

REVISTA GESDEP

N.º 11 / MARZO DE 2022

Pagos por tarjeta desde
la App Gesdep Connect
Te explicamos cómo utilizarlo

La psicología en los
deportes de equipo
Primera entrega

Emisión de carnets
Apartados de Gesdep que
quizá no conozcas

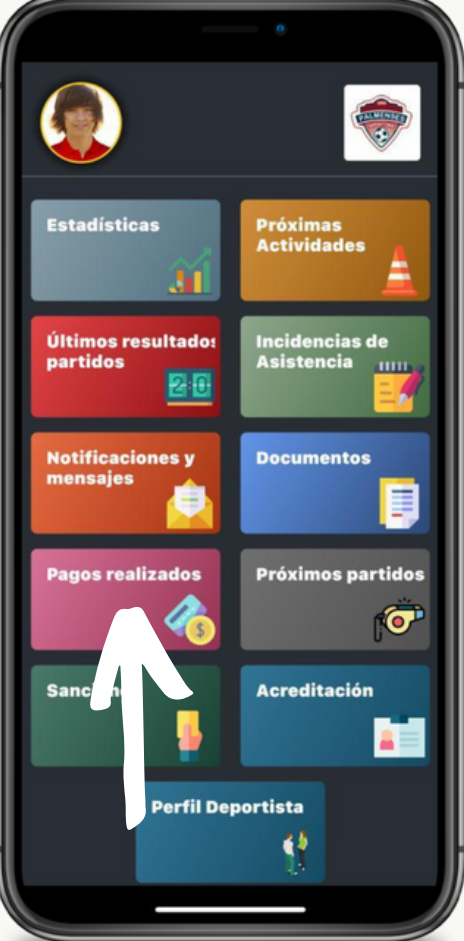
Protección de datos
¿Está tu club preparado?

Nutrición deportiva

Ten a mano todo lo que te interesa saber

Por Néstor Saavedra, nutricionista deportivo





El primer paso fue la implementación de este sistema en informejugador.com.

En este enlace puedes ver el detalle del funcionamiento y condiciones del servicio:

[ACCEDE AQUÍ](#)

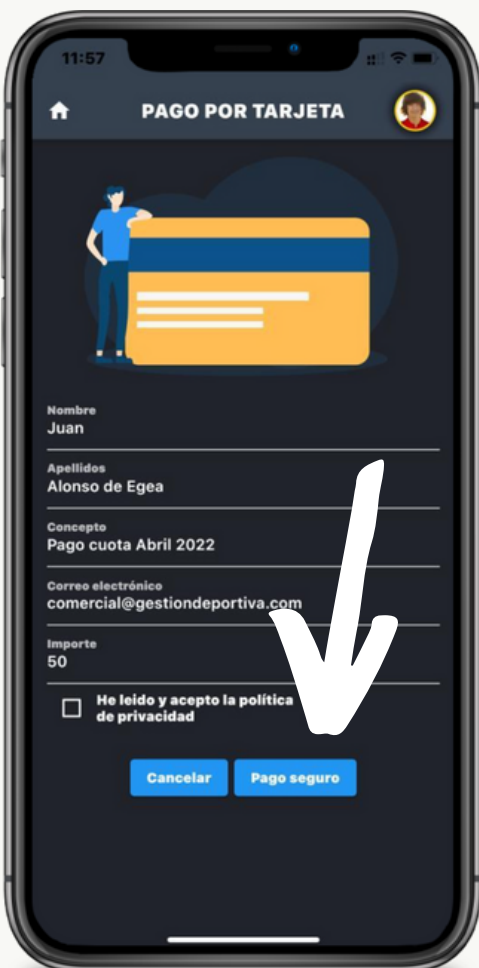
Ahora hacemos lo propio con la App Gesdep Connect, que funciona tanto en Android como en iPhone.

Es una noticia que queríamos dar desde hace tiempo, ya que la posibilidad de facilitar los pagos por tarjeta a madres y padres significa un paso adelante muy importante para cerrar el círculo de las necesidades de los clubes sin salir de Gesdep.

