

GESDEP

Revista

NÚMERO 39 - JULIO DE 2024

Entrevista con Grimanesa Santana

Referente nacional del tenis playa

**La calidad de gestión
en un club deportivo**

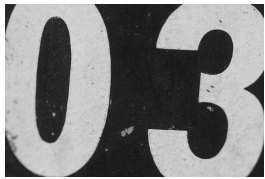
**La salud mental en
la élite deportiva**

Juegos Olímpicos 2024

Anécdotas y curiosidades

**Preparando el inicio de
la temporada 24/25**

C O N T E N I D O



ENTREVISTA CON
GRIMANESA SANTANA

LA SALUD MENTAL EN LOS
DEPORTES DE ÉLITE



AUTODIAGNÓSTICO DE LA
LEGALIDAD DEL CLUB

ANECDOTARIO DE LOS
JUEGOS OLÍMPICOS



PREPARACIÓN DE LA
NUEVA TEMPORADA



GRIMANESA SANTANA

EL TENIS PLAYA COMO AFICIONADA,
CAMPEONA Y ENTRENADORA.

En muy pocos casos, el desarrollo de un deporte está tan estrechamente vinculado a una persona en concreto. El tenis playa le debe mucho a nuestra protagonista, Grimanesa Santana.

Grimanesa forma parte de este deporte desde sus inicios. A día de hoy el tenis playa es un deporte que cuenta con un amplio reconocimiento. En países como, por ejemplo, España, Italia y Brasil no para de crecer el número de licencias y los torneos son cada vez más importantes y multitudinarios.

Concretamente hay un lugar con la mayor proporción de fichas federativas; la isla de Gran Canaria. No se trata solo del número de deportistas, sino de su brutal record de títulos y éxitos obtenidos representando a España.

Es aquí donde aparece la figura de Grimanesa, que junto con Aroa Sánchez y Octavio Santana (fundadores de la primera escuela de tenis playa, ApProba), ha propiciado el nacimiento, desarrollo y éxito de este deporte. Niños que hace 14 años empezaban a jugar, hoy son jugadores top a nivel mundial. Personas de todos los ámbitos y edades que han pasado por sus entrenamientos han tomado el hábito del deporte y mantienen una relación de amistad que va más allá de las pistas.

Grimanesa nos puede hablar de este deporte desde una triple vertiente: la de aficionada, la de campeona y la de entrenadora. Su curriculum deportivo es difícilmente igualable: varias veces campeona de Canarias, campeona absoluta de España en 2016 y 2017, 3ª de Europa por equipos en 2016 y 2019, campeona de España de veteranas en 2020, vencedora en más de 30 torneos ITF, y actual top 10 nacional.



ENTREVISTA CON GRIMANESA SANTANA

¿Cómo y cuándo empezó tu afición al tenis playa?

Comencé en este deporte gracias a un amigo. Se puso en contacto conmigo para jugar un torneo que se realizaba en un terrero indoor de lucha canaria. Ese primer contacto no fue muy de mi agrado, algo normal ya que no sabía nada sobre como jugar. Pero después de varios meses un día me atreví a probarlo en la playa, y desde ahí supe que era mi deporte. De eso hace ya 14 años.

¿Cuándo creíste que podías dedicarte profesionalmente a este deporte?

En España es muy difícil dedicarse profesionalmente al tenis playa. Es verdad que llevo mucho tiempo compitiendo a diferentes niveles y he tenido experiencias que con otros deportes no he podido, pero a la vez tengo que decir que empecé tarde a practicarlo. Lo mejor de todo ello es que puedes jugar contra las mejores parejas del mundo, que aprendes de cada una de ellas, y que a mi edad aún sigo aprendiendo.

Eres precursora a nivel nacional de un deporte que cada vez es más importante y conocido. ¿Cómo recuerdas aquellos inicios? ¿Qué diferencias hay ahora con respecto a aquella primera época?

La verdad es que los inicios los recuerdo con mucha añoranza, cuando eran los niños los que llenaban las pistas y que entrenaban cada día. Han pasado tantos por mis entrenos que ahora los veo con más de 20 años y siguen siendo mis niños. Muchos de ellos siguen compitiendo, pero los inicios de cada uno los recuerdo como si fuera ayer.

