

Revista

GESDEP

Acuerdo con el C.B. Gran Canaria

Avanzamos en el baloncesto de la
mano de uno de los grandes



Clubes históricos

Superando ya una década con
Gesdep

App Gesdep Connect e
informejugador.com

¡Misión cumplida!

Nutrición y deporte

Consejos para la alimentación del deportista

Reconocimiento a los clubes que superan una década con Gesdep

En Gestión Deportiva tenemos la inmensa suerte de contar con clubes que llevan más de 10 años con nosotros. Ellos no solo han visto la evolución de Gesdep, sino que en muchos casos han aportado ideas y sugerencias para llegar a lo que hoy es el programa. Es un lujo que una relación comercial beneficie a ambas partes durante un periodo de tiempo tan prolongado. A todos ellos...

Gracias



RELANZAMIENTO DEL ACUERDO CON EL CB GRAN CANARIA

La apuesta del CB Gran Canaria por la digitalización, modernización y aplicación de nuevas tecnologías es de capital importancia para el club. Por ello, se ha decidido impulsar nuestro acuerdo de colaboración entre los entrenadores de la base. El pasado 21 de Noviembre se impartió la primera sesión de formación con entrenadores, preparadores físicos, fisios y servicios médicos de cantera.

El Director de cantera del club, Juanmi Morales, apunta que "Gesdep ayudará a gestionar la mayor parte de las áreas del club con sus más de 100 apartados». Además, en esta primera fase de colaboración, «se empezará con los apartados técnicos y metodológicos del programa, facilitando a los entrenadores la creación de sesiones de entrenamiento, gestión de las bases de datos, informes de evolución, asistencia, charlas, informes de partidos, competición, etc."

Gabi Alonso, Director Deportivo de Cantera, afirma que "el asesoramiento en estos inicios es fundamental, la empresa ha establecido un canal directo de comunicación con nuestros técnicos, con el objetivo de acompañarles en las primeras semanas de actividad".

Este acuerdo busca unificar en un solo punto de acceso muchos de los procesos necesarios, y diarios, de las categorías de formación, facilitando a la estructura de base la herramienta ideal para la gestión de toda la actividad del club.



LA APP GESDEP CONNECT E INFORMEJUGADOR.COM PARA DEPORTISTAS Y FAMILIARES, EN SU MEJOR MOMENTO

La App Gesdep Connect con todos sus últimos cambios ya está totalmente operativa y “en forma”. Son muchas las novedades que hemos ido incorporando estos últimos meses y ahora que hemos acabado todo el proyecto, ya podemos recopilar y anunciar las novedades que se han añadido.

Para que tengas toda la información hemos creado un video, que podrás ver al hacer clic sobre la imagen a continuación:



Pagos por tarjeta y cuotas abonadas, mensajería interna, estadísticas, cuadrante de entrenamientos, próximos partidos y actividades, incidencias en la asistencia, sanciones recibidas, mantenimiento y edición de datos, confirmación de asistencia a convocatorias, informes y evolución de los deportistas, banner publicitario, acceso a documentos, acreditaciones, y acceso a más de un deportista (hermanos/as en el mismo club).





CONSEJOS DE NUTRICIÓN PARA DEPORTISTAS



De una manera sencilla hacemos un repaso de los alimentos más convenientes para las personas con una actividad deportiva diaria. Estas recomendaciones te darán una idea de los alimentos más adecuados para la actividad física, pero ten en cuenta que son muy generalistas. La creación de una dieta concreta para un fin específico es solo correcta si está creada de manera personalizada por un profesional, dirigida a un individuo, y en base a unos objetivos concretos.

EL DESAYUNO EN LOS DEPORTISTAS; ¿IMPORTANTE O NO?

