

NÚMERO 29 • SEPTIEMBRE 2023

GESDEP

REVISTA

Un entrenamiento
para cada categoría

Mejoras importantes en
la App Gesdep Connect

La importancia de la
psicología en el deporte



Novedades Gesdep en Septiembre



ENTRENAMIENTOS POR CATEGORÍAS

CÓMO ADECUAR TU PLANIFICACIÓN A LA EDAD DEL DEPORTISTA



Es importante tener en cuenta que las necesidades de entrenamiento pueden variar según el deporte específico y las capacidades individuales de cada deportista, pero esta guía a nivel general puede ser de mucha utilidad.

De 6 a 9 años (Categoría benjamín):

Desarrollo de habilidades fundamentales: En esta etapa, el enfoque principal debe estar en el desarrollo de habilidades fundamentales como correr, saltar, lanzar, atrapar y pasar. Los ejercicios deben ser divertidos y centrados en juegos para mantener a los niños comprometidos y motivados.

Juego cooperativo: Fomentar el juego cooperativo y la socialización es esencial. Los deportes deben ser menos competitivos y más enfocados en aprender y disfrutar.

De 10 a 12 años (Categoría alevín):

Desarrollo técnico: En esta etapa, los entrenamientos deben enfocarse en el perfeccionamiento de las habilidades técnicas específicas del deporte, como driblar, disparar, marcar y pasar. Se debe introducir una comprensión básica de las tácticas de juego.

Condición física básica: Introducir ejercicios de acondicionamiento físico adecuados a la edad, como ejercicios de resistencia, flexibilidad y coordinación, pero de una manera divertida y no excesivamente intensa.

Juego en equipo: Enseñar a los niños a trabajar juntos como un equipo y a comprender las estrategias de juego simples.



De 13 a 15 años (Categoría cadete):

- Desarrollo técnico avanzado:** Continuar perfeccionando las habilidades técnicas específicas del deporte y profundizar en la comprensión de las tácticas de juego.
- Acondicionamiento físico:** Introducir entrenamientos de acondicionamiento físico más intensos y específicos para mejorar la resistencia, la velocidad y la fuerza.
- Juego estratégico:** Enseñar a los deportistas conceptos tácticos más avanzados y estrategias de juego.

De 16 a 18 años (Categoría juvenil):

- Entrenamiento especializado:** En esta etapa, se debe dar énfasis a entrenamientos específicos para la posición en el deporte, así como a las habilidades avanzadas.
- Acondicionamiento físico de alto rendimiento:** Los entrenamientos de fuerza, velocidad y resistencia deben ser más intensos y orientados hacia el alto rendimiento.
- Competencia y desarrollo mental:** Trabajar en la mentalidad competitiva, la gestión del estrés y la toma de decisiones bajo presión es crucial en esta etapa.

Es importante tener en cuenta que la seguridad, el disfrute y el desarrollo de los deportistas deben ser siempre una prioridad en todos los grupos de edad. Los entrenadores y padres deben colaborar para crear un ambiente de apoyo y alentar a los deportistas a alcanzar su máximo potencial en el deporte, al tiempo que se promueve un equilibrio saludable entre el deporte y la vida cotidiana.

En Gesdep facilitamos la estructuración y segmentación por edades desde el apartado “Planificación de sesiones”. La dirección deportiva o coordinación tiene este espacio para establecer su planificación con la gran ventaja de que está disponible para los entrenadores, y que estos lo lleven a su día a día con un simple “copia/pega”.

