

GESDEP

REVISTA

Número 46 - Febrero 2025

EL RENDIMIENTO DEPORTIVO A LO LARGO DE LOS AÑOS

Marcas deportivas y envejecimiento

CAPTACIÓN DE ENTRENADORES

Una labor fundamental para el club



VOLEIBOL

Progresión espectacular

CEDIFA Y GESDEP

Una relación de muchos años

EL 6º DEPORTE EN FICHAS FEDERATIVAS

El voleibol en España ha experimentado un crecimiento notable en los últimos cinco años, consolidándose como uno de los deportes de mayor expansión en el país.



Para hacernos una idea del crecimiento del voley solo hay que echar un vistazo a los números de los últimos años. El crecimiento ha sido del 32% en licencias federativas en 2023, alcanzando 125.821 fichas activas. Este impulso lo sitúa como:

- 6º deporte nacional por número de federados (2.9% del total)
- 4º en participación femenina (69.7% del total de licencias de voleibol)
- Líder absoluto en incremento porcentual interanual de todos los deportes

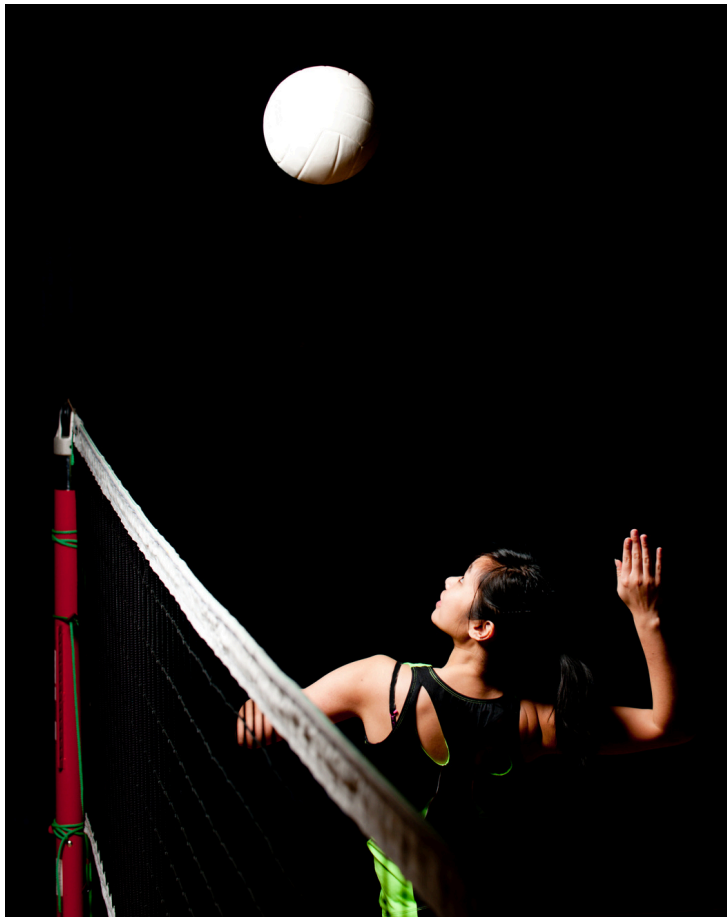


Un aspecto destacable es la fuerte presencia de la mujer. Se trata del cuarto deporte con mayor número de licencias femeninas, con un total de 87.669, lo que representa el 69,7% del total. Por su parte, el voleibol masculino cuenta con 38.152 licencias, habiendo experimentado también un crecimiento superior al 30% respecto a 2022.

PROGRAMA VOLEIBOL 2025

Parte de este éxito es resultado de las acciones puestas en marcha por la RFEVB

Este programa tiene como meta captar y preparar deportistas para que alcancen la edad óptima de ingreso en el alto rendimiento (19 a 22 años) con condiciones equiparables al nivel de jugadores internacionales



El programa incluye varios objetivos estratégicos:

- Detectar jóvenes con cualidades acordes al voleibol de alto nivel internacional
- Formar técnica y deportivamente a los deportistas seleccionados
- Favorecer el tránsito hacia las selecciones españolas de categorías inferiores
- Apoyar programas de tecnificación autonómicos y de clubes
- Detectar y formar entrenadores con potencial



El resultado de estas acciones también se refleja en historias personales. Es muy llamativo el caso de **Diego Miguel**, canterano del Grupo Herce Soria, quien ha pasado en menos de cuatro años de no jugar nunca al voleibol, a ser convocado por la selección española. Este tipo de progresiones demuestran la efectividad de los programas de captación y desarrollo de talento implementados en los últimos años.

El voleibol español vive un momento de expansión sin precedentes, con un crecimiento sostenido que abarca desde edades tempranas hasta la élite, sentando las bases para un futuro prometedor en el panorama internacional.

