

GESDEP

Número 38 - Junio 2024

REVISTA

LA SALUD MENTAL
CERCA DE LA ÉLITE

DEPORTISTAS DE ÉXITO:
LA VIDA TRAS LA RETIRADA

GESTIÓN DEL STOCK Y
ENTREGA DE MATERIAL

PORTI, LA LEYENDA DE
LA PORTERÍA JUSTA

III CONGRESO 'O CAMIÑO DO FUTGAL'

El valor del deporte en el desarrollo de los niños es una herramienta ideal porque reúne todos los ingredientes para la solidaridad, el trabajo en equipo, y supone un desarrollo sano para todos los ámbitos de la vida de los deportistas.

Hemos decidido hacer este sencillo cuento para los más pequeños, e ilustrar con él los valores del deporte. Quizá no sea el último... Esperamos que os guste.

PORTI: La leyenda de la portería justa

En el tranquilo pueblo de Futbolete había una cancha especial donde sucedían cosas extraordinarias. Allí había una portería que no era como cualquier otra: tenía la habilidad mágica de cambiar de tamaño. Su nombre era Porti y tenía un propósito muy particular: ajustarse según el mérito del equipo que intentaba marcar gol.

Porti fue creada por un antiguo guardián del fútbol, conocido como Maestro Balón. Él creía firmemente en la justicia del deporte y quería asegurarse de que solo los equipos que realmente merecieran marcar lo consiguieran. Consecuentemente, el gol se convirtió en una cuestión de mérito, de habilidad y de aptitud. Así, le dio a Porti la facultad de cambiar de tamaño en función del desempeño del equipo rival.

El primer partido

El día del primer partido con Porti como protagonista, el estadio estaba lleno de emoción. El equipo local, la U.D. Futbolete se enfrentaba al Gesdep United, conocido por su juego limpio y talento en el campo.

Desde el primer momento, el Gesdep United demostró una habilidad impresionante, con pases precisos, jugadas creativas y un espíritu de equipo inquebrantable. Cada vez que se acercaban a la portería, Porti crecía un poco, dándoles una oportunidad justa de marcar. En el minuto 30, después de una jugada magistral, lograron hacer el primer gol. Los aficionados locales aplaudieron, sabiendo que ese gol había sido bien merecido.

A la semana siguiente, la U.D. Futbolete se enfrentó al Deportivo Todovale, un equipo conocido por sus tácticas sucias y falta de juego limpio. Desde el inicio cometieron faltas y jugaron de manera desorganizada. Cada vez que se acercaban a Porti, ésta se encogía, dejando solo un pequeño espacio para el balón.

Frustrados, intentaron de todo para marcar, pero Porti seguía ajustándose, castigando la falta de esfuerzo y el juego desleal con una portería casi imposible de batir. Al final del partido, el Deportivo Todovale no pudo marcar ni un solo gol, aprendiendo una lección sobre la importancia del juego limpio y el esfuerzo verdadero.



Un cambio de actitud

Con el tiempo, la fama de Porti se extendió por todo el país. Equipos de todas partes venían a Futbolete no solo para jugar, sino para probarse a sí mismos. Descubrieron que, para marcarle un gol a Porti no solo necesitaban habilidad, sino también integridad y trabajo en equipo.

