



ESPACIO **DEPORTE**
MAGAZINE

ESPAÑA | NOVIEMBRE 2025 | NÚMERO 14



LUCAS MUÑIZ CERNUDA

"La competición te exige mucho y te ayuda a crecer, pero lo que realmente te forma es la montaña. Ella te enseña paciencia, humildad y respeto."

BIEN VENIDA

En Espacio Deporte Magazine entendemos el deporte como un espacio de aprendizaje, salud y superación. Esta edición reúne historias y análisis que conectan con quienes entrenan, compiten o simplemente disfrutan del movimiento como parte de su vida diaria. Nuestro objetivo es aportar contenido útil, cercano y con una visión profesional del rendimiento, el bienestar y el marketing deportivo.

Abrimos con un recorrido por Puerto Pollensa, uno de los destinos más conocidos del ciclismo en Mallorca. De la mano de 2GoCycling, exploramos rutas, clima, carreteras y la infraestructura que convierte este punto del Mediterráneo en referencia para ciclistas amateurs y profesionales.

En otro bloque, Jaime Fernández-Coppel aborda un debate actual: entrenar en casa o en gimnasio. No solo influyen máquinas o espacio, también la constancia, la motivación y el estilo de vida. Su análisis ayuda a elegir el entorno que impulsa el rendimiento y facilita la adherencia al entrenamiento.

El entrenador Sergio Lope trata un tema que muchos evitan: los baches de motivación. En cualquier disciplina aparecen etapas de frustración. Recuperar la energía depende de la mentalidad, el descanso, los objetivos y el apoyo del entorno. Su lectura ofrece herramientas prácticas para volver al camino.

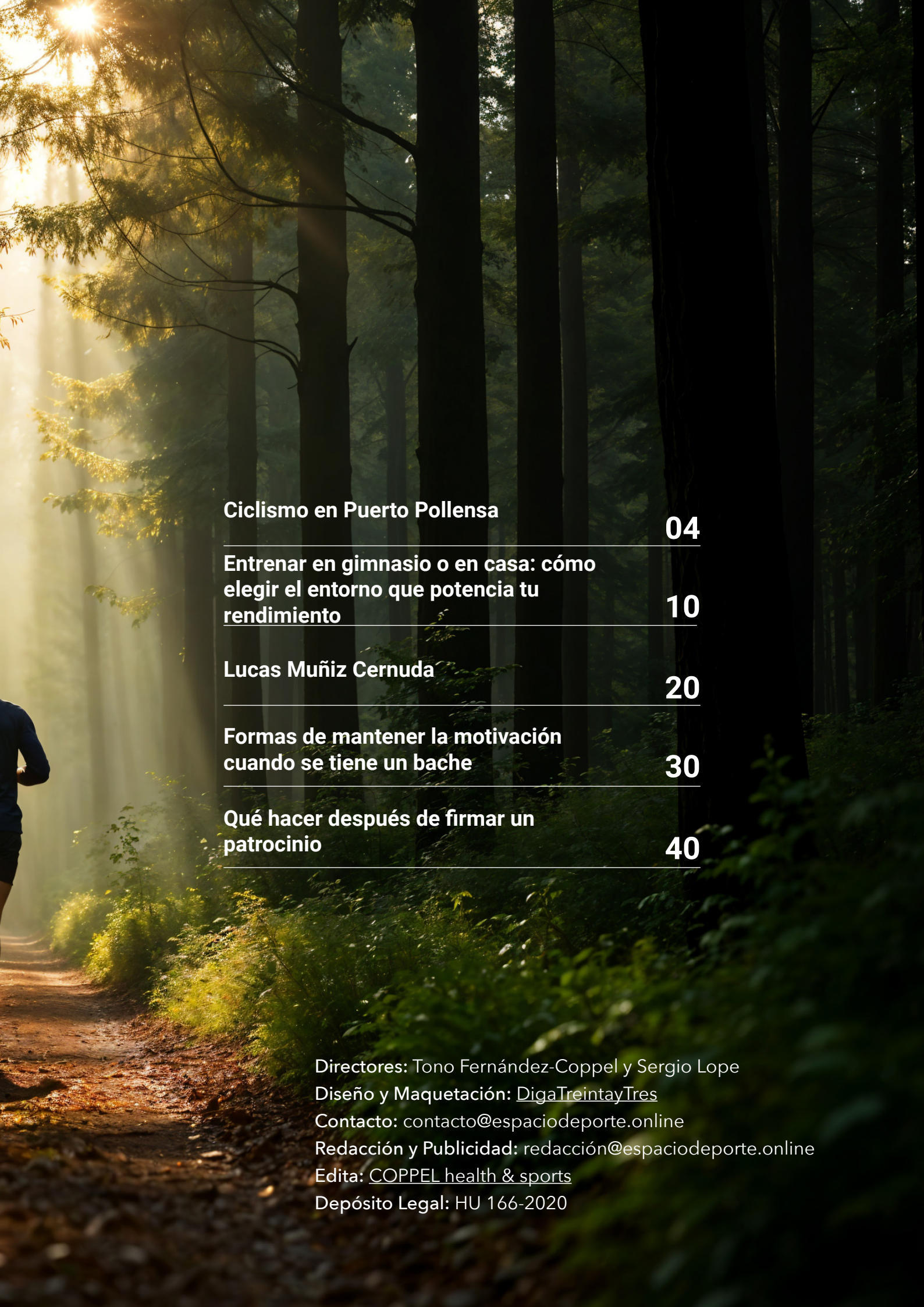
Charlamos con Lucas Muñiz Cernuda, joven promesa del esquí de montaña. Su historia une deporte, naturaleza y compromiso personal. La montaña es su lugar de trabajo, pero también su manera de entender la vida.

Cierra la edición Tono Fernández-Coppel con una guía para marcas y clubes: qué hacer después de firmar un patrocinio. La clave está en activarlo, medirlo y crear valor real para la afición.

Gracias por acompañarnos. El deporte continúa, dentro y fuera del campo.

