

LUIS ALBERTO HERNANDEZ



ESPACIO **DEPORTE**
MAGAZINE

ESPAÑA | MAYO 2025 | NÚMERO 13

**El deporte
debe ser
una pasión,
no una
obligación.**



BIEN VENIDA

El Deporte como Motor de Transformación Integral

En esta edición de "Espacio Deporte Magazine", nos sumergimos en el amplio espectro del deporte como herramienta de desarrollo humano.

Contamos con artículos especializados como la preparación de fuerza en esquí por el Dr. Fernando Naclerio y la metodología inclusiva hacia deportistas con TDAH.

La entrevista a Luis Alberto Hernando resalta cómo la dedicación deportiva puede inspirar a otros a superar límites.

Ofrecemos consejos prácticos para padres con hijos deportistas, buscando empoderar a las familias en el apoyo al crecimiento deportivo y personal de los jóvenes. El hockey hielo se presenta como ejemplo de cómo el deporte fomenta valores y habilidades transferibles a la vida diaria.

Desde COPPEL health & sports, promovemos la difusión de conocimientos para una práctica deportiva saludable y segura. Nuestro objetivo es alcanzar a deportistas, entrenadores y a todos interesados en el bienestar físico y mental.

El deporte trasciende la competición; es una herramienta educativa que transforma vidas. En "Espacio Deporte Magazine", compartimos información valiosa para inspirar y guiar hacia un estilo de vida activo y saludable. Este enfoque refleja nuestro compromiso con el desarrollo integral a través del deporte.

Tono Coppel





<i>Preparación de fuerza en esquí</i>	04
<i>Entrenar deportistas con T.D.A.H.</i>	12
<i>Luis Alberto Hernando</i>	20
<i>Consejos para Padres con Hijos que Practican Deportes</i>	30
<i>Hockey Hielo: Desarrollo Integral y Estilo de Vida Activo</i>	40

Directores: Tono Fernández-Coppel y Sergio Lope

Diseño y Maquetación: [DigaTreintayTres](#)

Contacto: contacto@espaciodeporte.online

Redacción y Publicidad: redaccion@espaciodeporte.online

Edita: [COPPEL health & sports](#)

Depósito Legal: HU 166-2020

PREPARACIÓN DE FUERZA EN ESQUÍ



DR. FERNANDO NACLERIO

Catedrático en Entrenamiento de Fuerza y Nutrición Deportiva

Institute for Lifecourse Development, Centre for Exercise Activity and Rehabilitation. School of Human Sciences. University of Greenwich, United Kingdom.

Como disciplina deportiva, el esquí incluye eventos de duración variada que oscilan entre menos de un minuto (slalom en el esquí alpino) hasta carreras de larga distancia o salto con esquí (esquí nórdico). Aunque cada disciplina requiere el desarrollo de capacidades físicas diferentes, como, velocidad, fuerza impulsiva, resistencia a la velocidad o resistencia, enfatizando la capacidad y potencia aeróbica, independientemente de la disciplina específica, la fuerza muscular emerge como un factor limitante y decisivo para el rendimiento. De hecho, la evolución y perfeccionamiento de las diferentes técnicas de desplazamiento requieren que el esquiador posea niveles de fuerza apropiados para ejecutar eficientemente los gestos de avance e impulsión empleando tanto la musculatura de las extremidades inferiores y superiores.

Recomendaciones generales para diseñar el entrenamiento de fuerza:

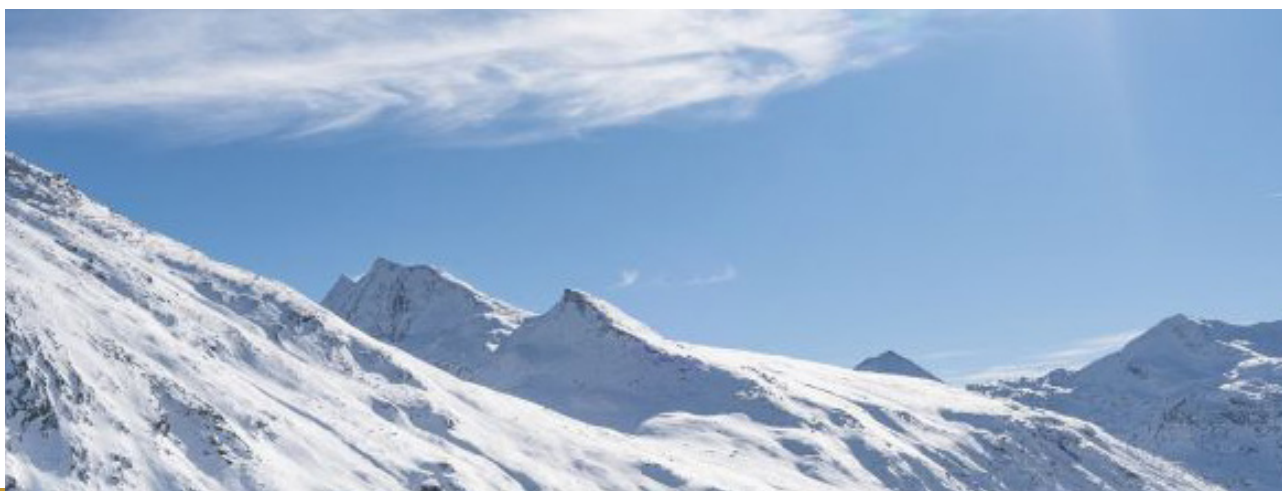
La preparación de fuerzas puede organizarse siguiendo las siguientes fases:

