

MÚMERO 5
28 DE SEPTIEMBRE DE 2021

REVISTA
GESDEP

Especial preparación física

**La violencia en el deporte base. Ponle
remedio con Gesdep. Te explicamos cómo**

Nos metemos de lleno en la preparación física

En breve observarás que reforzamos todos los aspectos relacionados con la preparación física en Gesdep. Iremos incorporando todas las semanas ejercicios hasta llegar a un mínimo de 100 nuevos (sumaremos así más de 600 ejercicios) que van a facilitar la preparación física de equipos de **CUALQUIER DEPORTE**. Además, vas a contar con nuevas sesiones completas que verás en el apartado "Planificación de sesiones".

Dedicamos este número como un pequeño adelanto de cómo se va a facilitar toda esta información, y un ejemplo de cada uno de los apartados, que son estos:



1.- LA RESISTENCIA



2.- LA VELOCIDAD



3.- LA FUERZA



4.- MEJORA DEL ADM



5.- SESIONES COMPLETAS



Y UN ÚLTIMO APARTADO
ACERCA DEL JUEGO
LIMPIO / ANTIVIOLENCIA

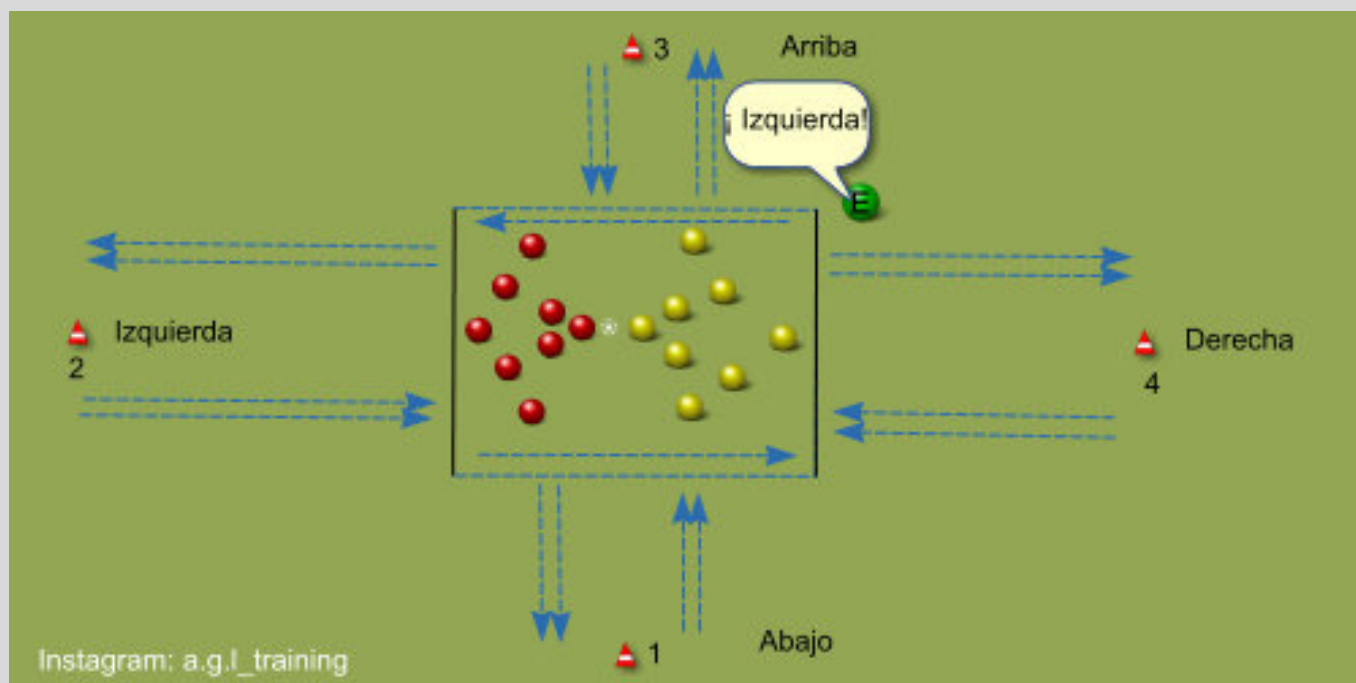


LA RESISTENCIA

Aspecto fundamental para que los jugadores aguanten en un rendimiento óptimo el mayor tiempo posible durante la competición.