Tono Coppel





Ciclismo en Puerto Pollensa	04
Entrenar en gimnasio o en casa: cómo elegir el entorno que potencia tu rendimiento	10
Lucas Muñiz Cernuda	20
Formas de mantener la motivación cuando se tiene un bache	30
Qué hacer después de firmar un patrocinio	40

Directores: Tono Fernández-Coppel y Sergio Lope

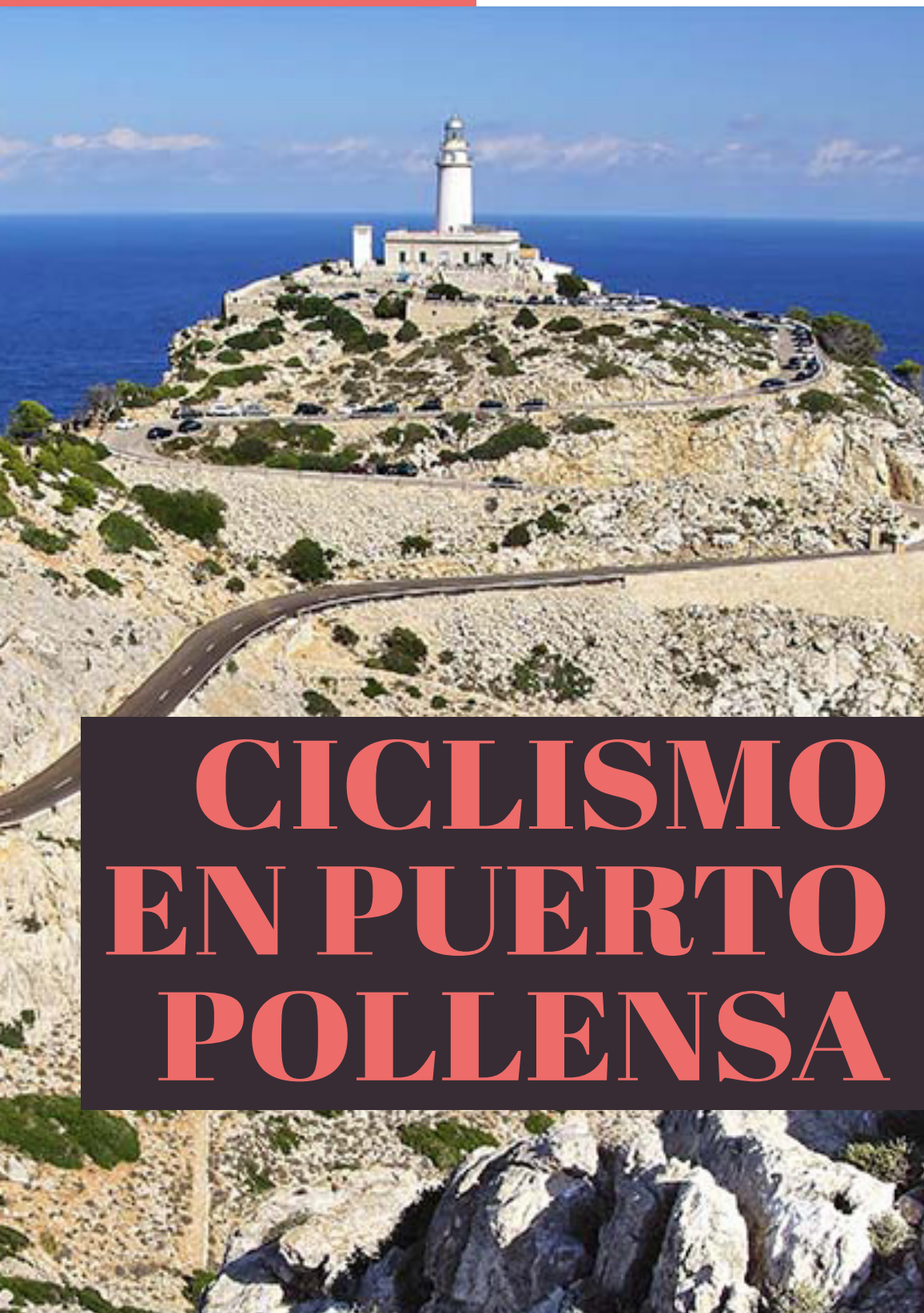
Diseño y Maquetación: [DigaTreintayTres](#)

Contacto: contacto@espaciodeporte.online

Redacción y Publicidad: redaccion@espaciodeporte.online

Edita: [COPPEL health & sports](#)

Depósito Legal: HU 166-2020



CICLISMO EN PUERTO POLLENSA

**PARAÍSO SOBRE RUEDAS EN
LA SERRA DE TRAMUNTANA**

Ubicado en el norte de Mallorca, Puerto Pollensa se ha consolidado como uno de los destinos más emblemáticos para los amantes del ciclismo. Rodeado por la imponente Serra de Tramuntana -declarada Patrimonio Mundial por la UNESCO- y con un clima ideal durante gran parte del año, este rincón mediterráneo combina paisajes espectaculares, carreteras bien asfaltadas y una infraestructura perfecta para ciclistas de todos los niveles.

Un destino para todos los ciclistas

Puerto Pollensa ofrece rutas para todos los gustos: desde suaves paseos costeros hasta desafiantes ascensos de montaña. Los ciclistas aficionados pueden disfrutar de recorridos tranquilos bordeando la costa, mientras que los más experimentados encontrarán verdaderos retos en subidas como Coll de Femenía o el famoso Cap de Formentor, una ruta escénica que serpentea hasta el icónico faro con vistas que quitan el aliento.

Cicloturismo con servicios de primera

Gracias al auge del ciclismo en la isla, Puerto Pollensa cuenta con una amplia red de hoteles bike-friendly, tiendas especializadas como 2Go-Cycling, talleres de reparación y empresas de alquiler de bicicletas de alta gama. No es raro ver grupos de ciclistas entrenando en primavera, cuando equipos profesionales europeos aprovechan el clima suave y las condiciones óptimas para la preparación de temporada.





Más allá del ciclismo: gastronomía, cultura y relax

Después de una jornada de pedaleo, Puerto Pollensa te invita a relajarte en su hermoso paseo marítimo, rodeado de palmeras y con vistas al mar. Allí encontrarás numerosos bares, cafeterías y restaurantes donde disfrutar de la gastronomía local, con platos como el tumbet, la pa amb oli o el pescado fresco del día.

También puedes aprovechar para visitar el centro histórico de Pollençà, subir los escalones del Calvari o pasear por su mercado semanal lleno de productos locales y artesanía mallorquina. Las playas cercanas, como Cala Sant Vicenç o la propia bahía de Pollensa, son perfectas para terminar el día con un baño en aguas cristalinas.

