

# DIRECTIVOS CON BUEN GANCHO

El *boxing* se consolida como uno de los deportes de moda en España entre la clase ejecutiva.

No sólo es una buena manera de olvidar las presiones del trabajo. Para quienes lo practican es una forma de vida.

EMILIA LANDALUCE

Estás en tu despacho agobiado por las prisas. Papeles que se amontonan sobre la mesa, faxes, correos electrónicos. Tus proveedores no llegan a tiempo. Los clientes reclaman por razones que te son totalmente ajenas. Quieres golpear la mesa y decir basta. Pero entonces te relajas y piensas que para devolver los golpes que te da la vida tienes tu clase de boxeo esperándote al final de la tarde... Y recuerdas que, afortunadamente, la vida laboral tiene muchos asaltos.

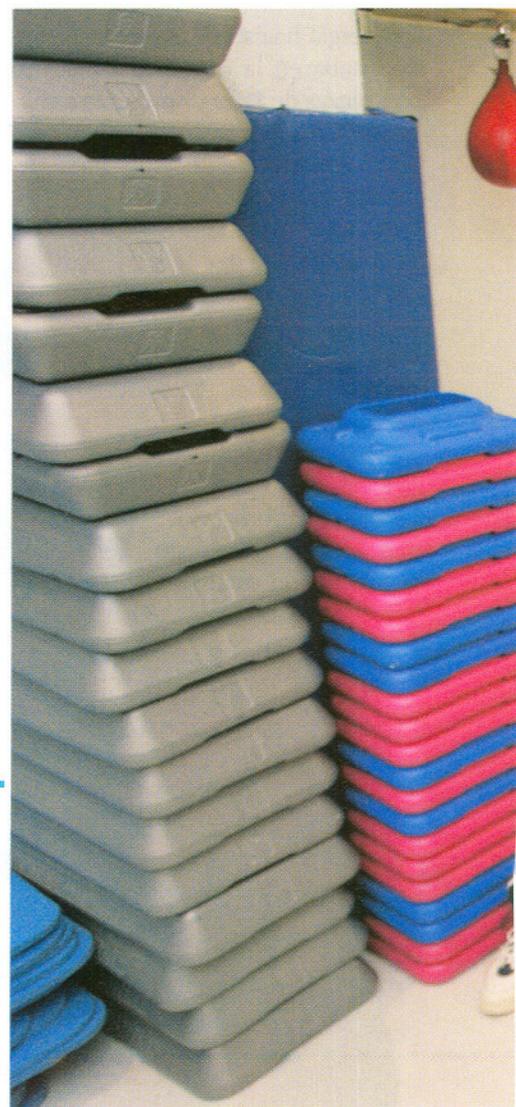
## Deporte completo

Quizás esta necesidad de liberar la tensión y la adrenalina acumuladas por las largas horas en la oficina ha hecho que en los últimos años el boxeo o *boxing* se haya convertido en el deporte de moda entre directivos de todo el mundo. Pero para Alfonso del Río, uno de los entrenadores de más prestigio en España, que llevó al inolvidable Pedro Carrasco a conquistar el campeonato del mundo de peso ligero, el boxeo "no es sólo repartir golpes, sino que éste es el último paso. Previamente existe un complejo entrenamiento que no deja ningún aspecto físico fuera. Tablas de abdomi-

nales, comba, estiramientos, pesas...Es el deporte más completo que existe. Te deja hecho un toro". Alfonso del Río, que en la actualidad entrena a financieros como Alberto Cortina Koplowitz, destaca la gran preparación mental y estratégica que se esconde detrás de cada ataque. En esto coincide Alberto Sánchez Prieto, uno de los preparadores de *boxing* con más renombre de España, que no duda en comparar este deporte con el ajedrez. "Es muy estratégico; ayuda a mejorar los reflejos y además es divertidísimo", dice. Sánchez Prieto, aparte de entrenar a algunos de los nombres más conocidos de nuestro país, como el director general de Globalia Javier Hidalgo, el actor Javier Bardem o el aristócrata Luis Alfonso de Borbón, confiesa que este deporte cada vez es más popular entre las mujeres. "Cuando se hace sin contacto es muy estético y se ejercita...

## Rocky de la moda

El entrenamiento de Petro Valverde con su preparador personal Alberto Sánchez Prieto es muy variado. Comienza con una suave carrera, flexiones y pesas. En la fase final de la sesión se enfunda los guantes para descargar toda su adrenalina contra el saco.