Nuestra razón de ser es el servicio, y así seguiremos atendiendo las demandas de nuestros usuarios



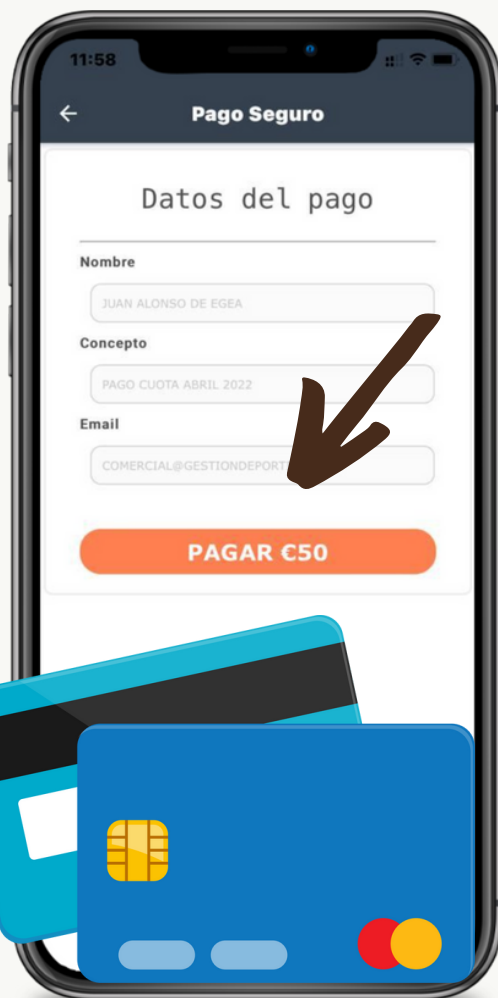
Lanzamos el pago por tarjeta también desde la App Gesdep Connect



PASOS PARA HABILITAR EL SISTEMA

- 1.- En Gesdep hay que ir a "Configuración", y luego a "Configuración de pagos online"
- 2.- Darle al botón "Vincular con Stripe". En ese momento el club debe completar el proceso de adhesión desde la página de Stripe, que es el sistema utilizado
- 3.- Cuando ya se ha completado la vinculación, al volver a "Configuración de pagos online" verás que aparece un mensaje de confirmación
- 4.- En ese mismo apartado te pedirá ahora un correo electrónico (puedes poner hasta tres cuentas) donde se comunicarán los pagos

[ACCEDE AQUÍ](#) AL VIDEO CON LAS INSTRUCCIONES PARA QUE PUEDES EMPEZAR A COBRAR POR TARJETA



LA NUTRICIÓN EN LOS DEPORTISTAS

En el mundo del deporte, cada vez se le da mayor importancia a la nutrición ya que es un pilar fundamental para asegurar un buen rendimiento en el deportista, llegando al punto en el que muchos profesionales del sector lo consideran el "entrenamiento invisible". En este artículo descubriremos cómo puede ayudar la nutrición y cómo deben ser las bases de la alimentación de un deportista.



Por Néstor Saavedra

Dietista-nutricionista especializado en nutrición deportiva, mejora de la composición corporal y hábitos saludables

¿QUÉ BUSCA LA NUTRICIÓN EN UN DEPORTISTA?

- Mejorar el rendimiento deportivo
- Acelerar la recuperación tras el ejercicio
- Disminuir el riesgo de lesiones
- Mejorar la salud (sin salud, el deportista no rinde al máximo)

Por lo tanto, la nutrición busca maximizar y optimizar el rendimiento, recuperación y salud para que el desempeño físico, en el deporte que se practique, sea el óptimo y para que el deportista pueda sacar su máximo potencial.

¿CÓMO SE CONSIGUE ESTO A TRAVÉS DE LA NUTRICIÓN?

Para conseguir dichos objetivos buscados a través de la nutrición es necesario:

1. Cubrir los requerimientos energéticos (calorías)
2. Cubrir los requerimientos nutricionales (nutrientes):

Macronutrientes:

- Proteínas
- Hidratos de carbono
- Grasas

Micronutrientes:

- Vitaminas: A, B1, B2, B3, C, E, etc.
- Minerales: hierro, calcio, potasio, magnesio, sodio, etc.

3. Cubrir los requerimientos hídricos (líquidos/agua)

Estos requerimientos los tenemos que cubrir día a día, pero, además, es importante tener en cuenta que también tendremos unos requerimientos calóricos, nutricionales e hídricos específicos antes, durante y después del ejercicio.

¿CÓMO DEBE SER LA NUTRICIÓN DE UNA PERSONA DEPORTISTA?

