

E-COACH



ÁREA DE DOCENCIA E INVESTIGACIÓN



La revista electrónica del técnico de tenis está producida por el Área de Docencia e Investigación de la RFET y tiene una periodicidad cuatrimestral. El Área de Docencia e Investigación de la RFET es el órgano de la RFET encargado de regular los procesos formativos de los técnicos y árbitros de tenis, tanto en su formación inicial como continua, así como desarrollar proyectos de investigación que puedan aportar información relevante para el entrenamiento en el tenis.

Director

David Sanz Rivas

Comité Editorial

David Sanz

Miguel Crespo

Arancha Montejano

Consejo Asesor

Javier Soler (RFET)

Miguel Margets (RFET)

Carles Viçens (RFET)

Jaime Fernández (Universidad de León)

Rosa Bielsa (Universidad Europea de Madrid)

Guillermo Gorospe (Universidad del País Vasco)

Pedro Zierof

Iciar Eraña (Universidad Europea de Madrid)

Antonio Rivero (INEF)

Angel Ruiz Cotorro (RFET)

Javier Cerrato (RFET)

Alberto Méndez (ASPIRE, Academy for Sports Excellence, Doha, Qatar)

Víctor Gasó (RFET)

Francisco Ávila (RFET)

Samuel López (Academia de Tenis Equelite)

Eva Borrás (Academia Sánchez-Casal)

Juan Pedro Fuentes (Universidad de Extremadura)

Francisco Javier Moreno Hernández (Universidad Miguel Hernández)

Jose Antonio Julián Clemente (Universidad de Zaragoza)

Ruperto Menayo Antúnez (Universidad de Extremadura)

Eduardo Cervelló Gimeno (Universidad Miguel Hernández)

Josep Campos (Universidad Ramón Llull)

Jofre Porta (Global Tennis Group)

Pancho Alvaríño (Tennis Academy)



© Revista Electrónica del Técnico de Tenis RFET. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse o transmitirse de ninguna forma o medio, sea éste electrónico, químico, mecánico, óptico de grabación o de fotocopia, sin la previa autorización por parte de los editores.

La editorial no se responsabiliza de las ideas y opiniones publicadas en la revista.

Bienvenidos a un nuevo número de nuestra revista electrónica E-Coach.

En primer lugar, no puedo comenzar este número sin expresar todos nuestros mejores deseos para toda la familia del tenis, con la esperanza de que esta pandemia por la que estamos confinados pase pronto y podamos retomar la normalidad en nuestras vidas y para todos aquellos que han sufrido las consecuencias personales de la pandemia de forma directa o indirecta a través de sus seres más queridos, todo nuestro apoyo y fuerza en estos duros momentos.

Sin lugar a dudas, la salud está por encima de cualquier cuestión hoy en día, pero con el objetivo de poder aportar nuestro granito de arena, ofrecemos este número de E-Coach en abierto, con una extensión en el número de artículos mucho mayor de lo habitual para que pueda servir de lectura y esperemos que de aprovechamiento para una situación futura que seguro llegará, donde volvamos a nuestros Clubes, instalaciones, Academias, Federaciones,..., en resumen, a las pistas de tenis para comenzar de nuevo la práctica de nuestro deporte.

En este sentido, hoy en día, tal y como indica nuestra portada, se ha “congelado” el mundo del tenis en todos sus ámbitos, desde el tenis base hasta la alta competición y la única forma de seguir vinculados es a través de los medios de comunicación que disponemos (teléfono, chats, videoconferencias, plataformas,...), así como de la lectura de libros, artículos, prensa,... Este es el objetivo de este número, el poder ofrecer de nuevo nuestra herramienta de formación continua para técnicos de tenis con la ilusión de que os pueda servir de ayuda en vuestra actividad profesional.

Así, centrándonos ya en el número que nos ocupa, hemos intentado hacer una edición especial, tanto por el número de artículos que presentamos como por las temáticas que abordamos en los mismos, combinando diferentes áreas de conocimiento y con propuestas tanto teóricas como prácticas. Concretamente, presentamos 9 artículos que abordarán los siguientes temas: **Competencias profesionales y Formación del Entrenador**, con dos artículos centrados en este tópico. Posteriormente presentamos 5 artículos que abordarán **propuestas metodológicas y sistemas de entrenamiento con jugadores desde la base hasta la competición**, incluyendo un artículo sobre **tenis femenino** y otro sobre el **tratamiento de lesiones**, concretamente del codo de tenis. Finalmente, presentamos dos artículos sobre **desarrollo profesional**, que abordarán la prestación de servicios en esta situación de confinamiento y un tema centrado sobre el uso de Sociedades por parte de los Deportistas referente al pago de impuestos.