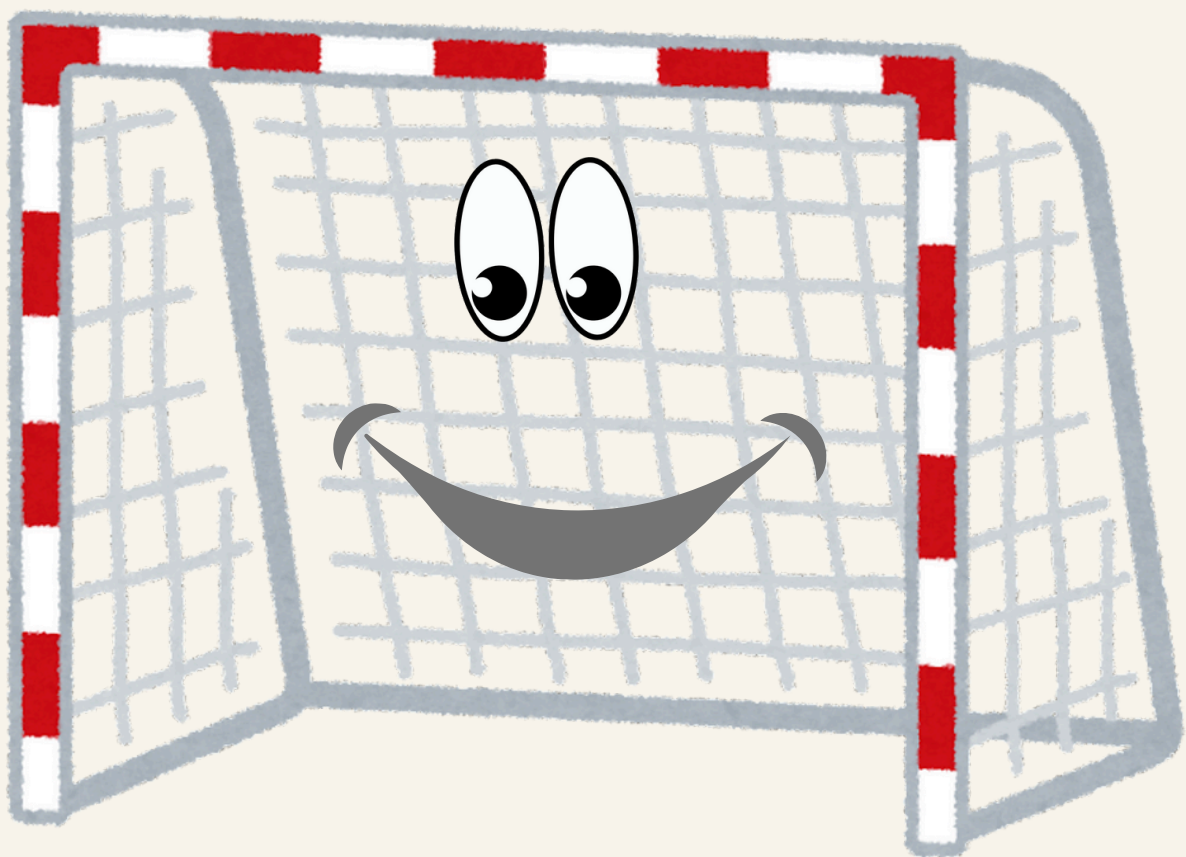
Un día, el Deportivo Todovalle regresó, esta vez con una nueva actitud. Habían aprendido de su experiencia anterior y habían trabajado arduamente en su modo de jugar. Desde el comienzo del partido demostraron un juego limpio y coordinado. Porti, reconociendo su cambio, comenzó a crecer, dándoles la oportunidad que merecían. Al final, lograron marcar un gol y aunque el partido acabó en empate, el Deportivo Todovalle sintió la victoria en su corazón, sabiendo que habían ganado más que un partido: **se habían ganado el respeto.**