La ambición de Page empezó en su infancia. Cuando tenía 12 años, leyó una biografía de Nikola Tesla, un inventor prolífico que nunca obtuvo mucho reconocimiento, pero que ahora es un héroe para los amantes de la tecnología. Page decidió que él sería diferente: un gran inventor y una persona reconocida que cambiaría el mundo. Debido a sus raíces (su padre era profesor de informática), canalizó

gemela intelectual, Sergey Brin (nacido en Rusia y un genio de las matemáticas), se tomó una excedencia de su investigación y fundó Google.

#### Veteranía

Page fue el consejero delegado hasta que a él y a Brin les aconsejaron que necesitaban una persona con más experiencia para dirigir la empresa. Por eso contrataron a Schmidt, el jefe de

## La ambición de Page comenzó cuando tenía 12 años y leyó la biografía de un inventor prolífico que nunca llegó a ser reconocido

su energía hacia la tecnología. Cuando estaba en la universidad, fabricó con piezas de Lego impresoras a chorro de tinta que realmente funcionaban, probablemente sólo para demostrar que podía hacerlo.

Unos años más tarde, mientras estaba haciendo su tesis doctoral en la Universidad de Stanford, ideó el sistema PageRank que ordena páginas web según su relevancia, la base del buscador Google. Luego se asoció con su alma

Novell, una compañía de software. Pero Google siguió funcionando en gran medida tal como lo habían ideado sus fundadores. Fue Page quien escribió la carta legendaria incluida en el informe de la solicitud de Google para su salida a bolsa, en la que anunció el lema de la compañía: No sea malvado. A pesar de su rápido crecimiento (de unos 200 empleados cuando Page era el consejero delegado a casi 5.000 ahora), Google no ha perdido ni un ápice de su fanatismo puritano. Esto está empezando a molestar a algunas personas. Un visitante del Googleplex de la compañía en el Silicon Valley dijo que "me sentí

como si estuviera en una compañía de misioneros". Una consecuencia de la teoría de que el objetivo de Google es dirigir el mundo podría ser que "dentro de 12 meses a la industria le guste menos Google que Microsoft", dice Pip Coburn, un analista de tecnología. Los usuarios de blogs han empezado a acusar a Google de orgullo desmedido y arrogancia. Paul Saffo, del Instituto para el Futuro del Silicon Valley, dice que "Google es una religión que se hace pasar por una compañía". Si Google es una religión, ¿quién es su Dios? Tendría que ser El Algoritmo. Parece ser que lo que Page y Brin tienen en común es la fe en la posibilidad de que haya un algoritmo omnisciente y omnipotente. "Está en su ADN", señala Michael Moritz, un inversor de capital riesgo famoso por invertir en Yahoo! y Google en sus inicios.

#### En busca de Dios

Mientras que Yahoo! fue fundada por dos estudiantes de Stanford que convirtieron una afición en un negocio, Google fue fundada por dos estudiantes de Stanford que convirtieron una obsesión intelectual en una búsqueda, dice Moritz. ¿Y qué es lo que buscan? Superar a Microsoft sería algo casi banal. "No estamos intentando crear un sistema operativo mejor", dice Schmidt (aunque esta declaración no acabará con los rumores). Sin duda, parte del plan consiste en "organizar la información del mundo". Pero algunos creen que su objetivo es aún más grandioso. Google ya está trabajando en una red informática enorme y global. Según Saffo, en última instancia "la compañía quiere crear una máquina que pase el test de Turing". En otras palabras, una inteligencia artificial que se haga pasar por un ser humano en conversaciones por escrito. Sabiamente o no, Google quiere ser un nuevo tipo de *deus ex machina*.

TRADUCIDO POR JESÚS MASANET

© The Economist Newspaper Limited, London (20/01/2006)



## PETRO VALVERDE

Diseñador de moda

### “Yo no había hecho deporte en mi vida”

□ Cuando se ve a uno de los más prestigiosos diseñadores españoles -diseñó el vestido de novia de la Infanta Elena- enfundado en sus guantes de boxeo, no se puede evitar imaginarse de la misma guisa tratando de enhebrar una aguja. Petro Valverde comenzó a practicar boxeo hace un año “Yo, aparte de nadar, nunca había practicado deporte, y ahora estoy encantado”. Su entrenador, Alberto Sánchez Prieto,

ha preparado un programa diseñado para las condiciones de su alumno. “Tenía una lesión de hombro bastante grave-dice el diseñador- y no podía moverlo bien. Alberto tiene siempre en cuenta este aspecto y ha incluido muchos ejercicios de fortalecimiento de hombro”. Valverde, que además de dirigir su propia firma de moda diseña para Pronovias, afirma que “el mundo de la moda es muy competitivo y pue-

de causar mucho estrés. Las sesiones con Alberto me ayudan a soltar toda la adrenalina”. Las clases comienzan con una tabla muy variada. Posteriormente, profesor y pupilo se posicionan para practicar con guantes. “Cualquier deporte ayuda a trabajar más, pero éste, al ser tan duro, no sólo te ayuda a relajarte sino que puedes lograr excelentes resultados físicos. Nunca me había sentido mejor”.



