

# DIEGO RUIZ ASÍN

El deportista olímpico que combina el silencio de la nieve con el rugido del Rock & Roll



ESPACIO **DEPORTE**  
MAGAZINE

ESPAÑA | MARZO 2026 | NÚMERO 16

# BIEN VENIDA

Ya está aquí la edición número 16 de Espacio Deporte Magazine. En COPPEL health & sports seguimos convencidos de que el deporte es la mejor herramienta para vivir mejor. En este número, recorreremos historias que van desde la alta montaña hasta el interior de nuestra salud.

Abrimos con Juan Ramón Blanco, que analiza qué nos aporta el esquí alpino. No es solo bajar pistas; es aprender disciplina y a tomar decisiones bajo presión que luego aplicamos en el despacho. Por su parte, Cesar Calvo Rocha nos recuerda que la salud empieza mucho antes de llegar a la clínica. El bienestar se construye con hábitos, deporte en familia y esa conexión necesaria con la naturaleza.


Sobre el rendimiento, Antonio Fernández-Coppel pone el foco en las bebidas energéticas. Menos marketing y más cabeza: el agua y el descanso siguen siendo los reyes. También charlamos con Diego Ruiz Asín. Un ejemplo de resistencia que compagina los Juegos Olímpicos con el rugido de su guitarra eléctrica. Su humildad es la mejor lección de este número.

Miramos hacia el norte para entender el "milagro noruego". Su modelo deportivo prioriza la felicidad de los niños frente a la obsesión por ganar. Es una inversión a largo plazo que España debería observar de cerca. Por último, Sergio Lope nos habla de hockey. A partir de cierta edad, el talento no basta; el gimnasio y la preparación física fuera del hielo son los que marcan la diferencia.

Esperamos que disfrutéis de estas páginas tanto como nosotros al editarlas. El deporte es salud, pero sobre todo, es vida compartida.

Tono Coppel





<b>Lo que el deporte del esquí aporta</b>	<b>04</b>
<b>Por qué la salud empieza mucho antes de llegar a la clínica</b>	<b>10</b>
<b>Bebidas energéticas y deporte</b>	<b>14</b>
<b>Diego Ruiz Asín</b>	<b>22</b>
<b>Noruega: el país que se olvidó de ganar para conquistarlo todo</b>	<b>34</b>
<b>La verdad sobre tu rendimiento: Por qué el entrenamiento en hielo no es suficiente</b>	<b>44</b>

Directores: Tono Fernández-Coppel y Sergio Lope

Diseño y Maquetación: [DigaTreintayTres](#)

Contacto: [contacto@espaciodeporte.online](mailto:contacto@espaciodeporte.online)

Redacción y Publicidad: [redaccion@espaciodeporte.online](mailto:redaccion@espaciodeporte.online)

Edita: [COPPEL health & sports](#)

Depósito Legal: HU 166-2020

# LO QUE EL DEPORTE DEL ESQUÍ APORTA





El deporte no solo contribuye al bienestar físico, sino que también puede aportar valores y habilidades muy útiles para la vida profesional. Un ejemplo claro es el esquí alpino, una disciplina que exige preparación, concentración y capacidad de superación, cualidades que también resultan fundamentales en el ámbito laboral.

En primer lugar, el esquí alpino desarrolla una gran disciplina personal. Para mejorar en este deporte es necesario entrenar con constancia, trabajar la técnica y mantener una buena preparación física. Los esquiadores deben repetir ejercicios, analizar errores y esforzarse por progresar en cada descenso. Esta mentalidad de mejora continua es muy similar a la que se requiere en el mundo profesional, donde la dedicación y la constancia permiten alcanzar objetivos y crecer en la carrera laboral.

Otro aspecto importante es la toma de decisiones rápida. Durante un descenso, el esquiador debe reaccionar en cuestión de segundos ante cambios en la nieve, la pendiente o los obstáculos del terreno. Esta capacidad de analizar una situación rápidamente y actuar con seguridad es muy valiosa en muchos trabajos, especialmente en aquellos que requieren resolver problemas o tomar decisiones bajo presión.

El esquí alpino también fomenta la gestión del riesgo y la responsabilidad. Los deportistas deben evaluar las condiciones de la pista, conocer sus propios límites y actuar con prudencia para evitar accidentes. En el ámbito profesional ocurre algo similar: es necesario valorar riesgos, planificar bien las acciones y asumir la responsabilidad de las decisiones tomadas.





Además, este deporte fortalece la resiliencia. No todos los descensos salen perfectos y las caídas forman parte del aprendizaje. Los esquiadores aprenden a levantarse, analizar lo ocurrido y volver a intentarlo con más experiencia. Esta capacidad de afrontar los errores y seguir adelante es fundamental en cualquier trayectoria profesional.

Por último, el esquí alpino contribuye al bienestar físico y mental. Practicar deporte en la montaña reduce el estrés, mejora la concentración y ayuda a mantener una mente más clara. Esto repercute positivamente en la productividad, la creatividad y la capacidad de afrontar los retos del trabajo.

En conclusión, el esquí alpino no solo es una actividad deportiva emocionante, sino también una escuela de valores y habilidades que pueden aplicarse directamente a la vida profesional, como la disciplina, la resiliencia, la toma de decisiones y la gestión del riesgo.

Juan Ramón Blanco

## 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](mailto:info@coppeldental.com)

 Calle Monte Esquinza nº24, Madrid

 [coppeldental.com](http://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](mailto:redaccion@espaciodeporte.online)

**POR QUÉ  
LA SALUD  
EMPIEZA  
MUCHO  
ANTES DE  
LLEGAR A  
LA CLÍNICA**

**Cesar Calvo Rocha**



Como director de clínica dental y presidente del Colegio de Higienistas de Madrid, mi vida profesional ha estado siempre ligada al cuidado de la salud. A lo largo de los 37 años de profesión, he aprendido que el bienestar no se limita únicamente a la prevención y tratamiento en consulta, sino que se construye también a través de hábitos diarios, tanto individuales como familiares.