Aquí tenemos un buen ejemplo de ejercicio de resistencia. En este se va a crear un campo de juego donde las dimensiones van a depender de la modalidad deportiva o de las necesidades del entrenamiento y del equipo. Dentro de este campo habrá dos equipos que van a realizar un juego de posesión del balón sin un tiempo determinado. Cuando el entrenador de alguna de las señales ("ARRIBA", "ABAJO", "IZQUIERDA", "DERECHA") los jugadores deberán realizar un sprint hacia ese lado y rápidamente volver al campo de juego para continuar con el juego de posesión o la variante que el entrenador considere.

TRABAJO DE RESISTENCIA

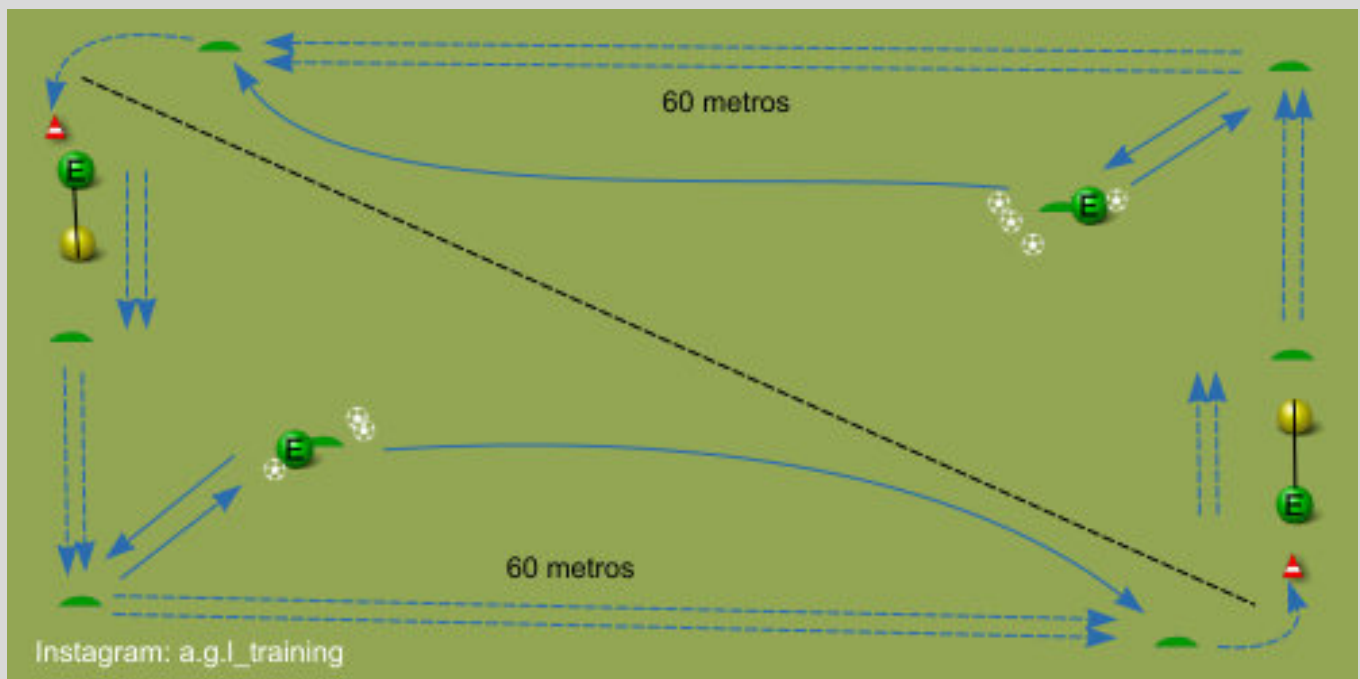


LA VELOCIDAD

La velocidad ayuda en acciones concretas y puntuales, ya que una gran parte de las acciones de peligro en deportes de equipo comienzan con un sprint en velocidad.

