

GESDEP

REVISTA

**Planificación mensual
y anual de todo tu club**

NÚMERO 42 - OCTUBRE 2024

**El auge de los
deportes urbanos**

**Entrenamiento mental en el
deporte. Olvídate del marcador**

**El papel de las nuevas tecnologías
en las marcas y records deportivos**

**Añade Gesdep a tu curriculum
de entrenador/a**





TODO ESTÁ EN LA CABEZA

¿CUÁNTAS VECES HEMOS ESCUCHADO ESTO?

Aptitud vs. actitud

¿Cuántos potenciales deportistas de élite se han quedado por el camino debido a su mentalidad? El talento y la calidad no sirven si no se acompañan por una mentalidad sana y equilibrada en todas las fases de la carrera de un deportista.

El entrenamiento mental en el deporte es clave para los atletas que quieren maximizar su rendimiento y disfrutar del juego, más allá del marcador. Al enfocarse en la mentalidad, los deportistas pueden construir una base de autoconfianza y control emocional que les ayuda a rendir bien bajo presión, mejorar su atención y mantener el disfrute en el deporte.

Atención plena

La práctica de la atención plena permite que el atleta esté presente en cada momento, sin juzgar ni preocuparse por el marcador o por el pasado o futuro. Esto ayuda a reducir el estrés y a mejorar la precisión en la toma de decisiones.

Visualización

Imagina el éxito, y visualiza cada detalle del rendimiento; desde los aspectos técnicos hasta las sensaciones de logro. La visualización prepara al cerebro para la acción real, mejorando el enfoque y la respuesta a las situaciones del juego.

Objetivos

¿Establecer objetivos? Sí, pero de rendimiento y no de resultado. En lugar de enfocarse en ganar, los objetivos deben estar centrados en la ejecución y la mejora personal. Esto reduce la ansiedad asociada a los resultados y permite que el atleta se concentre en sus propias habilidades.

Control corporal

Control de la respiración y relajación muscular. Estas técnicas ayudan a calmar el sistema nervioso, reducir la ansiedad y mantener el enfoque durante momentos de presión.

Diálogo interno

Enseñar al atleta a hablar consigo mismo de forma constructiva. No castigarse por errores ayuda a mejorar la autoconfianza y también a mantener la motivación.

Objetivos

Resiliencia ante la adversidad: Aprender a ver los errores o las pérdidas como oportunidades de mejora fomenta una actitud resiliente. Entrenar esta habilidad mental permite que el atleta siga adelante, aunque el marcador no esté a su favor.

Este tipo de entrenamiento tiene un gran impacto en el rendimiento, especialmente a largo plazo, y si se establece como parte natural del entrenamiento desde la preparación más temprana.

Los entrenadores con más años de experiencia coinciden en lamentar los increíbles talentos que no llegaron a tener una carrera profesional en el deporte por diversos motivos: familiares, económicos, presión, etc. Normalmente se habla de factores externos. Cuando un deportista tiene problemas de mentalidad, normalmente vienen camuflados por dichos factores, como el entorno, los estudios o la presión de los padres. Es difícil pensar que alguien con un gran talento y sin grandes problemas simplemente tenga falta de mentalidad en la competición. Quizá por ello no suele tratarse como un problema en sí, sino como algo asociado a otros factores.

Recuerdo a un excelente tenista que llegó a jugar Copa Davis por España que no tuvo más remedio que reconvertirse a entrenador porque no soportaba la competición de élite, llegando a afectar seriamente a su salud.

En el extremo opuesto se sitúa alguien que es capaz de ganar las 14 finales que jugó de Roland Garros; obviamente se trata de Rafa Nadal.



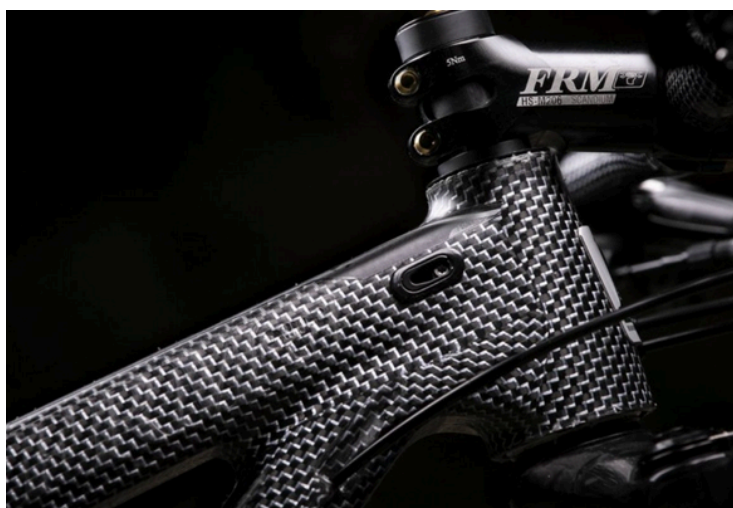
La tecnología que hace mejorar las marcas deportivas

Hemos hablado en números anteriores de la evolución de la tecnología asociada al deporte, su funcionamiento y variantes. Sin embargo, no hemos hablado de la incidencia que esta tiene en la consecución de mejores marcas y records.

