

REVISTA

Número 41 - Septiembre 2024

GESDEP



**"ecosistema"
GESTIÓN DEPORTIVA**

**MI HIJO va a ser
un Fenómeno**

**NOVEDADES
GESDEP**

**¿ERES BUEN DEPORTISTA?
5 Hábitos importantes**

**PREPARACIÓN FÍSICA EN EL
INICIO DE LA TEMPORADA**

PREPARACIÓN FÍSICA EN EL INICIO DE LA COMPETICIÓN

Desde Gesdep observamos cada vez más, por el contacto con nuestros usuarios, que el inicio de la temporada es una etapa crucial, tanto a nivel físico como mental para los clubes. En esta etapa los atletas deberán lograr un rendimiento óptimo y prepararse para los desafíos de la competición. No solo se trata de estar listo a nivel físico; cada vez cobra más importancia aspectos como la motivación, la confianza y la cohesión de equipo.

Aspectos objetivos: construcción de la base física

El principal objetivo de la preparación física al inicio de la temporada es crear una base sólida que permita a los jugadores rendir al máximo durante la competición. Esto nos ayudará en este doble objetivo:

- Mejora competitiva
- Menor riesgo de lesiones

Con estos objetivos, los entrenamientos deben enfocarse en varias capacidades físicas clave:



Resistencia aeróbica

En las primeras semanas, es esencial trabajar la capacidad cardiovascular a través de carreras de baja y moderada intensidad, lo que mejora la capacidad de recuperación durante el juego. Los deportes de equipo exigen esfuerzos repetidos, y una buena resistencia aeróbica permite mantener un nivel de energía elevado durante toda la competición.



Fuerza general y potencia

El desarrollo de la fuerza es fundamental para todos los deportes de equipo. Ejercicios como sentadillas, peso muerto y press de banca ayudan a mejorar la fuerza en las principales zonas musculares, mientras que los trabajos de potencia explosiva (como los saltos y sprints) son esenciales para movimientos rápidos y dinámicos, como aceleraciones y cambios de dirección.

Prevención de lesiones

Durante esta etapa de la temporada, los atletas son más susceptibles a lesiones debido a la falta de adaptación a las cargas de entrenamiento intensivo. Incluir ejercicios de propiocepción y estabilidad para fortalecer las articulaciones, y trabajo del core (zona media) para mejorar el control postural, es esencial para evitar problemas físicos que podrían perjudicar al equipo en el futuro.



Flexibilidad y movilidad

Complementar el trabajo de fuerza y resistencia con ejercicios de movilidad y estiramientos es vital para asegurar que los jugadores mantengan una buena amplitud de movimiento y flexibilidad, reduciendo el riesgo de lesiones y mejorando la capacidad para ejecutar movimientos técnicos de manera eficiente.

EL ECOSISTEMA GESTIÓN DEPORTIVA

¿SABES QUE TENEMOS MÁS PRODUCTOS, ADEMÁS DE GESDEP?



Web del club. Es una web para tu club que se enlaza a la información que ya tienes en Gesdep, por lo que solo tendrás que trabajar una vez. Además, tienes formularios de inscripción al club para deportistas, socios/as, campus, clinics, etc...



Tienda on-line de productos del club. Producto independiente que puedes contratar de manera independiente y que te permitirá tener una completa tienda para la venta de artículos de club con pasarela de pago



Gesdep Salud. Programa específico para los servicios médicos y de fisioterapia, con todo lo que requieren los departamentos de los clubes del más alto nivel.