La diferencia del presente es que esa cantidad de niños se ha reducido; por ello estamos siempre queriendo enfocar a muchos de ellos en el tenis playa, porque desde que lo prueben van a querer seguir avanzando.

Otra de las grandes diferencias que se refleja hoy en día es la competición de alto nivel. Cada vez se está profesionalizando más y hay países como Brasil en que el índice de practicantes está aumentando de una manera grandiosa.



¿Hay alguna característica especial que diferencia al tenis playa de la amplia gama de deportes de raqueta?

El tenis playa recibe varias características de diferentes deportes, por eso lo hace especial. Recibe del tenis, por supuesto del vóley playa, e incluso del bádminton. Pero lo convierte especial, sobre todo, por donde se practica, la playa.

La sensación de practicar un deporte descalza y tirarte en la arena, teniendo a tus contrincantes al otro lado de la red, es uno de los complementos que diferencia a este de los otros muchos deportes de raqueta.

En todos estos años has formado a jugadores y jugadoras que empezaron desde cero y que hoy son estrellas mundiales; ¿cuáles son los casos más destacados?

Desde muy pequeños han ido a la escuela ApPROBA Tenis Playa, y han podido entrenar a un deporte que no habían probado. Muchos ya se ven con posibilidades de llegar a competir al más alto nivel y disfrutar del momento, y es que cuando lo cogen con entusiasmo y con ganas es fácil conseguir buenos resultados. Estos son algunos casos:

Daniela Rodríguez, Patricia Álamo, Javi González, Jorge Álamo, Eva Santana, Alexia Machín, Álvaro García, Carla Marrero, Nisa Rodríguez, Alejandro Godoy, Néstor Santana, etc... todos estos jóvenes se reparten campeonatos y subcampeonatos de de España, de Europa y del mundo, tanto a nivel individual como en dobles, mixtos y por equipos. Esta generación de jugadores muy jóvenes asegura los éxitos presentes y futuros del tenis playa canario.

Y así hay muchos otros que han conseguido varios títulos durante su aún corta carrera tenis playera. Se me llena la boca al hablar de todos los que empezaron a conocer este deporte delante de mí y que ahora tengo el placer de verlos crecer y de poder jugar a su lado.



Volviendo a los niños que empiezan, ¿cómo consigues que casi todos y todas se enganchen al deporte y continúen jugando al tenis playa?

A día de hoy es difícil sacar a los niños de su rutina, la play, el móvil, ... por eso la primera vez que los veo que pisan la arena intento que sea como su casa, donde se sientan acogidos por el sol, la arena y el deporte se convierta en el momento más divertido de la semana. Que aprendan en los entrenos, pero que a la vez disfruten. Hacerles entender que es la mejor combinación para disfrutar del deporte y que compartir la misma afición con más deportistas es una maravillosa vivencia.

Aparte de tu carrera como formadora has acaparado todo tipo de títulos. ¿Hay alguno que recuerdes con mayor cariño que el resto?

Tengo varios momentos en mi cabeza que he disfrutado muchísimo, y sobre todo a quien he tenido a mi lado en cada uno de ellos. También el de las primeras competiciones que podía hacerlo de compañera.

Pero el que más recuerdo siempre es el primer campeonato de España que ganamos Gemma Egea y yo. Fue un partido de infarto, comenzando perdiendo el primer 0-6 y el segundo 1-3 abajo. De repente miré para las gradas y estaban casi todos mis alumnos allí gritando y apoyándonos (primera vez que viajábamos todos juntos para disfrutar de la experiencia del campeonato de España). Fue una sensación explosiva; saber que ellos estaban ahí, no tirar la toalla, seguir con la lucha mejor que nunca y conseguir remontar ese partido para terminar ganándolo y proclamarnos campeonas de España.

¿Qué crees que tiene el tenis playa como para que cada vez haya más personas que lo practican?