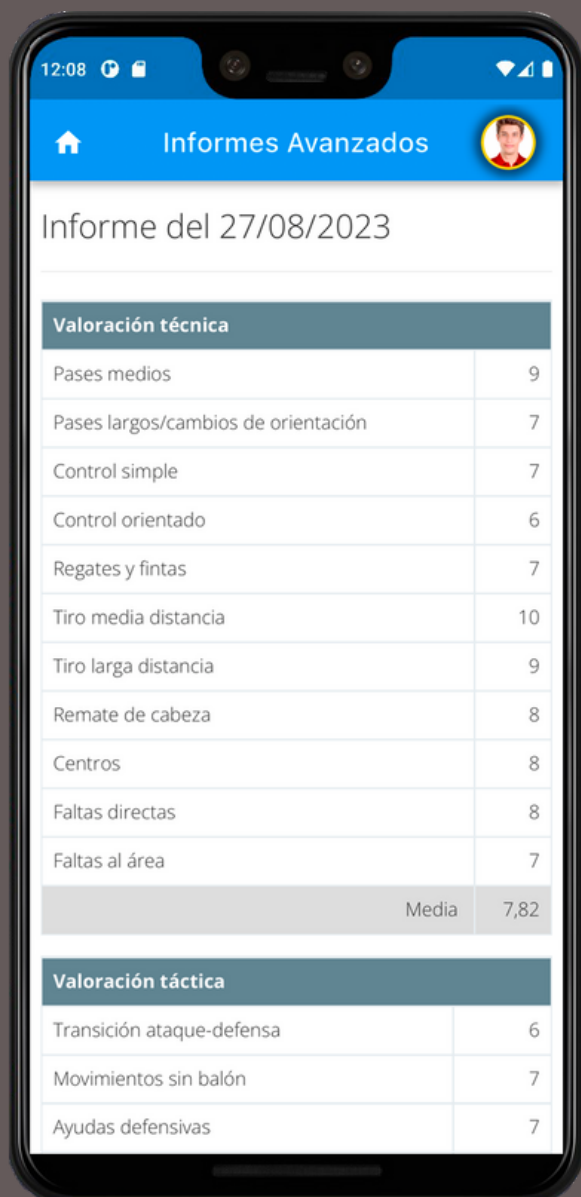
Num	Objetivos	Sen	S18	S16	S14	S12	S10	S8	S6
15	Técnicos: Pase medio y largo, control orientado. Tácticos: Transición defensiva. Físicos: Integrado.						✓	✓	✓
14	Técnicos: Pase medio y largo, control orientado. Tácticos: Transición defensiva. Físicos: Integrado.					✓	✓	✓	
13	Técnicos: Pase medio y largo, controles. Tácticos: Transición defensiva. Físicos: Integrado.		✓	✓	✓	✓			
12	Técnicos: Pase corto y medio, controles, conducción. Tácticos: Salida de balón, marcaje y desmarque. Físicos: Velocidad de reacción, integrado.	✓	✓	✓	✓				
11	Técnicos: Pases cortos y medios, control simple. Tácticos: Salida de balón. Físicos: Velocidad de reacción, integrado.	✓	✓	✓	✓				
10	Técnicos: Pase corto, control simple. Tácticos: Salida de balón. Físicos: Integrado.	✓	✓	✓	✓				
9	Técnicos: Pase corto, control simple. Tácticos: Salida de balón. Físicos: Integrado.					✓	✓	✓	✓
8	Técnicos: Pase corto, control simple. Tácticos: Salida de balón. Físicos: Integrado.					✓	✓	✓	✓
7	Técnicos: Pase corto y medio, control simple. Tácticos: Salida de balón. Físicos: Integrado.	✓	✓	✓	✓				
6	Técnicos: Pase corto, control simple, control orientado, tiro. Tácticos: Salida de balón. Físicos: Integrado	✓	✓	✓	✓				
5	Técnicos: Pase corto, control simple. Tácticos: Salida de balón. Físicos: Integrado.			✓	✓	✓	✓		
4	Técnicos: Pases, conducción, control simple. Tácticos: Salida de balón. Físicos: Integrado.	✓	✓	✓	✓				
3	Técnicos: Pase corto, medio y largo, control simple, control orientado. Tácticos: Salida de balón. Físicos: Integrado.	✓	✓	✓	✓				
2	Técnicos: Pase corto y medio, control simple. Tácticos: Salida de balón. Físicos: Integrado.	✓	✓	✓	✓				
1	Técnicos: Pase corto, control simple. Tácticos: Salida de balón. Físicos: Integrado.	✓	✓	✓	✓				