Las fuentes consultadas hablan de la importancia de esta comida del día en el ámbito del deporte. Si bien es cierto que hay opiniones en todos los sentidos, el desayuno bien planificado proporciona la energía necesaria para iniciar el día y respalda el rendimiento durante el entrenamiento y/o la competición. Un desayuno equilibrado debe contener una combinación de carbohidratos, proteínas y grasas saludables. Aquí te damos algunas sugerencias para un desayuno adecuado:

1. Carbohidratos Complejos:

- Ejemplos: Avena, cereales integrales, pan integral, quinoa.
- Razón: Los carbohidratos son fuente de energía y ayudan en el rendimiento físico y la recuperación muscular

2. Proteínas Magras:

- Ejemplos: Huevos, yogur griego, leche, tofu, pavo o pollo.
- Razón: Las proteínas son esenciales para la reparación y el crecimiento muscular.

3. Frutas y Vegetales:

- Ejemplos: Plátanos, bayas, manzanas, espinacas, aguacate.
- Razón: Proporcionan vitaminas, minerales y antioxidantes.

4. Grasas Saludables:

- Ejemplos: Frutos secos, semillas, aguacate, aceite de oliva.
- Razón: Las grasas saludables son importantes para la salud hormonal y la absorción de vitaminas.

5. Hidratación:

- Ejemplo: Agua, té o incluso un batido de proteínas con leche.
- Razón: Rehidratación después del ayuno nocturno y prepara el cuerpo para el día.

Ejemplo de Desayuno para Deportistas:

- Tazón de avena cocida con frutas frescas y nueces.
- Yogur griego con miel y almendras.
- Pan integral tostado con aguacate y huevo pochado.
- Una pieza de fruta o un batido de frutas y verduras.

Consejos Adicionales:

- Timing: Consume el desayuno al menos 2-3 horas antes del entrenamiento o competición para permitir una digestión adecuada.
- Variedad: Cambia tus opciones para obtener una amplia gama de nutrientes.
- Adaptación a Preferencias y Necesidades Individuales: Ajusta las porciones y los alimentos según tu tolerancia y preferencias personales.

Evitar:

- Alto Contenido de Azúcares Refinados: Cereales azucarados o productos de repostería pueden proporcionar un aumento temporal de energía, pero luego pueden llevar a una caída brusca.
- Comidas Altas en Grasas Saturadas y Azúcares: Pueden causar malestar estomacal y no son ideales para la energía sostenida.

Recuerda que las necesidades nutricionales pueden variar según el tipo de deporte, la intensidad del entrenamiento y las metas individuales. Es recomendable adaptar estas sugerencias según tus necesidades y, si es posible, buscar la orientación de un nutricionista especializado en deportes.

LA COMIDA



Al igual que en el punto anterior, la comida adecuada para los deportistas a mediodía debe proporcionar la energía necesaria para mantener el rendimiento físico y mental a lo largo del día. Reconocerás estas pautas en el desayuno, pero repasamos de nuevo la importancia en cada caso. Por las mismas razones ya citadas anteriormente, son convenientes los hidratos de carbono, proteínas, grasas saludables, así como mantener una buena hidratación.

Ejemplo de una comida adecuada para deportistas al mediodía:

- Pollo a la parrilla con quinoa.
- Ensalada de hojas verdes con aguacate, tomates y nueces.
- Una porción de fruta fresca.
- A ser posible, agua únicamente.



¿Y qué cenó después de hacer deporte?



LA CENA

LA CENA DESPUÉS DE ENTRENAR ES UNA PARTE ESENCIAL DE LA RECUPERACIÓN PARA LOS DEPORTISTAS. DEBERÍA PROPORCIONAR LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA LA REPARACIÓN Y EL CRECIMIENTO MUSCULAR, LA REPOSICIÓN DE GLUCÓGENO Y LA HIDRATACIÓN ADECUADA. ESTAS SON LAS PAUTAS Y SUGERENCIAS PARA LA CENA DESPUÉS DE ENTRENAR:

Proteínas: Pollo, pescado, carne magra, huevos, tofu, legumbres.

¿Por qué?: como ya citamos en el desayuno, las proteínas son esenciales para la reparación y el crecimiento muscular después del ejercicio.