Yo digo que este deporte es "Multicultural", en el sentido de que lo podemos jugar todos contra y con quien sea. Desde el niño o niña que tiene 11 años hasta un adulto con 70, padre/madre juntos hijo/a, y además de muchas nacionalidades diferentes. Esto hace que la cantidad de gente que lo pueda practicar se agrande.

Concretamente en Brasil hay una afición enorme, probablemente el país con más licencias. ¿Cómo está el resto de países, especialmente España en comparación con ellos?

Hoy en día no podemos comparar Brasil con el resto, porque estamos muy lejos de alcanzar lo que se está haciendo allí, hay pistas de tenis playa en cada rincón del país, hay aficionados a este deporte en cada casa, y todos conocen el deporte. Las instituciones allá han invertido mucho dinero y cada fin de semana tienen torneos de grandes premios económicos. En España nos queda mucho para llegar, aunque sea, a la "suela del zapato" de Brasil. Es un recorrido muy grande, y necesitamos de ayudas para poder crecer tanto.

¿Qué consejo le darías a alguien que quiere empezar a practicar tenis playa?

Que se atreva, que dé el primer paso de probarlo. Le pongo la pala en la mano y seguro que se enamora de este deporte. Sólo hay que atreverse a dar unos toques y disfrutar de ello.



LA SALUD MENTAL EN LOS DEPORTISTAS DE ÉLITE

CADA VEZ MAS IMPORTANTE, CADA VEZ MENOS TABÚ

En el anterior número tratamos las circunstancias de salud mental de los deportistas jóvenes, cerca de llegar a la élite. En esta ocasión tratamos el mismo tema, pero para los que ya han llegado; los deportistas que están al más alto nivel y que combinan su exigencia deportiva con el imprescindible equilibrio mental

En el mundo del deporte de élite, la búsqueda del éxito y la excelencia lleva a los atletas a enfrentar una presión constante y una exigencia física y mental sin precedentes. Esta intensa demanda no solo afecta a su rendimiento deportivo, sino que también puede tener un profundo impacto en su salud mental y bienestar psicológico. Este artículo explora cómo la exigencia deportiva y la necesidad de mantener un equilibrio psicológico son aspectos interdependientes y esenciales para el bienestar integral.

Los deportistas de élite se enfrentan a una serie de retos que van más allá de lo físico. Empezamos por la **presión del rendimiento**:

La necesidad constante de mejorar y mantener un rendimiento óptimo genera una presión continua. Las expectativas de entrenadores, patrocinadores y el público pueden ser abrumadoras. Por otro lado, el miedo al fracaso y la ansiedad por no cumplir con las expectativas son comunes, lo que puede generar un estado constante de alerta y estrés. Los entrenamientos intensivos y las competiciones frecuentes pueden llevar a una fatiga acumulativa, afectando tanto la salud física como la mental. Esto, asociado a la necesidad de recuperarse rápidamente de las lesiones, añade una capa adicional de estrés.

Obviamente todo lo anterior tiene su impacto en la vida personal. Los largos períodos de entrenamiento y competiciones quizá propicien el aislamiento social y a la pérdida de conexiones personales. También la dificultad para encontrar un equilibrio entre la vida deportiva y personal puede llevar a sentimientos de soledad y desconexión.

LA FRAGILIDAD DEL EQUILIBRIO PSICOLÓGICO

El equilibrio psicológico es fundamental para mantener la salud mental y el rendimiento óptimo. Sin embargo, los deportistas de élite a menudo luchan por mantener solos dicho equilibrio, por múltiples factores.

La presión constante para rendir al más alto nivel puede desencadenar trastornos de **ansiedad y depresión**. Sentimientos de desesperanza, tristeza persistente y una disminución en el interés por actividades cotidianas son comunes. La falta de apoyo adecuado y la estigmatización de los problemas de salud mental en el deporte pueden dificultar la búsqueda de ayuda.

Por otro lado, el agotamiento deportivo es una condición que resulta de la sobreexigencia física y mental. Se caracteriza por una disminución en la motivación, la fatiga extrema y la despersonalización del deporte.

Los síntomas del también llamado “burnout” pueden ser devastadores, afectando no solo el rendimiento deportivo sino también la calidad de vida del atleta.