En cuanto a este segundo ejemplo, mostraremos uno de los ejercicios enfocados a la mejora de la fase de aceleración y la fase de máxima velocidad. En este caso dividimos al grupo en 2 postas que van a ser idénticas, pero conseguimos un mayor dinamismo en la actividad y evitamos que los jugadores estén mucho tiempo estáticos. La actividad comienza con un sprint de 20 metros con elástico asistido, más un sprint de otros 20 metros sin resistencia en la carrera. En este momento añadimos un aspecto técnico; los jugadores recibirán un pase en corto por parte del entrenador que deben devolver, y a continuación éste les hará un pase largo de aproximadamente 50 metros donde el jugador deberá realizar un sprint para recibir el balón.

MÁXIMA VELOCIDAD



LA FUERZA

Este aspecto es fundamental para mejorar del rendimiento de cualquier jugador independientemente de su rol, de su modalidad deportiva o de sus cualidades concretas. Además, permite disminuir el riesgo de lesión ante ciertas situaciones de juego.

Este circuito es un ejemplo de entrenamiento de fuerza. En los diferentes entrenamientos realizaremos variaciones de ejercicios y de estilos para que los equipos puedan tener una guía con distintas alternativas. Este en concreto es un circuito de 6 postas donde se realizarán distintos trabajos de fuerza. Las repeticiones, recuperaciones, etc, van a depender del entrenador y de las necesidades y tiempo que le quiera dedicar a la sesión:

1ª posta: Flexión extensión de cadera y rodillas (ejercicio escalador) con apoyo de brazos sobre un fitball. **2ª posta:** Abdominales en equilibrio sobre un bossu. **3ª posta:** Flexión de cadera y de rodillas con una pierna en suspensión bajando y subiendo la pesa rusa del suelo. **4ª posta:** Flexiones con pies en suspensión sobre TRX. **5ª posta:** Burpees (flexión + salto vertical). **6ª posta:** Sentadilla con pesa rusa agarrada con brazos extendidos