POTENCIACIÓN CONJUNTA DE LA BASE Y DE LA ÉLITE



La Copa de España de voleibol en categorías inferiores se ha convertido en un evento de referencia que refleja el crecimiento del deporte. Por séptimo año consecutivo, esta competición ha batido récords de participación. En la edición de 2023, celebrada en Valladolid para las categorías cadete, juvenil y júnior, participaron nada menos que 405 equipos con 5.670 deportistas.

Este torneo, que comenzó en 2013 con apenas 69 equipos, ha crecido de manera constante hasta convertirse en el evento más multitudinario del voleibol nacional.



Mientras, los equipos de élite siguen aumentando su público y asistencia a los pabellones. Como ejemplo, la final de la 50 edición de la Copa del Rey, celebrada en Zaragoza, y ganada por el CV Guaguas Las Palmas con un ambiente espectacular.

Si bien a principio de la década de 2010 hubo una crisis de patrocinios en la liga, progresivamente los clubes han conseguido recuperar la salud económica.

La combinación de todo lo anterior hace que España ocupe actualmente el 9º puesto en el ranking europeo absoluto de selecciones nacionales.





LA ENORME IMPORTANCIA DE LA *Captación de entrenadores*

TANTO O MÁS QUE LA CAPTACIÓN DE JUGADORES

La captación de entrenadores es un aspecto crucial para el éxito y el desarrollo de los clubes de base en el ámbito deportivo. Aquí se detallan las razones por las cuales una política efectiva de captación de entrenadores es esencial.

Planificación y gestión de la temporada: Los entrenadores bien formados pueden planificar y gestionar la temporada de manera efectiva, definiendo objetivos y estrategias formativas para el desarrollo continuo de los jugadores.

Optimización de recursos: La formación de los entrenadores ayuda a optimizar la gestión de los recursos financieros y humanos del club, asegurando un uso eficiente de los mismos. Esto no solo mejora la eficiencia y la rentabilidad del club, sino que también fortalece su imagen ante los deportistas, familiares y patrocinadores.

Reducción de responsabilidades legales: La formación adecuada de los entrenadores también puede reducir las responsabilidades legales asociadas al deporte, garantizando que se cumplan las normativas y se tomen las medidas necesarias para la seguridad de los jugadores.

‘Por observación y años en el sector, creemos que la buena selección de entrenadores es clave en el deporte base. Por ello, Gesdep ofrece un sistema para recibir solicitudes de adhesión, mediante formularios, con preguntas que son previamente definidas por el club (ver página 7).’

Obviamente la buena selección de entrenadores mejora el **rendimiento deportivo**: permite crear un entorno propicio para el desarrollo de los jugadores. Los entrenadores bien formados pueden tomar decisiones basadas en datos, lo que mejora el rendimiento del equipo y de los jugadores individuales.

Por qué no, conseguir el **empoderamiento de voluntarios**: es una forma de hacer crecer a las chicas y chicos que ayudan en cualquier tipo de tarea del club. Ellos conocen a todas las personas; jugadores y padres, y también al club. Por tanto solo queda facilitarles el acceso a una formación reglada y que se conviertan en entrenadores. Reforzarán así su vínculo con el club, aprovechando además el conocimiento que tienen de la entidad para ser importantes dentro de la organización.

Reducción de la tasa de abandono: curiosísimo dato; los estudios muestran que los deportistas que juegan para entrenadores sin formación abandonan a un ritmo del 26%, mientras que aquellos que tienen entrenadores bien formados generan una tasa de abandono significativamente menor, de solo el 5%. Además, se ha observado un aumento en la autoestima de los jóvenes deportistas con entrenadores capacitados.

Fomento de la participación y fidelización: Una buena gestión deportiva, que incluya la selección de entrenadores adecuados, genera un mayor interés y participación por parte de los jugadores y su entorno. Esto facilita la permanencia de los jugadores en el club y atrae a nuevos talentos.



La conclusión es que una política de captación de entrenadores bien estructurada y ejecutada es vital para el éxito de los clubes de base. No solo mejora el rendimiento deportivo y la retención de jugadores, sino que también fortalece la imagen del club, optimiza los recursos y crea un ambiente positivo y de desarrollo para todos los involucrados.