MÁXIMO GARCÍA

...todo el cuerpo. Perfecto para mantenerse en forma. Cada vez tengo más clientas”.

Para Paco Cascajosa, que entrena a muchas de las figuras financieras de Barcelona como Pedro de Esteban, director ejecutivo del fondo de capital riesgo Carlyle, “es importante que se establezca una relación de confianza entre profesor y alumno. De esta forma, el aspirante a púgil va ganando forma física. La supervisión médica es fundamental y el entrenamiento debe ser lo más personalizado posible. Éste es uno de los puntos donde coinciden los tres expertos. El *boxing* no está contraindicado para ninguna edad, pero es importante que, si no tienes una buena preparación física, la adquieras. La frecuencia también varía. De dos a cuatro días a la semana es lo ideal para alcanzar una forma física que envidiaría el mismísimo Mohamed Alí, el boxeador más famoso de todos los tiempos.

### El influjo de las artes marciales

Pese a que el boxeo goza de una excelente salud, se ha visto intoxicado, para bien, por otras disciplinas orientales como las artes marciales. El *kick boxing*, que incorpora a los puñetazos las patadas, es una de las variantes que más furor están causando. Esta modalidad es más efectiva si cabe, ya que permite un mayor ejercicio de las extremidades inferiores. Aunque, como señala Alfonso

## JORGE PLANAS

Director médico de la Clínica Planas y cirujano plástico

### “Se lo recomiendo a mis pacientes”

El doctor Jorge Planas, cirujano y accionista de la Clínica Planas de cirugía estética, se ha decantado por un boxeo *light* con protecciones y sin contacto. “Se marcan los golpes y se gana en agilidad y reflejos”, dice. Como médico conoce bien las virtudes de este deporte. “Es aeróbico (ayuda a la oxigenación de las células) y se trabajan todos los músculos. Lo realizo dos veces a la semana con mi entrenador personal, Paco Cascajosa. Me ayuda a liberar tensión acumulada, tras seis horas de quirófano por la mañana y otras tantas por las tardes en la consulta”.

El doctor Planas prefiere practicar este deporte al mediodía. “Me viene bien para hacer de puente entre estas dos labores. Liberas tensión de la constante concentración que demanda la cirugía. Al finalizar la

clase realizamos estiramientos para contrarrestar las malas posturas corporales que los cirujanos debemos realizar mientras operamos”. El entusiasmo del doctor Planas por este deporte es tal que se lo ha terminado por recomendar a sus pacientes. “Antes corría durante 6 kilómetros. Incluso llegué a correr y acabar la maratón de Londres, pero esa modalidad de deporte castiga las articulaciones a la larga. De hecho, en nuestra clínica en los tratamientos *antiaging* (control del envejecimiento) recomendamos para según qué edad este tipo de boxeo”.

### El potro del quirófano

El doctor Jorge Salas encuentra en el *boxing* la forma perfecta para refugiarse de la presión del quirófano.

del Río, “nada como el juego de piernas resultante de un buen ejercicio de comba”.

Pese a que lo perfecto es tener un instructor propio, quizás tú seas de los que prefieren una clase colectiva que permita la posibilidad de combatir de una forma *light*. Es importante en este caso que utilices un buen pro-

tector bucal, casco y vendas. Sobre todo si tu contrincante es uno de tus colegas o incluso tu jefe, no vayas a querer cebarte demasiado. Pero no te apures. Para combatir es fundamental que estés bien preparado, saber encajar bien los golpes y medir tus fuerzas.

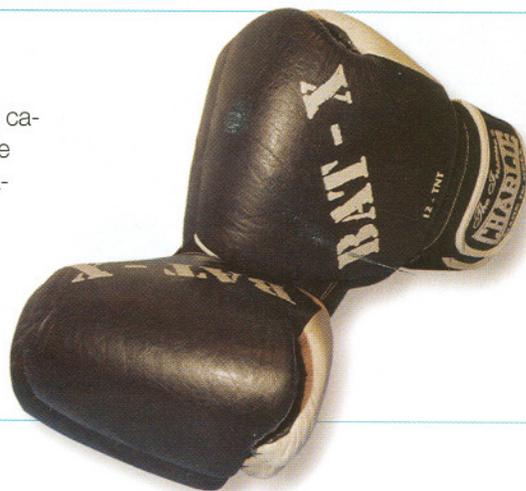
Otra de las variantes es el *cardiobox*, ...