Tras esta pequeña introducción, vayamos al grano. La nutrición de una persona deportista, de manera general, tiene que ser saludable, variada y equilibrada. Pero ¿cuál es la diferencia entre la alimentación de una persona deportista y la de una persona normal? Pues la gran diferencia estará en:

- Las **CANTIDADES**: los deportistas tienen requerimientos mayores, debido al gasto calórico por el ejercicio, por lo que, en general, deben comer más que una persona normal.
- Los **HIDRATOS DE CARBONO**: es el principal macronutriente que nos aporta energía, por lo tanto, es fundamental aumentar su consumo en personas deportistas. Poniendo una analogía, los carbohidratos para el deportista, serían como la gasolina para el coche.

En la nutrición deportiva se suele usar mucho la siguiente frase: “Se rinde como se come”. Remarcando que es muy importante cubrir las demandas calóricas y de nutrientes para poder garantizar un buen rendimiento en los deportistas.

Aunque esto no habría que confundirlo con atiborrarse a comida basura, bollería, snacks, galletas o chocolatinas. Recordemos que uno de los objetivos de la nutrición en los deportistas es mejorar o mantener su salud. Por lo que la base de la alimentación deben ser alimentos saludables.

A pesar de esto, es cierto que los deportistas tienen mayor margen para comer alimentos que no son tan recomendados para la población general sedentaria. Incluso siendo útiles algunos de ellos en ciertos casos puntuales (zumos, batidos, barritas, suplementos de hidratos, algunos alimentos ricos en azúcares, etc.). Pero, siempre bajo un control y tras haber cubierto todas las necesidades nutricionales.



HIDRATOS DE CARBONO

- **Función:** Su función principal es la energética. Suministra energía a todas las células del organismo y se almacena en el músculo e hígado. En deportistas, debe suponer un 50-60% del total calórico diario, es decir, sería el más predominante en la alimentación.
- **Fuentes alimentarias recomendadas:** cereales (trigo, arroz, maíz, avena, centeno, pasta, quinoa, cous-cous, pan, cebada, etc.), tubérculos (patatas, boniato, etc.) y frutas (plátano, manzana, pera, kiwi, naranja, fresas, etc.), principalmente.

PROTEÍNAS

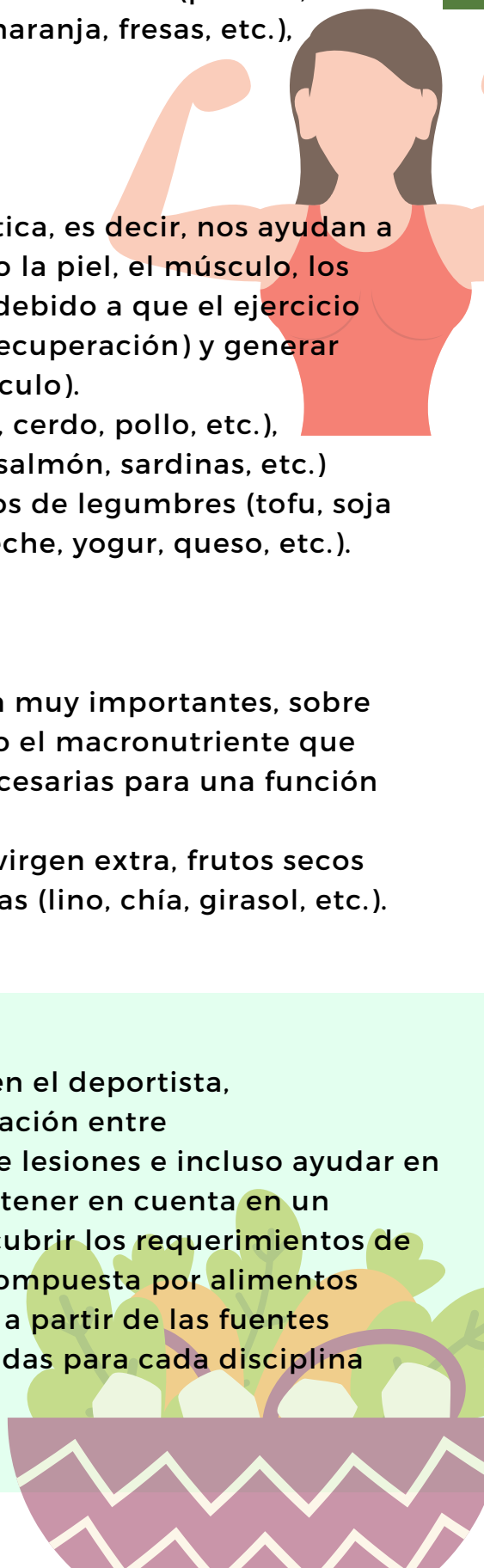
- **Función:** Su función principal es la estructural o plástica, es decir, nos ayudan a fabricar, regenerar y mantener nuestros tejidos, como la piel, el músculo, los tendones, etc. Es de gran importancia en el deporte debido a que el ejercicio suele dañar (siendo necesaria su reparación para la recuperación) y generar adaptaciones en los tejidos (por ejemplo, crecer músculo).
- **Fuentes alimentarias recomendadas:** Carnes (ternera, cerdo, pollo, etc.), pescados (merluza, gallo, lenguado, lubina, bacalao, salmón, sardinas, etc.) legumbres (garbanzos, lentejas, judías, etc.), derivados de legumbres (tofu, soja texturizada, heura, tempeh, etc.), huevos y lácteos (leche, yogur, queso, etc.).

