

REVISTA

GESDEP

NÚMERO 8 / DICIEMBRE 2021

EL EJERCICIO FAVORITO DE...

Hoy, Alberto García, usuario
de Gesdep y estudiante CAFYD

MÓDULO MÉDICO DE GESDEP

Repaso a un apartado de vital
importancia para cualquier club

AUDITA TU PROPIA FORMA DE ENTRENAR

Obtén el análisis automático de cómo
gestionas las sesiones tú y tus entrenadores

EVALUACIÓN DE LOS ENTRENADORES

Conoce mejor a tus colaboradores y
descubre sus inquietudes



**GESDEP EN
EL CONGRESO**

**O CAMIÑO
DO FÚTBOL**

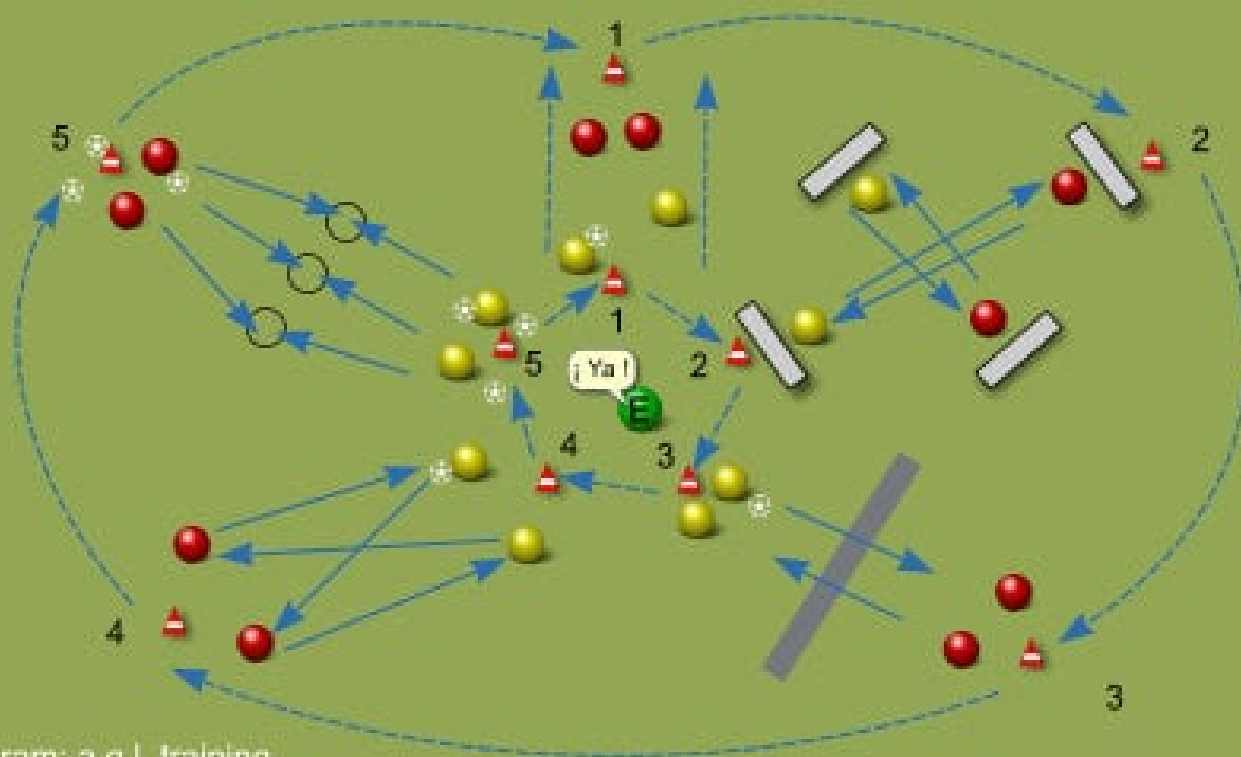


**TORNEO
SOLIDARIO
'FUERZA LA
PALMA'**



EL EJERCICIO DE...

