

AUTORA: Marisol G. Foster
Profesora de Torquay Boys' Grammar School.
Instituto Español del Año 2007

NIPO: 651-08-010-4



Fernando Alonso.

¿Qué se requiere para ser piloto de Fórmula 1?

La Fórmula 1 es uno de los deportes más seguidos por los españoles. Gracias a ella, Alonso ha devuelto a muchos la emoción y el orgullo de ser españoles.

TEXTO

La Fórmula 1 es uno de los deportes más seguidos por los españoles. Gracias a ella, Alonso ha devuelto a muchos la emoción y el orgullo de ser españoles. Su fortaleza física y mental lo ha llevado a conseguir un éxito tras el que hay muchas horas de duro entrenamiento y un riguroso régimen alimenticio.

Algunos circuitos son muy exigentes y en ellos Alonso debe soportar temperaturas elevadas y un alto nivel de humedad. En las carreras la temperatura del coche sube hasta los 60°, por lo que es importante tener suficiente agua para evitar la deshidratación, tal como le pasó una vez en que, debido a un fallo en el mecanismo de suministro de agua, Alonso se quedó sin agua desde las vueltas iniciales. Hay que tener en cuenta que un nivel de deshidratación de apenas el 2% tiene un efecto negativo en la capacidad de concentración, así como en la resistencia y la elasticidad de los músculos. Si la pérdida de fluidos corporales llega al 3%, la dureza muscular se reduce hasta en un 10%. Cuando, como en el caso del automovilismo, se somete el cuerpo a más de 60°, la pérdida de líquidos puede ser de hasta cuatro litros.

Para paliar estas adversidades, Alonso debe seguir una dieta rigurosa. En la temporada de

entrenamientos debe ingerir muchas proteínas y alimentos con carbohidratos como la pasta, cuyo consumo produce un gasto de energía más gradual. Aún así, en los días de competición no puede comer mucho, pues debe evitar sentirse pesado en la carrera.

Así mismo, Alonso debe ser capaz de llevar el coche hasta el límite y para ello necesita fuerza, rapidez de reflejos y resistencia. Los requerimientos físicos son enormes, particularmente cuando en algunas carreras se sufre un calor intenso. Por ello es imprescindible mantener una excelente forma física. En plena temporada el acondicionamiento aeróbico y el trabajo de resistencia son lo más importante. Alonso se pasa una hora diaria corriendo, nadando o pedaleando; el resto del tiempo lo dedica al trabajo de fuerza en el gimnasio, donde hace

ejercicios de musculación. Además practica el tenis, el voley o el fútbol, aunque con cuidado para evitar lesiones.

Estos son sólo algunos de los sacrificios que debe sobrellevar un campeón como Alonso, quien en dos horas de carrera soporta una tensión que hace que su corazón lata a 190 pulsaciones por minuto, cuando su ritmo cardíaco en reposo es de sólo 50.



ACTIVIDADES PARA ANTES DE LEER EL TEXTO

1. Responded a las preguntas en parejas.

- 1.1. Si pudieras practicar todos los deportes, ¿cuál preferirías?
- 1.2. ¿Te gusta ver las carreras de Fórmula 1? ¿Por qué?
- 1.3. ¿Sabes el nombre del ganador más joven del campeonato?
- 1.4. ¿Qué se requiere para ser piloto de Fórmula 1?

ACTIVIDADES PARA DESPUÉS DE LEER EL TEXTO

1. Di si es verdadero o falso.

- 1.1. La fórmula 1 es en la actualidad un deporte muy popular en España.
- 1.2. Los pilotos de Fórmula 1 deben beber agua durante la competición para no deshidratarse.
- 1.3. Cuanto más se deshidrata un piloto más difícil le resulta concentrarse.
- 1.4. Comer antes de la carrera mejora la resistencia de los pilotos.
- 1.5. Alonso debe seguir una dieta estricta
- 1.6. Alonso puede hacer deportes como el tenis o el fútbol pero tiene que tener cuidado para no romperse un brazo.
- 1.7. Cuando Alonso corre el corazón le palpita mucho más lentamente que cuando está tranquilo.