MEJORAS EN LA APP GESDEP CONNECT

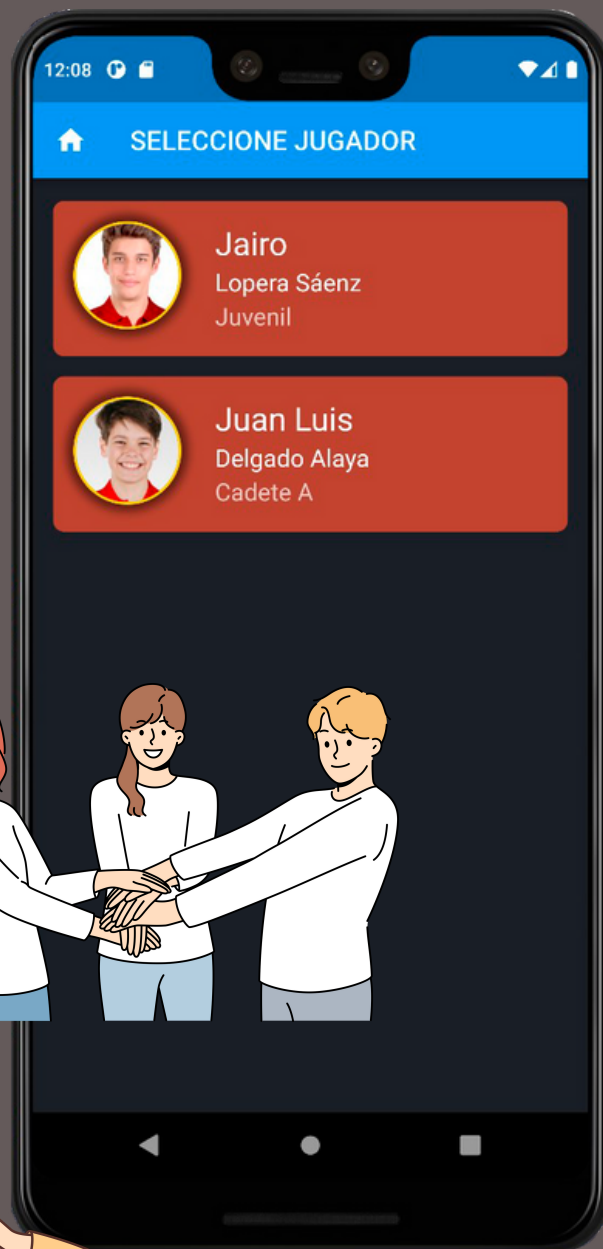
Acceso múltiple

A MÁS DE UN DEPORTISTA

En los primeros días de Octubre ya se podrá acceder a más de un hijo/a desde el sistema con un solo correo electrónico, opción muy esperada por nuestros usuarios.



Informe del 27/08/2023	
Valoración técnica	
Pases medios	9
Pases largos/cambios de orientación	7
Control simple	7
Control orientado	6
Regates y fintas	7
Tiro media distancia	10
Tiro larga distancia	9
Remate de cabeza	8
Centros	8
Faltas directas	8
Faltas al área	7
Media	7,82
Valoración táctica	
Transición ataque-defensa	6
Movimientos sin balón	7
Ayudas defensivas	7



Informe avanzado del deportista

INFORMA A LA FAMILIA DE SUS PROGRESOS

Quizá lo que faltaba para demostrar con hechos el grado de calidad y profesionalización de tu club. Informa a las familias de la evolución de su hijo/a con la mayor precisión en su seguimiento.



LA IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE

En esta publicación hemos abordado varias veces la importancia de la psicología en el deporte. En este número retomamos esta temática, que tiene cada vez mayor relevancia, tantos en deportes individuales como de equipo.

El deporte es mucho más que la simple competición física. Detrás de cada victoria, cada medalla y cada logro se encuentra un mundo de preparación mental y emocional que a menudo pasa desapercibido. En este contexto, la psicología desempeña un papel fundamental, ya que se encarga de explorar y potenciar el poder de la mente en el rendimiento deportivo.

- **El Control de las Emociones:** Una de las principales contribuciones de la psicología al deporte es el control emocional. Los deportistas, ya sean principiantes o atletas de élite, experimentan una amplia gama de emociones antes, durante y después de una competición. El miedo, la ansiedad, la frustración y la euforia son solo algunas de las emociones que pueden influir en su rendimiento. Los psicólogos deportivos trabajan con los deportistas para ayudarles a manejar estas emociones de manera efectiva, permitiéndoles mantener la concentración y el equilibrio emocional en momentos críticos.
- **Confianza y Autoestima:** La confianza en uno mismo es esencial en cualquier deporte. La psicología deportiva trabaja en el desarrollo de la confianza y la autoestima de los deportistas, lo que les permite creer en sus habilidades y enfrentar desafíos con una actitud positiva. Un deportista seguro es más propenso a tomar decisiones acertadas y a enfrentar la adversidad con resiliencia.
- **La Visualización y la Preparación Mental:** La visualización es una técnica poderosa utilizada en psicología deportiva. Los deportistas visualizan su éxito, imaginando cada detalle de su actuación perfecta. Esta técnica ayuda a mejorar la concentración y la preparación mental, lo que puede traducirse en un mejor rendimiento en la realidad. Cualquier deportista comprometido con alcanzar sus metas.