Muchos deportistas construyen su **identidad y autoestima** en torno a su carrera deportiva. La pérdida de rendimiento o el retiro pueden llevar a una crisis de identidad y a una disminución en dicha autoestima.

Si a esto se le añade la falta de preparación para la vida post-deportiva estos problemas se pueden agravar, dejando a los atletas vulnerables a la depresión y la ansiedad.

Afortunadamente hay herramientas para contrarrestar los desafíos y mantener un equilibrio psicológico saludable, para lo que es esencial implementar estrategias efectivas.

- **Acceso al apoyo psicológico:**

La integración de psicólogos deportivos en los equipos y la promoción de la terapia psicológica pueden proporcionar el apoyo necesario para manejar el estrés y la ansiedad.

- **Educación y sensibilización:**

La educación sobre la salud mental y la sensibilización sobre los problemas psicológicos en el deporte pueden reducir el estigma y fomentar un entorno de apoyo. Campañas y charlas con deportistas que han superado problemas de salud mental pueden inspirar y educar a otros.

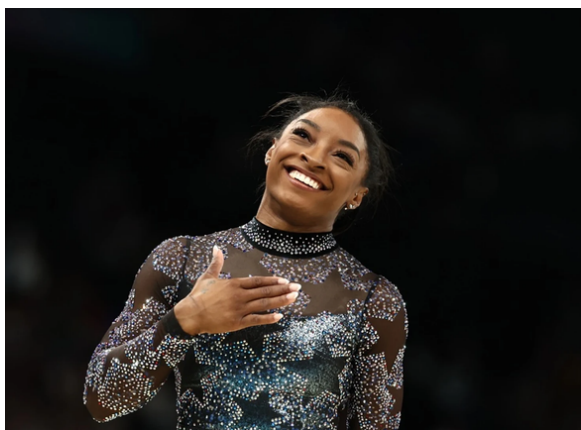
- **Fomento del bienestar integral:**

Promover un enfoque holístico del entrenamiento que incluya la salud mental y el bienestar emocional. Técnicas como la meditación, el mindfulness y la gestión del estrés son beneficiosas, así como crear un entorno de apoyo que fomente la comunicación abierta entre los deportistas.

- **Preparación para la transición post-competitiva:**

Programas de transición y asesoramiento profesional pueden ayudar a los atletas a prepararse para la vida después del deporte. Esto incluye la formación académica, la búsqueda de nuevas pasiones y la planificación financiera.

También fomentar nuevas habilidades y carreras fuera del deporte pueden facilitar una transición más suave y menos estresante.



Su decisión de priorizar su salud mental durante los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 ha sido un punto de inflexión, destacando la necesidad de ponerla por encima del rendimiento.

Sufrió un apagón mental que le impedía controlar su cuerpo en las maniobras aéreas, durante los saltos.

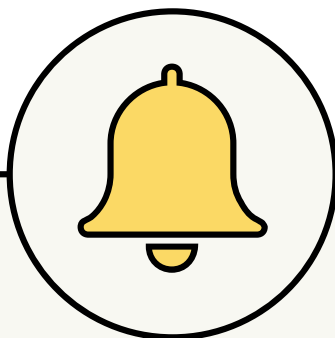
**SIMONE
BAILES**



Ha hablado abiertamente sobre su lucha con la depresión y la ansiedad, subrayando así la importancia de buscar ayuda profesional y el apoyo de sus seres queridos.

"En 2014, tuve la segunda depresión. No quería estar vivo. No comía, no bebía, me fui a un centro de recuperación. Estaba luchando por mi vida más de lo que la gente podía imaginar"

**MICHAEL
Phelps**



En conclusión; el equilibrio entre la exigencia deportiva y la salud psicológica es esencial para el bienestar de los deportistas de élite.

Promover una cultura de apoyo, educación y cuidado integral puede transformar la vida de los atletas, haciéndoles ser capaces de disfrutar de una carrera exitosa y una vida post-deportiva plena y equilibrada. La inversión en salud mental y bienestar psicológico no solo beneficia a los deportistas individuales, sino que también fortalece y eleva el nivel del deporte en su conjunto.