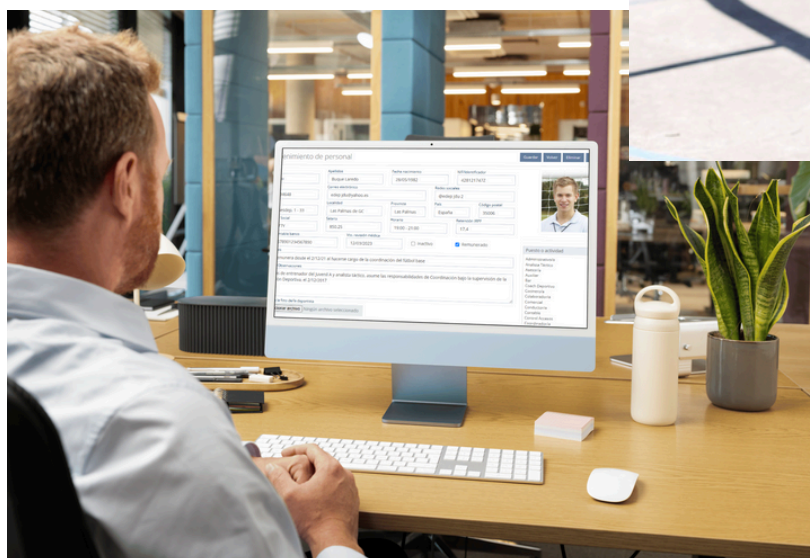
No hay que olvidar un aspecto muy importante: la mayoría de entrenadores realizan su labor de manera altruista y desinteresada, no cobran por su labor. Sin embargo, y aún así, esto no debe servir como excusa a los clubes para no exigir unos mínimos, tanto en la captación como en la exigencia de realizar una buena labor. Esto daría para otra reflexión: cómo mantener la motivación en circunstancias muchas veces precarias. Por tanto, toda nuestra admiración porque las responsabilidades de estas personas son muy grandes, mientras que la contrapartida que reciben es únicamente a nivel de satisfacción personal y no económica.

CAPTACIÓN DE ENTRENADORES

FORMULARIOS DE INSCRIPCIÓN

Desde las webs asociadas a Gesdep (web del club), tienes la posibilidad de publicar formularios on-line multideporte de pre-inscripción. Con ellos recibirás solicitudes de jugadores para incorporarse al club, pero ahora también están preparados para la captación de entrenadores. Al aceptar una solicitud, ésta se volcará automáticamente a Gesdep, sin necesidad de volver a introducir toda la información del solicitante.

Los datos a pedir son los que el club determine, ateniéndose siempre a los campos que en la ficha de personal se incluyen en Gesdep. Además se puede establecer la petición de archivos adjuntos, que pueden ser hasta cinco.



CEDIFA: EL ÉXITO DE UN MODELO

Hoy hacemos un artículo para que se conozca aún más la labor de **Cedifa, el Centro de Estudios, Desarrollo e Investigación del Fútbol Andaluz**. Merecen sobradamente que se conozca su labor en la formación de entrenadores y directores deportivos. En una época en la que proliferan las escuelas de formación, Cedifa ocupa un lugar destacado por antigüedad, seriedad, innovación y profesionalidad. Resultado de ello es que sus alumnos se conviertan en entrenadores y directores deportivos con completos conocimientos,, generando en los clubes confianza a la hora de buscar buenos profesionales.

Desde hace más de 10 años Gesdep colabora con Cedifa. A veces, cuando levantamos la vista del día a día, nos damos cuenta de logros de los que nos sentimos muy orgullosos. Sin duda uno de ellos es que Cedifa siga teniendo a Gesdep como material de sus cursos.

Fue Francisco López Servio quien fundó Cedifa a principios de los años 90. Con el transcurso del tiempo la institución comenzó su expansión internacional.

En 2004, la institución ya estaba desarrollando programas de fútbol en Filipinas, logrando un aumento significativo en el número de licencias de fútbol en ese país. Además hay otros países donde ha proporcionado formación, como Marruecos, Cuba, Mali, El Salvador y Nicaragua.



También trabaja en colaboración con ayuntamientos para fomentar el desarrollo del fútbol a nivel local, siempre orientados a promover actividades de formación y fomento del deporte.

‘Desde hace muchos años cada alumno de Cedifa recibe una licencia de Gesdep. Con ella aplica el uso de la tecnología a las labores más habituales e importantes de su actividad.’



Me hago mayor

EL RENDIMIENTO DEPORTIVO A LO LARGO DE LOS AÑOS

La curva de rendimiento de los deportistas desde la adolescencia hasta la vejez muestra una evolución compleja influenciada por varios factores biológicos y de entrenamiento.

Adolescencia (15–30 años):

- Este es el período en el que el cuerpo humano puede alcanzar su mayor nivel de rendimiento, siempre y cuando se lleve a cabo un entrenamiento continuado. Durante esta etapa, la composición corporal cambia debido a las hormonas como la testosterona y el estrógeno, lo que permite un desarrollo físico óptimo para el rendimiento deportivo.

Adulto joven (30–40 años):

- La competición adquiere mayor importancia, y se establece una preparación específica para pruebas determinadas. Aquí, los aspectos tácticos y psicológicos se afianzan para maximizar el rendimiento. Sin embargo, a partir de los 30 años, se observan cambios en el cuerpo que afectan el rendimiento, como la disminución de la densidad ósea y la masa muscular.