La leyenda de Porti

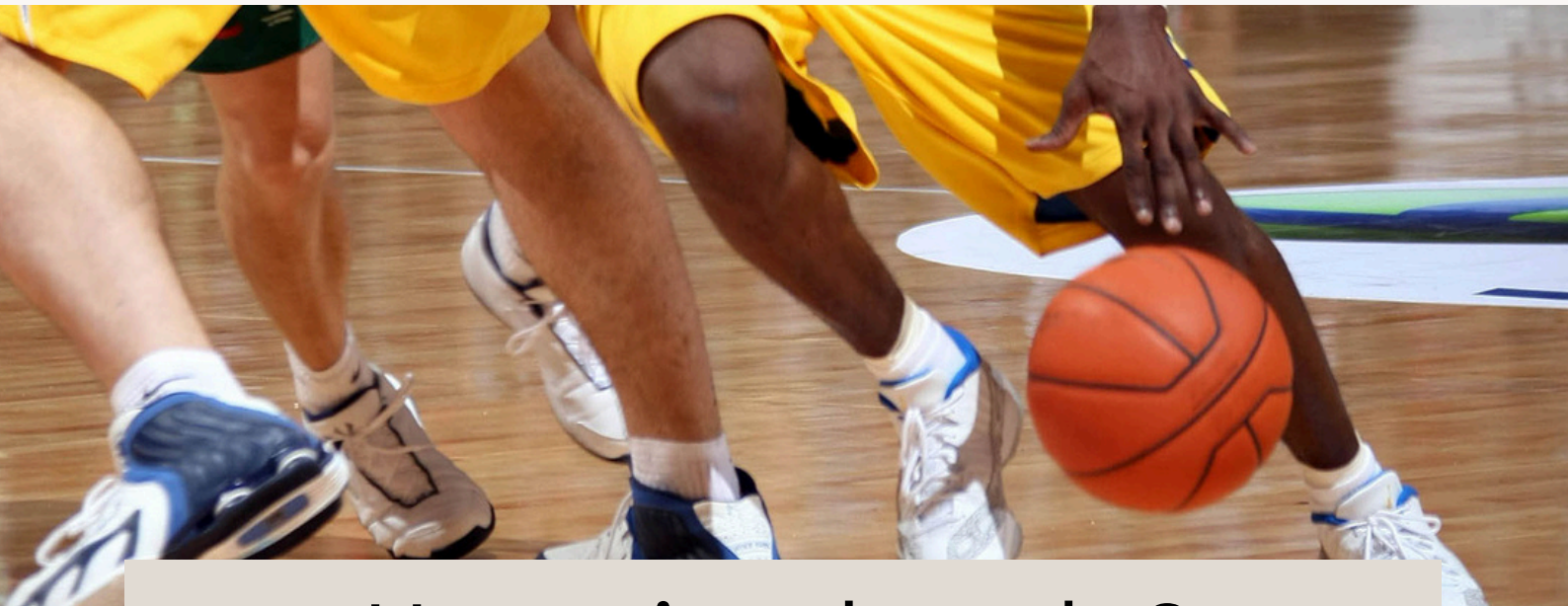
La historia de Porti se convirtió en una leyenda en Futbolete y más allá. La portería que cambiaba de tamaño se convirtió en un símbolo de justicia y mérito en el deporte. Los jugadores de muchas partes del mundo fueron a aprender y a demostrar su valía en el campo municipal de Futbolete.

Porti enseñó a todos una valiosa lección: en el fútbol, como en la vida, lo que realmente importa no es solo ganar, sino el camino que sigues para ello. La verdadera victoria viene del esfuerzo honesto, el trabajo en equipo y el respeto por el deporte.

Y así, en cada partido, Porti seguía cumpliendo su propósito, asegurándose de que solo aquellos que realmente merecían marcar un gol tuvieran la oportunidad de hacerlo. Los equipos sabían que, bajo la atenta mirada de Porti, los esfuerzos por ser mejores eran recompensados, inspirando a todos a ser mejores jugadores y personas.



ADAPTACIÓN LABORAL TRAS LA RETIRADA: NUEVAS OPORTUNIDADES Y DESAFÍOS



¿Un retiro dorado?

La carrera de un deportista de élite es, a menudo, tan breve como intensa. Tras años de dedicación al entrenamiento y a la competición, muchos se enfrentan a la inevitable pregunta: ¿qué hay después de la retirada? Este artículo explora las diversas vías que los atletas de élite pueden seguir después de dejar el deporte, cómo se gestiona (en algunos casos) una fortuna económica, su nivel de estudios, y en definitiva, cómo se adaptan a su nueva realidad.