Finalmente, en el apartado de recursos, os adjuntamos algún nuevo libro recomendado así como algún otro recurso que puede ser de vuestro interés.

Respecto al programa de actividades, en cuanto se despejen las incertidumbres de la vuelta a la actividad lo publicaremos y os lo daremos a conocer.

Os invitamos, como en ediciones anteriores, a que nos enviéis vuestros artículos para poder ser publicados y esperamos que este número sea de utilidad e interés para todos vosotros, deseando todo lo mejor en este periodo que nos está tocando vivir y que pronto nos podamos volver a ver en las pistas.

David Sanz
Director Editorial

CARTA DE DESPEDIDA

David Sanz

Aprovecho este número de la revista para poder despedirme de todos nuestros lectores y de todos aquellos que quizás no hayan podido ver la noticia de la excedencia laboral que he solicitado. Posiblemente algunos de los lectores, a través de los correos o llamadas telefónicas que hemos mantenido, ya conocían esta situación, pero consideraba oportuno utilizar este espacio para poder llegar a todos aquellos a los que no les llegó la comunicación y, también, para poder agradecer las muestras de afecto, cariño y respeto que he recibido desde que se hizo pública la noticia hace ya un mes.

Los motivos personales, que no profesionales, han sido la causa de esta decisión, en donde hoy, más que nunca, nos damos cuenta del valor que tiene la familia y el tiempo que le podemos dedicar frente a otras cuestiones. En mi caso personal, donde hace un año sufrimos una pérdida irreparable en el seno familiar, la necesidad de atender y centrarme en aspectos más personales que profesionales se impuso. Por esa razón, en el mes de febrero solicité este periodo de excedencia laboral al Presidente Miguel Díaz, quien desde el primer momento me apoyó al conocer los motivos y al que agradeceré haberse mostrado siempre tan cercano y especialmente comprensivo en situaciones muy delicadas como las que me ha tocado vivir. La idea era poder iniciar la excedencia antes del comienzo de la actividad del Departamento de Docencia y de Tenis en Silla en el 2020, evitando así un perjuicio para la RFET con esta decisión.

Para los que me conocen, esta ha sido, sin lugar a duda, una de las decisiones más difíciles que he tenido que tomar porque me apasiona el trabajo que realizo en la Federación y en el ámbito de la formación y del tenis en particular. De hecho, en estos 20 años trabajando en la RFET, los últimos 17 al frente del Departamento de Docencia e Investigación, he intentado dar siempre lo mejor de mí y espero que eso haya servido para que la RFET y su imagen y proyección al exterior, hayan podido salir reforzadas. Seguro que he cometido errores por los que pido disculpas, pero puedo asegurar que siempre fueron con la mejor intención y conociendo el riesgo que muchas veces las propuestas de nuevos proyectos acarrear.

Solo puedo estar agradecido a todos los que me han acompañado, ayudado y colaborado en esta etapa tan importante y satisfactoria de mi vida que he tenido la suerte de disfrutar. Gracias a profesores, técnicos, alumnos, Presidentes de Federaciones y Comités, Instituciones, jugadores, autores de los artículos de esta revista,..., y a todo el equipo humano que conforma la RFET, especialmente a mis compañeras del Departamento Arancha, Yhanara y al presidente del Comité de Docencia, Dominic Conde. Sin todos ellos hubiese sido imposible hacer todo lo que hemos conseguido estos años.

Espero seguir vinculado al tenis y, seguramente, a este medio electrónico que con tanta ilusión creamos hace un tiempo, y desde aquí le deseo el mayor de los éxitos a Lolo Pastrana, que será la persona que me sustituya como director del Área de Docencia, que tendrá en mí siempre un apoyo en lo que precise.

Muchas gracias a todos por haber compartido conmigo estos intensos e inolvidables años de experiencias profesionales y personales en la RFET y solo me queda desearos todo lo mejor en esta época de emergencia sanitaria en la que nos encontramos.