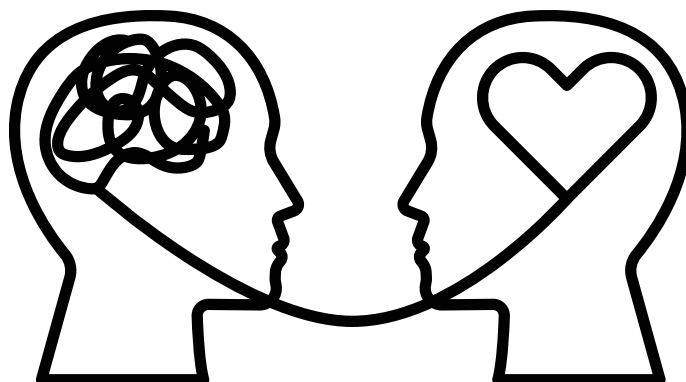
GD Scout. Programa con el que se puede gestionar toda la actividad de los departamentos de scouting, así como empresas de representación de jugadores/as.



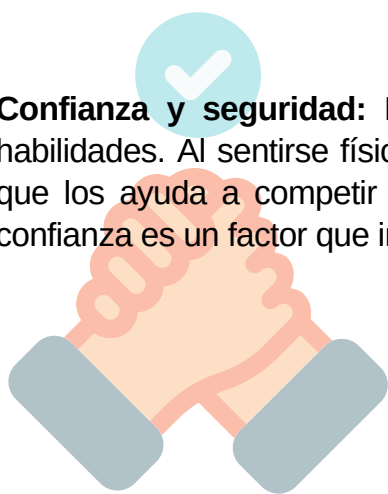
App Gesdep Connect, gratuita para madres y padres incluida en Gesdep. Es el acceso de deportistas, madres y padres. Por medio de la app se puede llevar de forma muy sencilla la comunicación entre el club y las familias. También está disponible en formato web en www.informejugador.com

ASPECTOS SUBJETIVOS: PREPARACIÓN MENTAL Y COHESIÓN DEL EQUIPO

El inicio de la temporada no solo implica un desafío físico, sino también uno mental. A medida que los atletas entrenan y mejoran sus habilidades físicas, es importante que desarrollen una mentalidad ganadora y de equipo. Algunos aspectos subjetivos clave incluyen:



Confianza y seguridad: La mejora física genera en los jugadores una mayor confianza en sus habilidades. Al sentirse físicamente preparados, los atletas experimentan una sensación de seguridad que los ayuda a competir con mayor determinación. Este aspecto psicológico es crucial, ya que la confianza es un factor que incide directamente en el rendimiento bajo presión.



Cohesión y trabajo en equipo: El inicio de la temporada también es un buen momento para fortalecer la cohesión del equipo. Los deportes colectivos dependen de la coordinación y la colaboración entre los jugadores, por lo que es esencial que los entrenamientos físicos también incluyan situaciones de juego que fomenten la comunicación y la cooperación entre ellos. A través de ejercicios de alta intensidad y simulaciones de partidos, los jugadores pueden aprender a trabajar en equipo mientras experimentan condiciones de fatiga, similares a las que encontrarán en la competición.



Motivación y concentración: Los primeros entrenamientos de la temporada sirven también para construir una mentalidad competitiva. El cuerpo técnico debe enfocarse en mantener alta la motivación de los jugadores, y utilizar estrategias como la visualización y la preparación psicológica para que los atletas se mantengan concentrados en sus objetivos, incluso ante los retos físicos más exigentes.

Adaptación al estrés de competición: A través de entrenamientos que simulan la presión de la competición, los jugadores pueden aprender a manejar el estrés y a tomar decisiones bajo condiciones de fatiga. Esto es fundamental para que, durante los partidos, mantengan la calma y respondan de manera eficaz a las demandas tácticas del juego.



Integración de los aspectos físicos y mentales

Un buen programa de preparación física no solo se centra en desarrollar las capacidades físicas de los jugadores, sino también en integrar estos aspectos con la preparación mental y el desarrollo táctico. En esta fase, los entrenadores deben combinar ejercicios de alto rendimiento físico con situaciones de juego que exijan a los atletas aplicar lo que han aprendido tanto a nivel técnico como estratégico.

