



ESPACIO DEPORTE

MAGAZINE

ESPAÑA - ABRIL 2024 - NÚMERO 9

Índice

04 IDEAS PARA FINANCIAR UN EVENTO

10 TRIATLÓN ATLÉTICO

14 OXYGENSPA

20 SEIS ERRORES DE HIDRATACIÓN QUE COMETES AL HACER EJERCICIO

28 MARKETING PARA PROFESIONALES DEL FITNESS



Directores: Tono Coppel y Sergio Lope - **Diseño y Maquetación:** [DigaTreintayTres](#)

Contacto: contacto@espaciodeporte.online - **Redacción y Publicidad:** redacción@espaciodeporte.online

Foto de Portada: Puente del Peregrino - Cranfranc

Edita: [COPPEL health & sports](#) - **Depósito Legal:** HU 166-2020

BIEN VENIDA

Volvemos con nuestros lectores con otro número de Espacio Deporte. Ya sabéis que desde esta publicación intentamos fomentar la práctica deportiva a cualquier nivel. Sabemos que es fundamental movernos y disfrutar de ello a ser posible al aire libre, para estar más saludables.

Recientemente se prescribe ejercicio físico a nivel médico para mejorar patologías crónicas y enfermedades mentales tales como la ansiedad, depresión, etc. No hay que olvidar que el deporte con alto grado de exigencia (en deportistas de élite, o aquellos que se toman "demasiado en serio" la práctica de alguno) puede ser perjudicial para la salud. Por tanto, nuestra recomendación será de disfrutar de la practica deportiva cuidando también no pasarnos en los objetivos que nos proponemos.

Un simple paseo al aire libre, sólo o en compañía, nos ayuda a conectar con nuestro entorno. Salir de esa rutina diaria de trabajo y exigencia, que nos quema y genera ese "burn out síndrome".

Unos hábitos saludables de vida, incluyendo una dieta mediterránea variada, baja en grasas mejora también nuestra salud. Las nuevas tecnologías, incluyendo la gran oferta televisiva y los dispositivos móviles no nos dejan disfrutar de nuestro entorno natural, y en muchos casos ni de una buena conversación.

Es por tanto que desde nuestra publicación intentamos aportar algunos consejos para que vivamos mejor, y más felices. Esto último es importante, y no debemos olvidar sonreír muchas veces al día.

¡Feliz lectura!

Un abrazo,

Tono Coppel





**IDEAS PARA
FINANCIAR
UN EVENTO
DEPORTIVO**

Uno de los aspectos más desafiantes de promover un evento deportivo es obtener financiación. Puede ser un proceso que consume mucho tiempo y que requiere una investigación cuidadosa para encontrar la mejor solución para las necesidades del organizador del evento.

Antes de embarcarte en la búsqueda del capital necesario para ponerlo en marcha, es esencial confirmar que el evento es financieramente viable y, en caso afirmativo, cuánto costará financiarlo... ¡No pierdas el tiempo inútilmente!

Dicho esto, si estás inmerso -o planeas estarlo- en la tarea de buscar patrocinadores u otras fórmulas de ingresos para tu evento, te interesa conocer los diferentes tipos de financiación que existen y cómo atraer inversión para tu evento.

Tipos de financiación para eventos

A continuación, comparto contigo algunas de las opciones más comunes para financiar un evento deportivo:



Venta de entradas

Una gran parte de los eventos organizados hoy en día son de pago. La clave para sacar el máximo provecho a este sistema de financiación es encontrar el punto de precio adecuado. Dependiendo del tipo de evento que se proponga, los asistentes estarán más o menos dispuestos a pagar un precio determinado.



Gracias a las plataformas de venta de entradas en línea, es posible conocer cómo va el ritmo de venta de entradas en tiempo real y hacer una previsión bastante realista del aforo y de los ingresos.

Para que la venta anticipada funcione correctamente, es necesario saber en qué día tendrá lugar el evento, cuántas fases de venta se llevarán a cabo y los distintos precios de estas, así como el último día en el que las entradas estarán disponibles.

Merchandising

También es cada vez más común ver cómo los organizadores instalan puntos de venta con merchandising del evento. Dependiendo del tipo de evento y su temática, te interesará más vender ropa, accesorios, productos para utilizar durante el evento o artículos de colección.

Aunque no lo creas, el merchandising, cuando está bien organizado, ofrece una oferta de interés para el público objetivo y, si se promociona adecuadamente, puede proporcionar suficientes ingresos como para cubrir los gastos fijos del evento.