## LO MÁS CARO, TU ESFUERZO

El boxeo no es un deporte caro ni elitista. El precio de un equipo completo de entrenamiento que incluya guantes, vendas, protector, saco y zapatillas no supera los 500 euros. Lo que no puedes olvidar es que debes estar asesorado por un buen profesional que corrija y diseñe el entrenamiento más adecuado a tu forma física.

**GUANTES:** Deben ser de calidad y estar lo suficientemente forrados para proteger las manos. Cuestan unos 40 euros.

**ZAPATILLAS:** Cualquier modelo vale. Encontrarás las típicas botas para protegerte los tobillos a partir de 90 euros.





FELIPE ALONSO

## □ **DÓNDE APRENDER**

Madrid

### **REEBOK SPORT CENTER**

C/Serrano, 61. C. Comercial ABC. 6ª planta. Tel.: 91 4260507

En internet: [www.reebokclub.com](http://www.reebokclub.com)

### **CLUB METROPOLITANO DE MADRID**

C/Aravaca, 7. Tel.: 91 5536070

En internet: [www.clubmetropolitano.com](http://www.clubmetropolitano.com)

### **SPORT SYSTEM**

C/Francisco Navacerrada, 39.

Tel.: 91 3559860

En internet: [www.sportssystemspain.com](http://www.sportssystemspain.com)

Barcelona

### **AQUA DIAGONAL**

Avenida Diagonal, 661-671.

Tel.: 93 3306366

En internet: [www.expogruppo.com](http://www.expogruppo.com)

### **BONASPORT**

C/Vistabella, 11. Tel.: 93 2541500

En internet: [www.bonasport.com](http://www.bonasport.com)

Entrénate con los mejores:  
Madrid

### **ALBERTO GARCÍA PRIETO:**

Precio por sesión: 50-100 euros.

Tel.: 606 561761

### **ALFONSO DEL RÍO**

Precio por sesión: 80 euros.

Tel.: 91 7381143

Barcelona

### **PACO CASCAJOSA ESTEVE**

Precio por sesión: 50 euros.

Tel.: 609 075657



□ **SACO.** Suele estar realizado en PVC. Ayuda a fortalecer los músculos. Aproximadamente 100 euros.

□ **'PUSHING BALL'.** Para perfeccionar tu pegada. 40 euros.

□ **PROTECTOR BUCAL Y VENDAS.** Imprescindibles. 4 euros.



□ **COMBA.** De cuero. Para ganar velocidad en el juego de piernas. Un ejercicio en sí mismo. 15 euros.

### □ **CASCO**

Si quieres combatir es importante que te protejas ante posibles golpes sin intención que son inevitables. Suelen ser en piel y forrados. 60 euros.