1. Adaptación general-básica
2. Fuerza y ganancia de masa muscular
3. Fuerza específica



Adaptación general-básica (4 a 8 semanas)

El objetivo de esta etapa es aumentar la fuerza y resistencia muscular entrenando con pesos moderados que permitan realizar entre 2 a 3 series de 10 y 15 repeticiones por serie, las cuales deberían terminarse percibiendo el esfuerzo como duro y en ciertos casos hasta muy duro. La pausa de recuperación entre series debe ser lo suficientemente larga (~2 minutos) como para poder afrontar la serie siguiente sin reducir la sobrecarga y realizando la cantidad repeticiones propuestas (mínimo 10 y máximo 15 por serie). Cuando el deportista pueda realizar más de 15 repeticiones en las tres series, entonces podrá incrementar ligeramente el peso (~5 a 10%) siempre que se puedan realizar al menos 10 repeticiones en cada serie percibiendo el esfuerzo como duro o muy duro, pero no máximo.



Para disciplinas como el esquí que requieren la ejecución de movimientos cíclicos incluyendo grandes grupos musculares, es recomendable realizar 4 a 5 ejercicios multiarticulares como la sentadilla, estocadas o zancadas al frente, la cargada colgante, pres de banca, o el remo de pie. La sesión puede finalizar con 2 a 3 ejercicios localizados mono-articulares como las extensiones o flexiones de rodilla, ejercicios para la musculatura abdominal o movimientos en superficies inestables (e.g., Bosu®). Estos últimos están destinados al fortalecimiento de zonas específicas y la prevención de lesiones.

Este plan de entrenamiento puede realizarse entre 2 a 3 veces por semana, alternando con los entrenamientos específicos. En deportistas de nivel avanzado, podrían incluirse hasta 4 sesiones por semana o microciclo utilizando dos tipos de entrenamiento que incluyan diferentes ejercicios.

Fuerza y ganancia de masa muscular (4 a 6 semanas)

El objetivo de esta etapa es consolidar las adaptaciones osteoarticulares logradas en la etapa anterior, optimizar la ganancia de fuerza y mejorar la masa muscular (si es necesario). Se recomienda aumentar ligeramente los pesos y realizar 2 hasta 4 series de 8 y 10 repeticiones por ejercicio, percibiendo el esfuerzo como duro y en ciertos casos como muy duro al final de la serie.

La pausa de recuperación entre series sería de ~2 a 3 minutos para poder mantener el peso el rango de repeticiones propuesto por serie (8 a 10). De forma similar a la fase anterior, cuando el deportista pueda realizar más de 10 repeticiones en todas series, se podrá incrementar ligeramente el peso (~5 %) siempre que se puedan ejecutar un mínimo de 8 repeticiones percibiendo el esfuerzo como muy duro, pero no máximo. De esta manera se estimulará la ganancia de fuerza y masa muscular.





En esta fase es aconsejable seleccionar 3 a 4 ejercicios multiarticulares similares a los de la fase anterior o con un grado de complejidad más elevado, siempre que involucren la musculatura específica de la disciplina deportiva: glúteos, cuádriceps, femorales posteriores, estabilizadores de la columna y cadera, hombros y extensor de los brazos. Por ejemplo, la sentadilla con diversos grados de flexión de rodillas, o sosteniendo la barra con brazos extendidos por encima de la cabeza, zancadas en diferentes direcciones (frente, laterales) o variaciones de los ejercicios de levantamiento olímpico (ej., cargada en dos tiempos o arranque). Al igual que en la fase anterior es aconsejable incluir 2 a 3 ejercicios localizados destinados a la prevención de lesiones y fortalecimiento de zonas específicas (ej., sobre supervisiones inestables como el Bosu® o suelos resbaladizos).

En esta etapa, se pueden realizar 2 a 3 entrenamientos por semana, alternados con las sesiones de entrenamiento específicas. En deportistas de nivel avanzado, podrían incluirse hasta 3 a 4 sesiones semanales o por microciclo cambiando los ejercicios en cada una de las sesiones.

Fuerza específica

(mejora de la potencia mecánica)

En esta etapa se entrena para mejorar la potencia mecánica y mantener los niveles de fuerza alcanzados en las dos fases anteriores. El número de entrenamientos de fuerza por semana se reduce a dos y en algunos casos a uno (en las semanas de competición). Al dar prioridad a la realización de entrenamientos específicos, el volumen de las sesiones de fuerza se reduce, realizando entre 3 a 5 ejercicios multiarticulares por sesión (cargada, cargada colgante, sentadillas, lanzamiento del balón medicinal, etc). Los ejercicios localizados y destinados a la prevención de lesiones se pueden incluir como parte de la entrada en

calor antes de las sesiones específicas. Por cada ejercicio pueden realizarse entre 3 a 4 series de 4 a 6 repeticiones ejecutadas con la mayor velocidad posible con 2 a 3 minutos de pausa entre series realizando movimientos técnicos y de flexibilidad activa. El peso es similar al de la fase anterior, pero como el número de repeticiones por serie se reducen ~30 a 40%, el esfuerzo final será percibido como relativamente fácil o moderado, pero nunca duro.

