bola - um sinal audível de esforço que pode variar de um mudo grunhido a um grito penetrante.

Isso 0 tem sido assunto de debate há muito tempo no mundo do tênis genteel, com muitos fãs e alguns ex-jogadores reclamando 0 de ser muito barulho.

"Não é necessário", disse uma vez a lenda do tênis Martina Navratilova. "Não há razão para 0 fazer esse barulho quando você está atingindo a bola. Não estamos levantando 200 libras sobre nossas cabeças."

Nas décadas passadas, 0 a maior parte da escrutínio sobre os grunhidos na quadra foi direcionada - talvez injustamente - para as jogadoras. Os 0 super-túneis da ex-jogadora Maria Sharapova foram uma vez medidos **bet365g** 101 decibéis - aproximadamente o nível de um furadeira pneumática. 0 Quando Sharapova enfrentou a grunidora Victoria Azarenka na final do

Aberto da Austrália de 2012, um título chamou-o de "encontro 0 de rainhas grunidoras". Serena Williams, uma das melhores jogadoras de todos os tempos, era outra grunidora prolífica.

A Associação de Tênis Feminino, que supervisiona a turnê profissional feminina, abordou reclamações sobre grunhidos na quadra **bet365g** 2012, dizendo que trabalharia com 0 treinadores e academias de tênis para silenciar os ruídos que os jogadores fazem nas partidas. Mas mais recentemente, jogadores masculinos 0 têm atraído reclamações e sanções por seus grunhidos.

No semifinal do Wimbledon do ano passado contra Jannik Sinner, Novak Djokovic 0 foi penalizado um ponto pela árbitra de cadeira por um longo grunhido que fez depois de rasgar uma backhand pela 0 linha. E durante uma partida de quartas de final no último mês no Aberto da França, Stefanos Tsitsipas reclamou com 0 o árbitro sobre um "grunhido prolongado" de Carlos Alcaraz durante um crucial segundo set tiebreak. Tsitsipas não gostou do tempo 0 do grunhido, que ele disse ter ocorrido "quando eu vou atingir a bola."

Grunhidos ainda não foram um grande problema 0 este ano no Wimbledon. Alguns dos grunidores mais proeminentes do lado feminino, Azarenka e Aryna Sabalenka, se retiraram do torneio 0 com lesões. Isso também aconteceu com Rafael Nadal, cuja intensidade na quadra é correspondida apenas por seus gritos altos a 0 cada vez que bate na bola.

Mas Carlos Alcaraz, o atual campeão defensora do Wimbledon, grunhou seu caminho para as 0 semifinais. Djokovic, que possui 24 títulos de Grand Slam, se juntará a ele.

Por que os jogadores de tênis grunem, 0 de qualquer maneira?

Especialistas citam vários motivos. Eles também dizem que, enquanto grunhidos **bet365g** partidas podem incomodar espectadores, eles podem 0 realmente melhorar o desempenho.

Alguns especialistas dizem que grunhidos podem ajudar os jogadores a manter um ritmo e liberar energia 0 à medida que passam pela bola. Mas principalmente eles ajudam a regular a respiração, dizem os especialistas.

Patrick Mouratoglou, que 0 treinou Serena Williams e outros jogadores de topo, diz que muitos jogadores são ensinados a grunhir porque, "É uma maneira 0 de respirar bem enquanto você joga."

Algumas pessoas têm a tendência de segurar a respiração **bet365g** momentos cruciais quando estão 0 se esforçando, mas isso pode atrapalhar jogadores de tênis, diz o treinador de tênis Nikola Aracic.

"Você vai ficar sem 0 fôlego mais rápido se não estiver respirando corretamente. Quando você segura a respiração na batida, seu corpo vai se contrair, 0 vai ficar rígido", ele diz. "Portanto, o que a respiração faz, é permitir que você descarregue completamente o taco de 0 forma natural. Se você acontecer fazer um som enquanto exala e grunhi, não há nada de errado com isso.

"Grunhidos 0 no tênis são intuitivos", Aracic continua. "Eu grunho quando jogo tênis, e eu não tenho controle sobre isso. E a 0 coisa interessante é que à medida que a minha intensidade aumenta, assim como o meu grunhido. Posso dizer pessoalmente que 0 se não grunhir, perco muita intensidade."

Grunhidos ao acertar uma bola de tênis podem mascarar o som da bola saindo 0 da raquete, o que pode dificultar para os jogadores adversários ler a tacada e reagir rapidamente, dizem os especialistas.

"Não 0 é direto trapacear, mas é trapacear de alguma forma, porque você está tornando difícil para o oponente ouvir a bola 0 batendo na raquete, e isso não deveria ser", diz Navratilova.

Mouratoglou acredita que grunhidos também enviam um sinal para o 0 oponente de que você vai atingir a bola forte, o que coloca pressão sobre eles. Mas se torna injusto quando 0 um jogador alonga um grunhido tanto que distrai o oponente durante **bet365g** tacada, ele diz.

Alguns críticos atribuem o aumento 0 dos grunhidos à Nick Bollettieri, o falecido treinador de tênis

que treinou grunidores conhecidos como Monica Seles, Andre Agassi e a Serena Williams. Eles o acusaram de ensinar o grunhido como uma tática, mas Bollettieri empurrou de volta.

"Prefiro usar a palavra 'exalar'," ele disse uma vez. "Acho que se você olhar para outros esportes - levantamento de peso ou fazendo squats, ou um jogador de golfe - o exalar é uma liberação de energia de forma construtiva."

Grunhidos ao acertar uma bola de tênis também parecem ter um benefício mais tangível: eles podem ajudar os jogadores a acertar a bola mais forte.

Pesquisadores de várias universidades dos EUA em 2014 estudaram jogadores de tênis colegiais e encontraram que as velocidades aumentaram em serviços e forehands quase 5% entre os jogadores que grunhiram.

"Embora o 'grunhido' possa ser desagradável para os oponentes, fãs e oficiais, parece oferecer uma vantagem competitiva distinta", disseram os pesquisadores.

Três anos depois, outra pesquisa descobriu que quando se trata de grunhidos, um tom mais baixo é melhor. Pesquisadores da Universidade de Sussex no Reino Unido analisaram filmagens de televisão de 50 partidas envolvendo jogadores de tênis de alto escalão masculino e feminino e encontraram que jogadores que grunhiam com tom mais baixo tendiam a derrotar jogadores que grunhiam com tom mais alto.

Os pesquisadores da Sussex descobriram que a frequência dos grunhidos dos jogadores poderia até prever o vencedor de uma partida muito antes do placar refletir o resultado final, sugerindo que o tom dos grunhidos pode oferecer uma janela para o estado mental dos jogadores durante a partida.

Então, talvez atletas em outros esportes comecem a grunhir mais - e mais profundamente. Torcedores, cubram seus ouvidos.

Ainda que ela esteja aposentada, Serena Williams não vai parar. Em uma entrevista recente, Williams disse que modelou seu grunhido com Seles, uma de suas jogadoras favoritas quando criança.

"E então eu literalmente grunhi porque dela, e então apenas se tornou natural ... Foi muito alto", disse Williams. "Eu grunho (enquanto) jogo golfe agora ... É como uma parte da minha vida."

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bet365g

Palavras-chave: **bet365g - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-28