

GESDEP

REVISTA

Número 63 - Agosto 26

**Lanzamos
Gesdep 4.0**

**Subvenciones
para el deporte
base**

**Nacer en enero
también compite**

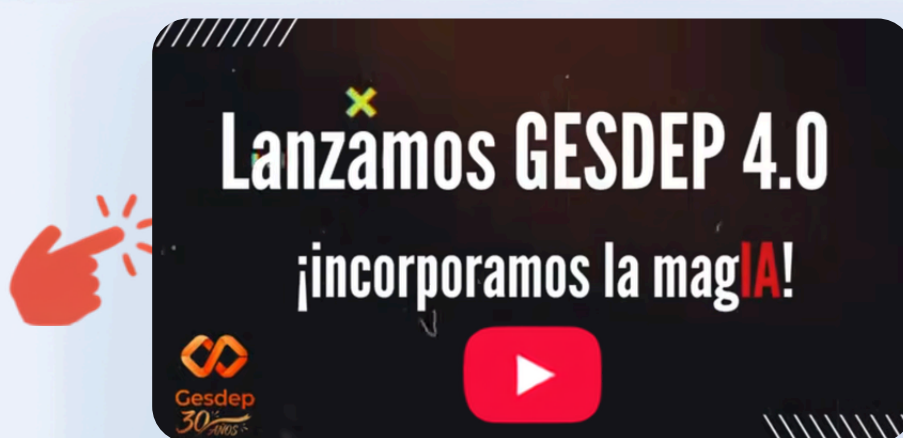
**El descanso
como parte del
entrenamiento**

**El ligamento cruzado
en el deporte femenino**

Plan de lanzamiento de Gesdep 4.0



➤ Después de tantos meses de trabajo estamos en disposición de anunciar **¡EL LANZAMIENTO DE GESDEP 4.0!!!** Aquí tienes un primer video para “hacer boca” de todo lo que trae esta versión:



GESDEP 4.0 Inicio

Deportistas Partidos Convocatorias Asistencias Deportistas Ejercicios Entrenamientos Diseñador

Información del Día — 03/08/2026

¡FELIZ CUMPLEAÑOS YEREMAY!

FECHA DE COMPETICIÓN
Juvenil vs S.D. Parque Central

FECHA DE COMPETICIÓN
Infantil vs Club Estrella del Norte

PARTIDO COMO VISITANTE
Juvenil vs Unión Viera

ENTRENAMIENTO
Juvenil - 18:00

REUNIÓN - 11:30
Oficina Pablo Alonso

Agosto 2026

Próximos 15 Días

Últimos Resultados

Equipo	Resultado
Unión Viera vs Juvenil	1 - 3
Juvenil vs Las Coloradas	1 - 0
Acodetti vs Juvenil	0 - 3
Juvenil vs Real Club San Joaquín	2 - 1
C.D. Los Robles vs Juvenil	0 - 2

Últimos Ejercicios

Revistas

Novedades

Bajas Médicas Revisiones Médicas Asistencia

GESDEP 4.0

NUEVA VERSIÓN



Disponible en nueve idiomas:

Español, inglés, catalán, gallego, euskera, portugués, italiano, francés y alemán.



EXPERIENCIA DE USUARIO

- ✓ Envío de claves de la app familiar por correo electrónico
- ✓ Diseñador gráfico totalmente renovado
- ✓ Presencia de la IA como herramienta fundamental y que lo cambia todo
- ✓ Nueva pizarra táctica
- ✓ Menú dashboard personalizable en opciones y tamaños, y modo diurno o nocturno
- ✓ Panel de información de las actividades del día



TECNOLOGÍA Y RENDIMIENTO

- ✓ Desarrollado con las últimas y más avanzadas tecnologías disponibles
- ✓ Optimizado para facilitar accesos rápidos a cada opción
- ✓ Sistema de búsqueda optimizado, incluso para acceder a apartados de la aplicación
- ✓ Nuevo sistema de ayudas
- ✓ Menú superior o lateral a elección del usuario
- ✓ Mejoras gráficas en presentación y rendimiento



GESTIÓN Y CONTENIDO

- ✓ Arquitectura de la aplicación, garantía de futuros desarrollos
- ✓ Opciones de documentos adjuntos en multitud de fichas
- ✓ Exportación a Excel ampliada
- ✓ Base de datos de ejercicios diseñados con posibilidad de modificación
- ✓ Disponibilidad de API-key para uso de IA
- ✓ Seguridad mejorada con últimas tecnologías de encriptación

¡Tienes que verla! Desde ahora empezamos a comunicar todo lo relacionado con este lanzamiento en nuestras redes sociales.