¿No haber tenido tecnología limita la capacidad real del deportista, o tenerla la falsea? Aquí van algunos casos para reflexionar sobre su incidencia en los resultados deportivos.

TRAJES DE BAÑO DE ALTA TECNOLOGÍA

En 2008, los trajes de poliuretano, como el Speedo LZR Racer, fueron como una varita mágica que redujo la fricción y elevó la flotabilidad. Ese año, ¡más de 100 récords mundiales se hicieron polvo! Pero, como todo cuento de hadas, la FINA decidió que era mejor prohibirlos en 2010 para que todos jugaran en la misma “liga”.



BICICLETAS DE FIBRA DE CARBONO Y MONITOREO DE RENDIMIENTO

En el mundo del ciclismo, las bicicletas de fibra de carbono son como cohetes voladores. Han ayudado a los ciclistas a pedalear con gracia y rapidez, mientras que los sistemas de monitoreo son como un entrenador en tu muñeca, analizando cada movimiento. Esto ha llevado a batir récords en el Tour de Francia,

AUTOMOVILISMO: SIMULADORES Y TELEMETRÍA EN LA FÓRMULA 1

En la Fórmula 1, los pilotos son como gamers de élite usando simuladores para practicar antes de salir a la pista. Además, los coches son unos genios, midiendo en tiempo real todo lo que se pueda imaginar. Esto les permite ajustar cada detalle y romper récords de vuelta y pole en cada circuito.

ESCALADA: DISEÑO DE CALZADO Y SUPERFICIES EN ROCÓDROMOS

En la escalada, el calzado ha evolucionado a niveles de superhéroe, brindando más agarre y precisión. Los rocódromos, como parques de diversiones para escaladores, han sido diseñados para simular desafíos extremos. Esto ayudó a que la escalada brillara en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, donde se establecieron récords de velocidad, como el de Aleksandra Mirosław (6.84 segundos), y que Alberto Ginés ganara el oro masculino.





MARATÓN: ZAPATILLAS CON PLACA DE CARBONO

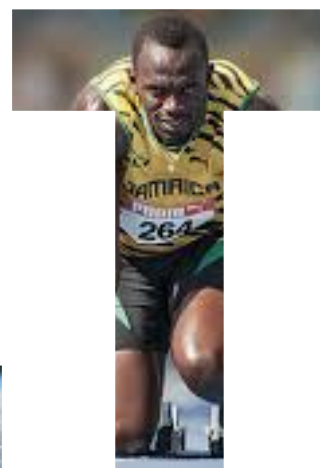
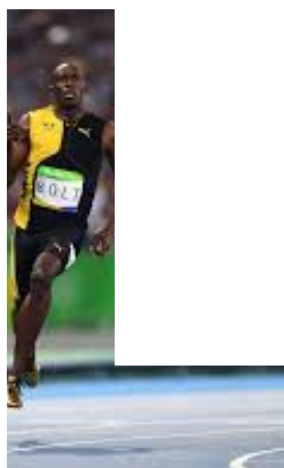
En atletismo, las Nike Vaporfly son las zapatillas de los sueños, con placas de carbono que hacen que correr sea como flotar. Eliud Kipchoge hizo historia en 2019 al romper la barrera de las dos horas en el maratón (1:59:40), aunque con un par de trucos. Desde entonces, otras marcas han querido seguir su estela, mejorando el juego de los atletas.

VELOCIDAD EN ATLETISMO: BLOQUES DE SALIDA Y CRONOMETRAJE LÁSER

En las carreras de velocidad, los bloques de salida electrónicos y el cronometraje láser son como los mejores amigos de los atletas, asegurando que cada milésima de segundo se cuente. Usain Bolt rompió el récord de los 100 metros en 9.58 segundos en 2009, gracias a esta magia de la precisión.



La tecnología ha sido la varita mágica que ha permitido romper barreras impensables, abriendo un debate fascinante sobre cómo equilibrar la innovación y la equidad en el deporte. ¡Que siga la fiesta deportiva!