Alberto García Luis, estudiante de CAFYD. usuario y colaborador de Gesdep



Instagram: a.g.l_training

¡Calentamiento sin fallos!

Personalmente este circuito destinado al calentamiento lo considero mi ejercicio favorito porque nos permite que nuestros jugadores estén totalmente preparados para la posterior sesión. Recoge las habilidades motrices básicas fundamentales en cualquier deporte de equipo, y nos va a ayudar a que nuestras sesiones sean las mejores. Desde el propio calentamiento estaremos trabajando aspectos técnicos básicos de una forma dinámica y divertida

Organización

Colocamos 5 postas diferenciadas, colocadas formando un pentágono. A continuación, dividimos al equipo en dos mitades, y a su vez en 5 grupos (parejas, tríos, en función de la cantidad de jugadores del equipo). En cada posta habrá un juego entre equipos; unos estarán dentro del pentágono, otros por fuera, e irán pasando por cada una de las postas. Para rotar entre ellas van a esperar a la señal de "YA" o cualquier otra señal sonora por parte del entrenador. Entonces rotarán a la posta de su derecha, tanto los jugadores que están dentro del pentágono como los que están por fuera; así conseguiremos que todos pasen por todas las postas y que además no coincidan con los mismos rivales. Estas consisten en lo siguiente:

Primera posta: Con un balón el equipo que tenga la posesión debe intentar pasar la línea que forma el cono del rival para conseguir un punto. Desde que roban la pelota comienza la jugada de nuevo.

Segunda posta: en cuatro porterías pequeñas, dos para cada equipo, y desde ahí, sin moverse, deben intentar anotar en las porterías rivales. Podemos añadir el número de balones que consideremos.

Tercera posta: Con una red de tenis, realizar un partido entre equipos, donde estará permitido realizar dos toques antes de pasar la pelota.

Cuarta posta: esta posta es más sencilla pero igual de importante, una rueda de pases para activar la musculatura activada durante el golpeo.

Quinta posta: en esta última posta entre los dos equipos va a haber tres aros colocados. Los jugadores de cada equipo deben intentar dejar el balón dentro de los aros para conseguir un punto.

Beneficios: Este circuito tiene gran parte de su interés en realizar un calentamiento de trabajo técnico básico a través de la utilización de habilidades motrices básicas en un ambiente dinámico y divertido para los propios jugadores, y por ello cumple con los siguientes objetivos:

- Activación de la musculatura
- Trabajo técnico básico desde el calentamiento
- Motivación y concentración alta del deportista para el entrenamiento posterior

Conclusión:

Lo más destacable de este ejercicio es que nos sirve para cualquier deporte de equipos, aunque evidentemente depende de para qué deporte lo vayamos a utilizar vamos a tener que realizar unas adaptaciones u otras para que el ejercicio cumpla con los criterios de entrenamiento de nuestra modalidad. Para mi es un trabajo de la parte de activación muy dinámica y muy divertida que nos va a ayudar a que nuestros jugadores no solo trabajen, sino que también disfruten de la sesión y se mantengan más motivados, ¡aprovecha este ejercicio!

CERTIFICADO DE ENTRENADOR / USUARIO GESDEP

Seguimos entregando certificados de usuario Gesdep. Gracias a todos porque ya hemos emitido varios cientos... Anímate a solicitarlo y certifica tus conocimientos en Gesdep

Certificado de Entrenador GESDEP

expedido a:

Israel Bautista de Egea

como miembro del C.F. Palmenses

Gestión Deportiva Consultores, S.L.
c/. Conejejas, 15 - Bajo
35003 Las Palmas de G.C.
(Las Palmas)
CIF.: B-35925346



GestiónDeportiva
Consultores, S.L.

Gestión Deportiva Consultores, S.L.