Por ejemplo, la inclusión de juegos reducidos o ejercicios específicos por posición (como trabajar la resistencia en mediocampistas de fútbol o la fuerza explosiva en jugadores de baloncesto) es una manera efectiva de combinar la preparación física con los elementos tácticos que el equipo necesitará dominar.

La preparación física al inicio de la temporada en deportes de equipo abarca tanto aspectos objetivos como subjetivos. A nivel físico, se busca construir una base sólida que permita a los jugadores soportar las demandas del deporte, mejorar su rendimiento y prevenir lesiones. A nivel mental, es esencial trabajar en la confianza, la motivación y la cohesión del equipo, aspectos que son igualmente determinantes para el éxito en la competición. Una preparación equilibrada que combine ambos enfoques es la clave para que el equipo esté listo para afrontar los desafíos de la temporada.



Hace solo unos días estaba haciendo deporte mientras me iba viniendo recurrentemente a la cabeza qué artículos podrían ser interesantes incluir en este número de la revista Gesdep.

Justo a unos metros de mi ubicación, en una explanada, llegaron un padre y un hijo que venían a lo que yo creía que era dar unos toques de balón. No sé por qué razón, poco a poco, me fueron llamando la atención. El padre, vestido de calle, estaba tratando de mejorar la técnica de su hijo con una retahila enorme de consejos que le iba a dando a medida que el niño fallaba una y otra vez en el golpeo al balón.

Estoy seguro de que se trataba de un gran sacrificio para ambos; el padre porque no paraba de sudar, bajo un sol imponente. Y el hijo, que daba la sensación de que solo quería dar toques al balón, sin ningún otro interés que no fuese jugar con su padre.

Ante estas circunstancias, y a riesgo de perder la atención en mi actividad deportiva, seguí observando. La cosa no quedaba ahí. Las lecciones de tecnificación las daba un padre que se notaba a primera vista que la vida no le llevó por la senda del balón. Sin embargo, mi sorpresa fue aún mayor cuando al darme cuenta de que aquella clase respondía más a las ambiciones del padre que a las del niño. Hablaba de cómo superar a su compañero de puesto en el equipo, consejos para que el entrenador lo pusiera de titular, y atacaba duramente algunas cosas que hacía mal.

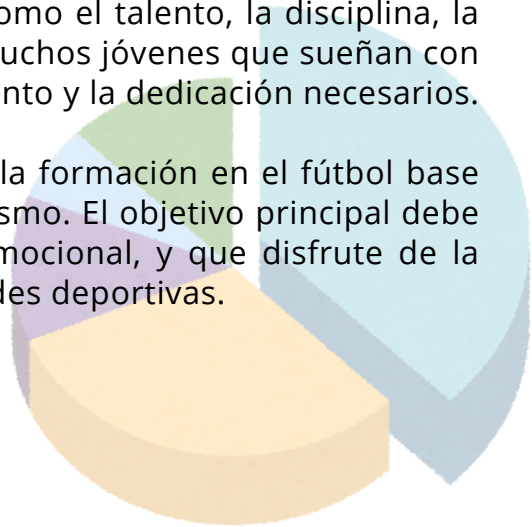
Esto me llevó a acordarme de la organización que hace unos años creó el que fuera gran jugador del Real Madrid y del Real Valladolid Javier Torres-Gómez, "Escuela de padres". En su día tuve la ocasión de ser invitado a alguna de sus charlas en clubes de élite. Su forma de empezar era bastante llamativa, ya que tan solo exponía el ridículo porcentaje de posibilidades que tiene un futbolista de, simplemente, obtener un sueldo como profesional. No digamos ya de ser una estrella, o jugar en Primera División. Es por todo lo anterior por lo que decidimos ese mismo día hacer un artículo que hablase de....