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

ANÚNCIATE AQUÍ

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



contacta con nosotros
redaccion@espaciodeporte.online



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)

COPPEL

health & sports



coppelhealthsports.com



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



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



info@coppelhealthsports.com

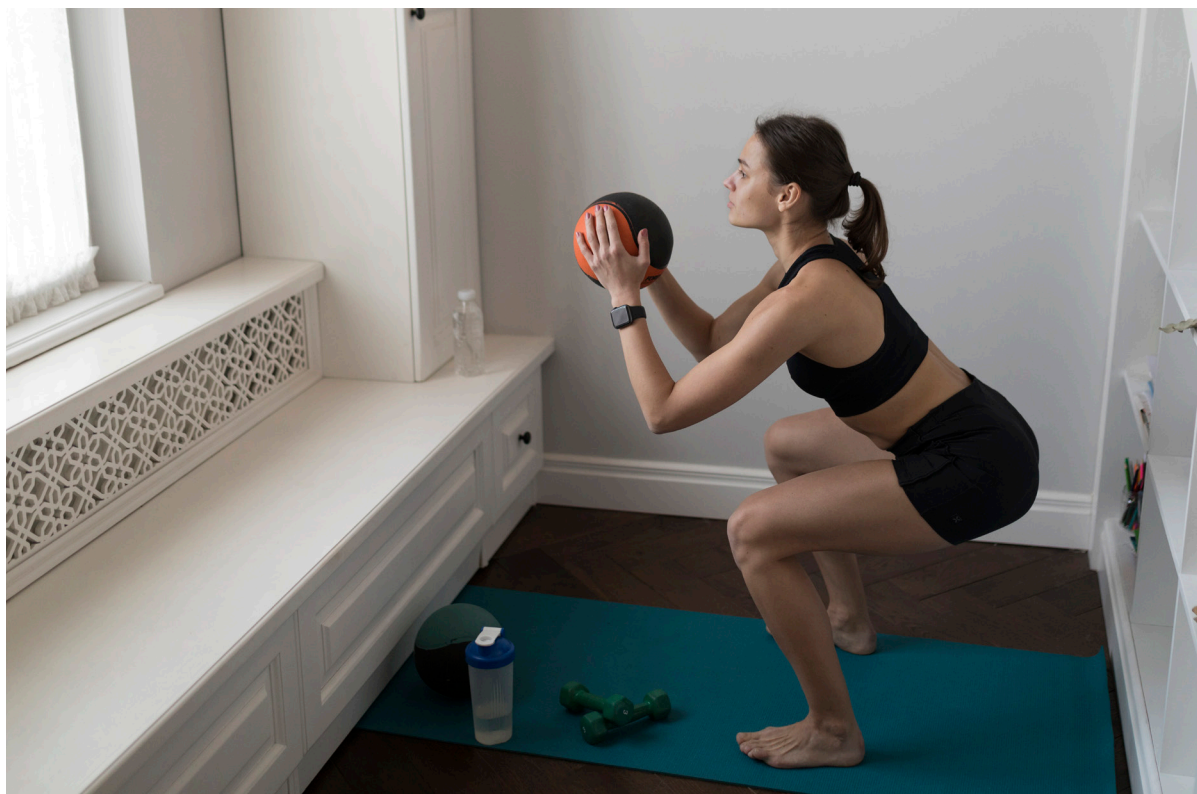
A row of dumbbells in a gym, with the text overlaid.

**ENTRENAR
EN GIMNASIO
O EN CASA:
CÓMO ELEGIR EL
ENTORNO QUE
POTENCIA TU
RENDIMIENTO**



Elegir dónde entrenar es una decisión más importante de lo que parece. No solo determina cómo te ejercitas, sino también tu constancia, tus resultados y la manera en que incorporas la actividad física a tu rutina diaria. La pregunta es simple: ¿entrenar en casa o en un gimnasio? La respuesta, sin embargo, depende de muchos factores.

En este artículo analizamos los beneficios de entrenar en un gimnasio frente a los de hacerlo en casa, desde un enfoque práctico y realista, para que cada persona pueda encontrar el entorno que mejor se adapte a su estilo de vida, sus objetivos y su forma de entender el bienestar.



El gimnasio: estructura, equipamiento y acompañamiento profesional

Entrenar en un gimnasio sigue siendo, para muchos, la opción más completa y motivadora. No solo por el acceso a máquinas y equipamiento de última generación, sino también por el ambiente que se crea alrededor del esfuerzo compartido.

Acceso a equipamiento especializado

Uno de los principales atractivos del gimnasio es el acceso a una amplia gama de equipamiento profesional. Desde pesas libres y máquinas de musculación hasta cintas de correr, bicicletas o plataformas de entrenamiento funcional, las opciones son casi infinitas.

Esta variedad permite trabajar todos los grupos musculares con precisión y adaptar los ejercicios a distintos niveles de intensidad. Además, contar con herramientas específicas facilita diseñar rutinas equilibradas y evitar la monotonía. Para quienes buscan mejorar la fuerza, la resistencia o la coordinación, el gimnasio ofrece una infraestructura difícil de igualar en casa.



Supervisión y guía de profesionales

Otro valor clave del gimnasio es la posibilidad de contar con entrenadores personales o instructores especializados. Su experiencia ayuda a corregir la técnica, prevenir lesiones y establecer objetivos alcanzables.

El acompañamiento profesional también aporta seguridad. Un entrenador puede ajustar un plan según la edad, el nivel físico o posibles limitaciones, algo esencial para progresar sin riesgos. Además, la observación constante permite detectar errores que a menudo pasan desapercibidos cuando se entrena en solitario.

Clases dirigidas y entrenamiento grupal

Muchos gimnasios ofrecen una programación diversa de clases -desde yoga y pilates hasta spinning o entrenamiento funcional- que complementan el trabajo individual. Estas sesiones aportan estructura, disciplina y una dosis de motivación extra.

Las clases también fomentan la socialización, un aspecto que influye en la adherencia al ejercicio. Entrenar en grupo genera un compromiso colectivo y ayuda a mantener la constancia. El compañerismo puede convertirse en un motor de progreso, especialmente en las etapas donde la motivación personal disminuye.

Un entorno que impulsa el esfuerzo

El gimnasio ofrece un ambiente diseñado para entrenar. Estar rodeado de personas con metas similares crea una energía difícil de replicar en casa. Ver el esfuerzo de otros, compartir objetivos o simplemente sentir la atmósfera de disciplina y superación puede convertirse en un estímulo para rendir más.