David Sanz

E-COACH

ÁREA DE DOCENCIA E INVESTIGACIÓN

7.- COMPETENCIAS PROFESIONALES, ÁMBITOS DE INTERVENCIÓN Y ROLES DEL ENTRENADOR DE TENIS

Dr. Josep Campos Rius, Dr. Miguel Crespo y Dr. Enric M. Sebastiani

15.- LA FORMACIÓN PERMANENTE EN EL DESARROLLO DEL TÉCNICO DE TENIS

Dr. David Sanz Rivas

24.- PROPUESTA DE PROGRAMACIÓN Y DESARROLLO DE SESIONES EN ETAPA ROJA/DESCUBRIMIENTO (4-6 AÑOS)

D. José Manuel Pastrana de Paz, D. Martín Rocca

44.- TENIS FEMENINO: CARACTERÍSTICAS Y PROPUESTAS DE ENTRENAMIENTO

Dr. Rafael Martínez-Gallego

50.- EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN PISTA BASADOS EN INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS

Dr. Miguel Crespo Celda

54.- ANÁLISIS DE LAS MANIFESTACIONES DE LA FUERZA EN TENIS Y LOS BENEFICIOS DE SU ENTRENAMIENTO A NIVEL CONDICIONAL: PROPUESTA PRÁCTICA SEGÚN MICROCIOS

D. Yahir Alcolea Salido

66.- CODO DE TENIS: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA DE TRATAMIENTOS DE FASE CRÓNICA

D. Víctor Risueño Jiménez

76.- LA PRÁCTICA Y LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE ENSEÑANZA Y ENTRENAMIENTO DE TENIS ANTE EL CORONAVIRUS

Dr. Alejandro Valiño

93.- DEPORTISTAS QUE UTILIZAN SOCIEDADES PARA “PAGAR MENOS IMPUESTOS” ¿DENTRO O FUERA DE LA LEGALIDAD? DOS SENTENCIAS RECIENTES Y RELEVANTES

D. Carlos Crespo Dualde

COMPETENCIAS PROFESIONALES, ÁMBITOS DE INTERVENCIÓN Y ROLES DEL ENTRENADOR DE TENIS

E-Coach - Revista Electrónica del Técnico de Tenis 2020; 36 (12): 7-14

Dr. Josep Campos-Rius

Entrenador Nacional de Tenis y Doctor en CC del Deporte

Dr. Miguel Crespo Celda

Gerente de Participación y Formación, Departamento de Integridad y Desarrollo,
Federación Internacional de Tenis

Dr. Enric M. Sebastiani Obrador

Doctor en CC del Deporte

Artículo recibido: 1 de abril de 2020

Artículo aceptado: 10 de abril de 2020

RESUMEN

Cuando se habla de un buen entrenador/a de tenis se acostumbra a recordar aquellas características que se recuerdan de ellos y se detalla una lista de habilidades que se considera que son las idóneas para que se clasifique a alguien como buen entrenador/a y/o buen profesional de la enseñanza y el entrenamiento.

Uno de los ejercicios interesantes a realizar para acercarse a la concepción de buen entrenador de tenis es reflexionar sobre cómo nos gustaría que nos recordasen nuestros alumnos/jugadores al cabo de los años. Aquí es cuando la descripción puede ser más precisa y real.

Lo que define a un buen entrenador no es únicamente lo que sabe o conoce sino también lo que sabe hacer, cómo se muestra y relaciona, cómo gestiona sus emociones, etc. Por tanto, un buen entrenador reúne muchas y variadas características englobadas en conocimientos, experiencias, el saber enseñar, el saber estar y en cómo las combina en diferentes situaciones y contextos para ayudar y guiar a sus alumnos. Esta combinación de saberes configura el perfil competencial del entrenador (Sanz y Campos, 2011).

PALABRAS CLAVE: Formación, competencias profesionales, técnicos de tenis, roles

1. LA FORMACIÓN DEL ENTRENADOR DE TENIS EN DIFERENTES ETAPAS

La formación del entrenador es un tema clave en su desarrollo profesional. En este sentido, cabe destacar la problemática en la que se encuentran muchos clubes y escuelas de tenis en las etapas de formación de jugadores. La experiencia y las competencias que reúne el entrenador que, en muchos casos, se limita a poner en práctica lo aprendido como jugador y a reproducir los ejercicios o tareas que ha practicado en sus entrenamientos. A menudo, los entrenadores ubicados en la iniciación al deporte dominan los elementos técnicos y tácticos, sin embargo, tienen carencias en relación a aspectos metodológicos y didácticos.



