

REVISTA

GESDEP

Número 44 - Diciembre 2024

COBRO DE CUOTAS

Nuevas opciones para clubes

DEPORTES EXTREMOS

El top 5

FUERZA Y FLEXIBILIDAD

Fuente de salud

¿ENTRENAR PARA FORMAR O COMPETIR?

Una decisión importante



NUEVAS FORMAS DE PAGO



GESDEP ENTRA DE LLENO EN LOS MÉTODOS DE PAGO

**LOS CLUBES DEBEN
ASEGURAR SUS
INGRESOS MÁS
IMPORTANTES, LAS
CUOTAS, SIN NINGÚN
SUFRIMIENTO**

En el mundo deportivo, los clubes desempeñan un papel fundamental en la formación y desarrollo de los jugadores, tanto en el ámbito técnico como en el personal. Sin embargo, más allá de las competencias deportivas, la gestión financiera del club también es clave para garantizar su sostenibilidad y crecimiento. En este contexto, dotar a los deportistas y familias de medios de pago eficientes y accesibles para abonar sus cuotas, es una decisión estratégica que aporta beneficios significativos para todos.

Implementar herramientas modernas de pago, como transferencias bancarias, Bizum, domiciliaciones o plataformas de pago electrónico, facilita enormemente el proceso de cobro de cuotas. Estas opciones permiten a las familias realizar pagos de forma cómoda y segura, eliminando la necesidad de desplazarse o manejar efectivo. Además, estas soluciones suelen permitir la automatización de los pagos, lo que reduce el riesgo de olvidos o retrasos. Si la digitalización ya es de por sí importante, que esta llegue a los medios de pago es, sencillamente, fundamental.

**LA SIMPLIFICACIÓN
DEL PROCESO DE
PAGOS ES VITAL PARA
LOS CLUBES**

MODERNIZACIÓN DE LOS MEDIOS DE PAGO

Otra ventaja de modernizar los medios de pago es la posibilidad de ofrecer opciones flexibles a los jugadores y sus familias. Por ejemplo, los sistemas digitales pueden habilitar el pago fraccionado de cuotas o la implementación de descuentos por pronto pago. Estas alternativas contribuyen a aliviar la carga económica para las familias, promoviendo la inclusión y la permanencia de los jugadores en el club.

La tecnología ya está consiguiendo cambiar nuestros hábitos de pago; aprovechemos para aplicar todas estas facilidades en el club. En Gesdep estamos preparados para ayudar a los clubes en este nuevo entorno.

➤➤➤ REDUCCIÓN DE COSTES FINANCIEROS

La adopción de tecnologías de pago puede reducir significativamente los costes asociados a la gestión manual de los cobros. Menos tiempo dedicado a estas tareas permite al personal del club enfocarse en otras áreas clave, como el desarrollo deportivo, la organización de eventos o la captación de nuevos talentos. Además, una gestión más eficiente contribuye a optimizar los recursos y mejorar la experiencia general de los miembros del club, ya sean socios o deportistas.

Ofrecer medios de pago modernos y adaptados a las necesidades de los jugadores y sus familias demuestra un compromiso del club con la comodidad y el bienestar de sus miembros. Esta atención a los detalles refuerza el vínculo entre el club y sus jugadores, promoviendo un ambiente de confianza y fidelidad que resulta esencial para el éxito a largo plazo.

En un entorno cada vez más digitalizado, los clubes deportivos no pueden permitirse ignorar la importancia de dotar a sus jugadores de medios de pago eficientes y accesibles. Esta medida no solo simplifica la gestión financiera, sino que también mejora la experiencia de los socios y refuerza la sostenibilidad del club. Adoptar estas herramientas es un paso necesario para construir organizaciones más modernas, inclusivas y orientadas al futuro.



¿Y QUÉ PAPEL JUEGA GESDEP?