EL AUGE DE LOS DEPORTES URBANOS: UNA NUEVA CULTURA EN LAS CIUDADES

La ciudad ya no es solo el terreno de las prisas; es ahora el escenario de una cultura urbana vibrante que encuentra en los deportes una forma de expresión y un estilo de vida. Desde hace algunos años, actividades como el skate, el parkour y el BMX han transformado el paisaje urbano, y hoy se suman otras como el roller derby y los gimnasios al aire libre, que conquistan espacios en los parques, calles y plazas. A continuación, exploramos cinco de estos deportes urbanos que están redefiniendo el uso de la ciudad.



SKATEBOARDING

El skate ha pasado de ser un acto de rebeldía callejera a un deporte olímpico con millones de seguidores alrededor del mundo. Con orígenes en California en los años 60, el skateboarding ha evolucionado hasta convertirse en un estilo de vida que abarca moda, música y un sentido de comunidad. Las ciudades han comenzado a adaptar sus espacios con skateparks y estructuras para permitir el desarrollo de trucos complejos, desde "ollies" hasta "kickflips". La incorporación del skateboarding en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 consolidó su posición como uno de los deportes urbanos más icónicos y apreciados.



PARKOUR

Creado en Francia por David Belle en los años 90, el parkour es una disciplina que combina movimiento, técnica y una filosofía de adaptación. Se trata de desplazarse por el entorno urbano superando obstáculos como paredes, barandillas y estructuras, lo que requiere fuerza, agilidad y destreza. Sin necesidad de equipamiento especializado, el parkour se ha popularizado en todo el mundo, llevando a que algunas ciudades construyan gimnasios y parques específicos. Es común ver a los "traceurs" (practicantes de parkour) entrenando en plazas, desarrollando habilidades que les permiten explorar sus límites físicos y mentales.



BMX

El BMX, nacido en California en los años 70 como una versión sobre ruedas del motocross, es otro de los deportes urbanos más populares y variados. Dividido en modalidades como “freestyle” y “racing”, el BMX se practica en parques, rampas y cualquier espacio que permita a los ciclistas realizar maniobras espectaculares. BMX también fue incluido en los Juegos Olímpicos, aumentando su visibilidad y aceptación como deporte profesional. Los riders encuentran en este deporte la posibilidad de experimentar con velocidad, precisión y creatividad, manteniendo la adrenalina al máximo.



ROLLER DERBY

Furia y Velocidad sobre Patines. Aunque el roller derby no se realiza en la calle, su espíritu urbano es inconfundible. Este deporte de contacto sobre patines tiene una gran popularidad en Estados Unidos y se ha expandido a muchos países. Equipos de mujeres en su mayoría compiten en una pista ovalada, donde se enfrentan en una combinación de velocidad y estrategia, con el objetivo de anotar puntos al superar a los rivales. Además de su atractivo como deporte físico, el roller derby ha generado una subcultura llena de identidad, donde los participantes expresan su estilo único y desafiante.



GIMNASIOS AL AIRE LIBRE

Conocido también como calistenia urbana, el “street workout” es una forma de entrenamiento físico que utiliza el peso del cuerpo y estructuras públicas, como barras y bancos, para realizar ejercicios. La disciplina, que ha ganado popularidad gracias a redes sociales como YouTube e Instagram, no requiere equipo especializado y se adapta a cualquier espacio al aire libre. En muchas ciudades, han surgido parques de calistenia equipados para los amantes del fitness urbano, promoviendo una alternativa accesible y comunitaria para mantenerse en forma.

Como valor añadido para esta modalidad es la adaptación también para personas de avanzada de edad, que encuentran la maquinaria y materiales adecuados para su condición física.

UNA CULTURA EN EXPANSIÓN

La popularidad de estos deportes urbanos también está impulsando un cambio en la planificación urbana, ya que muchas ciudades empiezan a reconocer la necesidad de espacios adaptados para ellos. Este fenómeno cultural no solo revitaliza áreas urbanas, sino que también ofrece a la juventud un espacio donde desarrollarse física y socialmente. Los deportes urbanos se han convertido en un símbolo de resiliencia, creatividad y libertad, haciendo que la ciudad no sea solo un lugar de tránsito, sino un espacio para la práctica, la competencia y la conexión.

DE LA CIUDAD AL MUNDO

Los deportes urbanos no solo se han convertido en una pasión local, sino que también representan una oportunidad para fomentar el turismo y atraer a jóvenes de todas partes del mundo. Con competiciones, eventos y una audiencia global, estos deportes siguen ganando seguidores y, con ello, nuevos espacios para seguir creciendo y evolucionando.