En deportistas de nivel avanzado, y especialmente en las disciplinas de velocidad (esquí alpino) los entrenamientos específicos incorporan ejercicios de salto, no incluidos en las sesiones de fuerza. En este



caso, los ejercicios llamados pliométricos como caer desde un banco (altura ~40 cm) aterrizar y saltar utilizando diferentes técnicas (ej., rebotes, flexión de rodillas y caderas, con y sin impulso de brazos, etc.) son efectivos para mejorar la capacidad de impulsión. Los entrenadores pueden crear condiciones específicas de entrenamiento diseñando ejercicios que se realicen en posición similares a las que se realizan en la disciplina específica.

Puntos clave

- Independientemente de la disciplina específica, el entrenamiento de fuerza es esencial en la preparación de los esquiadores.
- La mejora de la fuerza muscular general (empleando ejercicios multiarticulares) y específica (realizando movimientos similares a los de la disciplina deportivas), no solo ayuda a mejorar el rendimiento sino a reducir la incidencia de lesiones.
- La preparación de fuerzas debe considerar las siguientes tres fases:
 - Adaptación general-básica (utilizando pesos moderados y series de 10 hasta 15 repeticiones por ejercicio)
 - Fuerza y ganancia de masa muscular (utilizando pesos altos y series de 8 a hasta 10 repeticiones por ejercicio)
 - Fuerza específica (aunque los pesos son altos el número de repeticiones por ejercicio se reduce ~40% y se ejecutan los movimientos con la mayor velocidad posible).





Ortopedia
LACADENA

ORTOPEDIA
DEPORTIVA

ESPECIALISTAS
EN COMPETICIÓN

>> JACA (HUESCA)

@farmaLacadena
blog.farmacialacadena.com

Tús Sonrisas Coppel

En Coppel Dental disponemos de la última tecnología para poder ofrecer tratamientos personalizados y de calidad a nuestros pacientes

En nuestra clínica, ofrecemos un amplio catalogo de tratamientos para que tengas la sonrisa perfecta. Nuestros especialistas experimentados prestan gran atención a la salud y las necesidades del paciente



(+34) 913 100 723



info@coppeldental.com



Calle Monte Esquinza nº24, Madrid



coppeldental.com

CoppelDental

Tú salud es lo más importante para nosotros



Asesoría laboral, fiscal y contable

*Especializados en pymes y autónomos
Con 30 años de experiencia en el sector
Trato confidencial y personalizado*

www.camponasesores.es
cai@camponasesores.es
914 300 012

*2 meses
cuota GRATIS!!!*

 [campon_asesores](https://www.instagram.com/campon_asesores)



**Centro de formación especializada,
online y a medida**

safeformacion.com

**ACOMPANIAMIENTO
DE DEPORTISTAS
CON TRASTORNO
POR DÉFICIT
DE ATENCIÓN/
HIPERACTIVIDAD
(TDAH)**



T.D.A.H.

TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN/HIPERACTIVIDAD

El Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (TDAH) es una condición neurológica que afecta al 5-10% de la población infantil y adolescente, según datos de la Asociación Mundial de Psiquiatría. Se caracteriza por déficit de atención, hiperactividad motora y conducta impulsiva. En el ámbito deportivo, donde la concentración, la disciplina y la regulación emocional son factores críticos, el TDAH presenta particularidades que requieren enfoques específicos por parte de los entrenadores. En COPPEL health & sports hemos observado un incremento significativo en la demanda de asesoramiento por parte de familias y técnicos deportivos, lo que responde tanto a un mayor diagnóstico temprano como a la concienciación sobre la importancia de adaptar metodologías de entrenamiento para garantizar la inclusión y el rendimiento de los deportistas con TDAH.



¿Cuáles son las principales características del TDAH en el ámbito deportivo?

El TDAH se manifiesta en tres ejes principales: déficit de atención, hiperactividad motora y conducta impulsiva. En el contexto deportivo, estas características pueden presentarse de diversas maneras. Los deportistas con TDAH pueden tener dificultades para mantener la atención durante periodos prolongados, lo que puede afectar su capacidad para seguir instrucciones complejas o mantenerse enfocados durante el entrenamiento. La hiperactividad motora se evidencia a través de movimientos excesivos, dificultad para permanecer quietos y tendencia a cambiarse constantemente de actividad. La conducta impulsiva se refleja en decisiones precipitadas, dificultad para esperar turnos y tendencia a interrumpir a otros.

¿Por qué el deporte es beneficioso para personas con TDAH?

El deporte ofrece múltiples beneficios para personas con TDAH. Primero, proporciona una salida saludable para la energía excesiva asociada con la hiperactividad. Además, el deporte estructurado puede ayudar a mejorar la atención y la regulación emocional al proporcio-



nar un entorno predecible y estimulante. También fomenta el desarrollo de habilidades sociales, como el trabajo en equipo y la comunicación, que pueden ser áreas de desarrollo para personas con TDAH. Finalmente, el logro de metas deportivas puede aumentar la autoestima y la confianza, elementos clave en el bienestar psicológico.

¿Cómo deben adaptar los entrenadores sus metodologías para incluir a deportistas con TDAH?

La atención individualizada es fundamental. Cada deportista con TDAH tiene un perfil único de síntomas y capacidades, lo que exige adaptaciones curriculares y metodológicas. Los entrenadores deben familiarizarse con los patrones de atención de cada deportista y establecer sistemas de comunicación efectivos. Es importante proporcionar instrucciones concretas y secuenciales, en lugar de consignas genéricas. El

contacto visual es otra herramienta clave para mantener la atención, sin que esto se interprete como control, sino como una estrategia para anclar la atención en el momento presente. El refuerzo positivo también juega un papel trascendental, fortaleciendo la confianza del deportista y modelando actitudes inclusivas dentro del equipo.