Adulto maduro (40–60 años):

- La prioridad se centra en los objetivos de rendimiento, y se asume una madurez física y psicológica que permite soportar la presión de los resultados. A partir de los 40 años, la disminución del rendimiento es relativamente lineal, aunque se observan diferencias entre los sexos. En los hombres, la pérdida de rendimiento hasta los 80 años se sitúa entre el 3% y el 7%, mientras que en las mujeres se produce una caída brusca del 12% entre los 60 y 65 años. Además, el VO_{2max} (volumen máximo de oxígeno) tiende a disminuir en alrededor del 10% por década después de los 30 años, aunque los atletas que continúan entrenando pueden reducir esta caída a aproximadamente la mitad.

Vejez (60 años en adelante):

- La disminución del rendimiento se acelera, y se observa un "punto de ruptura" en la curva de rendimiento. En los hombres, este punto se produce en el cambio de categoría M80-M85 (años), con un aumento del 17% en el tiempo de maratón, mientras que en las mujeres se nota en el cambio de categoría W75-W80, con un aumento del 13%. Los atletas recreativos muestran una mayor caída del rendimiento al pasar del grupo de edad de 55 a 60 años, con una disminución del 7%, y una "flexión" significativa en la curva de rendimiento a partir de los 70 años.

Vista toda esta información teórica creemos que analizar casos concretos ayudará a visualizar de mejor manera esta evolución. Para ello presentamos el ejemplo del canadiense **Ed Whitlock**, que es un caso único en el atletismo. Fue un corredor amateur que, tras su retiro decidió seguir compitiendo en maratones, logrando tiempos excepcionales incluso después de los 70 años, siendo el primer ser humano que bajó de las 3 horas con esa edad:

Año	Edad	Marca
1979	48	2h31m23s
1999	68	2h52m50s
2000	69	2h51m02s
2003	72	2h59m09s
2004	73	2h54m48s
2006	75	3h08m35s
2016	85	3h56m38s

Análisis del rendimiento

- **Pico de rendimiento:** En su juventud, Whitlock era un corredor rápido, con tiempos cercanos a las 2h30 en maratón.
- **Rendimiento en edades avanzadas:** A los 72 años, se convirtió en el primer hombre mayor de 70 en correr un maratón en menos de 3 horas.
- **Declive moderado:** A pesar del envejecimiento, pudo seguir corriendo maratones por debajo de las 3 horas hasta los 74 años y todavía lograba tiempos impresionantes en los 80.
- **Registro constante:** Su compromiso con la medición de su rendimiento año tras año permite ver cómo el envejecimiento afecta el desempeño deportivo de manera gradual.

Ed Whitlock es un caso extraordinario de longevidad deportiva. Su ejemplo muestra que, aunque el rendimiento disminuye con la edad, un entrenamiento adecuado y la dedicación pueden extender la capacidad atlética durante décadas.

AHORA, UN BREVE ANÁLISIS COMPARANDO DEPORTES CONCRETOS



En el remo, un estudio reciente de este mismo año, 2025, analizó a campeones mundiales en categorías de 50, 60 y 70 años, demostrando que estos atletas mantienen **capacidades fisiológicas excepcionales**, posicionándose en el percentil 95 de $VO_2\text{max}$ para sus grupos de edad. Aunque experimentan una disminución en comparación con atletas jóvenes, esta es menor de lo esperado cuando mantienen entrenamientos adecuados y buena nutrición.



Un caso notable es el de Olga Kotelko, una atleta canadiense que a sus 95 años acumuló más de 30 récords mundiales y 750 medallas de oro. Lo más sorprendente es que comenzó a competir a los 77 años, demostrando que nunca es tarde para alcanzar un rendimiento deportivo destacado.



En fútbol, un estudio mostró que los jugadores de élite disminuyen en promedio un 0.56% su distancia total recorrida por cada año que envejecen. Los esfuerzos de alta intensidad y la distancia recorrida a alta intensidad disminuyen aún más, un 1.80% y 1.42% por año, respectivamente. Como mecanismo compensatorio, los jugadores aumentaron la precisión de sus pases en un 0.25% anual. **Es decir, la técnica se mantiene o mejora, la condición física no.**



En maratón, la edad de máximo rendimiento se produce aproximadamente a los 28 años. Un análisis de corredores de maratón muestra una disminución relativamente lineal del rendimiento con la edad, tanto en atletas de élite como recreativos, aunque con diferencias importantes:

- En los récords mundiales de categorías máster, la disminución es lineal hasta cierto punto, después del cual se acelera.
- En atletas recreativos, este "punto de ruptura" ocurre antes que en los atletas de élite, sugiriendo que el entrenamiento intensivo puede retrasar la disminución acelerada del rendimiento.