La importancia de disfrutar del fútbol base sin la presión de llegar a ser profesional

LA REALIDAD ESTADÍSTICA

Numerosos estudios indican que menos del 1% de los jugadores de fútbol base llegarán a ser profesionales. Esto se debe a la gran competitividad en el deporte, las pocas plazas disponibles en equipos de élite, y la importancia de una serie de factores como el talento, la disciplina, la suerte y las oportunidades adecuadas en el momento preciso. Muchos jóvenes que sueñan con convertirse en profesionales no lo logran, incluso si tienen el talento y la dedicación necesarios.

Con esto en mente, es crucial que los padres comprendan que la formación en el fútbol base no debería enfocarse exclusivamente en alcanzar el profesionalismo. El objetivo principal debe ser el desarrollo integral del niño, tanto a nivel físico como emocional, y que disfrute de la experiencia de aprender, jugar en equipo y mejorar sus habilidades deportivas.





EL IMPACTO NEGATIVO DE LA PRESIÓN

Cuando los padres presionan a sus hijos con la expectativa de que se conviertan en futbolistas profesionales, el resultado suele ser contraproducente. La presión excesiva puede generar una serie de consecuencias negativas, tanto en el rendimiento deportivo como en el bienestar emocional del niño:

- **Pérdida del disfrute:** El fútbol es un juego, y como tal, debería ser divertido. Cuando los niños sienten la presión de rendir constantemente para cumplir con las expectativas de sus padres, pueden dejar de disfrutar del deporte. Lo que empezó como una actividad recreativa y saludable puede convertirse en una fuente de ansiedad y estrés.
- **Aumento del estrés y la ansiedad:** Los niños que sienten que tienen que cumplir con objetivos poco realistas pueden desarrollar niveles elevados de estrés y ansiedad. En lugar de enfocarse en mejorar y aprender, se centran en no decepcionar a sus padres, lo que puede afectar negativamente su confianza y bienestar emocional.
- **Abandono del deporte:** En muchos casos, la presión extrema lleva a que los niños pierdan el interés en el fútbol y terminen abandonándolo. Cuando el juego deja de ser una fuente de diversión y se convierte en una obligación, el joven puede optar por alejarse del deporte por completo.





El rol ideal de los padres: fomentar el disfrute y el aprendizaje

El papel de los padres en el fútbol base es fundamental, pero debe estar orientado a apoyar y acompañar a sus hijos, no a imponer metas o expectativas poco realistas. Aquí algunas recomendaciones clave:

Centrarse en el proceso, no en los resultados: en lugar de poner énfasis en ganar partidos o ser el mejor jugador, los padres deberían celebrar los esfuerzos, la mejora y el compromiso de sus hijos. Cada pequeño avance es importante, y el deporte debe ser visto como una oportunidad para aprender y crecer.

Fomentar el amor por el deporte: El fútbol debería ser una actividad que los niños disfruten y esperen con ansias. Si los padres logran que sus hijos desarrollen un verdadero amor por el deporte, es más probable que continúen practicándolo a largo plazo, independientemente de si llegan o no a ser profesionales.

Valorar el trabajo en equipo y el compañerismo: Más allá del rendimiento individual, el fútbol es un deporte de equipo. Los padres deben alentar a sus hijos a disfrutar de la experiencia de jugar con otros, aprender a colaborar, a respetar las decisiones del entrenador y a vivir el deporte como una experiencia colectiva y no individualista.

Dar apoyo emocional: Es normal que los niños enfrenten momentos difíciles en su desarrollo deportivo, como la frustración por una derrota o el hecho de no ser titulares en un partido. En lugar de criticar, los padres deben brindar apoyo emocional, escuchar a sus hijos y recordarles que el deporte es solo una parte de su vida.



Aceptar que el éxito no se mide solo en títulos: Para muchos niños, el éxito en el fútbol base no radica en ganar campeonatos o llegar a ser profesional, sino en mejorar sus habilidades, hacer amigos y disfrutar del juego. Los padres deben aprender a medir el éxito de sus hijos de manera más amplia, valorando su esfuerzo, dedicación y disfrute.