CIRCUITO FUNCIONAL DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA

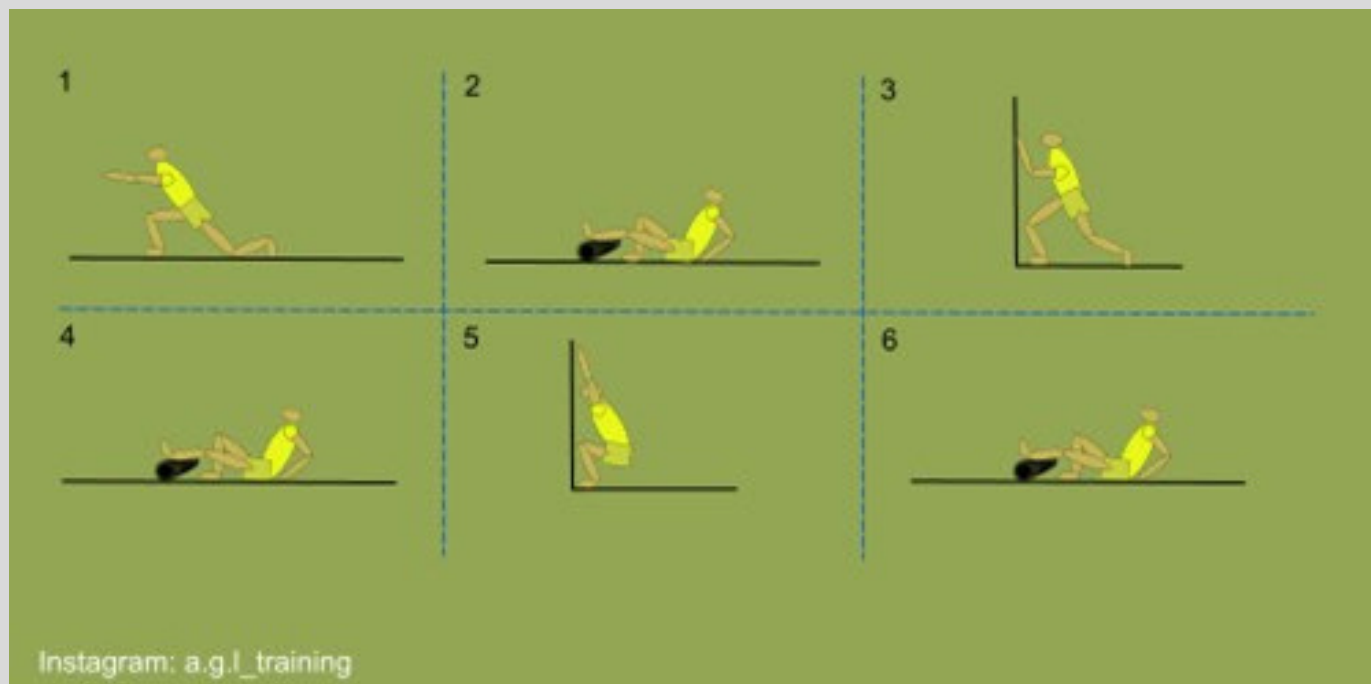


LA AMPLITUD DEL MOVIMIENTO (ADM)

El ADM es un aspecto que comúnmente se deja de lado en muchos equipos. Sin embargo el trabajo de la misma nos permite prevenir lesiones en nuestros jugadores y mejorar su rendimiento.

Este circuito que les mostramos a continuación es un ejemplo de los ejercicios para la mejora del ADM. Tiene como fin la mejora de la dorsiflexión del tobillo y para ello se realizan 6 ejercicios que son los siguientes: **Ejercicio 1:** Con una rodilla apoyada flexión de rodilla y cadera máxima hacia delante aumentando la dorsiflexión del pie apoyado. **Ejercicio 2:** Trabajo de foam roller en los tendones que favorecen a la mejora de la dorsiflexión. **Ejercicio 3:** Flexión de cadera y rodilla a 10 ctms. de la pared sin levantar el talón de la pierna que estamos trabajando. **Ejercicio 4:** Trabajo de foam roller en los tendones que favorecen a la mejora de la dorsiflexión. **Ejercicio 5:** Sentadilla profunda pegado a la pared evitando lo máximo posible el contacto con la misma y sin levantar los pies. **Ejercicio 6:** Trabajo de foam roller en los tendones que favorece la mejora de la dorsiflexión.

TRABAJO DE ADM (DORSIFLEXIÓN)



EJEMPLO DE SESIÓN (PLANIFICACIÓN DE SESIONES)

Por último, les mostraremos un ejemplo de sesión, en este caso, para la mejora de la velocidad. Esta sesión, al igual que todos los ejercicios de preparación física que vamos a incorporar servirá para cualquier modalidad deportiva. Es importante destacar que en función del deporte se realizarán las adaptaciones necesarias (espaciales y técnicas), así como los materiales propios de cada disciplina.

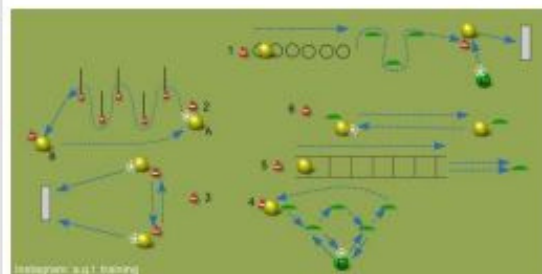
En este caso va a tener una duración de 55 minutos. Es útil aplicarla antes de un entrenamiento técnico o táctico. La sesión se dividirá en 3 partes:

15'

229341

Actividad de calentamiento basada en 6 postas diferenciadas. La duración en cada posta dependerá del entrenador. Se irá rotando hacia la posta de la derecha. El número de jugadores en cada posta dependerá de los integrantes del equipo y del deporte al que irá dirigido. Cada posta consiste en lo siguiente:

- 1º posta: Pliometría en aros + zig zag en conos sin balón + finalización con remate a un balón lanzado por el entrenador.
- 2º posta: Conducción en zig zag por las picas + pase al compañero que realizará la siguiente conducción.
- 3º posta: Lanzamiento a dar a los palos de la portería desde ambos laterales + cambio de zona de lanzamiento.
- 4º posta: Desplazamiento de cono a cono de frente + pase al entrenador en los conos adelantados + desplazamiento de espalda a los conos atrasados.
- 5º posta: Coordinación en escalera + sprint al siguiente cono.
- 6º posta: Pases en largo con los compañeros de la posta.