En este sentido, el deporte al aire libre ocupa un lugar fundamental en mi vida. Actividades como el esquí o la bicicleta, que practico junto a mi familia, no solo representan una forma de mantenernos activos físicamente, sino también una oportunidad de incalculable valor para fortalecer nuestros vínculos. Compartir estos momentos nos permite desconectar de la rutina, respirar aire puro y disfrutar de la naturaleza, elementos cada vez más necesarios en una sociedad marcada por el ritmo acelerado y el estrés.

Además, el deporte en familia transmite valores esenciales como el esfuerzo, la constancia, el trabajo en equipo y el respeto. Los más jóvenes aprenden con el ejemplo que cuidar el cuerpo es una inversión a largo plazo, y que la salud va más allá de la ausencia de enfermedad: implica equilibrio físico, mental y emocional.

Desde mi experiencia profesional y personal, estoy convencido de que fomentar este tipo de actividades contri-





buye significativamente a mejorar la calidad de vida. No se trata solo de hacer ejercicio, sino de crear experiencias compartidas que perduren en el tiempo y que refuercen el compromiso con un estilo de vida saludable.

En definitiva, la salud empieza en casa, y pocas cosas son tan enriquecedoras como disfrutarla en familia y convertir cada actividad en una oportunidad de crecer juntos y cuidar nuestro bienestar integral. Además, mi labor institucional me permite promover activamente estos hábitos saludables en la comunidad, impulsando iniciativas que acercan el deporte a todas las edades. Por ello, recomiendo a todo el mundo probar este tipo de actividades al aire libre: descubrirán no solo sus beneficios, sino también lo gratificante y adictivo que puede llegar a ser compartir estos momentos en familia.

**Cesar Calvo Rocha**  
Director Clínica Dental Coppel

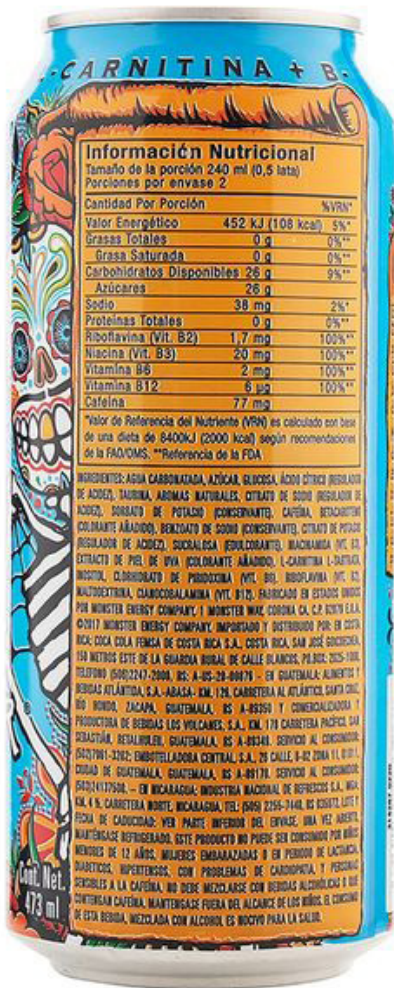


**BEBIDAS  
ENERGÉTICAS  
Y DEPORTE:**

**¿ALIADAS O  
ENEMIGAS  
DE TU  
RENDIMIENTO?**

Seguro que te ha pasado. Es sábado por la mañana, toca partido o sesión intensa de pesas, y ves como un compañero saca de la mochila una lata brillante, de colores eléctricos. Suena el clac del abridor y, en tres tragos, se mete entre pecho y espalda medio litro de un líquido que promete convertirlo en una máquina.

Desde **COPPEL health & sports**, vemos esta escena a diario. Las bebidas energéticas se han colado en nuestras rutinas con una fuerza increíble. Pero, *¿realmente nos ayudan a dar ese salto de calidad o estamos jugando con fuego?* Vamos a analizarlo con calma, quitando el envoltorio del marketing y mirando qué hay de verdad tras tanta cafeína.



## De las fábricas de Japón al “postureo” del gimnasio

No es algo nuevo, aunque ahora parezca una plaga. Todo empezó en los años sesenta en Japón. Allí, los trabajadores que hacían jornadas maratonianas necesitaban algo que los mantuviera en pie. Fue en 1987 cuando estas bebidas explotaron en Europa con la llegada de Red Bull. Desde entonces, el crecimiento ha sido una locura.

Hoy vas a cualquier gasolinera o supermercado en España y tienes estanterías enteras con marcas como Monster, Burn o Rockstar. ¿El truco? Han sabido venderse muy bien. Se han asociado a los deportes extremos, al riesgo y a esa imagen de “vibrar” de energía. El mensaje es directo: si bebes esto, serás más rápido, más fuerte y aguantarás más. Pero la ciencia, esa que no entiende de patrocinios, empieza a torcer el gesto.

### ¿Qué estamos bebiendo de verdad?

Si te pones a leer la letra pequeña de una lata (que casi hace falta lupa), te encuentras un cóctel curioso. Lo principal es el agua, el azúcar en grandes cantidades y la cafeína.

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan) es clara: estas bebidas son refrescos con un chute de cafeína enorme. Normalmente, hablamos de unos 32 miligramos por cada cien mililitros. Si te bebes una lata de 250 ml, es como si te tomaras un café bien cargado. Pero ojo, que la moda ahora son los “latones” de medio litro, y ahí la cosa se pone seria.

Luego está el tema del azúcar. Una lata normal lleva unos 30 gramos. Para que te hagas una idea, la OMS dice que no deberíamos pasar de 25 gramos al día. Con un par de tragos, ya te has pasado de frenada. Y si hablamos de las de 500 ml, te estás metiendo 60 gramos de azúcar, una auténtica bomba para tu páncreas.

¿Y la taurina? Ese nombre que suena tan potente no es más que un aminoácido que nuestro cuerpo ya fabrica. Las marcas le añaden una versión sintética y dicen que mejora la mente y el cuerpo, pero la EFSA (la autoridad europea de seguridad alimentaria) dice que no hay pruebas de que eso sea así en las cantidades que llevan estas latas. Es más un gancho comercial que otra cosa.