>>> EN LA ACTUALIDAD

Desde hace ya algún tiempo Gesdep facilita a los clubes el cobro de recibos a socos y deportistas mediante domiciliación de recibos o por tarjeta bancaria. En ambos casos, los movimientos son llevados al control financiero del club, alimentando la ficha personal de cuotas de quienes hayan pagado, y llevando a al apartado de impagos los que no.

Sin embargo hemos decidido avanzar para ampliar las formas de pago y conseguir que los clubes se despreocupen de un proceso tan costoso pero fundamental para sus intereses.

Todas estas soluciones que verán la luz en muy pocos meses quedarán agrupadas y detalladas en “Gesdep Finance”, cuya gama de productos completará y satisfará las necesidades de organización de cobros de todos los clubes que trabajen con Gesdep.

GESDEP FINANCE

Gesdep Finance es el compromiso que adquirimos con los clubes para explorar y añadir formas de pago, así como para asesorarles en esta materia



Finance

Gesdep



**DEPORTES EXTREMOS:
¿DEPORTE O FORMA DE VIDA?**

Los deportes más extremos

En el mundo del deporte hay quienes buscan desafiar los límites de la resistencia, la valentía y la habilidad. Los deportes extremos son para los intrépidos que no temen enfrentarse a la naturaleza o a sus propios miedos. A continuación, exploramos los cinco deportes más extremos que cautivan a aventureros en todo el mundo.



Wingsuit Flying

01

No; no se trata de personas que se lanzan en paracaídas envueltos en el edredón de su cama. Se trata de emuladores de Ícaro, solo que ellos no llevan alas de cera. Este deporte combina la sensación de volar con la adrenalina del salto base. Los participantes utilizan un traje aerodinámico que les permite planear en el aire tras lanzarse desde un acantilado o un avión. Los riesgos son altos; cualquier error puede ser fatal, pero la sensación de libertad es incomparable.

Surfing de olas gigantes

02

Surcar olas que pueden superar los 20 metros de altura es una experiencia que solo los surfistas más valientes están dispuestos a enfrentar. Lugares como Nazaré, en Portugal, o Jaws, en Hawái, son destinos icónicos para este deporte. La fuerza de estas olas y los peligros de ser atrapado por ellas lo convierten en un desafío de pura resistencia y habilidad.





Escalada en hielo

03

Subir paredes de hielo verticales o cascadas congeladas es una prueba extrema de fuerza, concentración y tolerancia al frío. Los escaladores utilizan herramientas como piolets y crampones para ascender, y deben enfrentarse a condiciones climáticas impredecibles. Este deporte exige una precisión quirúrgica, ya que un solo error puede provocar una caída devastadora.

Ultra-trail running

04

Las carreras de ultra-distancia atraviesan terrenos montañosos y senderos desafiantes, con distancias que pueden superar los 100 kilómetros. Participantes como los del Ultra-Trail du Mont-Blanc se enfrentan a cambios de altitud extremos, clima adverso y agotamiento físico y mental. Otra prueba absolutamente extrema es la TransGranCanaria. La prueba más dura tiene un recorrido de 126 kilómetros, 6866 metros de desnivel positivo y 30 horas de tiempo máximo. Evidentemente se trata de un deporte que pone a prueba los límites humanos.



Freediving

05

El buceo libre consiste en sumergirse a profundidades extremas sin ayuda de aparatos respiratorios. Los atletas dependen de su capacidad para contener la respiración mientras exploran las profundidades del océano. Este deporte no solo requiere una preparación física exhaustiva, sino también un control mental absoluto, ya que el riesgo de hipoxia o desorientación es alto.