GRASAS

- **Función:** a pesar de la mala fama que han tenido, son muy importantes, sobre todo, para la salud. Tienen función energética (siendo el macronutriente que más calorías aporta por gramo) pero también son necesarias para una función hormonal estable, entre otras.
- **Fuentes alimentarias recomendadas:** aceite de oliva virgen extra, frutos secos (nueces, almendras, pistachos, etc.), aguacate, semillas (lino, chía, girasol, etc.).

CONCLUSIÓN

La nutrición es un pilar fundamental a tener en cuenta en el deportista, principalmente para mejorar su rendimiento, la recuperación entre entrenamientos/partidos, su salud, disminuir el riesgo de lesiones e incluso ayudar en la recuperación de estas. Los dos principales aspectos a tener en cuenta en un deportista son: cubrir sus demandas calóricas diarias y cubrir los requerimientos de carbohidratos. Por último, la alimentación, debe estar compuesta por alimentos saludables, aportando proteínas, grasas y carbohidratos a partir de las fuentes adecuadas y en las cantidades/proporciones recomendadas para cada disciplina deportiva.



Cumplimiento de la Ley Orgánica de Protección de Datos (LOPD) en los clubes deportivos

Por parte de Gesdep es nuestro compromiso informarles que todos los clubes deportivos deben cumplir adecuadamente con la Ley de Protección de Datos, debido a que realizan un tratamiento de datos personales en las diferentes áreas del Club, tales como gestión y planificación deportiva, gestión de socios, de usuarios, recursos humanos, contabilidad, marketing, jurídico, etc. Nos parece una cuestión muy importante y que nos tomamos muy en serio.

Es por ello que recientemente hemos firmado un acuerdo de colaboración con Audidat, con el objetivo de facilitar el cumplimiento normativo a los clubes que así lo soliciten. Mediante este acuerdo, los clubes usuarios de Gesdep obtendrán estas dos grandes ventajas:

- **Descuento del 10%** si deciden contratar este servicio con Audidat
- **Auditoría gratuita previa**, para que puedan evaluar su nivel actual de cumplimiento de la normativa



El convenio ha sido suscrito por Jorge Sánchez (Gesdep), Ángel Romero, Director de Expansión de Audidat, y Alejandro Pérez Director Comercial y Delegado de Protección de Datos en Audidat Las Palmas

Audidat pone en valor la figura del club deportivo como agente dinamizador de primer orden en relación con la protección de datos personales en el ámbito del deporte español, con un servicio integral de calidad y rapidez para satisfacer las necesidades de sus clientes en cumplimiento de la normativa vigente de Protección de Datos y Seguridad de la Información.

La colaboración supone un paso muy importante para la tranquilidad de los clubes deportivos facilitándoles el cumpliendo en la protección de sus datos.

En el sector deportivo la protección de datos "no incumplir" ya no es suficiente, sino que se tiene que estar en condiciones de poder demostrar ante interesados y autoridades de supervisión que el tratamiento de datos se lleva a cabo conforme al Reglamento. Se trata de cumplir el principio de «responsabilidad proactiva» que exige una actitud consciente, diligente y proactiva.