Lanzamiento previsto para la semana del 14 de septiembre

EL CRUZADO, LA GRAN AMENAZA DEL FÚTBOL FEMENINO



Las lesiones del ligamento cruzado anterior afectan especialmente al fútbol femenino. Anatomía, biomecánica, fuerza, fatiga y superficie de juego forman parte de un problema complejo.

Se registran aproximadamente 0,32 lesiones de LCA por cada 1.000 exposiciones/horas de juego en fútbol femenino, frente a 0,12 por cada 1.000 exposiciones en fútbol masculino.

Aproximadamente el 70% de las lesiones en mujeres ocurren sin contacto directo, principalmente en maniobras de desaceleración brusca, cambios de dirección, o tras un salto.

La UEFA, que creó en 2023 un grupo específico para estudiar el fenómeno, introduce un matiz importante: no se trata de un incremento en la incidencia de la lesión, simplemente una mayor predisposición en la mujer a sufrirla.

Sin embargo hay una buena noticia: una parte importante de estas lesiones puede prevenirse.





¿QUÉ ES EL LCA?

El ligamento cruzado anterior (LCA) se encuentra en el centro de la rodilla y conecta el fémur con la tibia. Su función principal es evitar que la tibia se desplace hacia adelante y controlar la rotación y la estabilidad de la rodilla.



¿POR QUÉ LO PADECEN MÁS LAS MUJERES?

Las investigaciones muestran que las futbolistas femeninas tienen entre 2 y 8 veces más probabilidades de sufrir una lesión del LCA que los hombres practicando el mismo deporte. Las causas son múltiples y están relacionadas con factores biológicos, hormonales, anatómicos y neuromusculares.



FORTALEZA ASOCIADA A LA ARTICULACIÓN

El grupo muscular más importante a reforzar son los isquiotibiales, seguidos muy de cerca por los glúteos.

- **Isquiotibiales** (los más importantes): Actúan como un freno directo para la tibia. Su contracción tira de la tibia hacia atrás, realizando exactamente la misma función protectora que el LCA. Unos isquiotibiales débiles respecto a los cuádriceps dejan al ligamento totalmente expuesto.
- **Glúteos** (glúteo medio y mayor): Son los encargados de fijar la cadera y evitar que la rodilla se venza hacia adentro (valgo dinámico), que es la postura en la que se rompen la mayoría de los LCA sin contacto.
- **Cuádriceps, core y gemelos:** aportan la estabilidad general, absorben la fuerza del impacto al aterrizar y evitan descompensaciones en el torso.

La clave del éxito en la prevención no es solo ganar masa muscular, sino lograr un buen equilibrio de fuerza entre la parte posterior de la pierna (isquiotibiales) y la anterior (cuádriceps), sumado al control de la cadera.



CONTROL DEL MOVIMIENTO Y FUERZA

El control neuromuscular, en particular de la cadera y el core, es esencial para mantener alineaciones óptimas durante movimientos de alto riesgo.

Programas que incluyen ejercicios de fuerza, estabilidad y propiocepción han demostrado disminuir significativamente la incidencia de lesiones de LCA en futbolistas femeninas.



La educación sobre la técnica correcta y la conciencia corporal también juega un papel clave en la prevención.

MECANISMOS DE LESIÓN



Entender los mecanismos de lesión permite diseñar estrategias de prevención más efectivas y formar deportistas más seguras y resilientes.

Las lesiones del LCA suelen ocurrir sin contacto directo, durante movimientos que implican cambios bruscos de dirección, aterrizajes o desaceleraciones.

Estos gestos generan fuerzas combinadas de rotación, valgo y traslación anterior de la tibia, superando la capacidad de resistencia del ligamento.



CAMBIOS DE DIRECCIÓN

Los giros rápidos, especialmente con apoyo unipodal, aumentan el riesgo al generar fuerzas de rotación interna y valgo en la rodilla.



DESCELERACIONES

Frenar bruscamente después de una carrera o salto incrementa la carga sobre el LCA, sobre todo si el control neuromuscular es deficiente.



VALGO DINÁMICO DE RODILLA

Cuando la rodilla colapsa hacia adentro durante el apoyo o el aterrizaje, se incrementa la tensión sobre el LCA y se reduce la estabilidad articular.

¿Forma el descanso parte de tu entrenamiento?