### ¿Mejora el rendimiento? Lo que dicen los estudios

Aquí viene la parte que nos interesa como deportistas. ¿Sirven para algo? La respuesta corta es que sí, pero con muchos "peros".

Investigadores de la Universidad Camilo José Cela hicieron un experimento con deportistas de élite (fútbol, tenis, natación...). Les dieron el equivalente a tres latas antes de competir y midieron todo con GPS. ¿El resultado? El rendimiento subió entre un 3% y un 7%. Los jugadores de basket saltaban más, los tenistas pegaban más fuerte y los nadadores bajaban sus tiempos.

Hasta aquí, parece un chollo. Pero claro, ese pequeño empujón tiene un precio. Los mismos deportistas sufrieron **insomnio, nerviosismo y peor descanso** esa noche. Al final, lo que ganaste por un lado lo perdiste en la recuperación, que es donde realmente se construye el músculo y la forma física.

La responsable de todo esto es la cafeína. Desde 2004 ya no está en la lista de sustancias prohibidas, así que es legal. Ayuda a que el cansancio te pese menos (lo reduce un 5,6% aproximadamente), pero la clave es la dosis. Entre 3 y 6 miligramos por cada kilo que peses. Si te pasas, ya no rindes más, solo consigues que el corazón se te ponga a mil y que te tiemblen las manos.

### El gran error: No son bebidas para hidratarse

Este es el punto donde más gente mete la pata en el gimnasio o en la pista de pádel. **Una bebida energética NO es una bebida isotónica.**

- **Bebidas isotónicas:** Están pensadas para recuperar. Tienen sales y glucosa en la medida justa para que tu cuerpo las absorba rápido y te hidrates.
- **Bebidas energéticas:** Tienen tanto azúcar y tanto estimulante que el estómago tarda más en vaciarse. En lugar de hidratarte, el cuerpo se "atasca" procesando ese líquido.



Si tienes sed, bebe agua. Si has sudado mucho, una isotónica. Pero usar una energética para quitarte la sed durante un partido es ir directo a la deshidratación y a un posible dolor de barriga.

### Los riesgos que nadie te cuenta en el anuncio

No queremos ser alarmistas, pero en COPPEL health & sports creemos que la información es poder. La Universidad de Medellín revisó 60 estudios y la conclusión fue que, aunque el beneficio deportivo es pequeño, los riesgos son reales.

1. **Corazón:** Palpitaciones, taquicardias y subidas de tensión. Mezclar un esfuerzo físico brutal con un chute de estimulantes puede darte un susto serio.
2. **Sistema nervioso:** La dependencia es real. Si te acostumbras a la lata para entrenar, cada vez necesitarás más para sentir lo mismo. Y luego llega la irritabilidad y la ansiedad.
3. **Diabetes:** El exceso de azúcar, sumado a que la cafeína en dosis altas puede hacer que la insulina funcione peor, es una combinación peligrosa a largo plazo.

### El peligro en los más jóvenes

Esto nos preocupa especialmente. Los adolescentes están bebiendo esto como si fuera agua. Sus cuerpos aún se están formando y son mucho más sensibles. Un adolescente de 15 años que se

toma una lata de 500 ml está superando por mucho los límites de seguridad de cafeína. En países como Dinamarca o Francia ya se han puesto serios con este tema, limitando su venta a menores. Aquí, aunque hay advertencias en el bote, cualquiera puede comprarlas. Por el momento.

### Alternativas naturales: Volver a lo básico

Si lo que buscas es ese “punch” antes de entrenar, no necesitas un laboratorio en una lata. Hay opciones mucho más sanas y baratas:

- **El café de toda la vida:** Es el rey. Controlas la dosis, no tiene azúcares raros y la ciencia lo respalda igual o mejor que a las bebidas energéticas. Un café solo 45 minutos antes de empezar y vas que vuelas.



- **El té:** Verde o negro. Te da una energía más tranquila, sin esos picos y caídas tan bruscos. Además, tiene antioxidantes que te vienen de lujo.

- **Comida real:** Un plátano o un puñado de frutos secos te dan la energía que necesitas sin castigar al páncreas.

- **Dormir:** Parece un chiste, pero el mejor suplemento deportivo es dormir 8 horas. Ninguna lata del mundo sustituye a un cuerpo descansado.

## Nuestra hoja de ruta para ti

Si después de leer esto decides que vas a seguir tomando alguna de vez en cuando, hazlo con cabeza. Aquí tienes nuestros consejos:

- **Moderación extrema:** Que sea algo puntual, no tu ritual diario.
- **Mira el tamaño:** Si puedes elegir, coge la pequeña. Menos azúcar, menos líos.
- **Ni se te ocurra mezclar:** Bebida energética y alcohol es una combinación nefasta. El estimulante enmascara la borrachera y puedes acabar muy mal sin darte cuenta.
- **Escucha a tu cuerpo:** Si tienes la tensión alta o problemas para dormir, ni las toques.
- **Agua para la sed:** Durante el entreno, el agua es tu mejor amiga.



## Veredicto final

Las bebidas energéticas son un producto de marketing brillante, pero un aliado deportivo bastante mediocre para el usuario medio. Ese 3-7% de mejora que prometen no vale la pena si el precio es una noche en vela, taquicardias o problemas metabólicos a la larga.

En el mundo del deporte, los atajos químicos rara vez funcionan. Lo que de verdad te va a hacer rendir más es la constancia, una dieta equilibrada y saber cuándo parar para que el cuerpo se recupere. Al final del día, tu corazón y tu rendimiento te agradecerán que elijas el agua o un buen café antes que una lata de colores neón.

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



## 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](http://www.camponasesores.es)  
[caí@camponasesores.es](mailto:caí@camponasesores.es)  
914 300 012

2 meses  
cuota GRATIS!!!