Además de contar con la ayuda de proveedores que te permitan poner a la venta productos de merchandising atractivos con un buen margen de beneficio, es fundamental contar con asesoramiento profesional para no ofrecer una imagen inadecuada de tu evento.

Expositores

No es menos común encontrar stands de proyectos empresariales con los que se comparte público objetivo y, por tanto, les permiten darse a conocer y captar nuevos clientes.

Ofrecer espacios de exposición para todos aquellos que crean que pueden obtener beneficios durante el tiempo que dure tu evento es, pues, otra fórmula de financiación para eventos.

Fondos públicos

Casi todos los eventos de índole deportivo, reciben algún tipo de financiación pública.

Es habitual que los ayuntamientos se involucren aportando recursos económicos y medios que supongan un importante ahorro de costes, como por ejemplo, la cesión del recinto en el que se desarrollará el evento.

Además de en los ayuntamientos, también es posible encontrar financiación en la diputación provincial y en el gobierno regional. ¡Suelen ser de mucha ayuda! Dos instituciones a las que, además, podrás solicitar ayuda en tareas como la promoción a nivel local, regional o nacional de tu evento. Para ello, eso sí, deberás llevar a cabo un estudio de impacto que respalde tus solicitudes.



Buscar patrocinadores

Buscar patrocinadores es la opción preferida de muchos promotores para financiar sus eventos. Y es que esta fórmula permite sumar tantos patrocinadores como se necesite para cubrir los gastos o alcanzar los objetivos económicos esperados.

Además del patrocinio pagado, existe otro tipo de asociación sin ánimo de lucro. Un tipo de asociación que permite asociar el evento a una serie de valores y mostrar el compromiso de los organizadores con el entorno social. Esto también sirve de gran ayuda para encontrar nuevos clientes.

Como ves, son muchas las fórmulas a las que puedes recurrir para financiar un evento deportivo sin necesidad de contratar pólizas de crédito ni préstamos bancarios. Si eres capaz de diseñar un evento deportivo que, además de ser atractivo, sea viable, no deberías tener problemas para obtener financiación para tu proyecto.

Antonio Fernández-Coppel

CEO - Director Ejecutivo en
COPPEL health & sports



UNA "DÉCADA"



DE HISTORIA DEL
TRIATLÓN ATLÉTIC

En la vida se sufre. En el deporte también se sufre, y en el triatlón se sufre por triplicado. Y sin duda alguna, el Atlético de Madrid también es sufrir. Si mezclamos todo, más allá de pasar penas, también encontramos mucha diversión, amistad y cosas positivas. Porque ni la vida, ni el Atlético, ni el triatlón son sólo sufrir, también es disfrutar y divertirse.



Tras ¿una “década” de historia del Triatlón Atlético sigue manteniendo sus objetivos originales: Divertirse y disfrutar de este deporte con el orgullo de vestir de rojiblanco, y con la pasión de hacerlo con unos compañeros que, “Derrochan coraje y corazón”. Pese a los altibajos sufridos en el club madrileño, aunque con socios de toda España e incluso en el extranjero (Dubai, Edimburgo, Finlandia, USA), el Triatlón Atlético sigue construyendo un proyecto a medio plazo donde todos los que quieran iniciarse en el triatlón tienen un hueco (incluso algún aficionado del Madrid se ha dejado cautivar por el buen rollo de este equipo).

En 2023 el centro de las operaciones se ubica por la zona cercana al Metropolitano, pero la flexibilidad a la hora de plantear entrenamientos semi presenciales hace que cualquiera, desde dónde sea, pueda pertenecer a este grupo y disfrutar del triatlón con ellos. Porque aunque lo importante es salir y competir lo mejor posible, por encima de todo, está la intención de que todos se sientan orgullosos de pertenecer a esta familia ‘triatlética’.



Para convencer a los incrédulos, el club tiene en proyecto un club de running que busca animar a los novatos a dar sus primeras zancadas en buena compañía. Asesorados por su entrenador Luis López, y tras el running, la evolución a nadar y la bici será natural.

En paralelo, existe también el proyecto de abordar una escuela infantil de triatlón para que los más pequeños se inicien en el triatlón, descubran un deporte repleto de emoción y sacrificio, pero también de satisfacciones. Conseguir que los aficionados del Atlético de Madrid o de cualquier otro equipo que quieran probar se unan a vestir de rojiblanco, compartiendo con orgullo algo más que una pasión, sufriendo y sobre todo, disfrutando, es el gran reto de este club.