Equipo		Mes	Año			
Juvenil		octubre	2024			
Juvenil						
Cadete						
Infantil						
Alevín						
Benjamín						

PLANIFICACIÓN GENERAL

La forma de organizar toda la actividad deportiva del club; mes a mes, equipo a equipo.

Página 11

La planificación de las actividades del club y de cada uno de sus equipos es fundamental para el éxito organizativo y deportivo. Puede utilizarse desde la dirección deportiva, sirviendo de guía para los entrenadores y que estos sepan qué han de hacer cada día, o directamente por los entrenadores si estos tienen la capacidad, iniciativa y autonomía para ello.

Este apartado permite realizar una planificación general introduciendo en el día correspondiente, de forma abreviada, los objetivos que queremos conseguir para dicho día de entrenamiento.

Seleccionamos el equipo, el mes de trabajo y el año. A continuación situamos el cursor encima del día que queremos modificar y escribimos en la casilla. En este caso no hace falta grabar porque se guarda de forma automática al salir de la casilla. La información se introduce de forma esquemática, porque después en el entrenamiento ya nos encargaremos de desarrollar con tareas los objetivos que hemos introducido en esta planificación.

Se pueden importar partidos, y tiene la función de copiar y pegar la planificación de un mes completo desde un equipo a otro.

En la generación de entrenamientos, al pulsar en “Importar planificación”, automáticamente el programa lleva lo planificado ese día al cuadro de objetivos, tal y como puedes ver en las capturas de pantalla a continuación. Obviamente esto facilita la labor de los entrenadores y hace que se ciñan a lo planificado por la coordinación o dirección deportiva del club.

- Potencia tren inferior

- Transiciones ofensivas

- Contraataques

Cadete
Campo 1 - 20:00

so

26

- Técnica control, conducción y pase

- Transiciones defensivas

- Posesión 7+7x7

- Juego de posición centrales, laterales y extremos

27

Resistencia por intervalos

- Transiciones defensivas

- Centros y remate

PLAN

☒

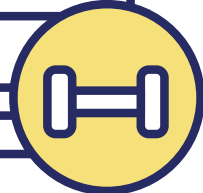
=

☒

=

☐

=



Sesión de Entrenamiento

Copiar

Pegar

Importar sesión planificación

Datos generales de la sesión 26/10/2024

Hora

20:00

Lugar

Estadio de Gran Canaria

Objetivos

- Técnica control, conducción y pase

- Transiciones defensivas

- Posesión 7+7x7

- Juego de posición centrales, laterales y extremos

Importar de planificación

Materiales

Obtener de tareas

CERTIFICADO ENTRENADOR/A GESDEP

QUÉ ES, POR QUÉ Y PARA QUÉ

¿POR QUÉ GESDEP ES UN ESTÁNDAR EN EL ÁMBITO DEL DEPORTE?

Hace unos años Gesdep era la única aplicación informática para la gestión de los entrenamientos, primero, y de los clubes, después. Ya a finales del siglo XX los entrenadores podían utilizar las primeras versiones de Gesdep que se guardaban en formatos siempre físicos, ya que la "nube" aun tardaría muchos años en llegar. Por aquel entonces se empezaba a escuchar "Gesdep" de forma habitual en los terrenos de juego y en las aulas de formación de toda España.

Y así, gracias a la confianza de nuestros usuarios, Gesdep se convirtió poco a poco en un estándar en el sector deportivo.

¿QUÉ ES EL CERTIFICADO DE ENTRENADOR/A GESDEP?

Mediante el Certificado de Entrenador/a Gesdep, nuestra empresa certifica que eres usuario/a en activo de Gesdep, por lo que estarías en disposición de utilizar el programa en el club en el que trabajas.

¿POR QUÉ SOLICITAR EL CERTIFICADO?

Al haber tantos clubes usuarios de Gesdep surge la importancia de la "compatibilidad inmediata". Es decir, que los nuevos entrenadores trabajen con la misma herramienta que el club, sin tener que emplear tiempo en su formación inicial. Así es como surge el concepto de "Entrenador/a Gesdep", como valor añadido en el caso de contratación por un club.

Esta situación es la misma para todos los que forman parte del club. Hablamos no solo de los entrenadores. El certificado es válido para todos los puestos del club que toca Gesdep: médicos, fisioterapeutas, contables, directivos, etc...



**¡AUMENTA TU
CURRICULUM! ES
GRATUITO Y TE LO
ENVIAMOS A TU
CORREO.**