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

# COPPEL

health & sports



[coppelhealthsports.com](http://coppelhealthsports.com)



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



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



[info@coppelhealthsports.com](mailto:info@coppelhealthsports.com)

# DIEGO RUIZ ASÍN



Hay deportistas que parecen desafiar al tiempo, y luego está Diego Ruiz Asín. Si echas un vistazo a los registros de la FIS, te das cuenta de que su carrera no es solo una lista de éxitos; es una lección de resistencia. Diego es uno de esos nombres propios que ha llevado el esquí de fondo español a los Juegos Olímpicos y a los mundiales más exigentes, manteniendo el tipo cuando las piernas ya no podían más.

Pero Diego no es solo nieve y altas pulsaciones. Detrás del deportista que recorre kilómetros en silencio, hay un tipo que cambia los esquís por la guitarra eléctrica para descargar adrenalina con la banda, Hot n' Roll. En esta charla para COPPEL health & sports, nos sentamos con él para entender cómo se gestiona esa dualidad. Hablamos de la dureza del deporte de élite, de las cicatrices que dejan las derrotas y de cómo encajar el entrenamiento, el trabajo y la familia sin volverse loco en el intento.

## **ENTRE EL SILENCIO DE LA NIEVE Y EL RUGIDO DEL ROCK & ROLL**

## La huella en la nieve (Carrera y Éxitos)

Diego, echando la vista atrás y viendo los datos de la FIS, impresiona tu longevidad en la élite. ¿Cuál es el secreto para que el cuerpo y, sobre todo, la mente aguanten tantos años al máximo nivel?

Seguramente son varios factores. Por un lado la mentalidad o gen competitivo, que es algo innato que te acompaña toda la vida, por otro lado, vas adquiriendo unos hábitos durante la carrera deportiva que se acaban convirtiendo en un modo de vida, y vas de alguna forma dejando la alta competición muy poco a poco, al ritmo que marca la lógica vital de envejecer e ir perdiendo rendimiento, en lugar de dejar el deporte y la competición de

forma abrupta y repentina.



Has estado en lo más alto, representando a España en Juegos Olímpicos y Mundiales. Si cierras los ojos ahora, ¿qué recuerdo te devuelve una sonrisa rápida?

No podría quedarme solo con un recuerdo. Es imposible. Hay momentos deportivos muy muy buenos, pero seguramente el camino recorrido, y

las vivencias y relaciones con compañeros españoles y de otros países son lo mejor. Es un deporte extremadamente duro, por la exigencia fisiológica tremenda, pero también por el entorno en el que se desarrolla, y los vínculos que se crean entre los corredores son muy especiales, se comparte mucho sacrificio.

Poder viajar ahora por muchos lugares y reencontrarte con compañeros de fatigas de esos años, algunos campeones olímpicos es algo realmente maravilloso.

El esquí de fondo es un deporte de una dureza extrema, casi agónico. ¿Qué te ha enseñado la nieve sobre el sacrificio que hayas podido aplicar luego en tu día a día fuera de las pistas?

Es un deporte extremadamente duro, como decía. Se demuestra con los datos objetivos de consumo de calorías por hora, por los valores de consumo de oxígeno, etc. Y el entorno en el que se compite y se entrena muchas veces es muy duro, con temperaturas muy bajas, o en ocasiones en el entrenamiento en los glaciares con condiciones durísimas. Creo que se sufre tanto, tantos días, que por un lado te hace humilde, y por otro te da una perspectiva de que nada, absolutamente nada se regala. Hay que trabajar mucho para conseguir las cosas, tener confianza en uno mismo pero nunca confiarte. Un campeón del Mundo con el que pude entrenar bastante solía decir "el fondista siempre está cansado".





## Las cicatrices del deporte (Decepciones y Resiliencia)

En una carrera tan larga también hay días grises. Alguna vez habrás sentido que el resultado no hacía justicia al entrenamiento. ¿Cómo se gestiona el “bajonazo” cuando las cosas no salen como uno espera?

Al hilo de lo anterior. Se sufre tanto en el día a día que se asume con cierta naturalidad y resignación que las cosas no vayan siempre bien. Supongo que es un rasgo bastante común de los fondistas el ser muy cabezotas y no rendirse.

¿Ha habido algún momento en el que pensaras en colgar los esquís antes de tiempo? ¿Qué te hizo seguir adelante?

Realmente no. Sí que hubo un punto de inflexión en el que la situación con los directores técnicos de la federación, por una actitud de falta de respeto al sacrificio que se hacíamos y a lo que cuesta llegar a un cierto nivel, me dije a mí mismo que no iba a permitir que ninguna persona de ese tipo me impidiese cumplir mis sueños.

## Salud, Familia y el "Tetris" diario

Muchos de nuestros lectores en Espacio Deporte Magazine sufren para sacar una hora para entrenar. Tú compaginas trabajo, familia y deporte de alto nivel. ¿Cómo es un día normal en tu vida para que las piezas encajen?

Hay que organizarse muy bien y priorizar. El deporte te da mucho, pero siempre exige sacrificio. A diferentes niveles, por supuesto, pero siempre hay que sacrificar. Entiendo que son muchas las ocupaciones diarias, y realmente es imposible llegar a todo. Hay que priorizar y sacrificar algo. Ya depende de cada uno....En mi caso, hago mucha menos vida social de lo que me gustaría.

Desde el punto de vista de la salud, ¿cómo cuidas ahora tu cuerpo? ¿Ha cambiado mucho tu alimentación o tu forma de entender el descanso?

No ha cambiado mucho. Con un nivel muy alto de actividad física por suerte no tengo que contar calorías. Lo que intento en cualquier caso es adaptar lo que ingiero a lo que voy a gastar a nivel energético. Y comer de todo y lo más equilibrado posible, aunque soy un poco laminero.

## La válvula de escape: Hot n' Roll

Pasamos de la calma absoluta de la montaña al ruido de Hot n' Roll. ¿Qué te da la música que no te dé el deporte?

Contraste. Son mundos muy diferentes, aunque para poder tocar decentemente un instrumento hay que tener



también bastante disciplina y continuidad; en ese sentido me ayuda mucho la ética del trabajo adquirida en el deporte. Me ha gustado mucho siempre la música, y creo que tocar con el grupo me aporta un contraste vital respecto al deporte que es pura salud mental. Además tengo la suerte de tocar con mis amigos, es una forma de pasar un tiempo con ellos que seguramente de otra forma no pasaría. Nos lo pasamos en grande y si además podemos hacer disfrutar a la gente con la música... poco más se puede pedir.