¿Qué papel juegan las familias en el acompañamiento deportivo de un niño con TDAH?

Las familias son fundamentales en el proceso de acompañamiento. Poseen una valiosa perspectiva sobre las estrategias que resultan efectivas en el entorno doméstico, información que debe compartirse con los entrenadores para establecer continuidad en el abordaje. Se recomienda implementar reuniones trimestrales para evaluar progresos y desafíos, documentando específicamente las adaptaciones metodológicas que generan mejores resultados. Esta documentación no solo sirve para optimizar el proceso de entrenamiento, sino que también puede ser un recurso valioso en contextos de seguimiento médico.

¿Qué actividades deportivas son especialmente beneficiosas para personas con TDAH?

La investigación en neurociencia deportiva ha identificado que actividades como la natación, el atletismo y el ciclismo presentan perfiles particulares beneficiosos para personas con TDAH, posiblemente debido a su estructura lineal y predecible. Por otro lado, deportes colectivos como el fútbol o el baloncesto requieren adaptaciones más significativas en términos de instrucciones y gestión de tiempo. Es importante que los entrenadores evalúen las necesidades específicas de cada deportista y elijan actividades que maximicen sus fortalezas y minimicen sus desafíos.



¿Cómo puede la tecnología ayudar en el entrenamiento de deportistas con TDAH?

La tecnología portátil emerge como aliada en el entrenamiento. Aplicaciones especializadas en gestión temporal y gamificación de rutinas pueden proporcionar herramientas adicionales para mejorar la regulación atencional. Estas herramientas deben ser implementadas bajo supervisión técnica para garantizar su adecuada integración en el proceso de entrenamiento. Además, dispositivos como relojes inteligentes pueden ayudar a los deportistas a monitorear su actividad física y recibir recordatorios para mantenerse enfocados durante el entrenamiento.

¿Cómo abordar el tema de los medicamentos con las familias?

Es fundamental mantener una comunicación abierta y respetuosa con las familias sobre el uso de medicamentos. Los entrenadores deben comprender que la decisión de medicar a un niño con TDAH es compleja

y multifactorial, y que cada familia tiene su propia perspectiva y experiencia. Se debe evitar cualquier juicio y en su lugar, ofrecer apoyo y colaboración. Los entrenadores pueden trabajar junto con los profesionales de la salud para asegurar que el entorno deportivo sea compatible con el plan de tratamiento médico.

El TDAH no representa una limitación inherente para el rendimiento deportivo, sino una condición que requiere adaptaciones específicas. Los entrenadores que incorporen estas estrategias no solo promueven el desarrollo deportivo, sino que también contribuyen significativamente al bienestar integral de los deportistas. La colaboración entre entrenadores, familias y profesionales de la salud mental es crucial para construir entornos deportivos inclusivos donde el potencial de cada deportista pueda ser plenamente desarrollado.

LUIS ALBERTO HERNANANDO ALZAGA



Luis Alberto Hernando Alzaga (Burgos, 22 de septiembre de 1977) es un deportista español con una trayectoria excepcional en el trail running, en esquí de fondo y Biathlon. Con una participación olímpica y con tres títulos mundiales de Trail en la IAAF y otros 3 en la Federación de Montaña.

Medalla del COE, Medalla de Bronce y Medalla de Plata al Mérito Deportivo de la Real Orden del Mérito Deportivo del Consejo Superior de Deportes, Premio Nacional del Deporte Extraordinario 2020.

Hernando ha dejado una marca imborrable en el deporte, continua formando parte del equipo Adidas Terrex y con ellos comparte su experiencia y valores a lo largo de su carrera, ahí donde se le requiera.



Luis Alberto, tu trayectoria en el deporte abarca desde el esquí de fondo hasta el trail running. **¿Qué te motivó a enfocarte en las carreras por montaña y qué encontraste allí que otros deportes no te ofrecían?**

Mi primer contacto con la montaña fue a través de la Guardia Civil. Cuando me ofrecieron unirse al equipo de Biathlon y esquí de fondo, vine a Jaca y aquí es donde conocí el Pirineo Aragonés. Fue ahí donde sentí una gran conexión con la montaña. En 2002, tras una temporada de esquí de fondo con la Guardia Civil, decidí enfocarme en los deportes de montaña. La montaña me ofreció una conexión con la naturaleza y una libertad que otros deportes no podían proporcionar. Correr por senderos desconocidos y enfrentarme a la belleza y dureza de la montaña me hizo sentir vivo de una manera que ninguna otra disciplina había logrado.



Tu padre fue campeón del mundo de maratón en veteranos y tu hermano también es atleta. **¿Cómo influyó este entorno familiar en tu decisión de dedicarte al deporte?**

El deporte siempre ha estado y está presente en mi hogar. Mi padre desde pequeños siempre nos enseñó que no hay que ser un genio para ganar un campeonato, sino simplemente hacer las cosas bien. Recuerdo verlo entrenar día tras día, con entrega y pasión. Ese ambiente fue fundamental para que yo me dedicara al deporte con la misma pasión y compromiso. Mi hermano también fue un gran compañero de entrenamiento y un amigo que me apoyó en cada paso del camino.



