

Díeno **AS** | martes, 26 de noviembre de 2024

JUAN GUTIÉRREZ



El Eurobasket de Yusta

(49-47) después de un parcial de 2-15. Los fantasmas de Bratislava sobrevolaron otra vez por el Pazo dos Deportes Paco Paz. Un triple de Josep Puerto,

uno de los cuatro debutantes españoles de esta Ventana, y los galones asumidos por Santi Yusta, un día más al frente del equipo, devolvieron la normalidad al marcador y evitaron nuevas taquicardias.

La doble actuación de Yusta, que el viernes metió los dos triples decisivos y ayer sumó 26 de valoración, con 25 puntos, ha sido clave para decantar dos duelos que se han envenenado más de la cuenta. Su liderazgo recuerda al rendimiento de otros héroes anteriores, que con su protagonismo en las Ventanas se abrieron la puerta de

los grandes campeonatos. **Alberto Díaz** puede dar fe, solo por citar a uno de los jugadores que estaban en la cancha. El choque también extrajo las esencias de **Carlos Allocén**, que recordó por qué en un momento de su carrera fue uno de los bases más prometedores del basket nacional. Y volvió a otorgar minutos a los jóvenes valores que tienen que escribir el futuro. No han sido dos partidos para sacar pecho, en eso no podemos engañarnos, pero se ha cumplido el objetivo: **España estará en el Europeo**. Y se ha lanzado el nuevo ciclo olímpico donde, a partir de mañana, solo se debería crecer.

▶▶ FÚTBOL SALA

EL PROGRAMA

| | | |
|---------------------------|-------|---------|
| El Esti-Córdoba | 20:00 | Hoy |
| Leganes-Barça | 20:00 | Hoy |
| Mazro-Pellizco | 20:00 | Hoy |
| Lasruñ-Torra-Alcañanes | 20:00 | Hoy |
| La Nucía-Valdepeñas | 20:00 | Hoy |
| Leante-Nerja Fortis | 20:30 | Hoy |
| Málaga-Móstoles Inter | 20:30 | Hoy |
| O Pamplona-Ribera Navarra | 20:30 | Hoy |
| Melilla-Ibiza | 20:30 | Hoy |
| Alcalá FS-Zaragoza | 20:45 | Hoy |
| Córdoba-Casavieja | 21:00 | Hoy |
| Duchas-Santa Coloma | 20:00 | Mañana |
| Beto-Gipuzoa | 20:30 | Mañana |
| Itxaso-Bermeo | 20:30 | 10 dic. |

El campeón topa con ElPozo

Los equipos de Primera, excepto los 'europeos' Palma y Cartagena, se incorporan a la Copa del Rey. Destaca el duelo entre el Betis, descendido pero actual campeón, y ElPozo. El Barça visita al Leganés y el Movistar, Málaga. —D. MANSO

DE TODO UN POCO

■ Ajedrez Mundial

El defensor, Ding Liren, debutó con triunfo ante el indio Gukesh en el Mundial de ajedrez. Su primera victoria en 29 partidas.

■ Remo. Elecciones

La Federación de Remo suspendió su asamblea general para la elección de presidente tras una resolución del TAD por un mal recuento en una mesa.

▶▶ CICLISMO ▶▶ LA TEMPORADA FANTÁSTICA DEL ESLOVENO

Heat training el secreto de Pogacar

El campeón de Giro, Tour y Mundial utiliza el 'entrenamiento de calor'

- Permite reducir las concentraciones en altitud

MARCO GONZÁLEZ / MADRID

En el deporte actual, cualquier detalle puede marcar la diferencia. Y en los últimos años, se ha extendido un método de entrenamiento entre los equipos profesionales que ha pasado de experimental a habitual. Hablamos del Heat Training.

Para conocer más, AS se puso en contacto con Carles Tur, responsable de rendimiento del Q36.5, una de las diferentes escuadras que utiliza este 'entrenamiento con calor'. "Está muy de moda, porque en los últimos 2 o 3 años varios artículos científicos han puesto de manifiesto que no solo te adaptas a poder competir en un ambiente caluroso, sino que también puedes tener unos beneficios a nivel hemático, por la expansión de la masa de hemoglobina. Tu percepción del esfuerzo es menor", explica.

Su expansión en el ciclismo va cada vez a más, sobre todo, si tenemos en cuenta las ventajas que tiene respecto a otra de las prácticas más extendidas históricamente, como son las concentraciones en altitud: "Cinco semanas (35 días) de calor en deportistas entrenados de alto nivel en su casa pueden llegar a producir el doble de expansión de masa de hemoglobina que en 21 días de entrenamiento en altitud, ahorrando toda la logística de viajes", asegura Tur sobre los estudios que respaldan estos resultados.

Respecto a las sofisticadas cámaras climáticas que se pueden encontrar en centros de alto rendimiento, cuyo valor se sitúa alrededor de los

200.000 euros, el Heat Training tiene la ventaja de ser barato. Solo se necesita un rodillo, una tienda de campaña, un calefactor y un humidificador.

saciones en reposo, la unión nos da como resultado la mejor temporada de la historia del ciclismo. Es lo que consiguió Tadej Pogacar en este 2024 con la incorporación del Heat Training a su rutina, entre otras mejoras.

Para el preparador del Q36.5, no hay duda: "Seguro que le ha ayudado y además, Javi Solá es su entrenador, y es buenísimo". Después de 2024, no hay duda: Pogacar es el número uno. Más que nunca.



Tadej Pogacar, durante una sesión de rodillo en el Giro de Italia.

Carles Tur
"Tiene beneficios como la expansión de la masa de hemoglobina"

Barato
"Basta con una tienda, un rodillo, humidificador y un termómetro"