¿Se sienten los mismos nervios antes de empezar un concierto que en la línea de salida de una carrera de 50 kilómetros?

No. Al menos en mi caso. Algo de nervios o tensión siempre hay, por el mero hecho de querer hacer las cosas bien. Pero no tiene nada que ver. Estoy mucho más relajado cuando vamos a tocar y, curiosamente, no noto diferencia( a nivel de presión o nervios ) entre tocar en un sitio pequeño con poca gente o tocar en un lugar más grande para más de mil personas. Me lo paso genial siempre.





A veces vemos el rock como algo nocturno o poco "saludable", pero para ti parece ser una terapia necesaria. ¿Es la música tu mejor entrenamiento psicológico?

Sin duda. Lo que más me llena y preocupa siempre es estar con mi familia. El deporte es pasión y profesión. Esas parcelas tienen sus satisfacciones enormes pero también muchísima carga de responsabilidad. El rock, la música, tiene solo la parte de disfrutar. Una gran terapia.

¿Hay algún tema de Hot n' Roll que nos recomiendes para esos días en los que nos falta motivación para salir a entrenar?

Cualquiera. La música siempre es buena y positiva. Evidentemente para entrenar siempre mejor cualquier tema de rock que no sea una balada va bien.



## El futuro y la esencia

Después de haberlo sido casi todo en el esquí, ¿qué retos te quedan por cumplir, ya sea en el deporte, con la banda o en lo personal?

Buena pregunta. Ser el mejor padre posible. El mejor marido. el mejor hijo. Yerno, cuñado, tío, amigo. No es fácil. En lo deportivo, me gustaría mucho ayudar a las generaciones de jóvenes que van llegando, y de una forma especial me gustaría poder ayudar a gente con discapacidad en el ámbito deportivo. En general me hace ilusión poder transmitir de alguna forma toda la experiencia que he acumulado en mi vida deportiva. Tampoco me importaría comentar alguna carrera en tv. Ah! y grabaré en algún momento un disco!!

Si pudieras darle un consejo al Diego que empezaba a competir hace 25 años, ¿cuál sería?

Ser siempre uno mismo. No dejar nunca de luchar por lo que quieres. Creo que lo hice.



¿Cómo ves el futuro del esquí de fondo en España? ¿Qué haría falta para dar un paso adelante?

Lo de siempre.... más inversión. Puede parecer que se invierte bastante, pero en realidad si nos comparamos con otros países estamos en un nivel muy bajo de inversión y de cultura deportiva.

Cuando todo para, sin competición ni conciertos, ¿cómo es Diego en su día a día?

Pues hasta el día de hoy no ha habido mucho más.... Pero cuando no hago nada de eso dedico todo a mi familia.

Por último, si tuvieras que darle un consejo a un chaval que quiere dedicarse al esquí de fondo, ¿qué le dirías?

Que tiene que asumir que va a ser muy muy duro. Que lo disfrute, cada día, paso a paso, que no se desanime. Pero tiene que tener claro que es un camino duro y largo, y que sin duda le va a hacer mejor persona.

Terminamos la conversación y te queda la sensación de que, para Diego, el éxito no era solo cruzar la línea de meta en primera en una buena posición. Al final, lo que queda es el poso:



los amigos que ha hecho en los glaciares, la disciplina que le sirve para clavar un acorde y esa humildad de quien sabe que en la montaña nadie regala nada. Nos quedamos con su faceta más humana, la de querer ser el mejor padre y seguir ayudando a los chavales que vienen apretando fuerte desde abajo.

Desde COPPEL health & sports, le damos las gracias por su sinceridad. Nos vamos con ganas de escucharle en ese próximo concierto y, sobre todo, con la lección aprendida de que para aguantar en la élite –o en la vida– hay que ser un poco cabezota y, sobre todo, muy fiel a uno mismo. Si alguna vez os falta motivación para salir a correr o entrenar un día de lluvia, recordad las palabras de Diego: el camino es duro, pero es lo que te hace mejor persona.

Sergio Lope

COO - Director de Operaciones de Coppel Health & Sports






NORGE



MILANO CORTINA 2026

57





# **NORUEGA: EL PAÍS QUE SE OLVIDÓ DE GANAR PARA CONQUISTARLO TODO**

**LECCIONES DE UN IMPERIO  
DEPORTIVO CONSTRUIDO SIN  
PRISAS Y CON PROPÓSITO**

Ocurrió otra vez. Cuando se apagó la antorcha en el estadio de Verona, Noruega, ese país de apenas 5,5 millones de habitantes –similar a la población de la Comunidad de Madrid–, había vuelto a escribir su nombre en lo más alto de la historia olímpica. **41 medallas**, 18 de ellas de oro. Un récord absoluto que deja al resto del mundo mirando el marcador con una mezcla de admiración y desconcierto.

La imagen que quedó para el recuerdo fue la de **Johannes Høsflot Klæbo** cruzando la meta de la combinada nórdica para colgarse su sexto oro en una sola edición. Ningún deportista en la historia de los Juegos de Invierno había logrado semejante proeza. Pero Klæbo, de niño, estaba convencido de que sería futbolista. Y ese pequeño dato encierra la primera gran clave del sistema noruego.

Desde **COPPEL health & sports** hemos insistido siempre en que el deporte es salud, no solo rendimiento. Lo que muestran los resultados de Noruega en Milano Cortina 2026 va mucho más allá de una cosecha de medallas: es la consecuencia natural de una filosofía que antepone la felicidad, la participación y la salud pública al culto obsesivo por el podio. Un modelo que España puede –y debería– analizar a conciencia.



## Más allá de Klæbo: una constelación de campeones forjados en el mismo molde

Reducir el éxito noruego a una sola estrella sería perder de vista lo esencial. En estos Juegos, el dominio se extendió como una mancha de aceite por todas las disciplinas invernales. Y todos los protagonistas compartían un mismo origen: crecieron sin rankings infantiles, sin especialización precoz y con el deporte como un derecho, no como un privilegio.



