

## POLIDEPORTIVO



Pino Becerra -a la izquierda de la imagen- con los integrantes de uno de los grupos de la mañana durante un entrenamiento en el Parque Romano. | LP/DLP

# Serotonina antes del desayuno

**El 'bootcamp' es un nuevo concepto de entrenamiento que recaló en la Isla a finales del pasado verano. Dejar atrás el gimnasio para respirar al aire libre es parte de su filosofía**

**Eva Pérez**  
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

La actividad física genera una sensación de bienestar. Cuesta ponerse en marcha, pero enseñada se descubre que uno se siente mejor después de sudar la camiseta. Las culpables son las serotoninas, una sustancia que genera nuestro propio cerebro y

**Los grupos son reducidos para garantizar la calidad y ofrecer atención personalizada**

que al parecer nos hace sentir un poco más felices.

La falta de tiempo no es excusa, porque el *bootcamp* ofrece la oportunidad de mover el esqueleto a las seis o las siete de la mañana. Al aire libre y con la secuencia de imágenes del amanecer como telón de fondo.

Suena bien. Sólo hace falta voluntad para desperezarse.

Pino Becerra, ex atleta, licenciada en Educación Física y entrenadora personal desde hace ocho años, es un espíritu inquieto. Lleva prácticamente toda su vida ligada al mundo del deporte y siempre anda buscando nuevas propuestas. El pasado verano decidió hacer un viaje a Canadá con la idea de coger recortes y "cambiar de aires".

Allí se encontró con una empresa canadiense que había apostado por una nueva práctica deportiva: el *bootcamp*. Según la descripción de la página web de *Bootcamp Canarias*, consiste en "un concepto novedoso derivado de los entrenamientos de reclutas del ejército estadounidense y adaptado a las necesidades actuales de cualquier persona que se proponga ponerse en forma. Se combinan ejercicios que mejoran la capacidad cardiovascular, la fuerza y la flexibilidad".

A todo esto habría que añadir el deseo de algunas personas por salir del gimnasio y entrenar

## A LA MEDIDA DE CADA UNO

La filosofía de *bootcamp* que ha puesto en marcha Pino Becerra se basa en entrenamientos en bloques de cuatro semanas. Antes y después de este período se realizan test físicos para comprobar los progresos. Entrenan tres días a la semana en sesiones de 45 minutos a una hora, que se caracterizan por el dinamismo, de tal forma que se pasan volando. Aunque el entrenamiento a primera hora de la mañana es muy agradecido, también cabe la posibilidad de entrenar por las tardes. Para los madrugadores el campo de entrenamientos es el Parque Romano, donde a esas horas se respira tranquilidad. Por las tardes, las Alcaravaneras. El próximo 9 de enero comienza el cuarto bloque. No quedan excusas.

al aire libre -una oportunidad que nuestras islas regalan- y el trabajo en grupo en un ambiente relajado.

Pino Becerra, la entrenadora y responsable de que todos los ejercicios se realicen correctamente destaca la importancia de ofrecer calidad. Por eso los grupos no superan las 10 personas, para que pueda controlar las posturas de cada uno y la correcta marcha de la clase. "La actividad se tiene que amoldar a las personas. El *bootcamp* lo van haciendo los que lo practican", explica Becerra. "Es un trabajo que cada uno hace sin competir con los demás. El concepto de grupo es importante pero cada uno siente que el trabajo está personalizado".

La atención profesional es la base para que la práctica dé sus frutos. Entrenamientos dinámicos y un amplio abanico de ejercicios avalados por la experiencia son también parte de la receta. Pero el ingrediente indispensable es la voluntad y las ganas que aportan cada uno de los participantes.

## AUTOMOVILISMO

## El español Fernando Alonso, elegido piloto del año

**Efe**  
ROMA (ITALIA)

El diario deportivo italiano *La Gazzetta dello Sport* encumbra al español Fernando Alonso como el mejor piloto de Fórmula Uno de 2008, por delante del reciente campeón del mundo, el británico Lewis Hamilton.

"¿Por qué Alonso? Porque conducía un Renault que no partía como el mejor coche de la Fórmula Uno. Pero él, en estrecha y sabia colaboración con los técnicos, le ha llevado poco a poco a un nivel de competitividad medio alto", explica el periódico.

Este nivel de competitividad, añade, "le ha permitido no sólo ganar dos grandes premios, sino hacerlo mejor que ninguno en las últimas seis carreras del mundial".

Alonso lidera una clasificación en la que Hamilton obtiene una segunda posición y los pilotos de la escudería italiana Ferrari, el brasileño Felipe Massa y el finlandés Kimi Raikkonen, no pasan del tercer y del sexto puesto, respectivamente.

Si Alonso "hubiera conducido un Ferrari, el Mundial habría sido suyo", dice el diario. "Paciencia. Para verlo vestido de rojo hace falta esperar aún un poco. Pero es un sueño posible y Montezemolo ya lo ha dejado caer, en el encuentro de Navidad con los periodistas", comenta *La Gazzetta dello Sport*.

"Los líderes de la temporada, Hamilton y Massa, han cometido algún error de más, pero luchaban por el título y tenían sobre ellos una tensión bien superior" a los demás, apunta el rotativo.

*La Gazzetta dello Sport* recoge las declaraciones de Flavio Briatore en las que asegura que "Alonso se equivoca menos que Schumacher" y sentencia que el español ha actuado esta temporada en muchas ocasiones como el "aguafiestas" de los primeros clasificados.

Kubica y Vettel ocupan el cuarto y quinto puesto de un *top ten* que cierran, por este orden, Heidfield, Trulli, Glock y Kovalainen.

## BREVES

**RALLY DAKAR | Víctor Vico, el más joven.** El español Víctor Vico, de 19 años, será el participante más joven que tome parte en el Rally Dakar, que empezará el 3 de enero y transcurrirá por Argentina y Chile, según informa el gabinete de comunicación de su equipo. Vico nació en la localidad barcelonesa de Igualada y participará como copiloto de Javier Herrador, un almeriense que comenzó como piloto aficionado en el Dakar de 2003 y que hace un par de años creó su propia escudería.

**VELA | Pugna entre Skandia y Wild Oats.** El *maxi* australiano *Skandia* de Grant Wharington es el líder de la 64ª edición de la Rolex Sydney Hobart tras 30 horas de navegación y a unas 170 millas náuticas (315 Km.) de la línea de meta en el puerto de Hobart (Tasmania). A sólo una milla del *Skandia*, de 30 metros de eslora, se encuentra el *maxi Wild Oats XI* de Mark Richards, gran favorito de esta edición, después de una pugna incesante entre ambos desde la salida.



**BALONMANO. | Blas Parrilla, en la directiva de Román.** Juan de Dios Román, elegido hace unos días presidente de la Real Federación Española de Balonmano, dio a conocer los componentes de la junta directiva. Entre otros acuerdos, se ratificó a Valero Rivera como seleccionador absoluto masculino. Los vicepresidentes de la Rfemb son Tomás Moral García y José Caballero Domínguez; mientras que los vocales son cuatro presidentes de territoriales, entre ellos Blas Parrilla (Canarias).

**F-1 | Carlos Slim compra la escudería Honda.** El mexicano Carlos Slim, el segundo hombre más rico del mundo, es el nuevo propietario de la escudería japonesa Honda, asegura en su página web el diario italiano *La Stampa*. "El anuncio no es aún oficial, a la espera de que sean formalizados los detalles del traspaso de propiedad. Pero dos son los asuntos seguros: primero, el equipo está salvado; segundo, los pilotos serán (el británico) Jenson Button y el debutante (brasileño) Bruno Senna.