Esta dinámica de grupo es un factor psicológico importante. En momentos de desánimo, el simple hecho de acudir al gimnasio puede servir de recordatorio del compromiso adquirido con uno mismo.

Variedad y progresión

Otro beneficio es la variedad de entrenamientos disponibles. La mayoría de los gimnasios cuenta con áreas específicas -zona de peso libre, cardio, máquinas guiadas, funcional, piscina-, lo que permite adaptar la rutina según los objetivos: ganar masa muscular, perder grasa, mejorar la resistencia o aumentar la flexibilidad.

Esa posibilidad de progresar de manera estructurada contribuye a mantener el interés a largo plazo. El cuerpo se adapta con el tiempo, y disponer de diferentes herramientas facilita la evolución constante.



Entrenar en casa: autonomía, flexibilidad y equilibrio

El auge del entrenamiento en casa ha transformado la manera en que muchas personas entienden el ejercicio. Las plataformas digitales, las aplicaciones móviles y los programas de entrenamiento online han hecho posible mantener una rutina sin necesidad de desplazarse.

Comodidad y flexibilidad horaria

El principal atractivo de entrenar en casa es la comodidad. No hay horarios de apertura, desplazamientos ni esperas para usar un equipo. Se puede entrenar a cualquier hora, adaptando la sesión a la agenda personal.

Esta flexibilidad es ideal para quienes tienen responsabilidades familiares o laborales que dificultan acudir a un gimnasio. También resulta útil para personas que prefieren entrenar en momentos tranquilos, sin depender de la afluencia o los horarios pico.

Ahorro económico

Otro punto a favor es el ahorro a largo plazo. Aunque puede ser necesario invertir en material básico -mancuernas, bandas elásticas, esterilla o una barra de dominadas-, esa inversión inicial se amortiza con el tiempo. No hay cuotas mensuales ni gastos de transporte, y se reduce la barrera económica que muchas veces limita la práctica regular de ejercicio.

Además, hoy existen múltiples opciones gratuitas o de bajo costo para entrenar en casa: canales de entrenamiento online, apps con rutinas guiadas y programas diseñados por profesionales.

Privacidad y confort psicológico

Entrenar en casa también ofrece un entorno más íntimo y libre de presiones externas. Algunas personas se sienten incómodas o cohibidas en un gimnasio, especialmente al inicio. En casa, se entrena sin comparaciones ni miradas, lo que permite concentrarse mejor en la técnica y en la progresión personal.

La privacidad puede ser determinante para quienes buscan un espacio tranquilo o necesitan desconectar del ritmo social. En ese

sentido, el hogar se convierte en un refugio de bienestar.

Personalización y control total

En casa, cada detalle depende de ti. Puedes elegir la música, el tipo de entrenamiento, la duración y la intensidad. Esa libertad permite adaptar cada sesión al estado físico y emocional del día.

Además, al diseñar tu propio espacio de entrenamiento, desarrollas autonomía y responsabilidad. Aprendes a organizar tus rutinas, establecer metas y evaluar tu avance. Esa independencia fortalece la autodisciplina, una cualidad esencial para mantener hábitos duraderos.

Conciliación y bienestar integral

El entrenamiento en casa también favorece la conciliación. Permite integrar el ejercicio en la rutina familiar o laboral sin grandes cambios de horario. En muchos casos, las sesiones cortas pero frecuentes resultan más sostenibles que los entrenamientos largos e infrecuentes en el gimnasio.

Esa constancia, más que la intensidad, es lo que produce resultados visibles en la salud física y mental.



Combinación híbrida: lo mejor de ambos mundos

Cada vez más personas optan por un modelo mixto: entrenar algunos días en el gimnasio y otros en casa. Esta fórmula combina la estructura profesional del gimnasio con la flexibilidad del hogar.

Por ejemplo, se puede aprovechar el gimnasio para sesiones de fuerza o clases dirigidas, y usar el entrenamiento en casa para cardio, movilidad o ejercicios de mantenimiento.

Esta combinación reduce costes, mejora la constancia y aporta variedad, tres factores clave para evitar el estancamiento y mantener el interés a largo plazo.

Factores para tomar la decisión

Antes de decidir dónde entrenar, conviene analizar algunos aspectos prácticos:

1.- Objetivos personales: ¿buscas fuerza, resistencia, salud o estética?

2.- Tiempo disponible: ¿puedes comprometerte a desplazarte varias veces por semana?

3.- Presupuesto: ¿prefieres invertir en equipamiento propio o pagar una cuota mensual?

4.- Motivación y disciplina: ¿necesitas un entorno que te empuje o eres capaz de autogestionarte?

5.- Preferencias sociales: ¿te energiza entrenar acompañado o prefieres hacerlo a solas?

Responder con honestidad a estas preguntas es más útil que seguir modas o tendencias. La mejor opción será aquella que puedas mantener de manera constante.

Conclusión: el mejor gimnasio es aquel donde entrenas de verdad

Entrenar en un gimnasio o en casa no son caminos opuestos, sino dos formas complementarias de cuidar el cuerpo y la mente. Lo esencial no es el lugar, sino la constancia, la actitud y el propósito que guían cada sesión.

Un gimnasio puede ofrecer estructura, equipamiento y apoyo profesional. Entrenar en casa brinda flexibilidad, comodidad y autonomía. Ambos escenarios pueden conducir al mismo destino: una vida más activa, saludable y equilibrada.

En última instancia, el mejor gimnasio es aquel en el que realmente entrenas, sea cual sea su dirección.

Jaime Fernández-Coppel

COO - Director de Operaciones de Coppel Heath & Sports



LUCAS MUÑIZ:

**“LA MONTAÑA TE
ENSEÑA MÁS DE
LO QUE IMAGINAS
SI SABES
ESCUCHARLA”**

UN JOVEN QUE ENCONTRÓ EN LA MONTAÑA SU CAMINO

A los 22 años, Lucas Muñiz Cernuda representa una nueva generación de deportistas que entienden el deporte como algo más que competición. Su historia combina la alta exigencia del esquí de montaña con una profunda conexión con la naturaleza. Desde niño, el frío, la nieve y las cumbres forman parte de su vida cotidiana.

"Desde muy pequeño supe que la montaña era el lugar donde quería estar."