Te clasificaste para los Juegos Olímpicos de Turín 2006 representando a España en biatlón. **¿Cómo fue esa experiencia y qué aprendiste de ella?**

Clasificarme para los Juegos Olímpicos fue un sueño hecho realidad. Aunque no obtuvimos un gran resultado, la experiencia fue inolvidable. Representar a mi país en el escenario más grande me enseñó el valor de la constancia y la resiliencia. Ese mismo año, recibí la Medalla del Comité Olímpico Español, que fue un reconocimiento importante para mí. Sin embargo,

lo que más valoro es el crecimiento personal que experimenté. Aprendí que el deporte no solo se trata de ganar, sino también de dar lo mejor de uno mismo y de crecer como persona en el proceso.

Has mencionado en varias ocasiones que prefieres ser guardia civil antes que campeón del mundo. **¿Cómo logras equilibrar tu carrera deportiva con tus responsabilidades como guardia civil?**

Ser guardia civil de montaña es el trabajo ideal para alguien apasionado por el deporte. Mi prioridad siempre es mi trabajo, y el deporte ocupaba el tercer lugar, después de la familia. Siempre he visto el deporte como una pasión, no como una obligación. Con la llegada de mis hijos, el deporte ha pasado a un plano aún más

secundario, pero sigue siendo una parte importante de mi vida. El equilibrio es posible cuando te apasiona lo que haces y entiendes que cada área de tu vida tiene su importancia y momento.

¿Cómo gestionas la presión de competir al más alto nivel, especialmente en eventos como los Campeonatos del Mundo?

La motivación fluctúa, pero en los momentos en que falta, me centro en la obligación. Tanto en mi trabajo como en el deporte, sé que tengo la responsabilidad de rendir al máximo. El apoyo de mi fami-





lia, amigos y patrocinadores también me ha ayudado a mantenerme enfocado incluso en los momentos más difíciles. He aprendido a transformar la presión en energía positiva, recordando por qué empecé en esto y cuánto significa el deporte para mí.

¿Qué papel ha jugado tu familia en tu éxito deportivo?

Mi familia ha sido mi pilar fundamental. Desde mi padre, quien me enseñó los valores del deporte, hasta mi esposa y mis hijos, quienes ahora son mi mayor motivación. Mi hermano también ha sido un apoyo clave, entrenando conmigo y ayudándome en mi preparación. El entorno familiar ha sido esencial para superar obstáculos y celebrar logros. Mi esposa siempre está alentándome y nuestros hijos me llenan de orgullo, especialmente cuando me dicen que soy su héroe. Esos momentos de conexión familiar son los que realmente valen la pena.



¿Cuál ha sido el momento más significativo de tu carrera y qué aprendiste de él?

Ganar a Kilian Jornet en Transvulcania fue uno de los momentos más especiales. Fue un objetivo que perseguí durante años y al lograrlo, me sentí el mejor del mundo. También el Campeonato del Mundo de 2018, donde gané con 41 años, fue un logro excepcional. Estas experiencias me enseñaron que el esfuerzo y la dedicación siempre valen la pena. Pero más allá de los títulos, lo que realmente importa son los momentos de superación personal y el crecimiento que cada competición trae consigo.

El trail running ha evolucionado mucho en los últimos años. **¿Qué debería de cambiar en este deporte en cuanto a profesionalización?**

El trail running ha crecido exponencialmente, pero enfrenta desafíos como la profesionalización, donde es difícil obtener recursos económicos estables. Además, la salud de los atletas son aspectos críticos que el deporte debe abordar para garantizar un futuro saludable y responsable. Se debería de trabajar para conseguir que este deporte sea Olímpico, este paso sería un gran avance para cuidar a los deportistas, y tener competencias regladas facilitan el desarrollo de las mismas. No se puede correr carreras de 100 millas y pensar que eso es sano. Es necesario que los organizadores de eventos y las marcas involucradas prioricen la salud y el bienestar de los atletas, algo que todavía está en desarrollo.



¿Qué consejos darías a un joven deportista que desea iniciarse en el trail running?

El deporte debe ser una pasión, no una obligación. Es muy importante encontrar el equilibrio entre el deporte, la vida personal y la familia. Educarse en valores como el esfuerzo, la disciplina y la coherencia es fundamental. El éxito en el trail running, al igual que en cualquier deporte, re-



quiere preparación, respeto y evitar la frustración por resultados inmediatos. Recuerdo cuando empecé y los altibajos que enfrenté. Lo importante es disfrutar el proceso y aprender de cada experiencia, ya sea buena o mala.

¿Qué te gustaría que recordaran de tu carrera dentro de 20 años?

Me gustaría ser recordado como alguien coherente, que vivió de acuerdo con los valores y que transmitió pasión por el deporte. Los títulos y medallas son importantes, pero lo más valioso es dejar un legado de integridad y compromiso con el deporte. Espero que mi historia inspire a otros a perseguir sus sueños con Esfuerzo, pasión y honestidad, entendiendo que el camino es tan importante como la meta.

¿Qué proyectos tienes para el futuro?

Actualmente, mi prioridad es mi familia y mi trabajo. El deporte sigue siendo parte de mi vida, pero de manera más relajada. Me gustaría ayudar a mis hijos a descubrir su pasión por el deporte y compartir con ellos los valores que he aprendido a lo largo de mi carrera. También espero seguir contribuyendo al mundo del deporte, quizás como instructor o formador, para transmitir mi experiencia a las próximas generaciones.

Hablar con Luis Alberto Hernando es asomarse a una vida marcada por la pasión, la constancia y una conexión profunda con la naturaleza. Más allá de los títulos y podios, lo que permanece es su mirada crítica, su respeto por el proceso y su capacidad para seguir aprendiendo a cada paso. En un mundo deportivo cada vez más enfocado en los resultados, su voz recuerda que el verdadero éxito se construye con equilibrio, salud y compromiso.