## BELÉN RUIZ-OCAÑA

Ejecutiva de Publicidad de Caja Madrid

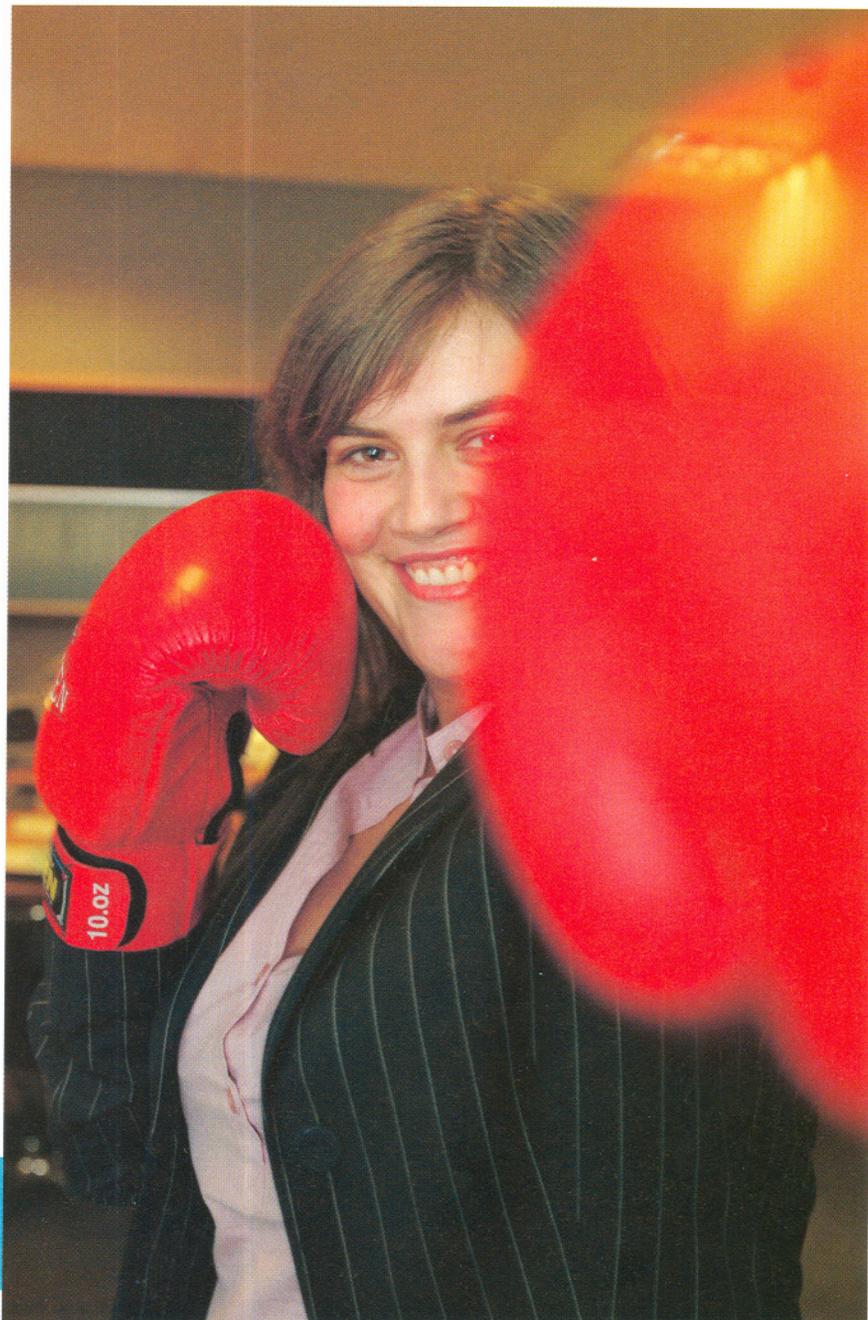
### “Me convenció desde el principio”

Belén Ruiz-Ocaña se decidió por el *boxing* por descarte. En concreto se decantó por *kick boxing* y *full contact*, esta última una modalidad en la que, en opinión de la directiva, se enfrentan con el mismo peso, dos cuerpos y dos inteligencias. “Empecé a practicarlo hace cuatro años. Los deportes tradicionales de gimnasio me aburrían (aeróbic, máquinas, etc.) y el pádel me resultaba complicado de realizar por falta de coordinación de tiempos con mis amigos, así que oí hablar de este deporte y me animé a probarlo. Me convenció desde el principio porque no es nada monótono y además es muy completo. Requiere una gran destreza física ya que el aprendizaje es muy duro, pero también requiere constancia, inteligencia, disciplina, motivación y voluntad”.

#### Million euro baby

Belén Ruiz-Ocaña se declara encantada con el *kick boxing*, frente a otros deportes más aburridos, y sobre todo menos completos.

Ruiz-Ocaña, que practica este deporte tres veces a la semana dice que un deporte que aporta disciplina y reflejos, y eso, “en general te hace sentirte mejor y a mantenerte en forma, repercutiendo en todas las actividades diarias. Además, el *boxing* al ser tan duro y combinar tantas disciplinas me ayuda a superar el estrés”.



MÁXIMO GARCÍA

que combina el entrenamiento de resistencia con la técnica básica del boxeo sin contacto. Con esta modalidad no sólo te mantendrás en forma, sino que además te librarás de golpes que pueden dejarte con una cara para envidiar a la esfinge de Giza (Egipto). Si todos estos argumentos no te convencen imagínate, en tu sueño de la

niñez, subiendo las escaleras y corriendo por los parques, tarareando internamente la inolvidable música de *Rocky* mientras te consagras a perfeccionar tu juego de piernas. Si con esto ya no estás convencido de que tu deporte es el *boxing*, vuelve entonces a tu rincón a esperar el siguiente asalto.

✉ [mariae.landaluce@recoletos.es](mailto:mariae.landaluce@recoletos.es)