LA BÚSQUEDA DE LA LEGALIDAD EN TU CLUB



SISTEMA DE AUTO-DIAGNÓSTICO

Para desarrollar un sistema de autoevaluación que permita a un club deportivo en España cumplir con la legislación vigente, es esencial considerar todos los requisitos legales y normativos aplicables. A continuación te presentamos un sistema muy básico y sencillo a partir del cual puedas establecer un auto-diagnóstico de las normativas de obligado cumplimiento por parte de los clubes deportivos.

Identificación de la legislación aplicable

Primero es fundamental conocer las leyes y regulaciones específicas que afectan a las entidades deportivas en España. Algunos de los principales marcos legales son:

- Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (LOPDGDD)
- Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, que sustituye a la Ley 10/1990 vigente desde 1990
- Ley 26/2015, de 28 de julio, de protección y bienestar de los animales
- Reglamentos autonómicos y locales específicos que pueden variar según la comunidad autónoma.

PASOS CLAVES DEL SISTEMA DE AUTOEVALUACIÓN



Identificación de normativas:

- Conocer y listar todas las leyes aplicables a la entidad deportiva.

Definición de áreas de cumplimiento:

- Administrativa: registro y actualización de estatutos.
- Protección de datos: cumplimiento con la LOPD y RGPD (Unión Europea)
- Seguridad e higiene: inspección y mantenimiento de instalaciones.
- Derechos laborales: contratos, nóminas y formación en riesgos laborales.
- Protección de menores: formación y protocolos de actuación.
- Normativa ambiental: gestión de residuos y sostenibilidad.
- Igualdad y no discriminación: políticas y formación en diversidad.

Desarrollo de Indicadores:

- Establecer KPIs específicos para cada área, como la actualización de documentos legales, el cumplimiento de la normativa de protección de datos y la realización de auditorías internas.

Implementación de herramientas:

- Utilizar software de gestión, encuestas y auditorías internas para recolectar datos y evaluar el cumplimiento.

Proceso de autoevaluación:

- Planificación: definir objetivos y cronograma.
- Recolección de datos: realizar encuestas, auditorías y revisar documentos.
- Análisis y evaluación: comparar resultados con los estándares legales.
- Informe y plan de mejora: documentar hallazgos y desarrollar acciones correctivas.
- Seguimiento continuo: implementar mejoras y realizar revisiones periódicas.

Un sistema de autoevaluación bien estructurado no solo garantiza el cumplimiento legal, sino que también optimiza la gestión del club, mejorando la transparencia y la satisfacción de los socios y empleados. La clave es la implementación continua y la adaptación a los cambios normativos.

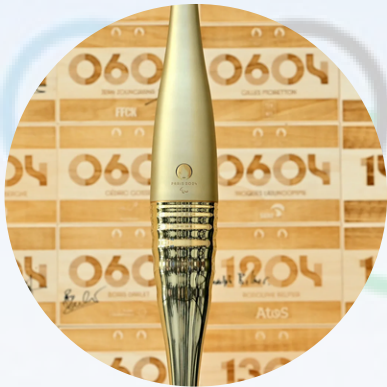
JUEGOS OLÍMPICOS DE PARÍS

Los Juegos Olímpicos han sido una fuente de inspiración, drama y asombro durante más de un siglo. Desde sus orígenes en la antigua Grecia hasta su forma moderna, estos juegos han visto momentos memorables y hechos extraordinarios. Aquí te presentamos algunas curiosidades en la historia de los Juegos Olímpicos:



El primer evento moderno de los Juegos Olímpicos se celebró en Atenas, Grecia, en 1896. Con la participación de 13 países y solo 241 atletas, estos juegos marcaron el renacimiento de una tradición milenaria. La ceremonia de apertura fue sencilla pero solemne. Los atletas competían en deportes tradicionales como el maratón, que fue inspirado por la leyenda de Filípides.

En los Juegos Olímpicos de París 1900, las mujeres compitieron por primera vez, aunque en una escala muy limitada, solo 22 participaron en cuatro deportes: tenis, golf, vela y croquet. Charlotte Cooper, una tenista británica, se convirtió en la primera mujer en ganar una medalla de oro.