Su recorrido comenzó con el esquí alpino, pero fue a los catorce años cuando descubrió el esquí de montaña, una disciplina que le permitiría unir esfuerzo físico, estrategia y libertad. Poco después ingresó en la Selección Española Júnior de Esquí de Montaña, donde compitió durante seis temporadas, representando a España en campeonatos del mundo y copas del mundo youth.

Cada competición fue un aprendizaje, pero lo que realmente marcó su forma de entender el deporte fue la convivencia con la montaña.

Lucas recuerda los años de selección, los viajes, los entrenamientos y las madrugadas en los refugios. Sin embargo, cuando habla de su crecimiento deportivo y personal, lo hace desde una perspectiva más amplia:

"La competición te exige mucho y te ayuda a crecer, pero lo que realmente te forma es la montaña. Ella te enseña paciencia, humildad y respeto."

Esa dualidad –la del deportista de alto rendimiento y la del amante del entorno natural– es lo que define hoy su filosofía de entrenamiento. Para él, la montaña no solo es un escenario de pruebas físicas, sino una maestra constante.



Del alto rendimiento al aprendizaje integral

Actualmente, Lucas forma parte del Programa de Tecnificación de Alpinismo de la Federación Madrileña de Montañismo, un espacio que combina técnica, rendimiento y formación en seguridad. Allí continúa desarrollándose como deportista, mientras profundiza en su conocimiento sobre entrenamiento en altura y fisiología del esfuerzo.

"Entrenar en altura te cambia. Aprendes a escuchar al cuerpo, a planificar y a entender que la naturaleza siempre tiene la última palabra."

La preparación en entornos de montaña, explica, va más allá de los beneficios físicos. Obliga a la mente a adaptarse, a mantener la calma en condiciones exigentes y a tomar decisiones bajo presión. Según él, estas capacidades son transferibles a cualquier disciplina, desde el ciclismo hasta la carrera de fondo.



Entre la ciencia y la nieve

Además de su experiencia deportiva, Lucas se encuentra finalizando sus estudios en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) en la Universidad Politécnica de Madrid. Allí colabora con el Laboratorio de Fisiología del Esfuerzo, donde se investigan las respuestas del cuerpo humano en condiciones extremas.

"La ciencia me ha ayudado a entender mejor lo que pasa dentro del cuerpo cuando entrenas o compites en altura."

Gracias a esta formación, combina la práctica con el análisis científico, aplicando los conocimientos de fisiología y recuperación al entrenamiento diario. Su interés no se limita al rendimiento físico; también estudia la preparación mental, elemento que considera esencial para cualquier deportista.

"En la montaña la mente tiene tanto peso como las piernas. Saber mantener la calma es parte del entrenamiento."

El equilibrio entre tecnología y naturaleza

Lucas defiende una visión moderna del entrenamiento: aprovechar la tecnología sin perder el vínculo con el entorno natural. En su opinión, la combinación entre ciencia y naturaleza es el futuro del deporte.

"La tecnología te da datos, pero la montaña te da experiencia. La clave está en unir ambos mundos."

La planificación, la medición del esfuerzo y el control de la recuperación son herramientas valiosas, pero siempre subordinadas al respeto por el entorno y la sostenibilidad de la práctica deportiva. Para él, el rendimiento sin respeto no tiene sentido.

Respeto, ética y aprendizaje

Esa filosofía impregna cada una de sus palabras. Lucas insiste en que la montaña no se conquista; se comparte y se respeta. Su forma de entender el deporte está marcada por la convivencia con otros deportistas, guías y equipos de rescate, con quienes ha aprendido la importancia de la cooperación y la prudencia.





"En la montaña aprendes que no estás por encima del entorno. Si no respetas, antes o después, te lo recordará."

El respeto también se traduce en su manera de entrenar y de competir. Considera que el verdadero logro no es ganar, sino mantener la coherencia entre el rendimiento y los valores personales.

De deportista a futuro entrenador

Mientras sigue compitiendo, Lucas se prepara también como Técnico Deportivo Nivel 1 (TD1) en Esquí Alpino. Su objetivo es formarse como entrenador para poder transmitir su experiencia a nuevas generaciones de deportistas.

"Quiero enseñar a otros a disfrutar del proceso, no solo del resultado."



Para él, la figura del entrenador no debe centrarse únicamente en la técnica o la condición física. Debe acompañar al deportista en su desarrollo integral, ayudándole a gestionar la frustración, la presión y la constancia.

"El buen entrenador no solo mejora atletas, forma personas."

Más allá de la competición: la exploración

Lucas ha llevado su pasión a algunos de los escenarios más impresionantes de Europa. Ha abierto y descendido líneas de esquí alpinismo en Noruega, los Pirineos, los Alpes y Gredos, siempre buscando el equilibrio entre desafío y seguridad.

"Explorar una línea nueva es una forma de conocerte. No hay cronómetro, solo tú, tus compañeros y la montaña."

Cada expedición, explica, es una experiencia que refuerza su vínculo con la naturaleza y le recuerda la importancia de la preparación física, la planificación y la toma de decisiones en entornos cambiantes. En sus palabras, "la montaña no perdona los descuidos, pero premia la paciencia".

El impacto mental de la montaña

Más allá del rendimiento, Lucas destaca el valor emocional que tiene entrenar en la naturaleza. Asegura que el silencio, el esfuerzo y la concentración generan una sensación de equilibrio difícil de encontrar en otros entornos.

"En la montaña no hay distracciones. Te centras en respirar, en avanzar. Es una forma de meditar en movimiento."

Esa conexión interior le ha permitido mantener el enfoque incluso en momentos de presión o cansancio. Considera que el entrenamiento mental es un aspecto todavía poco trabajado, pero esencial para cualquier deportista, desde un corredor amateur hasta un profesional.

Rendimiento y humanidad

Para Lucas Muñiz, el éxito no se mide únicamente en resultados. Se mide en lo que el deporte aporta a la vida cotidiana. En cómo cambia la forma de relacionarse con el cuerpo, con los demás y con el entorno.

"El deporte tiene sentido cuando te hace mejor persona."

Su visión conecta con la misión de COPPEL health & sports: promover un estilo de vida activo, consciente y sostenible, donde el bienestar físico se acompaña de salud mental y respeto por el entorno.