Coppel Heath & Sports





**PADRES CON
HIJOS QUE
PRACTICAN
DEPORTES EN
CATEGORIAS DE
FORMACIÓN:
¿CÓMO PUEDO
AYUDARLE?**



El deporte juvenil representa una oportunidad única de desarrollo integral para los niños y adolescentes. En categorías de formación, el objetivo trasciende la simple competición, enfocándose en valores como el compañerismo, la disciplina y el crecimiento personal. Como padres, nuestro papel es fundamental para que esta experiencia sea positiva y enriquecedora. A continuación, presentamos varias recomendaciones clave, basadas en principios pedagógicos y experiencia deportiva, diseñadas para optimizar el acompañamiento parental en este contexto.



Priorizar la diversión como eje central

En el deporte infantil y juvenil, divertirse practicando el deporte elegido debe ser el motor principal. Investigaciones en psicología deportiva demuestran que la motivación intrínseca, vinculada al placer por la actividad misma, es el factor más determinante para el compromiso a largo plazo. En este sentido, los padres deben comunicar explícitamente a sus hijos que el objetivo prioritario es la diversión, más allá de resultados o clasificaciones. Esto no minimiza el esfuerzo, sino que lo contextualiza dentro de un marco que valora la experiencia por sobre la victoria. Ello implica conversaciones previas a las competencias donde se resalten aspectos como “¿te has divertido?” o “¿aprendiste algo nuevo?” como preguntas clave tras cada práctica.

Evitar proyecciones identitarias

Un error común en el entorno deportivo familiar es la proyección de expectativas propias sobre los hijos. Fenómeno conocido como “síndrome del deportista frustrado”, donde padres con frustraciones deportivas buscan compensación a través del rendimiento de sus hijos. Este comportamiento puede generar presiones disociadas de los intereses reales del niño, llevándolo a una práctica deportiva por complacernos más que por vocación. La psicología evolutiva recomienda observar atentamente las inclinaciones espontáneas del niño, validando sus elecciones incluso cuando difieren de nuestras preferencias. El respeto a la autonomía deportiva infantil fortalece la autoestima y disminuye el riesgo de quemarse por presiones externas.



Garantizar una nutrición estratégica

La formación deportiva intensiva incrementa significativamente los requerimientos energéticos y nutricionales. Los estudios realizados al respecto nos demuestran que un joven deportista puede necesitar entre 2000 y 3000 calorías diarias, dependiendo de la modalidad y la carga de entrenamiento. Los padres deben implementar un plan alimentario equilibrado, rico en hidratos de carbono complejos, proteínas de alta biodisponibilidad y antioxidantes. Es crucial diferenciar entre la hidratación preventiva (2-3 horas antes del esfuerzo) y la rehidratación (durante y post actividad), utilizando electrolitos naturales en lugar de bebidas comerciales con altos contenidos de azúcares. La deficiencia nutricional no solo influye en el rendimiento inmediato, sino que incrementa el riesgo de lesiones hasta en un 37% según estudios de la FIFA Medical Assessment.

Practicar el apoyo incondicional

El concepto de “soporte parental” en psicología deportiva se refiere a la capacidad de mantener una postura emocional estable independientemente del resultado competitivo. Esto implica normalizar tanto las victorias como las derrotas como parte del proceso formativo. El lenguaje corporal y verbal debe transmitir aceptación total, evitando comentarios comparativos con compañeros o hermanos. Un estudio de la Universidad de Michigan reveló que niños cuyos padres practicaban el “apoyo incondicional” presentaban un 43% menos de ansiedad deportiva y un 28% mayor persistencia en la práctica. Incluso en situaciones de decepción, frases como “veo tu esfuerzo” o “cada derrota es una lección” fortalecen la resiliencia emocional.

Modelar conductas respetuosas

Los hijos internalizan patrones de comportamiento observando el entorno familiar. En este sentido, el respeto hacia entrenadores, árbitros y compañeros debe ser demostrado mediante acciones concretas. Esto incluye saludar al cuerpo técnico, aceptar decisiones arbitrales sin cuestionamientos públicos y participar activamente en actividades colectivas del club. Investigaciones del Consejo Mundial de Educación Física indican que el 68% de los niños replican el trato parental hacia los distintos cargos dentro del deporte que practica. Además, los padres activos sirven como motivación tangible: un estudio de la OMS muestra que niños cuyos padres practican actividad física regular tienen un 62% mayor probabilidad de mantener hábitos saludables a largo plazo.

Respetar la jerarquía técnica

La intervención parental en aspectos técnicos o tácticos crea confusiones en el proceso de aprendizaje. La psicología del deporte denomina esto “sobreentrenamiento cognitivo”, donde múltiples instrucciones disociadas generan ansiedad y disminuyen la confianza. Los entrenadores cuentan con metodologías estructuradas y certificaciones especializadas, por lo que el rol parental debe limitarse al apoyo logístico y emocional. El diálogo con el cuerpo técnico, siempre fuera del entorno competitivo y mediante canales institucionales, permite canalizar dudas sin interferir en el proceso formativo. Según la Federación Internacional de Educación Física, el 73% de los conflictos parento-deportivos surgen de intervenciones técnicas no solicitadas.