Empezamos por el recurso más habitual: son muchos los casos de ex-deportistas de élite que optan por mantenerse cerca del deporte. La decisión mayoritariamente preferida es convertirse en entrenadores o directores deportivos. Su experiencia y conocimientos son de gran utilidad para las nuevas generaciones.

De una manera menos activa pero sí muy relacionada con el deporte, son los casos en que se desarrollan como comentaristas o analistas deportivos. Haber vivido tantos años en el terreno de juego les convierte en voces autorizadas para transmitir sus experiencias reales. Además, los escogidos para estas tareas suelen ser profesionales de máximo prestigio, lo que ayuda a generar interés en el público en general.

“No es fácil gestionar la situación cuando tienes 20 años, no has tenido tiempo de formarte adecuadamente, una parte de tu entorno no vela exactamente por tu interés, y casi todo es relativamente fácil de conseguir, cuando la vida normal no es así”

Emprendedores y empresarios:

Algunos deportistas invierten en negocios propios. Desde la apertura de gimnasios y academias deportivas hasta la creación de marcas de ropa y equipos deportivos, utilizan su fama y capital para impulsar sus aventuras emprendedoras. Esto tiene sus riesgos, porque hay casos en los que han sido convencidos por auténticos “encantadores de serpientes” que les arrastran a inversiones en negocios de dudoso recorrido.



Cargos administrativos y directivos:

La gestión deportiva es otra vía. Muchos asumen roles directivos en clubes deportivos, federaciones o comités olímpicos, influyendo en la toma de decisiones estratégicas y políticas deportivas. Son muchos los ejemplos de deportistas de élite que hoy presiden clubes de primer nivel:

- Sitapha Savané, C.B. Gran Canaria
- Delfí Gelí, Girona C.F.
- Jordi Villacampa, Jovetut de Badalona
- Marc Gasol, C.B. Girona
- Oliver Kahn, Bayern Munich
- Ronaldo Nazario, Real Valladolid



Filántropos y activistas:

Con frecuencia, los ex-atletas se involucran en causas benéficas y fundaciones. Utilizan su plataforma para generar un impacto positivo en la sociedad, promoviendo el deporte y la educación, o luchando contra enfermedades y desigualdades. Obviamente esta es una de las actividades más satisfactorias.





GESTIÓN DE LAS FORTUNAS



Es muy posible que los deportistas de más nivel hayan disfrutado de contratos millonarios desde edades muy tempranas. Esta circunstancia hace que la realidad que viven cambie drásticamente cuando dejan de tener ingresos, por mucha fortuna que hayan amasado en sus años de actividad. Cuando llega el día en que los ingresos desaparecen, no es posible llevar el mismo nivel de gastos. Por muy grande que sea el patrimonio, este no resistirá si no existe un plan de ahorro o inversión.

- INVERSORES VÁLIDOS Y CAPACITADOS

Asesorados por expertos financieros, los deportistas de élite deben diversificar sus inversiones en bienes raíces, acciones, fondos mutuos y negocios propios. Esto les ayudaría a asegurar un flujo constante de ingresos tras el retiro.

- EDUCACIÓN FINANCIERA

La educación financiera es crucial. Los atletas exitosos deben formarse y rodearse de asesores confiables para gestionar su patrimonio de manera eficaz, y evitar malas decisiones que podrían poner en riesgo su estabilidad económica.

- AHORRO Y PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO

Los deportistas deben planificar su retiro desde temprano, estableciendo fondos de ahorro y jubilación. Esta previsión les permite mantener su estilo de vida y asegurar su futuro financiero.

Nivel de estudios en la élite

No proliferan los deportistas de élite con titulación universitaria. De entre tantos clubes y en diferentes épocas, es complicado encontrar a muchos de ellos: Sergi Roberto, Robert Lewandowski, Andrés Iniesta, Eric Curbelo, Esteban Granero, Rodri Hernández, Juan Mata, Álvaro Arbeloa, Pablo Alfaro, Julen Guerrero, Jorge Molina, Jesús Vallejo y Mikel Oyarzábal entre otros.