Accede **AQUI** al webinar impartido por Alejandro Pérez el 17/03/2022 acerca de la aplicación de la LOPD, y las ventajas que el acuerdo Gesdep-Audidat supone para los clubes

PSICOLOGÍA DEPORTIVA ORIENTADA AL ENTRENADOR/A

Comenzamos una nueva sección en la que iremos desarrollando aspectos relativos a la aplicación de la psicología desde el punto de vista del entrenador.

La autoría es de la psicóloga deportiva María Hernández

Primera entrega: Estrategias de intervención para entrenadores Tipos y programas de reforzamiento.

Los programas de reforzamiento se basan en la aplicación deliberada de consecuencias favorables de manera contingente (es decir, causal) a la conducta que queremos que se aprenda. Mediante el reforzamiento aumentamos la probabilidad de que ocurra.

ESTRATEGIA	DEFINICIÓN	CUÁNDO UTILIZARLOS
REFUERZO POSITIVO	Reforzamos la aparición de la conducta aplicando un estímulo gratificante. Ejemplos: aplaudir, decir ¡bien hecho!, otorgar un premio o beneficio cuando se produce la conducta.	Para favorecer la adquisición de habilidades físicas, técnicas, tácticas y/o psicológicas, en entrenamientos o competiciones.
REFUERZO NEGATIVO	Reforzamos la aparición de la conducta retirando un estímulo aversivo. Ejemplos: no tener que realizar un ejercicio físico duro o tedioso, tener unos minutos de descanso.	También para favorecer determinados comportamientos deseados, como la colaboración o el respeto.

A tener en cuenta:

Existen reforzadores materiales o tangibles (como beber agua, terminar antes un ejercicio, realizar una actividad que les guste) y sociales (como un comentario de aprobación, reconocimiento social, etc).

Al principio es importante reforzar de manera inmediata y continua, y según se vaya produciendo la conducta, el reforzamiento debe ser más intermitente, hasta consolidar la conducta por sus propias consecuencias intrínsecas (logrando un reforzamiento intrínseco).



Estrategias de intervención para entrenadores: Feedback

Los programas de reforzamiento se basan en la aplicación deliberada de consecuencias favorables de manera contingente (es decir, causal) a la conducta que queremos que se aprenda. Mediante el reforzamiento aumentamos la probabilidad de que ocurra.

ESTRATEGIA	DEFINICIÓN	CUÁNDO UTILIZARLOS
FEEDBACK	Información que el deportista recibe sobre la conducta que ha emitido. Existen diversas vías para ofrecer feedback: comunicación verbal, la observación de la propia ejecución en video, los datos recogidos, las propias sensaciones corporales que experimenta el deportista.	En el aprendizaje de habilidades es crucial para que el deportista sepa qué es lo que tiene que hacer para mejorar su actuación.

A tener en cuenta:

El feedback debe ser lo más concreto posible y debe indicar al deportista de manera objetiva y específica, las conductas que ha hecho bien, lo que ha hecho mal y lo que tendría que hacer para conseguir el objetivo (desarrollar una habilidad, una conducta, etc.). Evitamos los feedbacks generales como “muy bien”, “mal hecho” ya que no aportan información de calidad.

Ese apartado de Gesdep que quizá no conozcas...



Puedes emitir carnets a los jugadores, socios, y personal

ACREDITACIONES

Gesdep aprovecha la base de datos de jugadores, socios, entrenadores y personal en general para hacerles carnets o acreditaciones. Por lo tanto hablamos de sistema muy sencillo y fácil de utilizar. El formato es de 85x54 milímetros.

El sistema permite que el club diseñe la creatividad del fondo para adaptarlo a la imagen corporativa que este tenga. El primer paso es elegir mediante click los jugadores, socios o miembros del personal a los que se les quiere hacer el carnet

A partir viene el diseño del mismo, que realmente consiste simplemente en subir un archivo jpg con el fondo que se desee, pudiendo definir si el texto ha de ser blanco o negro, para lograr un contraste correcto.

Por último solo queda insertar diversos datos para completarlo, y que detallamos a continuación:

- Texto (por ejemplo "Temporada 21/22")
- Definir si queremos que inserte automáticamente la foto, o en caso negativo poner la leyenda "Pegar foto"
- Colocar un borde alrededor del documento
- Imprimir el nombre del equipo del jugador
- Imprimir el número de socio
- Imprimir el número del DNI