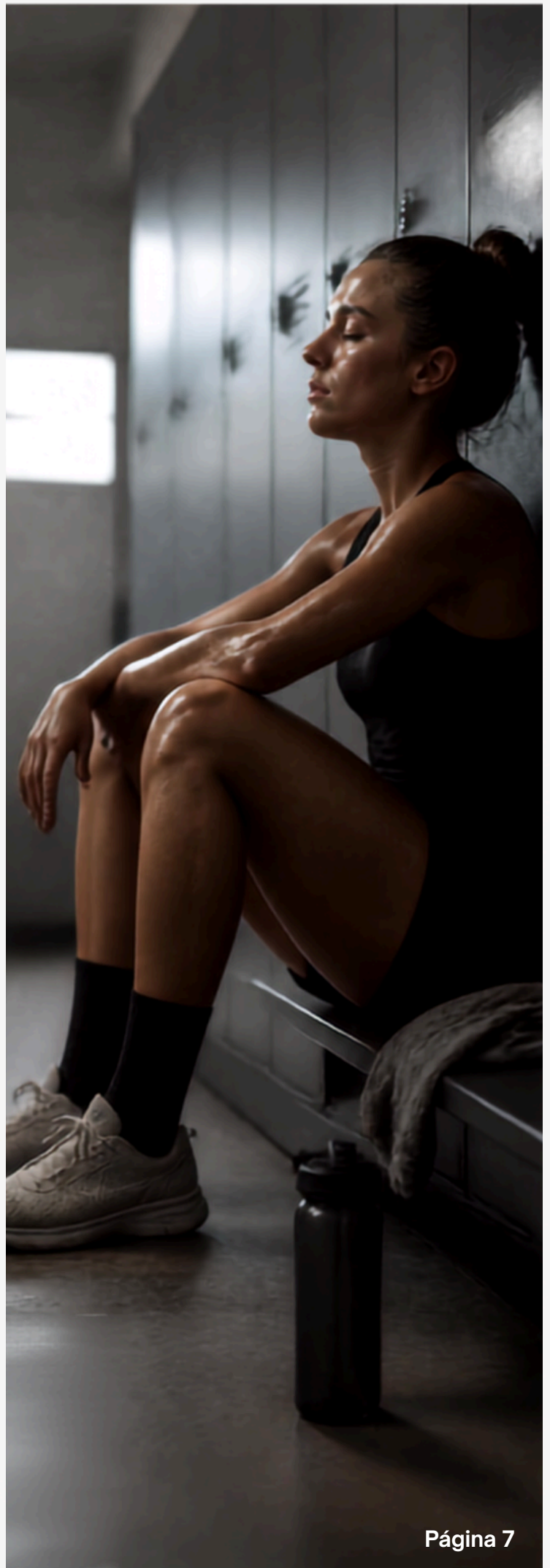
Entrenar más no siempre significa entrenar mejor. Durante años, el deporte ha asociado el progreso con acumular horas, kilómetros, sesiones de gimnasio y esfuerzos cada vez mayores. Sin embargo, hay una parte del entrenamiento que no se realiza corriendo, levantando peso ni trabajando con un balón, sino descansando. El sueño y la recuperación son hoy elementos fundamentales del rendimiento deportivo. El entrenamiento produce el estímulo, pero es durante el descanso cuando el organismo asimila buena parte de ese trabajo, repara tejidos y se prepara para volver a rendir.

Entrenamos para cansarnos... y descansamos para mejorar

Cada sesión provoca una carga sobre el organismo. Los músculos sufren pequeñas alteraciones, disminuyen las reservas energéticas y el sistema nervioso acumula fatiga.

Después comienza otro proceso menos visible: la recuperación. Durante las horas posteriores al entrenamiento, y especialmente durante el sueño, el cuerpo activa mecanismos relacionados con la reparación muscular, el equilibrio hormonal, la recuperación del sistema nervioso y la reposición de energía.

Por eso existe una idea cada vez más extendida entre preparadores físicos: el entrenamiento no termina cuando acaba la sesión. Si los periodos de descanso son adecuados, el deportista puede asimilar las cargas y adaptarse progresivamente al esfuerzo. Cuando no lo son, la fatiga puede acumularse y afectar al rendimiento.



Dormir también mejora el rendimiento

Mientras dormimos se producen procesos esenciales para la recuperación física y mental. Un descanso adecuado puede favorecer:

- La recuperación muscular
- La concentración
- La memoria y el aprendizaje de movimientos
- La velocidad de reacción
- La toma de decisiones
- El estado de ánimo
- La regulación hormonal
- El sistema inmunitario



Dormir mal puede afectar mucho más de lo que parece a una competición. Un deportista que ha descansado poco quizá mantenga aparentemente su fuerza o velocidad, pero puede reaccionar unas décimas de segundo más tarde o interpretar peor una situación de juego. En deportes donde todo sucede a enorme velocidad, esas pequeñas diferencias pueden ser determinantes.