Estar cerca de la élite no es la mejor manera de que un adolescente asuma al 100% sus estudios y su incipiente carrera deportiva. En la mayoría de los casos, esta circunstancia puede hacer más vulnerable su futura condición de ex-jugador/a.

Formación académica previa

Los deportistas de máximo nivel comienzan sus carreras profesionales a una edad temprana. Algunos combinan sus entrenamientos con la actividad académica. Las universidades suelen ofrecer programas que les permiten estudiar mientras compiten, modelo en el que Estados Unidos es precursor.

Educación continua

Tras retirarse, muchos atletas regresan a los estudios para obtener títulos universitarios o completar su educación. Programas diseñados específicamente para deportistas retirados facilitan esta transición.

Certificaciones y cursos especializados

Además de los estudios formales, los ex-atletas suelen obtener certificaciones y asistir a cursos especializados en áreas como gestión deportiva, marketing, entrenamiento físico y nutrición, lo que les ayuda a prepararse para sus nuevas carreras. Realmente hay muchos campos que están relacionados con el deporte, lo que facilita la elección de áreas acordes a sus potenciales.

Como **conclusión**, la adaptación laboral de los deportistas de élite tras su retiro es un proceso multifacético que requiere planificación y preparación. Desde roles en el deporte hasta emprendimientos empresariales, los ex-atletas encuentran diversas maneras de aplicar su experiencia y continuar siendo influyentes. La gestión cuidadosa de sus finanzas y el continuo desarrollo académico son claves para asegurar una transición exitosa y una vida plena después del deporte. Los desafíos son muchos, pero con la mentalidad ganadora que caracteriza a los deportistas de élite, la mayoría logra alcanzar éxitos también fuera de los terrenos de juego.



LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN LAS FASES PREVIAS A LA ÉLITE DEPORTIVA

El camino hacia la élite deportiva es un viaje emocionante y desafiante que comienza mucho antes de que los atletas alcancen el estatus de estrellas internacionales. En estas fases tempranas, la salud mental juega un papel crucial, no solo en el rendimiento deportivo, sino también en el bienestar general y el desarrollo personal de los deportistas. En este artículo exploraremos la importancia de la salud mental en las etapas previas a la élite deportiva y cómo puede influir en el éxito a largo plazo de los jóvenes.

Desafíos Psicológicos en las Fases Previas al Éxito Deportivo

Desde una edad temprana, los deportistas enfrentan una serie de desafíos psicológicos que pueden afectar su progresión y desarrollo:

Presión y expectativas

A medida de que los jóvenes deportistas comienzan a destacarse en su disciplina, la presión por rendir bien y cumplir con las expectativas, ya sea de entrenadores, familiares o ellos mismos, puede ser abrumadora.

Gestión del fracaso

En un entorno altamente competitivo, los fracasos y las derrotas son inevitables. Aprender a manejar el fracaso de manera constructiva y utilizarlo como una oportunidad de aprendizaje es fundamental para el crecimiento personal y deportivo.

Equilibrio entre deporte y vida personal

El compromiso con el entrenamiento y la competición puede interferir con otros aspectos de la vida de los jóvenes deportistas, como la educación, las relaciones sociales y el tiempo libre. Mantener un equilibrio adecuado es crucial para evitar el agotamiento y el estrés.



Impacto de la salud mental en el rendimiento deportivo

Una salud mental sólida no solo es vital para el bienestar personal, sino que también influye directamente en el rendimiento deportivo:

Concentración y enfoque

La capacidad de mantener la concentración y el enfoque durante los entrenamientos y competiciones es crucial para el éxito deportivo. La salud mental estable ayuda a los deportistas a gestionar distracciones y mantenerse centrados en sus metas.

Resiliencia y adaptabilidad

Los deportistas que desarrollan una mentalidad resiliente pueden recuperarse más rápidamente de los contratiempos y adaptarse a las condiciones cambiantes, lo que les permite mantener un rendimiento consistente a lo largo del tiempo.