Colaborar con el club al que nuestros hijos pertenece

El deporte juvenil depende en gran medida del voluntariado parental. Según estadísticas de la UNICEF, el 82% de los clubes deportivos infantiles opera con déficit estructural, dependiendo de la contribución familiar para mantener operaciones básicas. Las actividades de apoyo pueden incluir organización de logística, mantenimiento de instalaciones o coordinación de eventos. Esta participación no solo alivia la carga institucional, sino que crea un sentido de pertenencia en el niño al ver el compromiso familiar con su pasión. Además, el contacto directo con el entorno deportivo permite a los padres comprender mejor los objetivos y oportunidades del mismo.



Fomentar las lecciones de vida positivas

Deberías dejar el entrenamiento al entrenador, pero lo que puedes hacer es fomentar lecciones de vida positivas. Habla con ellos sobre la importancia del compromiso y recuérdales los compromisos que han hecho con el equipo. También puedes enseñarles sobre la perseverancia. No dejes que se desanimen si están jugando mal. Explícales que se necesita trabajo duro y dedicación para ser bueno en todos los aspectos de la vida.

Fomentar un equilibrio entre el deporte y otros aspectos de la vida

Es fundamental que los niños aprendan a equilibrar su vida deportiva con otras actividades y responsabilidades. Esto incluye dedicar tiempo a los estudios, a las relaciones sociales y a actividades

recreativas no deportivas. Los padres pueden ayudar estableciendo horarios claros y priorizando actividades académicas y familiares. La Organización Mundial de la Salud recomienda que los niños y adolescentes dediquen un máximo de dos horas diarias a actividades sedentarios recreativas, lo que incluye el tiempo frente a pantallas. Un equilibrio saludable permite un desarrollo integral y reduce el riesgo de sobreentrenamiento y quemarse.

Promover la autodisciplina y la independencia

En lugar de imponer rutinas, los padres pueden fomentar que los niños asuman responsabilidades relacionadas con su práctica deportiva. Esto incluye preparar su equipo, llegar a tiempo a los entrenamientos y gestionar sus propias metas deportivas. El desarrollo de la autodisciplina en este contexto deportivo traslada beneficios a otros ámbitos de la vida. Estudios demuestran que niños que participan activamente en la organización de sus actividades deportivas presentan un 34% mayor capacidad de autorregulación en contextos académicos.

Consideraciones finales

El acompañamiento parental en deportes de formación requiere un equilibrio entre el apoyo incondicional y la educación consciente. Al implementar estas estrategias, los padres no solo optimizan la experiencia deportiva de sus hijos, sino que contribuyen al desarrollo de personas integrales preparadas para enfrentar los desafíos más amplios de la vida. Recordemos que en categorías formativas, el legado más valioso no son las medallas conquistadas, sino los aprendizajes internalizados que perdurarán más allá de la competición.

Tono Coppel

CEO - Director Ejecutivo en Coppel Heath & Sports

¿TE GUSTARÍA ENTRENAR EN UN DESTINO ÚNICO?

STAGES EXCLUSIVOS EN JULIO Y NOVIEMBRE"

Saas-Fee
Saastal Bergbahnen

más información en:
info@coppelhealthandsports.com

ANÚNCIATE AQUÍ

SI LO **ESTÁS**
LEYENDO,
ES QUE **FUNCIONA**



contacta con nosotros
redaccion@espaciodeporte.online

HOCKEY HIELO: DESARROLLO INTEGRAL Y ESTILO DE VIDA ACTIVO



El hockey hielo representa una oportunidad excepcional para el desarrollo completo de los jóvenes deportistas. Como entrenador de categorías inferiores, puedo afirmar que este deporte exige destrezas técnicas específicas mientras proporciona un marco ideal para el crecimiento físico, cognitivo y emocional. Cuando se aborda con un enfoque integral, el hockey hielo se transforma en una herramienta educativa que trasciende el simple rendimiento deportivo.

¿Por qué es importante una formación completa?

Una formación integral en hockey hielo es crucial porque permite a los deportistas desarrollar habilidades transferibles útiles en múltiples contextos de su vida. Desde la toma de decisiones rápidas hasta el trabajo en equipo, este deporte ofrece un entorno donde pueden aprender valores como la disciplina, la resiliencia y la cooperación. Estos atributos no solo mejoran su capacidad como jugadores, sino que les preparan para enfrentar retos en otros ámbitos de su vida diaria.

El papel del entrenador en el desarrollo físico y motor

Los entrenadores desempeñamos un papel fundamental en el desarrollo físico y motor de los deportistas. Nuestra labor trasciende la simple enseñanza de técnicas específicas del hockey. Somos facilitadores de un proceso que debe integrar tanto el desarrollo motor básico como la adquisición de habilidades específicas del deporte. Debemos diseñar sesiones que perfeccionen la técnica del patinaje, el manejo del stick y del puck, y al mismo tiempo que fortalecemos la base motriz general de los deportistas.



Fundamentos del desarrollo motor en hockey

El crecimiento de los jugadores no se limita a dominar el patinaje o el manejo del puck. La competencia motriz emerge como componente clave para construir una base multifuncional que trasciende los límites de la pista de hielo. Desde las etapas iniciales de formación, la integración en los entrenamientos de habilidades transferibles se convierte en prioridad estratégica.

La competencia motriz comprende aquellas habilidades elementales que, una vez dominadas, pueden aplicarse en múltiples contextos deportivos. Este enfoque no solo mejora el rendimiento en el hielo, sino que establece cimientos sólidos para un estilo de vida activo. Los entrenadores debemos concebir nuestros entrenamientos como oportunidades para promover capacidades que perduren más allá de la carrera deportiva de nuestros jugadores.