En esquí de fondo, **Therese Johaug** volvió a demostrar que la longevidad en la élite es posible cuando no se queman etapas en la infancia. A sus 37 años, la fondista noruega sumó tres oros en las pruebas de larga distancia, con una técnica depurada y una capacidad de gestión mental que ella atribuye a años de *friluftsliv* –la vida al aire libre– antes que a entrenamientos obsesivos. En la misma disciplina, **Simen Hegstad Krüger** se llevó dos oros (15 km y relevo), un talento tardío que hasta los 16 años alternaba el esquí con el fútbol sin que nadie le forzara a elegir.

El biatlón noruego ofreció un espectáculo paralelo. **Ingrid Landmark Tandrevold** se convirtió en la gran dominadora femenina con cuatro medallas, dos de ellas de oro. Ingeniera de formación, Tandrevold ha contado cómo el **Olympiatoppen** –el centro de alto rendimiento noruego– le permitió compatibilizar sus estudios con

la élite sin que nunca le hicieran sentir que un resultado por debajo del oro era un fracaso. En la rama masculina, Sturla Holm Lægreid y **Johannes Thingnes Bø** protagonizaron un duelo interno que, lejos de fragmentar al equipo, multiplicó los resultados: compartieron entrenadores, datos de rendimiento y hasta rutinas de recuperación.

rendimiento y hasta rutinas de recuperación.

En saltos de esquí y combinada nórdica, los nombres de **Gyda Westvold Hansen** y **Jarl Magnus Riiber** cerraron el círculo. Westvold Hansen, con 24 años, logró tres oros en combinada femenina; ella misma lo resume con una frase que parece simple pero es revolucionaria: “En mi club local nunca me prohibieron saltar por ser chica ni me exigieron resultados antes de los 15 años”. Riiber, por su parte, coronó una carrera legendaria con dos oros más, y lo más llamativo fue verle entrenar codo a codo con esquiadores de fondo, compartiendo psicólogo con el equipo de biatlón.

Todos ellos forman parte de una generación que creció bajo las mismas reglas invisibles: sin clasificaciones publicadas antes de los 13 años, sin “equipos A” y “equipos B” en categorías infantiles, y con un sistema de clubes sostenido por el trabajo voluntario de padres y vecinos, conocido como **dugnad**.

pos B” en categorías infantiles, y con un sistema de clubes sostenido por el trabajo voluntario de padres y vecinos, conocido como **dugnad**.



## Los pilares del milagro: “dugnad” y “friluftsliv”

Para entender cómo un país de cinco millones de habitantes produce una cosecha así, hay que detenerse en dos palabras que no tienen traducción directa al español pero que funcionan como los cimientos de todo el edificio.

El **dugnad** es la tradición noruega del trabajo voluntario por el bien común. En el deporte se traduce en más de 12.000 clubes gestionados por padres y vecinos que no cobran un euro. Las cuotas son mínimas, el acceso es universal y cualquier niño, sin importar la renta familiar, puede encontrar instalaciones de primer nivel a pocos minutos de su casa. El deporte allí es un derecho, no un privilegio de élite.

El **friluftsliv** –literalmente, “vida al aire libre”– es casi una religión laica. No se trata de ir al gimnasio a quemar calorías, sino de salir a caminar por el bosque, esquiar con la familia o simplemente estar fuera. Esta conexión diaria con la naturaleza reduce el estrés y normaliza el ejercicio como parte de la rutina, no como un castigo.

El resultado es demoledor: mientras en Estados Unidos el 70% de los niños abandona el deporte antes de los 13 años por la presión, en Noruega el 93% de los jóvenes sigue practicando deporte federado a los 25 años.

## El “Olympiatoppen”: cuando la colaboración mata al secretismo

Cuando un deportista noruego alcanza la élite, entra en el **Olympiatoppen**, su Centro de Alto Rendimiento. Pero allí ocurre algo que choca con la cultura deportiva habitual: esquiadores, ciclistas, golfistas y biatletas entrenan en el mismo espacio y comparten todo. Desde dietas hasta avances en psicología deportiva, pasando por innovaciones en material o recuperación.

“No hay secretos entre deportes”, explican sus responsables. Si un psicólogo encuentra una técnica que mejora la concen-

tración en el tiro de un biatleta, esa información pasa al equipo de saltos y al de esquí de fondo. Existe una cultura de intercambio horizontal que en cualquier otro país sería vista como ingenua. Pero los resultados en el medallero demuestran que la colaboración abierta rinde más que el secretismo feroz.

### **¿Qué puede aprender España? Cinco propuestas concretas**

En España, la estampa de los sábados por la mañana es muy distinta. Padres gritando desde la banda, entrenadores midiendo tiempos con cara de pocos amigos, niños de 8 años llorando porque han perdido el partido. Estamos obsesionados con encontrar al próximo campeón antes de que aprenda las tablas de multiplicar. El caso noruego nos obliga a preguntarnos: ¿qué podemos hacer, aquí y ahora, para mejorar en deportes de invierno?

Desde **COPPEL health & sports** proponemos cinco líneas de actuación realistas, basadas en la evidencia noruega y adaptables a nuestro contexto.

#### **1. Prohibir las clasificaciones y rankings en deporte infantil hasta los 13 años**

En España, la mayoría de federaciones autonómicas publican clasificaciones desde categoría benjamín. Eso no es deporte base; es un filtro prematuro que expulsa a niños que podrían ser grandes deportistas a los 20 años, pero que a los 10 no eran los más rápidos. Adoptar la norma noruega no cuesta dinero, solo voluntad política de las federaciones. En una década, duplicaríamos la base de jóvenes practicantes de esquí, biatlón o saltos sin miedo al fracaso temprano.

#### **2. Convertir los clubes en centros de comunidad, no en semilleros de élite**

El modelo español de club deportivo suele estar volcado en la competición federada desde edades muy tempranas. Noruega demuestra que un club puede ser sostenible con cuotas bajas si se apoya en el **dugnad**: padres y voluntarios entrenando, organizando y manteniendo instalaciones. Las administraciones españolas podrían impulsar programas de formación para padres-entrenadores y

reducir la presión sobre los técnicos titulados, que a menudo terminan siendo meros seleccionadores en lugar de educadores.