En Las Palmas de Gran Canaria, a 24/08/2021

APARTADO MÉDICO DE GESDEP

Sácale todo el partido a este importante módulo incluido en la aplicación.
Recopilamos todas las opciones y posibilidades que te ofrece

Partes de lesiones:

- Orientación diagnóstica
- Fechas de baja y alta
- Momento de aparición
- Tipo de lesión
- Localización de la lesión
- Superficie en la que se produjo
- Mecanismo / origen de la lesión
- Naturaleza de la lesión
- Órgano afectado
- Exploración
- Tratamientos administrados
- Documentación de la lesión
- Alergias

Valoración antropométrica:

- Perímetros
- Longitud
- Pliegues cutáneos
- Somatotipo
- Talla / peso
- Cálculo del IMC

Fisioterapia / camilla:

- Tratamientos definibles por el club
- Sesión única o doble
- Cuadrante semanal por equipos

Gestión del COVID-19:

- Ficha del jugador afectado
- Evolución y tratamiento
- Condiciones de aislamiento
- Familiares afectados
- Tareas de limpieza y desinfección
- Cuestionario COVID
- Control de temperatura

Historial clínico del jugador:

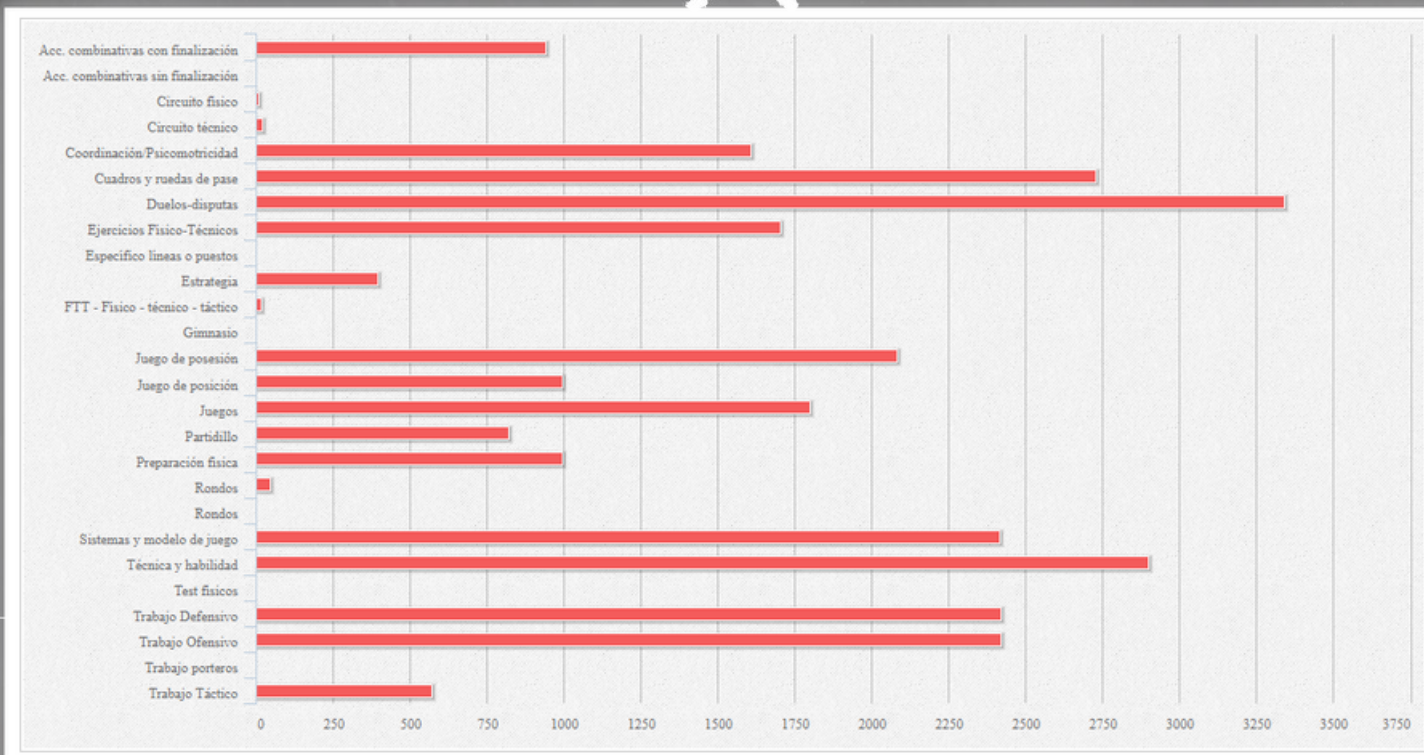
- Antecedentes patológicos
- Tratamientos farmacológicos
- Alergias
- Historial de lesiones
- Tratamientos farmacológicos
- Problemas ortopédicos
- Antecedentes familiares
- Auscultación, análisis, tensión
- Observaciones