- **Gestión del Estrés:** El deporte de alto rendimiento a menudo implica situaciones de alta presión. Los psicólogos deportivos enseñan a los atletas estrategias efectivas para lidiar con el estrés y la presión, lo que les permite mantener un rendimiento óptimo incluso bajo circunstancias desafiantes.
- **Trabajo en Equipo y Comunicación:** La psicología no se limita a los aspectos individuales; también juega un papel crucial en el funcionamiento de los equipos deportivos. Ayuda a los atletas a desarrollar habilidades de comunicación, empatía y trabajo en equipo, lo que mejora la cohesión del grupo y el rendimiento colectivo.
- **Recuperación y Resiliencia:** El deporte está lleno de altibajos, lesiones y derrotas. La psicología deportiva también se centra en ayudar a los deportistas a recuperarse de estos momentos difíciles, fomentando la resiliencia y la capacidad de adaptación.

En resumen, la psicología en el deporte es un recurso invaluable que va más allá de la preparación física. Permite a los deportistas desbloquear su máximo potencial, enfrentar desafíos con fortaleza mental y, en última instancia, alcanzar un rendimiento óptimo. En un mundo donde las diferencias en habilidades físicas son a menudo mínimas, el factor mental se convierte en el diferenciador clave entre el éxito y la mediocridad en el deporte de alto nivel. Por lo tanto, se trata de una disciplina esencial que merece un lugar central en la preparación de cualquier deportista comprometido con alcanzar sus metas.

En Gesdep llevamos tiempo tratando de incorporar un módulo de psicología que esperamos vea la luz pronto. De momento el programa ya cuenta con un apartado en el que podemos registrar las charlas que con orientación a la psicología deportiva se hacen desde el club.

Es el apartado “Charlas internas”, que está en “Departamento técnico”:

Recordatorio charlas - Mantenimiento

Fecha

29/09/2023

Lugar

Estadio de Gran Canaria

Motivo

Psicología deportiva

Minutos

45

Grupo

☒ Individual
 ☐ Colectiva

Tipo

☐ Técnico/táctica
 ☐ Actividad
 ☒ Psicológica
 ☐ Juego limpio
 ☐ Otros

☐ Mantener en privado

Deportistas que intervienen

☐ JUV - Abella Díaz, Alberto (Alberto)
 ☐ JUV - Benítez de la Fe, Antonio (Antonio)
 ☐ JUV - Bolívar Tabares, Fabio (Fabio)
 ☐ JUV - Gutiérrez Amador, Marcos (Leroy)
 ☒ JUV - Gutiérrez López, Jorge (Jorge)
 ☐ JUV - Hernández Zapata, Manuel (Manuel)
 ☐ JUV - Lopera Sáenz, Jairo (Jairo)
 ☐ JUV - López Cano, Jorge (López)
 ☐ JUV - Lorenzo Tejera, José Manuel (Josema)
 ☐ JUV - Murillo Aguilar, León (León)
 ☐ JUV - Murillo Sanclemente, Juan (Juan)

Técnicos y personal que intervienen

☐ Buque Laredo, Antonio
 ☒ Jiménez Lorca, Raul

Contenido de la charla

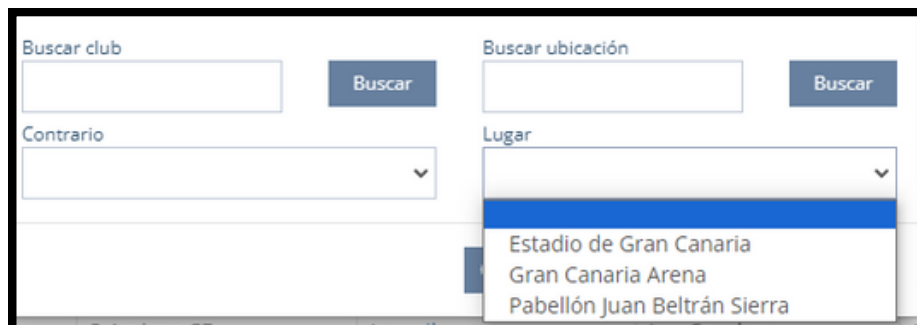
La psicóloga deportiva se reúne con Jorge Gutiérrez, jugador del equipo Juvenil y con su entrenador Raúl Jiménez.

Se tratan diferentes situaciones vividas de tensión y bloqueo en el desarrollo de la actividad deportiva de Jorge, especialmente es competición de liga.

Una vez detectadas las causas se proponen diferentes ejercicios de corrección para salir del bloqueo e ir aumentando consecuentemente su rendimiento.