¿Qué es lo que realmente han de conseguir nuestros hijos mediante la práctica del deporte?

Obviamente los beneficios están más allá del profesionalismo y son muchos.

- **Desarrollo físico:** El fútbol es una excelente forma de mantenerse en forma, mejorar la coordinación, la resistencia y la fuerza física.
- **Desarrollo social:** Jugar en equipo enseña habilidades sociales como la comunicación, el respeto, la cooperación y la empatía.
- **Formación de valores:** A través del deporte, los niños aprenden valores como la disciplina, el esfuerzo, la perseverancia y la resiliencia.
- **Diversión y ocio saludable:** El fútbol es una oportunidad para que los niños disfruten de su tiempo libre de manera activa y saludable.

“

La auténtica meta, el objetivo real es el camino que se recorra en valores, salud y compañerismo.

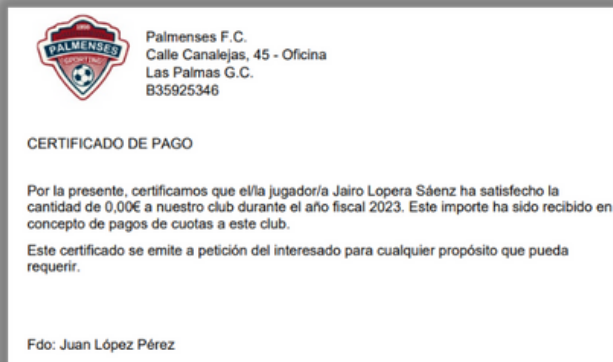
EN CONCLUSIÓN...

El camino hacia el profesionalismo en el fútbol es extremadamente competitivo y, para la gran mayoría de los niños, no será una realidad. Por eso, es esencial que los padres no presionen a sus hijos con expectativas poco realistas. En lugar de centrarse en el éxito profesional, deberían fomentar que sus hijos disfruten del deporte, valoren el trabajo en equipo y aprecien los beneficios del fútbol base más allá de los resultados. Al final, el fútbol debería ser una fuente de diversión y desarrollo personal, no una carga o fuente de ansiedad.



Novedades destacadas en Gesdep

Certificado de pagos realizados para IRPF



Hemos preparado un certificado de los pagos realizados en el año fiscal para que los padres puedan presentarlo en sus rentas. Lo encontrarás dentro de las opciones de impresión del apartado de "Cuotas de deportistas" como 'Certificado de pago año fiscal'. Se puede imprimir por equipos o, si es el caso, un jugador en concreto.

Patrocinadores con pagos pendientes

Nuevo informe de patrocinadores con patrocinios, incluyendo la posibilidad de que solo se vean los que tienen importes pendientes.

INFORME: Patrocinador con patrocinios

Patrocinador:

Desde fecha inicio: Hasta fecha inicio:

Desde fecha fin: Hasta fecha fin:

☐ Ocultar concluidos

☒ Solo con importes pendientes

Nuevo informe en "Deportistas de baja"

Debido al gran número de deportistas que dan de baja algunos clubes, hemos incorporado un informe para generar un listado de los mismos. El formato de emisión es por fecha de nacimiento (desde / hasta). Una vez hecha la búsqueda, la información que aparece en el informe es esta: nombre deportivo, nombre, teléfonos, fecha de nacimiento y fecha de baja. Se puede obtener tanto en formato PDF como en Excel.

INFORME: Jugadores de baja

Desde año nacimiento: Hasta año nacimiento:

Ordenar por: ☐ Apellidos ☒ Fecha de baja

Detección de deportistas que suelen devolver las cuotas

Recibos impagados

N C P	Deportista
☒ ☐ ☐	Abella Díaz, Alberto - Alberto

Histórico recibos impagados: 1

Esta interesante nueva opción nos permite identificar a los deportistas que, de manera recurrente, devuelven las cuotas. Hasta ahora no era fácil tenerlos controlados, ya que al pagar la cuota devuelta salen del listado de impagados. Ahora sin embargo vamos a saber si las devoluciones son la excepción o lo habitual. Para ello hemos puesto en "Cuotas de deportistas" el campo "Histórico recibos impagados", y a continuación los recibos devueltos históricamente (no por temporada) del jugador en cuestión.