Desde esa perspectiva, Lucas representa el espíritu de quienes entienden que el deporte no termina cuando acaba la competición, sino cuando se convierte en una forma de vivir con propósito.



"La montaña no es un lugar para dominar, sino un espacio para aprender"

Antes de despedirse, Lucas resume en una frase la filosofía que ha guiado su camino:

"La montaña te pone frente a ti mismo. Si sabes escucharla, te enseña mucho más de lo que imaginas."

Sus palabras reflejan la madurez de un joven que ha aprendido tanto de los cronómetros como de las cumbres. En ellas late la esencia de un mensaje que trasciende el esquí: el deporte es, ante todo, una oportunidad para crecer.

Coppel Heath & Sports





FORMAS DE MANTENER LA MOTIVACIÓN CUANDO SE TIENE UN BACHE



Todos los que llevamos años en el deporte sabemos que los momentos de bajón son inevitables. Ningún deportista, por más talento o disciplina que tenga, se libra de ellos. Un equipo puede entrar en una mala racha, un jugador puede perder confianza, o el cuerpo y la mente pueden simplemente no responder igual que antes. La temporada es larga, los entrenamientos se acumulan, los resultados no siempre acompañan, y mantener la motivación constante se vuelve un desafío real.

El deporte, sea individual o colectivo, exige mucho más que técnica y preparación física. La mentalidad es el factor que marca la diferencia entre quienes se estancan y quienes logran avanzar incluso en los momentos difíciles. Cuando la motivación baja, el rendimiento se resiente. Lo he visto en el hockey sobre hielo, pero también lo he observado en deportistas de muchas disciplinas: corredores, nadadores, ciclistas, gimnastas, futbolistas o tenistas, entre otros. Todos, en algún momento, sienten ese desgaste interno que cuesta revertir.

Reconocer a tiempo las señales de desánimo es el primer paso. No hay que esperar a tocar fondo para reaccionar. Con el paso de los años, he aprendido a identificar qué estrategias ayudan realmente a recuperar la energía y el sentido del esfuerzo. A continuación, comparto seis formas prácticas que utilizo tanto conmigo mismo como con mis jugadores para superar esos baches que aparecen en cualquier etapa deportiva.

Tómate un respiro: el valor del descanso activo

En el deporte, se habla mucho del trabajo duro, pero poco del descanso inteligente. El cuerpo y la mente necesitan pausas para rendir al máximo. En los momentos de bajón, lo más habitual es aumentar la carga de entrenamiento, pensando que más horas solucionarán el problema. Sin embargo, muchas veces lo que hace falta es justo lo contrario: parar para coger impulso.

En el Club Hielo Jaca, donde paso gran parte de mi tiempo, he comprobado que incluso los deportistas más competitivos necesitan desconectar. Un descanso breve, bien planificado, puede marcar la diferencia entre seguir avanzando o caer en el agotamiento. No hablo solo de dormir o de no entrenar, sino de descansar activamente: cambiar de entorno, hacer otra actividad física sin presión, pasar tiempo con la familia o simplemente dejar que la cabeza respire.

El descanso adecuado no interrumpe la disciplina, la fortalece. Un deportista que se conoce y sabe cuando necesita frenar demuestra madurez. Recuperar la motivación no siempre es cuestión de empuje, a veces es cuestión de pausa.





Reconecta con tus motores de motivación

Hace unos meses leí un artículo que me ayudó a entender mejor qué impulsa realmente a las personas a mejorar. Hablaba de tres motores de la motivación: autonomía, maestría y propósito. Son tres conceptos que aplican perfectamente al deporte.

Autonomía: la sensación de tener cierto control sobre lo que haces. En un deporte de equipo, esto significa confiar en los compañeros, permitirles tomar decisiones en o aportar ideas. En deportes individuales, implica asumir responsabilidad sobre el propio entrenamiento y estrategia.

Maestría: el deseo de mejorar, de perfeccionar los detalles, de no conformarse. Es lo que empuja a un nadador a ajustar su brazada milimétricamente o a un jugador de hockey a repetir un tiro una y otra vez hasta hacerlo natural.

Propósito: el “por qué” detrás del esfuerzo. No basta con entrenar por ganar o por cumplir; hace falta un sentido. Representar a tu ciudad, inspirar a los jóvenes del club o simplemente demostrarte que puedes superar tus propios límites son propósitos que sostienen el esfuerzo cuando los resultados no acompañan.

Cuando un deportista entiende qué lo mueve y conecta esos tres motores, la motivación deja de depender del marcador o de la tabla clasificatoria. Aparece una energía más estable, más interna, que le permite resistir los baches con otra actitud.

Fija metas que tengan sentido

Los objetivos son la brújula del deportista. Sin ellos, el camino se vuelve difuso. Pero no vale cualquier meta. Deben ser claras, alcanzables y significativas. Muchas veces escucho a jugadores decir: “Quiero ganar”, “Quiero mejorar”, “Quiero rendir más”. Son intenciones válidas, pero demasiado generales. El cerebro necesita referencias concretas para mantenerse enfocado.

En mi trabajo como entrenador, recomiendo dividir las metas en tres niveles:

- 1.-** Metas de resultado: lo que quieres conseguir -clasificar, ganar, lograr una marca-.
- 2.-** Metas de rendimiento: lo que depende directamente de ti -aumentar la precisión, mejorar la salida, mantener la concentración-.
- 3.-** Metas de proceso: las acciones diarias que te acercan a tu objetivo -entrenar con intensidad, cuidar la alimentación, respetar los descansos-.

Las metas más efectivas son las que conectan con un propósito personal. No es lo mismo decir "quiero mejorar mi saque" que "quiero que mi saque me dé confianza en los momentos decisivos". Cuando un objetivo tiene sentido emocional, se vuelve una fuente de motivación constante.

También es importante revisarlas con frecuencia. Las temporadas son largas y las circunstancias cambian. Ajustar los objetivos no es rendirse, es adaptarse. Y en el deporte, la adaptación es una forma de inteligencia.

Cambia la rutina antes de que te agote

La rutina es necesaria. Da estructura, crea hábitos y disciplina. Pero también puede volverse un enemigo silencioso. Hacer siempre lo mismo, en los mismos horarios, con los mismos estímulos, puede apagar la chispa que da sentido al entrenamiento. He visto deportistas perder el entusiasmo no por fatiga física, sino por monotonía.