### 3. Crear espacios multideporte y romper la especialización precoz

Aquí es habitual que un niño con condiciones para el esquí alpino sea “fichado” por una federación y abandone el fútbol, la natación o el atletismo a los 12 años. Noruega hace justo lo contrario: fomenta que los niños practiquen al menos dos o tres deportes hasta los 15-16 años. Eso reduce lesiones por sobrecarga y permite que el talento para deportes de invierno surja de una base más amplia. En España, esto implicaría que las federaciones de invierno coordinen con otras federaciones la compatibilidad de licencias sin penalizaciones.

### 4. Abrir los centros de alto rendimiento a la colaboración entre disciplinas

El **Olympiatoppen** noruego no es un secreto por su tecnología, sino por su filosofía de puertas abiertas. En España, nuestros Centros de Alto Rendimiento (CAR) tienden a funcionar en silos por deportes. Una medi-



da concreta sería crear espacios compartidos de formación para entrenadores de deportes de invierno y de otras modalidades, donde se compartan avances en nutrición, psicología o periodización. El coste es bajo y el retorno, alto.

#### **5. Financiar el deporte base con criterios de participación, no solo de resultados**

Actualmente, gran parte del dinero público destinado a deportes de invierno se concentra en unos pocos deportistas de élite y en sedes de competición internacional. Noruega invierte de forma prioritaria en clubes locales y en mantener pistas de esquí de fondo y biatlón accesibles a toda la población. En España, las estaciones de esquí son mayoritariamente privadas y el acceso es caro. Si no se aborda esta barrera económica, el deporte de invierno seguirá siendo una actividad de élite social, no una auténtica cantera.

#### **Conclusión: cambiar el cronómetro por una sonrisa**

Lo que Noruega demuestra no es que haya que copiar su clima o su genética, sino que el éxito deportivo sostenible es una consecuencia de un modelo de país. En España tenemos deportistas de invierno con talento individual, pero nos falta estructura colectiva. Los cambios no requieren una década de espera: bastaría con que las federaciones y las administraciones asumieran que priorizar la participación infantil y la salud frente a la competición temprana no es ingenuidad, es la inversión más rentable a largo plazo.

Si España aplicara estas cinco ideas, dentro de 10 o 15 años no tendríamos que hablar del "milagro noruego" como algo lejano, sino de una generación de esquiadores, biatletas y saltadores españoles creciendo sin miedo, con licencia y con opciones reales de pelear en unos Juegos. Y eso, desde la perspectiva de **COPPEL health & sports**, sería una medalla más valiosa que cualquier podio: la de haber convertido el deporte de invierno en un derecho accesible, no en un privilegio de unos pocos.



Porque, como nos recuerda Noruega, el secreto para ganar es, quizá, dejar de estar tan obsesionados con la victoria y empezar a preocuparnos por la alegría de participar. Esa es la verdadera medalla de oro. Y está al alcance de cualquiera que esté dispuesto a cambiar el cronómetro por una sonrisa.

COPPEL health & sports

**LA VERDAD SOBRE  
TU RENDIMIENTO:  
POR QUÉ EL  
ENTRENAMIENTO  
EN HIELO NO ES  
SUFICIENTE**





En el mundo del hockey sobre hielo, existe un momento donde el camino se divide. Para muchos jugadores, ese momento llega en la categoría U15. Es la frontera entre jugar por pura diversión o empezar a forjarse como un deportista de alto rendimiento. En esta etapa, el cuerpo cambia, la velocidad del juego se multiplica y lo que antes funcionaba en U11 o U13, de repente, deja de ser útil.

Muchos jóvenes se preguntan por qué, a pesar de entrenar las mismas horas de hielo, empiezan a quedarse atrás. La respuesta no suele estar en su técnica individual, sino en lo que ocurre fuera de la pista. Si quieres ser relevante en el hockey moderno, ya no basta con tener "buena mano". La realidad es clara: el talento suma, pero el físico multiplica.

## El mito de la preparación exclusiva en hielo

Es muy común ver a jugadores de 13, 14 y 15 años obsesionados con el último modelo de stick o con pasar horas perfeccionando el stickhandling. Si bien la técnica es la base, a menudo se olvida que para ejecutar esa técnica a alta intensidad se necesita un motor potente.

Existe una creencia errónea: pensar que por entrenar tres o cuatro sesiones semanales en hielo y jugar el partido el fin de semana ya se tiene la condición física necesaria. Al inicio de la temporada, esto parece cierto. El jugador se siente ágil, recupera bien y aguanta el ritmo. Sin embargo, este progreso tiene fecha de caducidad.

## La trampa de la adaptación física

El cuerpo humano es una máquina de supervivencia diseñada para ahorrar energía. Cuando le das siempre el mismo estímulo –patinar, frenar, girar–, el cuerpo se vuelve eficiente. Aprende a hacer lo mismo con menos esfuerzo.



Esto significa que, tras unos meses, el mero hecho de jugar a hockey deja de generar mejoras físicas apreciables. El rendimiento se estanca. Puedes añadir cinco horas más de patinaje a la semana, pero no ganarás más potencia de arrancada ni más estabilidad en el choque solo patinando. Necesitas un estímulo externo, un reto nuevo que rompa esa comodidad del organismo. Ahí es donde entra el entrenamiento Off-Ice.

### **El nivel técnico se iguala, el físico marca la diferencia**

A medida que se sube de categoría, la brecha técnica se estrecha. En categorías U11 y U13, un jugador que patina mucho mejor que los demás puede decidir un partido solo. En U15, y especialmente camino a U18 y Senior, casi todos los jugadores de nivel saben pasar con precisión, tienen un tiro potente y patinan con fluidez.

Cuando la técnica es similar entre dos rivales, ¿quién gana el puck dividido en la valla? ¿Quién llega antes al rebote? ¿Quién



soporta la carga del rival y mantiene la posesión del puck? Gana el que es más fuerte y explosivo.