Textos legales y casillas de consentimiento en páginas web

Hemos incorporado un sistema para que cada club pueda gestionar de forma totalmente autónoma y personalizada estos dos aspectos:

- 1.- Los textos correspondientes a la política de privacidad y aviso legal
- 2.- Cualquier tipo de consentimiento que el club considere que sus miembros deban aceptar en los formularios de pre-inscripción al club.

	Tratamiento ▼	Página
 	He leído y acepto la política de protección de datos	Protección de datos
 	He leído y acepto el uso imágenes del jugador/a	Uso de imágenes de nuestros jugadores
 	Consiento y autorizo al jugador/a a participar en las actividades del Club	Participación del jugador en las actividades del Club

Mejora en apunte contable de entrega de material

Hasta ahora, al actualizar una venta de material en ingresos y gastos venía únicamente la leyenda "Venta de material". Ahora se guarda el texto "Venta: + nombre" del material vendido en la ficha del jugador.

☐ Incluir material entregado otras temporadas



19.Alberto
Abella Díaz, Alberto
23/12/2008 (15)
6154767612
info@gestiondeportiva.com

JUV

Fecha	Material entregado	Talla	Color	Cantidad	Precio	Importe
23/09/2024	Bufanda	L	Amarillo	1	14,00 €	14,00 €
17/09/2024	Equipación completa Tipo 1	XS	Rojo	1	89,90 €	89,90 €
16/09/2024	Bota multitaco niño	36	Negro	1	27,99 €	27,99 €
04/07/2023	Pin escudo			2	1,90 €	3,80 €
16/02/2023	Pantalón paseo	XXL	Blanco	1	14,00 €	14,00 €



LOS 5 HÁBITOS MÁS IMPORTANTES PARA UN DEPORTISTA

Ser un deportista exitoso no solo depende del talento, sino también de los hábitos que se desarrollan a diario. Común a todos los deportes están estos cinco hábitos. Como ves, son obvios, pero no está de más que los tengamos muy presentes en nuestra actividad deportiva.



1.- Alimentación equilibrada

Una buena nutrición es clave para un rendimiento óptimo. Los deportistas deben seguir una dieta equilibrada, rica en proteínas, carbohidratos y grasas saludables. Además, es importante mantenerse hidratado antes, durante y después del ejercicio. Comer adecuadamente proporciona la energía necesaria y favorece la recuperación muscular.



2.- Descanso y recuperación

El descanso es fundamental para que el cuerpo se recupere del esfuerzo físico. Dormir entre 7 y 9 horas por noche permite que los músculos se regeneren y reduce el riesgo de lesiones. Además, planificar días de recuperación o ejercicios de baja intensidad es clave para evitar el sobreentrenamiento.

3.- Entrenamiento consistente

La constancia en el entrenamiento es esencial para mejorar en cualquier disciplina. Los deportistas deben seguir un plan de entrenamiento estructurado que incluya ejercicios específicos para su deporte, así como actividades de fortalecimiento y flexibilidad.



4.- Mente positiva y enfoque mental

La fortaleza mental es tan importante como la física. Practicar la visualización, mantener una actitud positiva y aprender a manejar la presión son hábitos que ayudan a los deportistas a mantenerse enfocados y a superar los desafíos.

5.- Establecimiento de metas

Al fin y al cabo los deportistas buscamos metas, logros. Fijar objetivos claros y alcanzables, tanto a corto como a largo plazo, motiva a los deportistas a mejorar continuamente. Estos objetivos deben ser realistas y medibles para monitorear el progreso y ajustar las estrategias de entrenamiento cuando sea necesario.