Parte médico diario: Informe para el entrenador, al iniciar la sesión diaria

- Diagnóstico
- Exploración
- Tratamiento
- Observaciones
- Situación de baja



ANALIZA CÓMO ENTRENAN TUS COLABORADORES Y TÚ



Gesdep genera automáticamente las estadísticas de los trabajos hechos durante un periodo determinado de tiempo. Gracias a las etiquetas en las que se agrupa cada ejercicio, se puede saber el tiempo exacto utilizado en cada método, que además son configurables por el club.

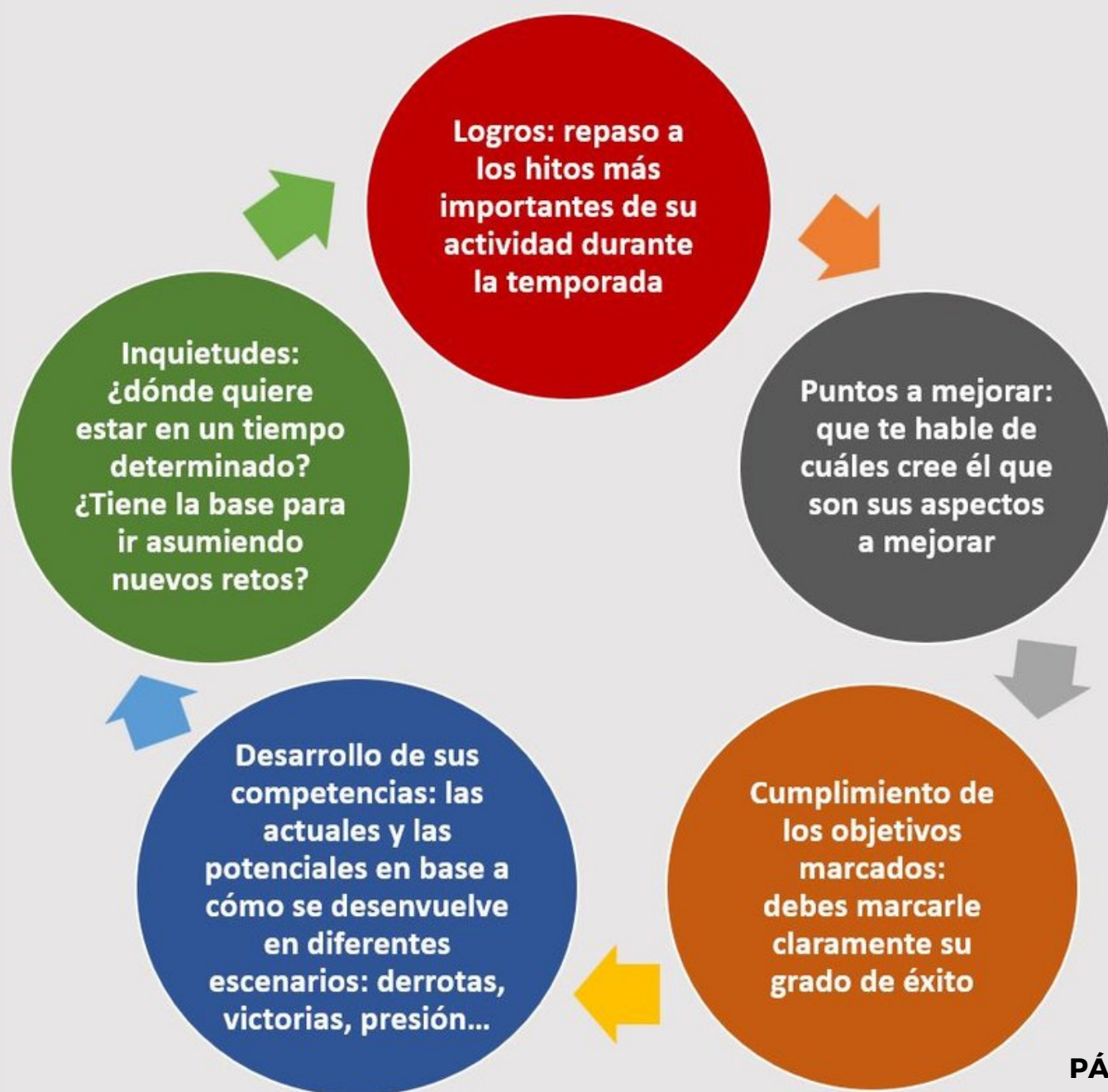
Además, se puede obtener la gráfica y el informe de todos los sistemas de entrenamiento, o solo los creados por tu club, obteniendo así una información aún más precisa.