Carbohidratos Complejos: Batata, arroz integral, quinoa, pasta integral.

¿Por qué?: Los carbohidratos son importantes para la reposición del glucógeno muscular agotado durante el entrenamiento.

SENCILLO Y *Deliciosa*

Verduras y Ensaladas: brócoli, espinacas, zanahorias, tomates.

¿Por qué?: Proporcionan vitaminas, minerales y antioxidantes.

Grasas Saludables: aguacate, nueces, aceite de oliva.

¿Por qué?: Las grasas saludables son importantes para la salud hormonal y la absorción de nutrientes.

Hidratación: agua o té sin cafeína.

¿Por qué?: Rehidratación después del ejercicio.



Ejemplo de cena para deportistas:

- Pechuga de pollo a la parrilla.
- Batata asada.
- Ensalada de espinacas, tomates y aguacate con aderezo de aceite de oliva.
- Una porción moderada de arroz integral.
- Agua o té sin cafeína.





Consejos adicionales

- **Tiempo de la Cena:** Intenta cenar dentro de las 2 horas posteriores al entrenamiento para maximizar la recuperación.
- **Proporciones Adecuadas:** Ajusta las porciones según la intensidad y duración del entrenamiento.
- **Snacks Post-Entrenamiento (opcional):** Si la cena se retrasa, considera un snack post-entrenamiento que contenga proteínas y carbohidratos, como un batido de proteínas o yogur con frutas.

Evitar:

- **Comidas Altas en Grasas y Azúcares Procesados:** Opta por alimentos frescos y evita comidas que sean altas en grasas saturadas y azúcares refinados.
- **Alcohol:** El alcohol afecta negativamente la recuperación, así que trata de evitarlo.

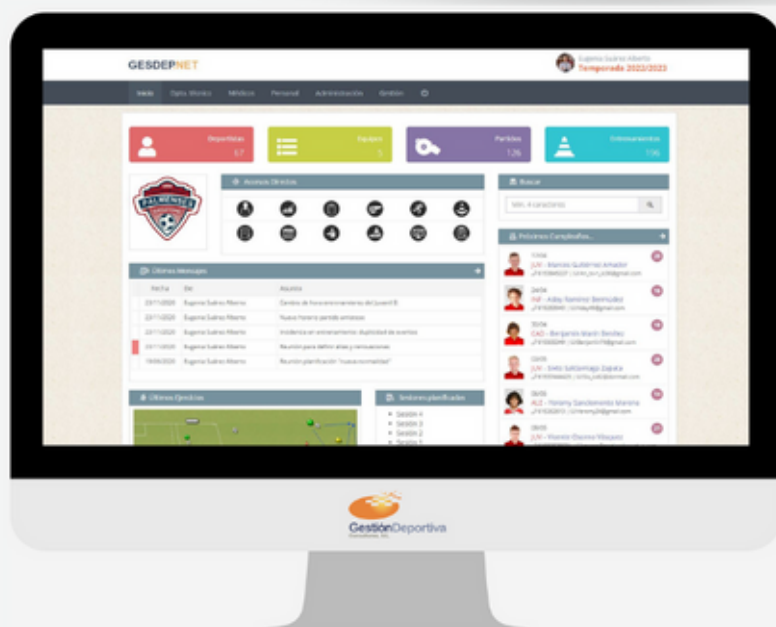


Aún estás a tiempo de regalar Gesdep en estas fechas



REGALA GESDEP

Haz clic aquí y te explicamos cómo.
¡Tardarás 2 minutos!





*Feliz
Año*

2024

No tenemos una bola mágica para saber qué va a pasar... ¿O quizá sí? Hay algo que sí es seguro, y es que este equipo ya tiene planificados proyectos innovadores y de mejora que verán la luz en 2024. Eso sí sabemos que ocurrirá. Como siempre, será con ilusión y trabajo. ¡Feliz año nuevo!