La realidad de la motricidad en desarrollo

Los datos revelan un declive progresivo en la motricidad infantil, una tendencia preocupante que compromete el futuro activo de las nuevas generaciones. Esta disminución en la capacidad motriz básica repercute directamente en la capacidad de los deportistas para mantenerse activos durante la vida adulta.



La especialización temprana en un solo deporte puede limitar el desarrollo del deportista. Al focalizarse únicamente en habilidades específicas del hockey, corremos el riesgo de excluir otras capacidades fundamentales. La integración de ejercicios multidimensionales en los entrenamientos se presenta como solución estratégica para contrarrestar este problema.



Metodologías prácticas de integración

La implementación de ejercicios motrices dentro del entorno de entrenamiento requiere creatividad y planificación. Aquí presento dos estrategias comprobadas:

Optimización de tiempos de espera

Las filas inactivas representan oportunidades perdidas. Durante períodos de espera, propongo actividades motoras complementarias que mantengan a los deportistas activos. Esto puede incluir ejercicios de coordinación, equilibrio o agilidad que no requieran mucho espacio ni materiales.

Competencias con consecuencias constructivas

Las pequeñas competencias internas se convierten en vehículos ideales para introducir desafíos motrices. Al establecer consecuencias no punitivas para los equipos que no alcanzan los objetivos, como dar vueltas a la pista, se fomenta un ambiente de aprendizaje lúdico sin sacrificar los objetivos principales.

La integración de la competencia motriz en el entrenamiento diario requiere una planificación cuidadosa. Los entrenadores de categorías inferiores debemos adoptar esta perspectiva como herramienta para construir no solo mejores jugadores de hockey, sino personas con recursos físicos y mentales que les acompañarán durante toda su vida.

El papel del entrenador en el ecosistema deportivo juvenil

Los entrenadores somos figuras esenciales en el desarrollo de los jóvenes deportistas. Nuestra labor trasciende el ámbito técnico, extendiéndose hacia la formación de valores, la educación en hábitos saludables y el fomento de una identidad deportiva positiva. Los padres y deportistas deben reconocer nuestro papel como facilitadores de un crecimiento completo, no solo como instructores de técnicas.

Al adoptar un enfoque total, transformamos el hockey hielo en una herramienta educativa que prepara a los deportistas para enfrentar retos tanto dentro como fuera de la pista.



¿Qué otras habilidades motoras se pueden desarrollar con el hockey hielo aparte de la técnica?

El hockey hielo es un deporte que, además de desarrollar habilidades técnicas específicas, fomenta una amplia gama de habilidades motoras que son beneficiosas en otros deportes y en la vida cotidiana. Algunas de estas habilidades incluyen:

Coordinación ojo-mano

El manejo del stick y la capacidad de controlar el puck requieren una excelente coordinación entre la vista y los movimientos de las manos.

Equilibrio y estabilidad

Patinar sobre hielo exige un equilibrio constante y una base de apoyo inestable, lo que fortalece los músculos estabilizadores y mejora la capacidad de equilibrio.

Agilidad y rapidez de movimiento

El hockey hielo implica cambios rápidos de dirección y velocidad.

Resistencia cardiovascular

El carácter intermitente del hockey hielo, con periodos de esfuerzo intenso seguidos de recuperación, ayuda a desarrollar una buena resistencia cardiovascular. Esto es beneficioso para cualquier deporte y para la salud general.

Fuerza y potencia

Los movimientos en el hockey hielo, como las cargas, los giros rápidos y las aceleraciones, desarrollan fuerza y potencia muscular.

Flexibilidad

Aunque a menudo subestimada, el hockey hielo requiere una buena flexibilidad para realizar movimientos amplios y evitar lesiones.

Para concluir, el Hockey hielo como vehículo educativo

El hockey hielo, cuando se aborda con este enfoque total, se transforma en un vehículo efectivo para fomentar la actividad física continua. La combinación de técnica específica con desarrollo motor generalizado prepara a los deportistas no solo para el rendimiento deportivo inmediato, sino para enfrentar los desafíos físicos que les presenta la vida cotidiana durante décadas. Este enfoque equilibrado representa la mejor estrategia para cultivar deportistas completos y ciudadanos saludables.

Como entrenadores, nuestra responsabilidad es dual: por un lado, desarrollar las habilidades técnicas necesarias para el éxito en el hockey hielo; por otro, construir una base motriz sólida que les permita disfrutar de una vida activa y saludable. Al lograr este equilibrio, no solo formamos mejores jugadores, sino que contribuimos significativamente al bienestar de los jóvenes deportistas que están en nuestras manos. El hockey hielo, más allá de ser un deporte de contacto y velocidad, se convierte en una herramienta educativa muy valiosa para preparar a los jóvenes para los retos del mañana.

Sergio Lope

COO - Director de Operaciones de Coppel Heath & Sports

Entrenador de Hockey Hielo en el Club Hielo Jaca

¿TE GUSTARÍA ENTRENAR EN UN DESTINO ÚNICO?

STAGES EXCLUSIVOS EN JULIO Y NOVIEMBRE"

Saas-Fee
Saastal Bergbahnen

más información en:
info@coppelhealthandsports.com

Diga
Treintaytres

marketing / comunicación
consultoría

sergio@digatreintaytres.com

COPPEL
health & sports



coppelhealthsports.com



[@coppelhealthsports](https://www.instagram.com/coppelhealthsports)



[@coppelhealthsports](https://www.facebook.com/coppelhealthsports)



info@coppelhealthsports.com