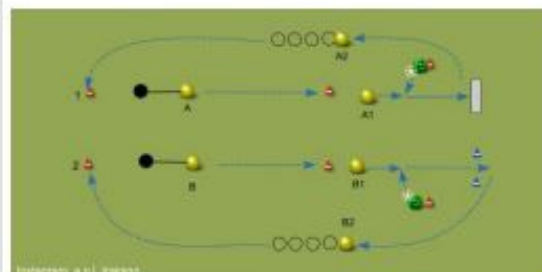


20'

228103

Trabajo de la velocidad de aceleración mediante arrastres. Dos postas para dividir al grupo y evitar que los jugadores estén estáticos:

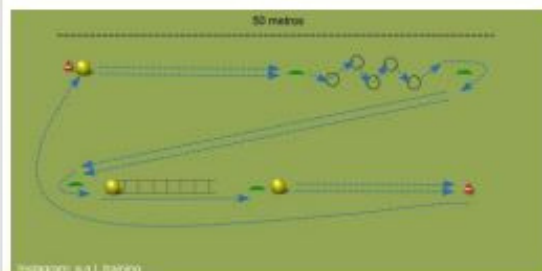
- 1º posta: Arrastre de 30 metros (con elástico, peso, o lo que requiera o disponga el equipo), + sprint a rematar un balón que un entrenador lanzará, volvemos realizando ejercicios de coordinación en aros.
 - 2º posta: Arrastre de 30 metros (con elástico, peso, o lo que requiera o disponga el equipo), + sprint con conducción de balón que le pasará el entrenador hasta la línea volvemos realizando ejercicios de coordinación en aros.
- Se irá rotando de postas una vez finalizada la misma.



20'

230521

Comienza en un cono, se realiza un sprint de 30 metros + caídas laterales en aros. A continuación, se hace un cambio de dirección y realizamos un sprint de 60 – 70 metros. En el siguiente paso, realizan otro cambio de dirección + un ejercicio de coordinación en escalera de suelo + sprint 30 metros. Regresar trotando a el comienzo del ejercicio.



Gestión Deportiva
Consultores, S.L.

BASTA YA DE VIOLENCIA EN EL DEPORTE BASE

SE HABLA MUCHO PERO SE HACE POCO EN ESTE GRAVÍSIMO PROBLEMA QUE PONE EN TELA DE JUICIO LOS VALORES QUE QUEREMOS TRANSMITIR A NUESTRAS HIJAS E HIJOS. EN GESDEP TE PROPONEMOS HERRAMIENTAS PARA QUE PUEDAS CONTROLAR ESTE PROBLEMA, Y TU CLUB SE CONVIERTA EN MODELO DE COMPORTAMIENTO DE LOS JUGADORES Y SUS ENTORNOS. TE INDICAMOS DÓNDE ESTÁ CADA COSA

1.- 'Módulo de Administración' - 'Editor de Documentos'

Normas de conducta y comportamiento del club como plantilla fija desde el editor de documentos de Gesdep, personalizables de manera automática a los jugadores, y editable para ser firmadas por los padres

2.- 'Módulo de Administración' - 'Ingresos y Gastos' - 'Gestión de Becas'

Creación del concepto "Fair Play" en las becas que el club asigna a los jugadores, descontando importes por este concepto

3.- Acceso con normas de comportamiento en informejugador.com y en la APP

En el apartado "Documentos" de esta web, las familias tendrán acceso a todas las acciones antiviolencia que emprenda el club. Creemos que es un vehículo fundamental para que el mensaje cale en toda "la familia" del club.

4.- 'Competición' - 'Histórico de convocatorias':

Reparto de minutos entre los niños, o ausencia de reparto como corrección a acciones antideportivas

5.- 'Competición' - 'Partidos disputados'

Espacio en el informe de los partidos en el que dejar constancia de cualquier incidente en el jugador o su entorno

6.- 'Jugadores' - 'Expedientes a familiares'

Apertura y registro de expedientes disciplinarios con resolución firme: multa, partidos sin jugar, expulsión del club

7.- 'Jugadores' - 'Recordatorio de charlas'

Charlas informativas o correctoras, con informe de conclusiones y acuerdos, creando un histórico con las decisiones tomadas

8.- 'Jugadores' - 'Seguimiento de estudios'

Espacio para hacer un seguimiento de la actividad escolar, e informe de calificaciones