¿Cuántas horas necesita dormir un deportista?

No existe una cifra idéntica para todos. Las necesidades dependen de la edad, la intensidad del entrenamiento, el momento de la temporada y las características individuales. Para la mayoría de los adultos se recomienda aproximadamente entre siete y nueve horas de sueño diario, aunque los deportistas sometidos a grandes cargas pueden necesitar más.

En adolescentes la necesidad suele ser todavía mayor, algo especialmente importante en el deporte base. Jóvenes que combinan estudios, entrenamientos, competiciones, desplazamientos y vida social suelen recortar precisamente el tiempo dedicado a dormir. Y eso puede terminar perjudicando tanto a su rendimiento deportivo como al académico.

No solo importa cuánto duermes

La cantidad de horas es importante, pero también la calidad. Dormir ocho horas con numerosas interrupciones no ofrece necesariamente la misma recuperación que un sueño continuo y profundo.

Por eso se habla cada vez más de higiene del sueño: mantener horarios relativamente regulares, reducir el uso de pantallas antes de acostarse, evitar comidas pesadas, controlar la cafeína al final del día y procurar dormir en una habitación oscura, tranquila y confortable. No se trata de convertir el sueño en una obsesión, sino de darle una importancia similar a la nutrición o al propio entrenamiento.

La recuperación, el entrenamiento invisible

Durante mucho tiempo se habló del descanso, la alimentación o la hidratación como parte del llamado “entrenamiento invisible”.

Probablemente el término ya no sea del todo apropiado, porque cada vez resulta más visible.

Los clubes profesionales monitorizan cargas de entrenamiento, niveles de fatiga y diferentes indicadores relacionados con la recuperación. El objetivo ya no es únicamente saber cuánto puede entrenar un deportista, sino encontrar el equilibrio adecuado entre carga y recuperación. Ese equilibrio puede marcar la diferencia entre progresar y estancarse, entre llegar fresco a una competición o hacerlo acumulando cansancio.

La pregunta que todo deportista debería hacerse

Es sencillo contabilizar kilómetros, repeticiones, minutos de entrenamiento o kilos levantados. Resulta menos habitual preguntarse...



¿Estoy descansando lo suficiente para asimilar todo lo que entreno? Probablemente sea una de las preguntas más importantes que puede hacerse cualquier deportista. Porque mejorar no consiste únicamente en entrenar más.

Consiste en entrenar, recuperarse y volver a entrenar en mejores condiciones. Y quizás por eso, cuando planifiques tu próxima semana deportiva, junto a las sesiones de fuerza, resistencia, técnica o competición, debería aparecer también una palabra que muchas veces olvidamos: descanso.





Subvenciones en el deporte base: una oportunidad que muchos clubes no aprovechan

Para muchos clubes modestos, equilibrar las cuentas de cada temporada es un desafío constante. Licencias, arbitrajes, desplazamientos, material, instalaciones, seguros o entrenadores generan numerosos gastos, mientras que los ingresos suelen depender de cuotas, pequeños patrocinios y actividades propias. Frente a ello existe otra vía importante: las subvenciones y ayudas destinadas al deporte.

No hay una única subvención válida para todos. Cada comunidad autónoma, provincia, isla o municipio desarrolla sus propias convocatorias. Por eso, más que conocer una ayuda concreta, conviene saber dónde buscarlas, cómo solicitarlas y cómo justificarlas correctamente.



¿QUIÉN CONCEDE LAS AYUDAS?

- En España, los ayuntamientos suelen ser el primer lugar donde buscar. Muchos convocan subvenciones para competiciones, escuelas deportivas, desplazamientos, material, torneos, deporte femenino, inclusión o actividades para menores.
- También existen ayudas de diputaciones, cabildos y consells insulars, especialmente importantes en territorios donde competir implica desplazamientos frecuentes.
- Las comunidades autónomas ofrecen igualmente programas para actividad federada, transporte, tecnificación, deporte femenino, deporte adaptado, eventos o proyectos específicos.
- A nivel estatal, el Consejo Superior de Deportes dispone de distintas líneas de apoyo, aunque muchas están dirigidas a federaciones, asociaciones o proyectos concretos.
- Además, programas europeos como Erasmus+ Sport permiten desarrollar iniciativas relacionadas con inclusión, igualdad, formación o cooperación internacional.

Uno de los errores más frecuentes es preparar documentación sin haber estudiado bien la convocatoria. Las bases indican quién puede ser beneficiario, qué gastos son subvencionables, qué criterios se valoran y cómo debe justificarse posteriormente la ayuda.