Autoconfianza y motivación

Una buena salud mental fortalece la autoconfianza y la motivación intrínseca de los deportistas, impulsándolos a superar obstáculos y perseguir metas ambiciosas con determinación.



A partir de lo visto, se pueden establecer estrategias para preservar la salud mental en los jóvenes deportistas. Para ello es fundamental implementar acciones efectivas:

Educación y concienciación

Proporcionar educación sobre la importancia de la salud mental y enseñar habilidades de manejo del estrés y la ansiedad desde una edad temprana.

Apoyo psicológico profesional

Ofrecer acceso a psicólogos deportivos o profesionales de salud mental especializados en deporte, que puedan trabajar con los jóvenes deportistas para desarrollar habilidades de afrontamiento y fortalecer la resiliencia.

Ambiente de apoyo

Fomentar un ambiente de apoyo dentro de los equipos y clubes deportivos, donde los deportistas se sientan seguros para expresar sus emociones y buscar ayuda cuando sea necesario.

Promoción del equilibrio y descanso

Incentivar el equilibrio entre el deporte y otras actividades, así como la importancia del descanso y la recuperación para evitar el agotamiento físico y mental.

Para concluir; las fases previas a la élite deportiva son cruciales para el desarrollo integral de los jóvenes atletas, y la salud mental juega un papel fundamental en este proceso. Al priorizar el bienestar psicológico desde una edad temprana y proporcionar el apoyo necesario, podemos ayudar a los deportistas jóvenes a construir bases sólidas para alcanzar su máximo potencial deportivo y personal en el futuro. La inversión en la salud mental no solo beneficia a los individuos, sino que también fortalece a toda la comunidad deportiva, promoviendo un ambiente más saludable y sostenible para el crecimiento y la excelencia deportiva.

Mantenimiento del stock del club y entrega de materiales



Con Gesdep se puede gestionar las existencias del almacén del club, así como la entrega de material a los deportistas y al personal del club.

Tradicionalmente ha sido una labor muy complicada, ya que gestionar la asignación de varias prendas a cientos de miembros del club podía ser una clara fuente de problemas, no solo organizativos sino también económicos. Con Gesdep este problema está resuelto, ya que los dos apartados dedicados a esto lo organizan todo:

- Código del artículo
- Nombre
- Talla
- Color
- Stock mínimo (se marca en rojo si se alcanza)
- Stock actual
- Estado del pedido (anotado, pedido, en serigrafía, listo y entregado)
- Precio del artículo



Una vez establecidos los productos, es en “Entrega de material” donde se asignan a deportistas y/o personal:

- Fecha de la entrega
- Qué material se entrega (con talla)
- Cantidad de artículos entregados
- Si se ha devuelto o no (casilla)
- Observaciones (texto libre)
- Posibilidad de actualizar ingresos y gastos

Todo lo anterior está respaldado por la generación de listados del material entregado, además de la exportación a Excel que está disponible en el mantenimiento de stock. Y como en todos los apartados de Gesdep, tienes la explicación y los videotutoriales en la ayuda del apartado.



III Congreso “O Camiño do Futgal”

Real Federación Gallega de Fútbol, 7 y 8 de Junio

Un año más, espectacular en todo; organización, ponentes, temática, ubicación, ambiente, número de asistentes, comida de grupo y por supuesto, A Coruña en sí misma... Desde Gesdep creemos que el objetivo del Congreso para el año próximo debería ser simplemente igualar la calidad del de este año, porque mejorarla va a ser muy difícil...

Iván Cancela y todo su equipo nos trataron de una forma increíble, por lo que estamos muy agradecidos de haber sido invitados a este evento, cada vez más importante en el fútbol y fútbol sala nacional. Esperamos mantener por muchos años nuestro acuerdo con la Federación Gallega de Fútbol. ¡ENHORABUENA Y HASTA EL AÑO QUE VIENE!



**REAL FEDERACIÓN
GALEGA DE FÚTBOL**