Daniel Senovilla



OXYGEN SPA

OXYGEN





**¿POR QUÉ
SOMOS
DIFERENTES?**



OxygenSpa es la primera cámara de terapia de bienestar de hidrógeno-oxígeno en España. Es totalmente equipada y diseñada para la comodidad de nuestros clientes, supervisando estrictamente todos los niveles de los gases en la atmósfera dentro.

La cámara tiene dos zonas: VIP y Relax. Ambas disponen de Wifi y TV, cafetera y agua Redox.

OxygenSpa está inspirada en el poder de la naturaleza, aprovechando los grandes beneficios del hidrógeno, dióxido de carbono y oxígeno que tienen sobre el cuerpo humano, en condiciones de la presión aumentada de 1000 hPa a ~1500 hPa (aprox. 1,5 atm.)

Gracias a esta mezcla tan especial, entregamos al cuerpo y cada una de sus células un chute de oxígeno extra, mejorando el metabolismo y al final, su capacidad de regeneración a todos los niveles.

El hidrógeno es uno de los antioxidantes más potente y efectivo en la naturaleza, neutraliza los radicales libres y así protege nuestras células. En general, el hidrógeno tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, demostrando ser efectivo en tratamientos de diferentes enfermedades, como diabetes, hipertensión, asma, artritis, alergia entre muchas otras. También puede ayudar a combatir la fatiga crónica, la acidosis, el insomnio y mejora la recuperación Post-Covid, la recuperación tras alguna dolencia o postoperatoria, para diferentes problemas de la piel.



El dióxido de carbono es el tercer ingrediente en nuestra mezcla de gases. En 1904 el fisiólogo danés Christian Bohr descubrió que un aumento en la concentración de dióxido de carbono ayuda a la hemoglobina a liberar oxígeno, permitiendo que llegue más rápido y fácilmente a todos los tejidos y órganos de nuestro cuerpo.

En nuestra cámara disponemos de agua Redox, conocida como agua enriquecida de hidrógeno.

Tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, ayudando a proteger las células del estrés oxidativo, aumenta la energía, mejora la recuperación muscular después del entrenamiento. Cada vez es más popular en el mundo de la salud y bienestar. Se cree que ayuda a neutralizar los radicales libres dañinos, restaurar el equilibrio del pH de la sangre, aportando más hidratación, energía y vitalidad.





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!!!



Ortopedia
LACADENA

ORTOPEDIA
DEPORTIVA

ESPECIALISTAS
EN COMPETICIÓN

>> JACA (HUESCA)

@farmaLacadena
blog.farmacialacadena.com

The advertisement features a background image of a person in a wetsuit and goggles. A large white circle contains the logo for Ortopedia Lacadena, which consists of a green stylized leaf or drop shape. To the right of the circle, the text "Ortopedia LACADENA" is displayed. Further right, the text "ORTOPEDIA DEPORTIVA" and "ESPECIALISTAS EN COMPETICIÓN" is shown. Below this, a double arrow points to "JACA (HUESCA)". At the bottom right, the Instagram handle "@farmaLacadena" and the website "blog.farmacialacadena.com" are listed.



A hand holding a clear plastic water bottle with condensation on it, set against a blurred background of a city skyline. The text is overlaid in white, bold, sans-serif font.

Seis errores de hidratación que cometes al hacer ejercicio

La buena hidratación siempre es importante, y especialmente al hacer ejercicio. Si no bebes suficientes líquidos antes, durante y después del ejercicio, especialmente cuando sudas mucho, podrías deshidratarte.

Cuando estás deshidratado, todo en tu cuerpo, desde tus músculos hasta tus células y tu función cognitiva, se ve afectado. Del mismo modo, puede causar fatiga y disminuir tu motivación.

¿Sabías que al estar bien hidratado estás ayudando a optimizar el rendimiento deportivo? Puede ayudar a que tu sangre bombee de manera más eficiente y a enfriar tu cuerpo. Y, de esta manera, hacerte sentir mejor.

Cómo saber si estás bien hidratado

La cantidad exacta que necesitas beber variará según la temperatura, la humedad y el nivel de esfuerzo. Pero una de las formas más fáciles de mo-



nitorear tu hidratación es observar el color de tu orina. Cuando estás bien hidratado, tu orina tendrá un color amarillo claro, como el color del trigo. Cuando estás deshidratado, será más oscuro. También orinarás con menos frecuencia cuando no hayas bebido lo suficiente. Otros signos de deshidratación incluyen sed extrema, mareos y confusión.

Cuáles son los errores a evitar

Sigue leyendo para conocer los errores de hidratación más comunes durante el ejercicio que debes tener en cuenta.