2. Completa la tabla con las palabras que faltan.

Sustantivo	Adjetivo	Verbo
(1)	(2)	estar/ser orgulloso
exigencia	(3)	(4)
humedad	(5)	humedecer
(6)	inicial	(7)
(8)	emocionante	emocionar
(9)	resistente	(10)

3. Escribe las palabras que faltan para completar el resumen. Usa las palabras del recuadro. No las necesitarás todas.

llevar a cabo	se deshidraten	seguir
preguntas	soportar	rigurosa
demandas	exigencias	además
duerman	Hecho	para
Fuerza	Risa	hará

Fernando Alonso ha (1) _____ que la Fórmula 1 se convierta en uno de los deportes más populares en España. Pero (2) _____ llegar a ser número uno en este deporte ha necesitado muchas horas de duro entrenamiento físico además de tener que (4) _____ una estricta dieta. Alonso tiene que estar en plena forma física para poder (5) _____ las (6) _____ de algunos circuitos, donde el coche alcanza altísimas temperaturas que hacen que los pilotos (7) _____ fácilmente. Alonso debe seguir una (8) _____ dieta y sólo puede comer alimentos con proteínas durante los entrenamientos y con carbohidratos durante los fines de semana de las carreras. Para hacer una buena carrera es necesario que Alonso esté (9) **fuerte**, que sea capaz de reaccionar con rapidez y que tenga mucha resistencia física.

4. Ejercicio de simulación. Entrevista a Fernando Alonso.

Trabajad en parejas y preparad una entrevista entre Fernando Alonso y un periodista de una revista de deportes. Tenéis que incluir los siguientes puntos: su vida cotidiana, la comida, los entrenamientos, su éxito, cómo se sintió durante la carrera cuando su sistema de suministro de agua se rompió y sus planes para el futuro.

SOLUCIONES

Soluciones para las actividades de antes de leer el texto:

Propuestas de contestación:

- 1.1. Escogería el fútbol; es mi deporte favorito y conlleva escasos riesgos, comparado con otros como el automovilismo o el alpinismo.
- 1.2. Sí, porque son muy emocionantes y además, porque me hacen “sentir los colores” de mi país, como en el fútbol.
- 1.3. Fernando Alonso.
- 1.4. Una excelente forma física, capacidad de resistencia y mentalidad de campeón. ¿Qué se requiere para ser piloto de Fórmula 1?

Soluciones para las actividades de después de leer el texto:

1. Di si es verdadero o falso.

- 1.1. Verdadero.
- 1.2. Verdadero.
- 1.3. Verdadero.
- 1.4. Falso.
- 1.5. Verdadero.
- 1.6. Verdadero.
- 1.7. Falso.

2. Completa la tabla con las palabras que faltan.

sustantivo	adjetivo	verbo
orgullo	orgullosa	enorgullecer (se)
exigencia	exigente	exigir
humedad	húmedo	humedecer
inicio	inicial	iniciar
emoción	emocionante	emocionar
resistencia	resistente	resistir

3. Escribe las palabras que faltan para completar el resumen.

Fernando Alonso ha (1) **hecho** que la Fórmula 1 se convierta en uno de los deportes más populares en España. Pero (2) **para** llegar a ser número uno en este deporte ha necesitado muchas horas de duro entrenamiento físico y (4) **seguir** una estricta dieta. Alonso tiene que estar en plena forma física para poder (5) **soportar** las (6) **exigencias** de algunos circuitos, donde el coche alcanza altísimas temperaturas que hacen que los pilotos (7) **se deshidraten** fácilmente. Alonso debe seguir una (8) **rigurosa** dieta comiendo alimentos con proteínas durante los entrenamientos y con carbohidratos durante los fines de semana de las carreras. Para hacer una buena carrera es necesario que Alonso esté (9) **fuerte**, que sea capaz de reaccionar con rapidez y que tenga mucha resistencia física.

4. Ejercicio de simulación. Propuesta de contestación.

- Fernando, ¿nos puede contar cómo es un día de su vida?
- Respecto a las comidas, ¿lleva alguna alimentación especial?, ¿cuáles son sus platos favoritos?
- Nos podría hablar de sus entrenamientos: horario, descansos, qué relación tiene con los mecánicos, sus directores deportivos, etc.
- Usted ha triunfado: ¿se le ha subido el éxito a la cabeza o se considera el mismo muchacho que era antes de ser campeón del mundo?
- Tenemos entendido que una vez se quedó sin agua en una carrera. ¿Nos puede contar cómo se sintió física y emocionalmente?
- ¿Qué proyectos tiene para los años próximos?