A veces, un pequeño cambio genera un gran impacto: variar los ejercicios, probar una nueva metodología, entrenar en un entorno diferente o introducir trabajo mental dentro de la rutina. Incluso cambiar el orden de las sesiones puede reactivar la mente.

En el hockey sobre hielo, por ejemplo, introducir juegos en los entrenamientos o ejercicios con música rompe la seriedad excesiva y devuelve la sensación de diversión. En deportes individuales, puede ser cambiar el recorrido, modificar la playlist o probar una sesión con otro grupo.



No hay que tener miedo a la novedad. La motivación se alimenta del movimiento, y la variedad mantiene la mente despierta.

Construye un sistema de apoyo real

Nadie avanza solo. En el deporte, rodearte de personas que te apoyen puede marcar la diferencia entre superar un bache o quedarte atrapado en él. Ese sistema de apoyo puede tener muchas formas: un entrenador que escucha, un compañero que anima, una familia que comprende los sacrificios o un amigo que ayuda a desconectar.

En los deportes de equipo, la fuerza del equipo es clave. Un vestuario unido puede levantar el ánimo incluso en las rachas más duras. Compartir las dificultades, hablar de lo que no funciona y buscar soluciones en conjunto crea una sensación de pertenencia que impulsa a seguir.

En los deportes individuales, el apoyo también es esencial. Aunque la competición se viva en solitario, contar con un entorno positivo mantiene el equilibrio emocional. Los mejores deportistas del mundo tienen equipos a su alrededor: preparadores físicos, psicólogos, fisioterapeutas, entrenadores y amigos que entienden el proceso.

Crear ese entorno no es casualidad. Hay que cultivarlo, cuidar las relaciones y mantener la comunicación abierta. El apoyo no solo te sostiene en los momentos duros, también te recuerda por qué vale la pena seguir.

Aprende del bache: cada caída enseña

Los baches deportivos no son un error, son parte del camino. Ningún deportista, equipo o entrenador está libre de ellos. Lo importante no es evitarlos, sino aprender de ellos. Detrás de cada racha negativa hay una oportunidad de mejora. Puede revelar un exceso de carga, una falta de comunicación, un desequilibrio mental o simplemente una necesidad de cambio.

Cuando un deportista entiende que los malos momentos son temporales y formativos, cambia su relación con el esfuerzo. En lugar de frustración, aparece la curiosidad: "¿Qué puedo aprender de esto? ¿Qué me está mostrando este momento?"



Esa mentalidad de aprendizaje es lo que convierte los tropezos en crecimiento.

En mi experiencia, los equipos o deportistas que mejor superan las crisis son los que mantienen la calma, analizan sin dramatismo y actúan con coherencia. No buscan culpables, buscan soluciones. Esa es la verdadera mentalidad ganadora.

Reflexión final

La motivación deportiva no es un estado permanente. Es una energía que fluctúa, que se renueva y que necesita ser alimentada con propósito, descanso y autoconocimiento. Los baches no son enemigos, son recordatorios de que el camino exige sacrificio, adaptación y equilibrio.

He aprendido que la motivación no se recupera de golpe, sino paso a paso: descansando cuando hace falta, revisando los objetivos, cambiando lo necesario y apoyándose en quienes te rodean. No se trata de estar siempre arriba, sino de mantenerse firme cuando todo se tambalea.

El deporte, en todas sus formas, es una escuela de vida. Enseña a resistir, a trabajar en equipo, a aceptar los errores y a levantarse una y otra vez. Ya sea sobre el hielo, en una pista, en el agua o en la montaña, la esencia es la misma: seguir avanzando con pasión, incluso cuando cuesta.

Los baches pasan, pero lo que queda es la actitud con la que los enfrentas.

Y esa actitud -constante, honesta, comprometida- es la que define a los verdaderos deportistas.

Sergio Lope

COO - Director de Operaciones de Coppel Heath & Sports

Entrenador de Hockey Hielo en el Club Hielo Jaca

QUÉ HACER DESPUÉS DE FIRMAR UN PATROCINIO:

**GUÍA PRÁCTICA
PARA ACTIVAR Y
MANTENER UNA
ALIANZA EFECTIVA**



Firmar un patrocinio con un club deportivo no es el final del proceso, sino el punto de partida. A partir de ese momento comienza la etapa más decisiva: la activación. De cómo una marca gestione esa relación dependerá que el acuerdo se convierta en una alianza estratégica o en una simple presencia publicitaria.

En el deporte actual, donde los aficionados exigen autenticidad y conexión real, las marcas no pueden limitarse a colocar su logo en una camiseta o en un cartel del estadio. El desafío consiste en transformar el patrocinio en una experiencia viva, en una relación de valor compartido entre la empresa, el club y la afición.

A continuación, presentamos una guía profesional para activar, mantener y medir de forma efectiva un patrocinio deportivo, maximizando su impacto y asegurando una colaboración duradera.

Diseña un plan de activación integral

El primer paso tras la firma del acuerdo es desarrollar un plan de activación que dé vida al patrocinio. Este plan define “el cómo”, “el cuándo” y “el dónde” la marca se integrará en el ecosistema del club y su afición.

Una activación efectiva debe ir más allá de la exposición visual. Se trata de construir experiencias que refuercen los valores de la marca, promuevan la participación de los seguidores y generen beneficios medibles para ambas partes.

Entre las acciones más habituales se incluyen:

- Presencia en eventos y días de partido.
- Contenido digital compartido con el club.
- Actividades en la comunidad.
- Dinámicas de participación en redes sociales.

Por ejemplo, una marca que patrocina un club de fútbol puede crear concursos durante el descanso del partido, sorteos de productos o contenidos detrás de cámaras en las redes del club. Cada acción debe tener un propósito: conectar emocionalmente con la afición.

El siguiente paso es coordinar con el club. Reunirse con el equipo de marketing y comunicación para alinear objetivos evita duplicar esfuerzos y garantiza coherencia. Cuando club y patrocinador trabajan con una misma visión, la experiencia se vuelve más natural y consistente para el aficionado.

Aprovecha el potencial de los canales digitales

En el contexto actual, gran parte del patrocinio se activa en el entorno digital. Las redes sociales son el punto de encuentro entre clubes, deportistas y aficionados, y un espacio donde la marca puede participar de manera orgánica.

Colaborar con el club para integrar tu marca en su narrativa digital es esencial. Se pueden programar publicaciones conjuntas, promociones exclusivas o contenido patrocinado que complemente la comunicación habitual del club.