No bebes suficiente antes, durante y después del ejercicio

Es recomendable beber medio litro de agua en las dos horas previas al ejercicio, además de un vaso de agua (33cl) entre 20 y 30 minutos antes de comenzar a hacer ejercicio. Durante el entrenamiento, intenta beber otro vaso de agua (33cl) cada 10 a 15 minutos.

Luego, bebe medio a un litro de agua. Cuanto más sudas durante tu sesión de ejercicio, más líquidos necesitarás reponer.

No planeas cómo te hidratarás

Si estás dando un largo paseo, corriendo o nadando, es posible que olvides tener agua a mano o que no te apetezca llevar una botella. Pero confiar en fuentes de agua para mantenerte hidratado es un error. La mayoría de las veces, las personas se deshidratan y luego terminan bebiendo agua después de su entrenamiento, y para entonces es demasiado tarde.

Es recomendable planificar cómo te mantendrás hidratado durante tu entrenamiento e idear un sistema para llevar agua o una bebida deportiva contigo. Por ejemplo, a algunas personas les gusta usar riñoneras o llevar una mochila ligera. Los corredores pueden optar por usar una botella de agua portátil. Si vas en bicicleta, puedes instalar un portabotellas.

No reemplazar los electrolitos perdidos

En promedio, una persona pierde hasta medio litro de sudor cada 30 minutos mientras hace ejercicio. Esta cifra puede ascender a entre tres y cuatro litros de sudor por hora, dependiendo de tu tasa metabólica.

El sudor está compuesto principalmente por agua, pero también incluye importantes electrolitos: sodio, cloruro, potasio, magnesio y calcio. Los electrolitos son minerales en el cuerpo que se encuentran en los líquidos corporales como la sangre y la orina. Ayudan a gestionar una serie de funciones corporales, incluida la absorción de nutrientes, la eliminación de desechos y la distribución de agua en el cuerpo.

Sudar, vomitar y tener diarrea pueden hacerte perder electrolitos, dejándote deshidratado o causando calambres y espasmos musculares. El sodio es el electrolito

que más pierde tu cuerpo cuando sudas, por lo que si sudas mucho, necesitas reponer tu ingesta de sal para mantenerte hidratado.

Las personas que hacen ejercicio vigorosamente durante aproximadamente una hora, o que hacen ejercicio durante las horas más calurosas, deben consumir una bebida deportiva para ayudar a reponer los electrolitos.

No elegir la bebida deportiva adecuada

Una de las claves para reemplazar los electrolitos perdidos es elegir sabiamente tu bebida deportiva. Muchas bebidas deportivas están diseñadas específicamente para mantener el equilibrio electrolítico de tu cuerpo cuando sudas mucho. También puedes encontrar electrolitos en forma de polvo o tabletas, que puedes mezclar en una botella de agua. El agua de coco repone los electrolitos perdidos, como potasio, sodio y manganeso. Pero asegúrate de revisar la etiqueta para

confirmar el contenido de electrolitos, que varía según la marca. Recuerda que debe proporcionarte carbohidratos y sodio.

Evita las bebidas energéticas con alto contenido de cafeína y azúcar, que pueden provocar un aumento de la presión arterial, irritabilidad, inquietud y un mayor riesgo de deshidratación. Además, ten en cuenta que tanto adultos como niños deben optar por bebidas deportivas en lugar de agua solo durante el ejercicio intenso que dure más de una hora.

No obtienes suficiente magnesio

Como electrolito, el magnesio ayuda a restaurar el estado de hidratación durante la recuperación. Pero muchas personas no alcanzan la ingesta recomendada de magnesio. Si este es tu caso o el de tus clientes, considera agregar más alimentos ricos en magnesio a la dieta: opta por legumbres, nueces, semillas, cereales integrales, verduras de hojas verdes, leche y



yogur. Puedes encontrar polvo de magnesio en muchas farmacias; Mézclalo con agua y bébelo caliente o frío. También puedes encontrar magnesio en muchos suplementos multivitamínicos y minerales y otros suplementos dietéticos.

Ten en cuenta, sin embargo, que la recomendación máxima para el magnesio tomado a través de suplementos es de 350 miligramos por día para adultos y niños de 9 a 18 años. Exceder esta cantidad puede causar diarrea, náuseas y calambres abdominales; La ingesta extremadamente alta puede causar

latidos cardíacos irregulares e incluso paro cardíaco. Los suplementos de magnesio también pueden interactuar con algunos medicamentos, por lo que es necesario hablar con tu médico si estás considerando tomar un suplemento de magnesio, especialmente si tomas alguno de estos medicamentos.

