

‘Entrena con MLS’, videos para mantenerse en forma durante el COVID-19

Por: Walter Garcés
walter@noticiali.com

“La desaceleración del mundo no significa que tu entrenamiento tenga que hacerlo”, así lo indica la Major League Soccer que presenta un nuevo portal de entrenamiento integral dirigido a jugadores, padres y entrenadores, llamado “Train With MLS”, iniciativa que ofrece gratuitamente cientos de videos de capacitación de fútbol para mantenerse en forma durante la actual pandemia del COVID-19.

“Hemos reunido los mejores ejercicios de entrenamiento en casa de toda la MLS para que estés listo para dominar (el balón) cuando todos volvamos al campo ... QUÉDATE EN CASA. AMÁRATE LOS CORDONES Y VÁMONOS” ... recalca a liga estadounidense al tiempo que promociona la etiqueta #TrainWithMLS para propagar la pasión futbolística en las redes sociales.

La nueva experiencia digital en TrainwithMLS.com presenta de videos de entrenamiento de clubes MLS para entrenadores, padres y jugadores recreativos de todas las edades y habilidades, quienes pueden encontrar ejercicios,



(Foto: YouTube)

“La desaceleración del mundo no significa que tu entrenamiento tenga que hacerlo”, indica la Major League Soccer.

prácticas, consejos y divertidas actividades de fútbol.

Con una biblioteca inicial de cientos de videos, “Train with MLS” aparecerá y mostrará nuevos contenidos cada semana, organizados en categorías

fáciles de entender, como Ball Mastery, Dribbling, Fitness y más.

La estructura de TrainwithMLS.com permite a los fanáticos del fútbol establecer programas de entrenamiento para atletas de todos los niveles

interesados en mejorar sus habilidades futbolísticas que se agrupan en 3 niveles de dificultad (fundamental, intermedio y avanzado) para que los jugadores progresen a su propia velocidad.

Los entrenamientos varían de 30 segundos a 20 minutos o más. El entrenamiento es escalable y se puede personalizar para el nivel de habilidad del atleta. Por ejemplo, el jugador recreativo juvenil puede trabajar en golpecitos básicos para aumentar las habilidades de control de la pelota en la sección de dominio de la pelota, mientras que los jugadores más avanzados pueden trabajar en ejercicios de primer toque más difíciles con conos.

Además “Entrena con MLS” contará con programas de aptitud mental, entrenamiento de fuerza y ejercicios cardiovasculares. El portal también ofrecerá charlas semanales de entrenamiento para presentar temas y debates de capacitación más avanzados, perfectos para entrenadores en los Estados Unidos y Canadá. Cada semana, los coaches compartirán historias profesionales, planes de práctica, nuevas actividades interactivas y mucho más.

El Coronavirus condena a las piscinas públicas para el verano

Por: Alejandra O’Connell-Domenech
ADomenech@qns.com

Los neoyorquinos no podrán combatir el calor sumergiéndose en una piscina este verano. La ciudad de Nueva York cerrará todas las piscinas públicas durante toda la temporada, desde finales de junio hasta el Día del Trabajo (Labor Day, el primer lunes de septiembre), para evitar reuniones públicas y la propagación involuntaria del nuevo coronavirus.

“A todos nos encantaría tener nuestro verano o parte de nuestro verano”, dijo el alcalde Bill de Blasio durante su sesión informativa diaria sobre coronavirus. “Pero mantenga bajas las expectativas por ahora”.

El alcalde insinuó que las reglas de distanciamiento social probablemente se aplicarían a las playas de la ciudad durante el verano para evitar que se formen multitudes, causando otro aumento en los casos de coronavirus.

“Todos están teniendo mucho cuidado de salir solo lo que necesitan para obtener lo básico y volver a entrar”, dijo de Blasio. “Pasar de eso a reuniones masivas de miles o decenas de miles o cientos de miles de personas, es un gran salto, y solo deberían ocurrir



(Foto: QNS.com)

Anuncian que cerrarán todas las piscinas públicas en NYC para evitar la propagación involuntaria del COVID-19.

cuando estamos seguros de que no va a exacerbar la enfermedad”.

La orden es parte de una larga lista de recortes de gastos delineados en \$ 89.3 billones en el Presupuesto Ejecutivo 2020-21, equilibrado a la luz de un esperado golpe de \$ 7.4 billones en ingresos fiscales en el año fiscal 2020-21.

NYC podría perder hasta \$ 9.7 mil millones en fondos impositivos entre 2020-21, causando una recesión peor

de la sufrida en la década de 1970, según un informe de la Oficina de Presupuesto Independiente. El cierre de todas las piscinas al aire libre debido al nuevo coronavirus le ahorraría a la ciudad \$ 12 millones en el año fiscal 2021, según el comunicado del presupuesto del alcalde.

Otros recortes relacionados con los espacios públicos en NYC incluyen la suspensión de 1,000 espacios para

campamentos de verano administrados por el Departamento de Parques, lo que ahorraría a la ciudad la friolera de \$ 600,000 en 2021, según el esquema.

Las medidas adicionales de austeridad relacionadas con el aire libre incluyeron la reducción de la poda de árboles y la eliminación de tocones de árboles, recortando un total combinado de \$ 6.7 millones en gastos de la ciudad para el año fiscal 2021.