La tradición de la antorcha olímpica comenzó en los Juegos de Berlín 1936. La llama, encendida en Olimpia, Grecia, viaja a través de países y ciudades hasta llegar a la sede de los Juegos. Esta práctica simboliza la paz y la continuidad de los Juegos Olímpicos, conectando el pasado y el presente.

Los Juegos Olímpicos fueron cancelados tres veces debido a guerras mundiales. En 1916, 1940 y 1944, los conflictos globales impidieron su celebración. Esto subraya la resiliencia y la importancia de estos juegos, que han logrado sobrevivir a las adversidades más extremas.



En los Juegos Olímpicos de Berlín 1936, Jesse Owens, un atleta afroamericano, ganó cuatro medallas de oro en los 100 metros, 200 metros, salto de longitud y relevo 4x100 metros. Su éxito desafió abiertamente la ideología racista del régimen nazi y se convirtió en un símbolo de la lucha contra la discriminación racial.

Jim Thorpe, un prodigioso atleta estadounidense, ganó dos medallas de oro en decatlón y pentatlón en los Juegos de Estocolmo 1912. Sin embargo, fue despojado de sus medallas cuando se descubrió que había jugado béisbol semiprofesional. En 1983, el Comité Olímpico Internacional restauró sus títulos, reconociendo su inigualable talento.



Dimitrios Loundras, un gimnasta griego, es el atleta más joven en la historia olímpica, compitiendo y ganando una medalla de plata a los 10 años en 1896. Por otro lado, Oscar Swahn, un tirador sueco, es el mayor, ganando una medalla de plata a los 72 años en los Juegos de Amberes de 1920.

Usain Bolt, de Jamaica, hizo historia en los Juegos Olímpicos de Pekín 2008 al romper los récords mundiales de los 100 metros (9.69 segundos), 200 metros (19.30 segundos) y el relevo 4x100 metros. Su impresionante velocidad y carisma lo convirtieron en una leyenda viviente del atletismo.



Los Juegos Olímpicos de Montreal 1976 se convirtieron en los más costosos de la historia, con un presupuesto que se disparó a 1.5 mil millones de dólares. La ciudad tardó 30 años en pagar la deuda acumulada, convirtiéndolos en un ejemplo de la dificultad financiera que puede implicar organizar estos eventos.

Los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 (pospuestos a 2021) vieron la inclusión de deportes modernos como el skateboarding y la escalada deportiva. Estos cambios reflejan la evolución de los intereses deportivos y muestran cómo los Juegos Olímpicos siguen adaptándose a las nuevas generaciones y tendencias globales.



CAMBIO DEL GRUPO DE DATOS

CIERRA LA TEMPORADA 23/24 Y DA COMIENZO A LA 24/25

Estamos justo en ese momento en el que pronto comienza la temporada 24/25, y toca hacer cambio de temporada. Gestionarlo en Gesdep es muy sencillo, y nos irá creando año a año un histórico de información dentro del club muy importante para seguir la evolución de los jugadores/as y del propio club.

En estos meses solemos recibir bastantes solicitudes de información al respecto, por lo que hemos decidido hacer este artículo que ayudará en el proceso.

Gesdep tiene un sistema para la creación de una nueva temporada y traspaso de la información. Para crear un grupo de datos nuevo (temporada) hay que seguir estos pasos:

- **Accede a 'Gestión' - 'Definir grupo de datos'**
- **Pulsa sobre 'Añadir'**
- **Introduce el nombre del nuevo grupo de datos, por ejemplo, 'Temporada 2024/2025'. En caso de ligas con torneos de apertura y clausura funcionaría exactamente igual**
- **Haz click en 'Guardar'**

Una vez hecho esto hay que proceder al traspaso de la información de la temporada anterior a la actual. Para ello te recomendamos que veas la ayuda del apartado, donde se explica todo el proceso de alta y traspaso.

Ahora todo quedará perfectamente organizado en su temporada, lo que supone una información de un valor incalculable.

Y para acabar y que quede todo perfectamente claro, [AQUÍ](#) tienes un video explicativo del proceso.