Novedades Gesdep en Septiembre

Buscador de clubes e instalaciones de equipos rivales



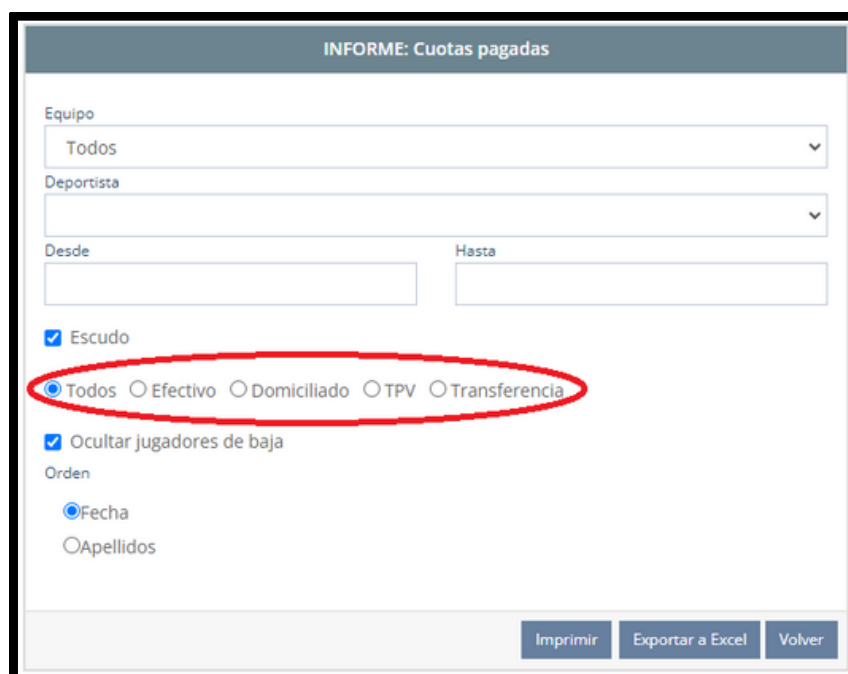
The screenshot shows a search interface with two main sections. The left section is titled 'Buscar club' and contains a text input field, a 'Buscar' button, and a 'Contrario' dropdown menu. The right section is titled 'Buscar ubicación' and contains a text input field, a 'Buscar' button, and a 'Lugar' dropdown menu. The 'Lugar' dropdown is open, showing a list of locations: 'Estadio de Gran Canaria', 'Gran Canaria Arena', and 'Pabellón Juan Beltrán Sierra'.

Hemos incorporado un buscador de equipos rivales en el apartado "Calendarios y resultados", tanto por club como por ubicación. Para ello hay un menú desplegable que muestra los clubes e instalaciones que previamente se hayan metido en esos dos apartados del programa: en la base de datos de clubes y en el de instalaciones.

Informe de cuotas pagadas

Al pedir un listado de las cuotas pagadas por los deportistas, ahora podemos diferenciar según la forma de pago que hayan elegido:

- Elegir que salgan todas las formas de pago, sin diferenciar
- Efectivo
- Domiciliado
- TPV
- Transferencia



The screenshot shows the 'INFORME: Cuotas pagadas' form. It includes fields for 'Equipo' (set to 'Todos'), 'Deportista', 'Desde', and 'Hasta'. Below these are radio buttons for payment methods: 'Escudo' (checked), 'Todos' (selected and circled in red), 'Efectivo', 'Domiciliado', 'TPV', and 'Transferencia'. There are also checkboxes for 'Ocultar jugadores de baja' and 'Orden' (set to 'Fecha'). At the bottom are buttons for 'Imprimir', 'Exportar a Excel', and 'Volver'.

Novedades Gesdep en Septiembre

Posibilidad de subir crónicas a la web desde Gesdep o desde el gestor

Ahora existe la posibilidad de que las crónicas de los partidos se hagan desde Gesdep (en "Partidos disputados") o directamente desde la web. Para ello hay un botón en "Opciones" - "Configuración" para hacer que se tomen desde uno u otro origen.



Y por último una noticia, aunque no se trate de una novedad técnica

Estamos muy contentos de anunciar el acuerdo de colaboración al que hemos llegado con el Comité técnico nacional de hockey sobre patines de Argentina, para organizar los cuerpos técnicos y planificar ordenadamente el futuro de las selecciones Argentinas.



Comité Nacional Técnico
HOCKEY SOBRE PATINES