Conseguir una subvención es solo una parte del proceso. La otra consiste en demostrar correctamente en qué se utilizó el dinero.



LEER LAS BASES Y TENER PREPARADA LA DOCUMENTACIÓN

Aunque cada convocatoria es diferente, muchos documentos suelen repetirse:

- CIF y estatutos del club
- Inscripción en el registro correspondiente
- Acreditación del representante legal
- Certificado digital
- Datos bancarios
- Memoria de actividades
- Presupuesto anual
- Número de deportistas, equipos y licencias
- Documentación económica

Un club bien organizado debería tener esta información actualizada durante todo el año.

La memoria puede marcar la diferencia

No basta con indicar que el club tiene determinados equipos. Es mucho más eficaz explicar su impacto: número de deportistas, edades, participación femenina, programas de becas, inclusión, técnicos titulados o actividades sociales.

Las administraciones no conceden ayudas simplemente porque un club necesite dinero, sino porque existe una finalidad deportiva o social que merece ser apoyada.



Por eso suele ser más eficaz presentar un proyecto como "Programa de promoción del fútbol femenino para niñas de 8 a 14 años" que limitarse a indicar "Gastos del equipo femenino".

Presupuestar y justificar bien

El presupuesto debe ser realista y detallar conceptos como personal técnico, arbitrajes, desplazamientos, material, alquileres o seguros. Además, hay que comprobar qué gastos acepta cada convocatoria. Que un gasto sea necesario para el club no significa necesariamente que sea subvencionable.

Una vez concedida la ayuda, será necesario acreditar los gastos mediante facturas, justificantes bancarios, contratos, listados de participantes o memorias. La regla debería ser sencilla: cada gasto subvencionado debe dejar un rastro documental perfectamente identificable.



¿Y el Estado?

Una herramienta especialmente útil en España es la Base de Datos Nacional de Subvenciones, donde se publican numerosas convocatorias estatales, autonómicas y locales.

La Base de Datos Nacional de Subvenciones (BDNS) es el sistema oficial español donde se registra y publica información sobre las subvenciones y ayudas públicas concedidas o convocadas por las administraciones españolas.

La gestiona la Intervención General de la Administración del Estado (IGAE), dependiente del Ministerio de Hacienda, y sirve principalmente para dar publicidad y transparencia a las ayudas públicas.

En ella se pueden consultar, entre otras cosas:

- Convocatorias de subvenciones abiertas o publicadas
- Administración u organismo que concede la ayuda
- Objeto de la subvención
- Beneficiarios que pueden solicitarla
- Importe disponible
- Plazos de solicitud
- Bases reguladoras
- Subvenciones finalmente concedidas y sus beneficiarios, cuando procede

Es especialmente útil porque reúne ayudas procedentes de distintos niveles de la Administración: estado, comunidades autónomas, cabildos o diputaciones, ayuntamientos y otros organismos públicos.

01



■ mes de nacimiento de jugador
■ mes de nacimiento de jugador

Nacer en enero también compite

Recuerdo aquellos años críticos de crecimiento en el colegio. Es un momento en el que un desarrollo precoz o tardío genera diferencias en las capacidades atléticas.

Este que les escribe se encontraba, sin duda, en la parte perjudicada...



DOCE MESES QUE NO SON POCA COSA

Dos niños nacidos el mismo año pueden competir en la misma categoría y, sin embargo, estar separados por casi doce meses de vida. A los 12, 13 ó 14 años esta distancia puede traducirse en diferencias visibles de talla, fuerza, coordinación, confianza e incluso experiencia acumulada. El calendario dice algo con el que el cuerpo no siempre está de acuerdo. Ese desfase es el efecto de la edad relativa. Así, un niño/a de enero puede ser casi un año mayor que uno de diciembre sin dejar de pertenecer a la misma categoría.



CUANDO MADURAR ANTES SE CONFUNDE CON SER MEJOR

El problema aparece cuando una ventaja temporal se interpreta como una cualidad permanente. El jugador relativamente mayor puede correr más, chocar mejor, resistir más minutos o entender antes una instrucción compleja. El entrenador, sometido además a la presión del resultado, lo ve rendir hoy y lo selecciona. El talento quizá existiría; pero el sistema tiende a amplificarlo por la condición física.



EL DATO QUE OBLIGA A MIRAR DOS VECES

No es que nacer en enero 'fabrique' mejores deportistas; es que el margen para demostrar que se es bueno puede ser más ancho para unos que para otros. Esto no debe distraer a los formadores para dar a cada deportista lo que necesita acorde a su edad.