Algunas ideas que funcionan:

- Campañas con hashtags compartidos entre club y patrocinador.
- Retos o encuestas para la comunidad digital.
- Sorteos de experiencias exclusivas -visitas al entrenamiento, acceso al palco, merchandising-.
- Días temáticos o campañas en las que los jugadores gestionen temporalmente las redes de la marca.

Cada interacción en redes genera datos valiosos. Es importante medir el alcance y la participación -"me gusta", comentarios, compartidos, clics o reproducciones- para ajustar la estrategia. Estos indicadores ofrecen información real

sobre cómo perciben los aficionados la marca y qué tipo de contenido genera mayor conexión.

Crea experiencias exclusivas para los aficionados

La fortaleza de un patrocinio radica en la capacidad de crear valor para la afición. Los aficionados no recuerdan tanto un logotipo como las experiencias que vivieron gracias a una marca.



Por eso, las activaciones más efectivas son aquellas que mejoran la experiencia de la afición. Accesos exclusivos, encuentros con jugadores, recorridos detrás de cámaras o concursos para asistir a entrenamientos son acciones que humanizan a la marca y generan un recuerdo duradero.

Cuando los aficionados sienten que la marca contribuye a mejorar su experiencia deportiva, la percepción cambia. Ya no es un patrocinador externo, sino parte activa del espectáculo.

Involucra a los jugadores como embajadores de la marca

En cualquier deporte, los jugadores representan el vínculo más directo entre el club y los aficionados. Su participación en las activaciones aporta autenticidad y genera una conexión inmediata.

Incluir a los deportistas en campañas de comunicación, eventos o iniciativas sociales potencia el alcance del patrocinio. Puede tratarse de apariciones en actos promocionales, entrevistas, colaboraciones en redes sociales o incluso participación en proyectos solidarios impulsados por la marca.

Los clubes que permiten a sus jugadores ser voz de causas y valores transmiten una imagen más humana. Si la marca comparte esos valores -esfuerzo, trabajo en equipo, compromiso-, la asociación se vuelve natural y creíble.





Alinea tu patrocinio con acciones comunitarias

El deporte tiene un poder único: conectar con los aficionados. Por eso, vincular el patrocinio a proyectos sociales o educativos refuerza la reputación corporativa y da sentido a la inversión.

Las marcas que participan en programas locales, torneos infantiles, proyectos de inclusión o actividades de salud pública demuestran compromiso más allá del marketing. Ese tipo de acciones consolidan la relación con el entorno del club y generan lealtad entre los aficionados.

Por ejemplo, una empresa puede colaborar con el club en campañas de donación, clínicas deportivas o charlas sobre bienestar físico. Estas iniciativas fortalecen la identidad social del patrocinador y lo convierten en un aliado del desarrollo local.

El beneficio no solo se mide en términos de visibilidad, sino también en capital emocional: la percepción positiva que se asocia a la marca por su contribución real a la comunidad.

Mantén una comunicación constante con el club

Un patrocinio exitoso requiere diálogo permanente. Las reuniones regulares entre el club y el patrocinador permiten revisar resultados, resolver incidencias y explorar nuevas oportunidades.

La comunicación fluida también ayuda a anticipar cambios en la dinámica del equipo o del entorno. Estar informado sobre el calendario, los eventos o las campañas del club facilita la integración de la marca en momentos estratégicos.

Además, mantener un canal abierto evita malentendidos. La transparencia en los acuerdos, la planificación conjunta de acciones y la revisión periódica de objetivos fortalecen la relación. Un patrocinio es, en el fondo, una sociedad que debe evolucionar con el tiempo.



Mide, evalúa y ajusta tu estrategia

Medir el impacto es un paso fundamental. Sin datos, no hay aprendizaje ni mejora. Desde el inicio del acuerdo, es necesario definir indicadores clave de rendimiento (KPIs) que reflejen el éxito del patrocinio: reconocimiento de marca, interacción digital, asistencia a eventos, cobertura mediática o incremento en ventas.

El análisis continuo permite saber qué activaciones funcionan mejor y cuáles requieren ajustes. Por ejemplo, una campaña digital con baja participación puede rediseñarse para incorporar incentivos más atractivos. Un evento con alta respuesta de público puede replicarse en otras sedes o categorías.

La medición también aporta valor al club, que puede demostrar con cifras concretas el impacto del patrocinio. Esta retroalimentación fortalece la confianza y sienta las bases para una renovación futura.

En última instancia, el objetivo es lograr un retorno integral: económico, reputacional y social.

Evoluciona junto al club

Un patrocinio no debe entenderse como una acción puntual, sino como una relación que crece. Los clubes cambian, las audiencias evolucionan y las plataformas se transforman. Por ello, las marcas que mantienen una mentalidad flexible y estratégica obtienen mejores resultados a largo plazo.

Actualizar las activaciones, explorar nuevos formatos o incorporar tecnologías como la realidad aumentada o los contenidos inmersivos puede revitalizar la relación y mantenerla vigente.

Las alianzas que perduran son aquellas donde ambas partes aprenden una de otra. Cuando la marca se convierte en un socio estratégico del club -no solo en un patrocinador económico-, el impacto es más profundo y sostenible.

Conclusión: del logo a la relación duradera

El éxito de un patrocinio deportivo no depende de su tamaño, sino de su gestión. Las marcas que entienden el deporte como un espacio de conexión humana y compromiso genuino logran construir alianzas sólidas y rentables.

Activar un patrocinio implica crear valor compartido: para la marca, para el club y para la comunidad. Implica también escuchar, adaptarse y medir con honestidad.

Cuando la estrategia combina presencia, participación y propósito, el patrocinio deja de ser una transacción comercial para convertirse en una historia compartida.

Al final, la visibilidad puede abrir la puerta, pero la relación es lo que mantiene viva la alianza.

Tono Fernández-Coppel
CEO - Director Ejecutivo de Coppel Heath & Sports




**Ortopedia
LACADENA**

ORTOPEDIA
DEPORTIVA

ESPECIALISTAS
EN COMPETICIÓN

>> JACA (HUESCA)

@farmaLacadena
blog.farmacialacadena.com

SAFE 
formación

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

safeformacion.com

ANÚNCIATE AQUÍ

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



contacta con nosotros
redaccion@espaciodeporte.online

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