NO SOLO GESDEP

Gestión Deportiva es mucho más que solo Gesdep

Gesdep Salud
para médicos y fisios



App Gesdep Connect
acceso deportistas y familiares



Gesdep Market
tienda on-line



GD Scout
scouting profesional



Web del club
enlazada a Gesdep



**Y por supuesto, no puede
faltar el video de Gesdep**



FUERZA Y FLEXIBILIDAD

EL ESFUERZO DE HOY, LA SALUD DE MAÑANA



En el mundo actual, donde el sedentarismo y el estrés dominan gran parte de nuestra rutina diaria, encontrar un equilibrio entre fuerza y flexibilidad se ha convertido en un pilar fundamental para una buena salud. Aunque muchas veces se consideran habilidades separadas, la fuerza y la flexibilidad trabajan en conjunto para garantizar un cuerpo funcional, resistente y capaz de enfrentar los retos diarios con mayor eficacia.

La importancia de la fuerza

La fuerza muscular no solo se asocia con una apariencia atlética, sino que también es esencial para nuestra salud general. Músculos fuertes protegen nuestras articulaciones, mejoran la postura y reducen el riesgo de lesiones. Además, el entrenamiento de fuerza contribuye a mantener la densidad ósea, un factor crucial para prevenir enfermedades como la osteoporosis, especialmente en edades avanzadas.

Un aspecto menos conocido de la fuerza es su impacto en el metabolismo. Los ejercicios de resistencia aumentan la masa muscular, que a su vez incrementa el gasto calórico incluso en reposo. Esto significa que un cuerpo más fuerte puede gestionar el peso corporal de manera más eficiente.

La importancia de la flexibilidad

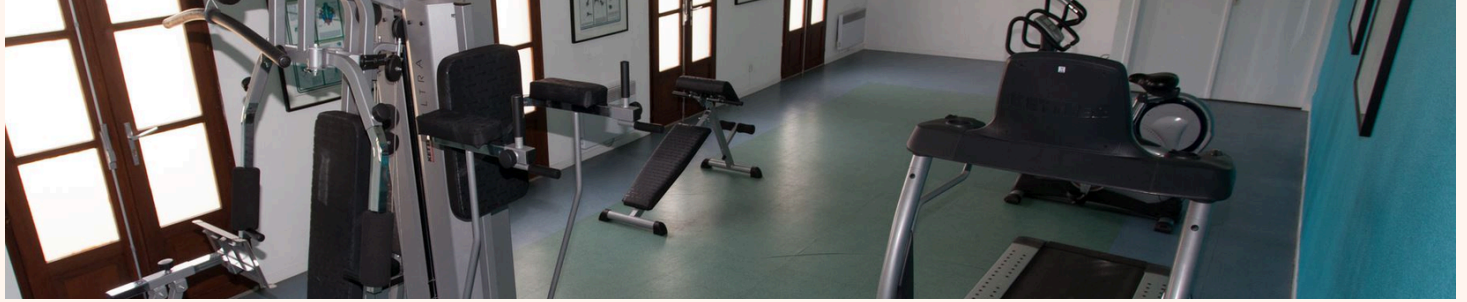
Por otro lado, la flexibilidad permite que nuestro cuerpo se mueva con libertad y sin restricciones. Unos músculos y tejidos conectivos flexibles mejoran el rango de movimiento de nuestras articulaciones, disminuyen la rigidez muscular y previenen dolores crónicos, especialmente en la zona lumbar y el cuello.

La flexibilidad también tiene un impacto significativo en el bienestar mental. Prácticas como el yoga y los estiramientos conscientes no solo mejoran la elasticidad muscular, sino que también promueven la relajación y reducen los niveles de estrés.

El equilibrio entre la fuerza y la flexibilidad

Aunque algunos pueden centrarse exclusivamente en desarrollar fuerza o en mejorar su flexibilidad, el verdadero beneficio para la salud se encuentra en equilibrar ambas cualidades. Un exceso de fuerza sin flexibilidad puede llevar a rigidez muscular y a un mayor riesgo de lesiones. Por el contrario, una gran flexibilidad sin fuerza puede resultar en inestabilidad articular.