Un plan de fuerza y acondicionamiento bien diseñado no es un "extra"; es la herramienta que te permite aplicar tu técnica bajo fatiga y presión física. Sin esa base, tus habilidades desaparecen en el tercer periodo o antes.

## **La ciencia del éxito: El Sistema Conjugado**

Para que el entrenamiento fuera del hielo sea efectivo en el hockey, no podemos entrenar como culturistas ni como corredores de maratón. El hockey es un deporte híbrido. Necesitas fuerza explosiva, capacidad de recuperación y una resistencia específica.

Una de las metodologías más eficaces para lograr esto es el Sistema Conjugado. A diferencia de los métodos tradicionales que dividen el año en bloques rígidos (un mes solo fuerza, otro solo velocidad), el sistema conjugado trabaja varias capacidades a la vez durante toda la semana, variando la intensidad y los ejercicios.

Esto evita que el jugador pierda fuerza mientras intenta ganar velocidad, o que llegue agotado al tramo final de la temporada. Es un sistema dinámico que permite construir un deportista completo durante todo el año.

## **Los tres pilares del rendimiento físico**

Para entender cómo se construye a un jugador de hockey moderno, debemos desglosar el entrenamiento en tres áreas fundamentales:

### **1. Fuerza Máxima: El motor principal**

La fuerza es la cualidad física de la que dependen todas las demás. Si eres débil, nunca podrás ser verdaderamente rápido. Para desplazarte por el hielo, necesitas aplicar una fuerza inmensa en cada zancada.

A través de ejercicios básicos como sentadillas, pesos muertos y press, el jugador desarrolla la capacidad de mover cargas. En la pista, esto se traduce en ganar la posición delante de la portería y en tener un disparo mucho más preciso y potente.

## 2. Fuerza Dinámica y Explosividad

No queremos deportistas lentos. Necesitamos convertir la fuerza bruta en potencia útil para el juego. Aquí es donde entra el trabajo de velocidad: saltos, lanzamientos de balón medicinal y movimientos explosivos con cargas ligeras.

Esto es lo que define los tres primeros pasos de la arrancada, la capacidad de reacción ante un rebote y la agilidad para cambiar de dirección en un espacio pequeño sin perder velocidad.

## 3. Capacidad de Trabajo y "Armadura"

El hockey es un deporte de contacto y desgaste. El músculo no solo sirve para rendir, sino para proteger.





Unos hombros y un cuello fuertes reducen el riesgo de lesiones en los choques contra la valla o ante impactos imprevistos.

Además, trabajamos la GPP (Preparación Física General), que es básicamente la capacidad de repetir esfuerzos intensos una y otra vez. Es lo que te permite llegar al último cambio del partido con la misma lucidez mental y física que en el primero.

### **El "Core" y la transferencia de energía**

A menudo se confunde el entrenamiento de la zona del "core" con hacer cientos de abdominales. En el hockey, el "core" actúa como el puente que transmite la fuerza de tus piernas hacia tus brazos.

Si tu tronco es débil, la energía de tu zancada se pierde y no llega con eficiencia al puck cuando disparas. El trabajo de rotaciones, estabilidad y antirotación es fundamental. Un jugador U15 debe ser capaz de aguantar un empujón lateral mientras mantiene el control del puck; eso es estabilidad real, no estética.

## El entrenamiento invisible: Lo que haces cuando no te ven

Puedes tener el mejor programa de entrenamiento del mundo, pero si el "entrenamiento invisible" falla, el progreso será nulo. Para un deportista de 13, 14 o 15 años, estos dos pilares son innegociables:

1. Nutrición para el rendimiento: Tu cuerpo es como un coche de carreras; no puedes ponerle combustible de mala calidad y esperar que gane. Prioriza comida real: carnes, pescados, huevos, legumbres, frutas y verduras. La hidratación es igualmente crítica; si esperas a tener sed para beber, tu rendimiento ya ha caído un 10%.

2. El descanso como anabolizante: Es durante el sueño profundo cuando el cuerpo repara los tejidos dañados y fija lo aprendido. Un deportista U15 necesita entre 8 y 9 horas de sueño. Sin descanso, el riesgo de lesión aumenta y la capacidad de concentración en la pista desaparece.

## El compromiso con la excelencia

El hockey hielo en España, y especialmente en clubes con tanta solera como el Club Hilo Jaca, exige respeto por el deporte. Vestir la camiseta de un club con historia no es solo un honor, es una responsabilidad hacia uno mismo y hacia el equipo.



A esta edad, el talento ya no es suficiente. El gimnasio no es un lugar para pasar el rato o charlar con los amigos; es el laboratorio donde se fabrican los mejores jugadores. Se baja a trabajar para luego disfrutar en el hielo. Aquellos jugadores que entiendan que su carrera se construye tanto fuera como dentro de la pista, serán los que lideren las categorías Senior y las selecciones nacionales en el futuro.

La receta es sencilla, aunque no fácil: constancia, método y disciplina. El hielo mantiene tus habilidades, pero el gimnasio construye al deportista.

Sergio Lope

COO - Director de Operaciones de Coppel Heath & Sports  
Entrenador de Hockey Hielo en el Club Hielo Jaca





  
**Ortopedia  
LACADENA**

ORTOPEDIA  
DEPORTIVA

ESPECIALISTAS  
EN COMPETICIÓN

>> JACA (HUESCA)

@farmaLacadena  
[blog.farmacialacadena.com](http://blog.farmacialacadena.com)

**SAFE**   
**formación**

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

**[safeformacion.com](http://safeformacion.com)**

**ANÚNCIATE AQUÍ**

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



contacta con nosotros  
[redaccion@espaciodeporte.online](mailto:redaccion@espaciodeporte.online)

**Diga**  
**Treintaytres**

marketing / comunicación  
consultoría

[sergio@digatreintaytres.com](mailto:sergio@digatreintaytres.com)

**COPPEL**  
health & sports



[coppelhealthsports.com](http://coppelhealthsports.com)



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



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



[info@coppelhealthsports.com](mailto:info@coppelhealthsports.com)