Beber alcohol después de hacer ejercicio

El alcohol no es una bebida rehidratante. No contiene el perfil nutricional adecuado para actuar como una bebida de recuperación. Por el contrario, el alcohol contribuye a la deshidratación. Es mejor optar por un vaso de agua, una bebida deportiva o incluso algo de leche.

COPPEL health & sports



Jacetania,
un lugar para descubrir,
sentir y saborear.



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

Diga
Treintaytres
marketing / comunicación
consultoría



Marketing para profesionales del fitness

Cuando llevas un tiempo en la industria del fitness o cuando has decidido comenzar un negocio en este sector, puedes tener éxito o no. Sin embargo, si deseas mejorar o continuar en el negocio, puede ser bueno que utilices herramientas de marketing apropiadas. Estas te ayudarán a enfrentar los problemas que puedan surgir. Por ejemplo, cómo conseguir más clientes, cómo comunicarte con tu mercado objetivo, qué te diferencia de tu competencia, etc.



Las referencias

Si tu principal fuente de marketing no son las referencias, deberían serlo. Pedir referencias importa, al igual que cómo las pides. Debes abordarlo con cuidado y más que simplemente preguntar: "¿Conoces a alguien que quiera hacer esto?" Piensa en algunas formas nuevas y únicas en las que tus clientes ac-

tuales puedan recomendar tus servicios a personas que conocen. El boca a boca positivo es una de las mejores, más baratas y más fáciles formas de conseguir nuevos clientes.

El retorno de la inversión (ROI)

¿Conoces el retorno de la inversión (ROI) de cada una de las inversiones que has realizado en marketing? Es decir, los euros gastados divididos por el número total de clientes potenciales. ¿Cuál te ha costado menos y has tenido más clientes potenciales? Aquí, no ne-

cesitas tener en cuenta el gasto total en publicidad, sino más bien cada modo de inversión.

Por lo tanto, por ejemplo, si has gastado 1.000 euros en folletos que generan 10 clientes, significa que cada cliente cuesta 100 euros/cliente. Mientras que en los anuncios de Facebook has podido gastar 200 euros que han generado 5 clientes potenciales por 40 euros/cliente. ¿Cuál crees que es mejor? Estas son las cosas que debes verificar, pero lo más importante es monitorear y gestionar tu presupuesto publicitario.

Canales para el marketing

Una de las formas más fáciles de averiguar cómo te contactan las personas y tu negocio es simplemente preguntarles. Muchos profesionales del fitness no lo hacen, pero es importante saber al final de cada mes para poder identificar los lugares donde encontraron o se enteraron de la existencia de tu negocio. De esta manera, puedes asignar recursos a aquellos canales que están funcionando mejor. Es tan simple como preguntar a los clientes dónde te conocieron cuando se inscribieron en tus clases/servicios.

A seguir

Siempre hablamos del rendimiento de tus inversiones monetarias, pero muy raramente sobre la gestión y seguimiento del rendimiento de tu tiempo. Cada vez que dedicas tiempo a algo que tiene poco o ningún retorno, estás minimizando tu potencial de ingresos. A menos que estas iniciativas de marketing estén entre tus principales fuentes de clientes potenciales, pregúntate qué más podrías estar haciendo que sería más efectivo. Por ejemplo, llamar a los miembros existentes para asegurarte de que están motivados y felices.



Alianza de marca

¿Has considerado alinear tu marca con otras o con eventos? Asegúrate de pensar dónde colocas el nombre de tu empresa o tu logotipo y quién lo verá. Asegúrate de que no aparezca deformado o que pueda ser malinterpretado. Piensa en con quién quieres alinearte. Recuerda, si pones tu logotipo en algo, significa que respaldas el producto, así que ten mucho cuidado con dónde lo pones. Ten en cuenta que poner tu nombre en cualquier lugar y en todas partes traerá un resultado positivo. Es mejor elegir cuidadosamente.

Ahora es el momento de comenzar a poner en práctica estas recomendaciones para fortalecer tu negocio de fitness. Y recuerda usar tus recursos de manera más eficiente para comercializar tu marca en crecimiento.

Sergio Lope

COO - Director de Operaciones en
COPPEL health & sports



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

safeformacion.com



www.espaciodeporte.online

¿ QUIERES SER PARTNER ?

contacta con nosotros

@ redaccion@espaciodeporte.online

@espacio_deporte_magazine





ESPACIO DEPORTE
MAGAZINE

www.espaciodeporte.online