Integrar ejercicios que combinen ambos elementos es clave. Actividades como el Pilates, el yoga o el entrenamiento funcional incorporan tanto movimientos de fortalecimiento como de estiramiento, creando un cuerpo más equilibrado y eficiente.



Beneficios de combinar ambos aspectos

01

PREVENCIÓN DE LESIONES

Los músculos fuertes y flexibles soportan mejor las tensiones diarias y los movimientos inesperados.

02

MEJORA DE LA POSTURA

Un equilibrio entre ambas cualidades ayuda a mantener una alineación corporal adecuada.

03

MAYOR MOVILIDAD

La combinación permite un rango de movimiento completo y funcional y ayuda a prevenir lesiones. El estrés en los tejidos y estructuras del cuerpo se reduce, disminuyendo así el riesgo de lesiones óseas, musculares y articulares.

04

REDUCCIÓN DE DOLOR

Especialmente en zonas críticas como la espalda, los ejercicios combinados pueden aliviar molestias crónicas.





DEPORTE BASE

¿FORMAR PARA ENTRENAR O PARA COMPETIR?

El deporte base representa una etapa crucial en la vida de los niños y adolescentes, no solo como introducción a la actividad física, sino también como una herramienta educativa y social. Sin embargo, surge una cuestión recurrente entre entrenadores, padres y clubes deportivos: ¿debe priorizarse la formación integral del niño o los resultados competitivos?

La formación: no solo de cualidades deportivas

La formación integral del niño en el deporte base va más allá de enseñar técnicas y estrategias. Se trata de desarrollar valores como el trabajo en equipo, la disciplina, el respeto, y la gestión de las emociones. En esta filosofía, el objetivo principal no es ganar partidos o campeonatos, sino fomentar el crecimiento personal y social de los participantes.

Al centrarse en la formación, se permite a los niños explorar sus capacidades, aprender de los errores y disfrutar del proceso. Además, se reduce el riesgo de abandono deportivo prematuro, ya que el niño no siente una presión excesiva por rendir, sino una motivación intrínseca por mejorar y divertirse.



Competir: un enfoque con luces y sombras

La competición también tiene su lugar en el deporte base, ya que puede enseñar lecciones valiosas como la perseverancia, la tolerancia a la frustración y la importancia del esfuerzo. Sin embargo, cuando la búsqueda de resultados se convierte en el centro del entrenamiento, surgen riesgos como el estrés, la pérdida de autoestima ante las derrotas y, en algunos casos, el desarrollo de conductas poco éticas para alcanzar la victoria. Además, priorizar la competición desde edades tempranas puede llevar a un enfoque selectivo que excluye a aquellos niños que no son considerados "talentosos", perdiendo la oportunidad de incluir a más personas en los beneficios del deporte.

Un equilibrio necesario

En realidad, la disyuntiva no tiene por qué ser tan radical. Los mejores resultados se logran cuando formación y competición coexisten en equilibrio. La competición puede ser utilizada como una herramienta más dentro del proceso formativo, siempre que se gestione de manera adecuada, destacando el aprendizaje por encima del resultado.

Para lograr esto, entrenadores, padres y clubes deben alinear sus objetivos y poner al niño en el centro del proceso. El éxito no debe medirse exclusivamente por los trofeos obtenidos, sino por el desarrollo integral de los niños como deportistas y personas.

El deporte base tiene el potencial de marcar de manera positiva la vida de quienes lo practican. Encontrar un balance entre formar al niño y fomentar una competición sana es clave para garantizar que los valores educativos y sociales del deporte prevalezcan sobre la presión por los resultados. Al fin y al cabo, el objetivo principal debería ser que cada niño disfrute, aprenda y crezca tanto dentro como fuera del campo.



Como en casi todo, la virtud está en el equilibrio, pero haciendo adaptaciones para corregir situaciones, ya que el trato no podrá ser el mismo en todos los casos



El equipo de Gestión Deportiva Consultores, S.L. les desea

*Un próspero y
deportivo 2025*