La información puede obtenerse por fechas, por entrenadores, y descargar el informe a Excel. Y también se presentan los 20 ejercicios más recurrentes de cada entrenador, ordenados por minutos de utilización. Esto nos complementará la información anterior, dándonos una idea muy precisa de la forma de trabajar de nuestros entrenadores

PSICOLOGÍA DEPORTIVA: EVALÚA Y CONOCE BIEN A TUS ENTRENADORES

Sabemos que en el mundo del deporte, mayoritariamente amateur, poco tiempo queda más allá de la actividad del día a día. Gestionar un club suele ser un trabajo arduo y pocas veces recompensado.

Quizá la mejor herramienta para lograr una organización más fluida y eficiente sea la identificación de perfiles internos que puedan aportar valor y saber hacer. Sabemos que no es fácil dedicar tiempo a estas cuestiones, pero mediante un pequeño esquema podremos hacer que tus colaboradores se autoevalúen. Con este método estamos seguros de que vas a obtener mayor conocimiento de sus potenciales, e incluso más de una sorpresa



PATROCINIO DEL TORNEO SOLIDARIO "FUERZA LA PALMA"



El pasado 20 de Noviembre se disputó en la Playa de Las Canteras de Las Palmas de Gran Canaria el torneo solidario "Fuerza La Palma" de tenis playa para recaudar fondos para los afectados del volcán.

Fue un honor ser patrocinadores del mismo, y poder canalizar las enormes ganas de la gente por ayudar a la Isla Bonita. Las previsiones de recaudación se desbordaron, tanto en inscripciones, como en compra de artículos y donativos. Jamás pensamos obtener tanta solidaridad, aportaciones económicas y mensajes de apoyo.

¡Maravillosa experiencia!





Participación y patrocinio en el congreso "**O Camiño do Fútbol**", celebrado en Santiago de Compostela los días 12 y 13 de Noviembre.

Organizado por la Federación Galega de Fútbol para las renovaciones de las licencias UEFA Pro, contó con ponencias de primerísimo nivel. Gesdep fue patrocinador, y pudimos encontrarnos con amigos y usuarios de toda España