En esta línea, Nuviala y otros (2007) plantean que "de entre las limitaciones o carencias de las escuelas deportivas y el deporte escolar encontramos el recurso humano. Los técnicos deportivos extraescolares presentan una falta de formación".

Van Kloster y Roemers (2011) desarrollan el modelo hipotético de adquisición de conocimientos del entrenador, el cual no debería dejar de formarse después de su formación inicial y seguir un proceso constante y cíclico adquiriendo y aplicando nuevos conocimientos. En este modelo se puede observar que el profesional de la enseñanza desarrolla un espectro con diferentes funciones como la de experto, pensador, tutor y entrenador (Figura 1).

Figura 1
Modelo hipotético de adquisición de conocimientos del entrenador



Fuente: Adaptada de Van Kloster y Roemers (2011).

El Desarrollo Profesional Continuo del entrenador (DPC) juega un papel clave en su ciclo de formación ya que una de las estrategias del DPC radica en el aprendizaje informal de entrenador a entrenador y en la observación de otros colegas de profesión con más experiencia y con diferentes competencias. Bertram y Gilbert (2011) defienden las comunidades de aprendizaje como herramienta interesante para el DPC.

2. LOS ÁMBITOS Y LAS PROFESIONES DEL ENTRENADOR DE TENIS

En el deporte del tenis existen diversas profesiones que Crespo (2014) describe para tener una visión amplia del sector y de sus profesionales (tabla 1).

Tabla 1

Profesiones del tenis

PROFESIONES DEL TENIS
Jugador
Técnico/entrenador
Árbitro
Preparador físico
Psicólogo
Fisioterapeuta
Médico
Agente de jugador
Periodista
Agente de publicidad , marketing e imagen
Gerente
Empresario
Personal de torneos
Representando comercial
Responsable de mantenimiento instalación deportiva
Profesor universitario especializado en tenis

Fuente: Adaptada de Crespo (2014).

Resulta interesante concebir que el entrenador reúne muchas de estas profesiones atendiendo una concepción holística y multidisciplinar de la profesión.

Zmajic (2011), después de analizar 42 países europeos, identifica seis ámbitos diferentes en los cuales puede trabajar un entrenador de tenis en función del lugar de desempeño:

- Entrenamiento en clubes de tenis municipales.
- Entrenamiento en clubes de tenis privados.
- Entrenamiento en clubes grandes.
- Entrenamiento en centros regionales.
- Entrenamiento a nivel nacional en una federación.
- Trabajo como director de club.

La Federación Catalana de Tenis (2012) propone diferentes ámbitos de trabajo del entrenador de tenis dentro atendiendo a diferentes segmentos de la población, titularidad de la entidad, tipo de instalación, tamaño del club, etc. (tabla 2).

Tabla 2
Ámbitos de trabajo del entrenador de tenis

TITULARIDAD	TIPO DE INSTALACIÓN	TAMAÑO CLUB	TIPO DE COLECTIVO	EDAD	ORIENTACIÓN	MODELO
Pública	Federación	Pequeño	Personas con discapacidad física	Niños	A la participación	Educativo
Privada sin ánimo de lucro (club)	Club de tenis	Medio	Personas con discapacidad intelectual	Adolescentes	Al Rendimiento	Recreativo
Privada comercial (club, academia, etc.)	Club polideportivo	Grande	Personas con discapacidad sensorial	Adultos jóvenes		Competitivo
	Centro educativo		Personas con riesgo de exclusión social	Adultos		
	Comunidad de propietarios		Universitarios	Tercera edad		
	Hotel, camping, etc.					
	Centro penitenciario					

Fuente: Elaboración propia a partir de la Federación Catalana de Tenis (2012).

3. LAS COMPETENCIAS DEL ENTRENADOR DE TENIS

Hubel (1991) clasifica las competencias del entrenador desde la gestión deportiva, es decir, concibiendo al entrenador como gestor (tabla 3).

Tabla 3
Resumen de las dimensiones y competencias del entrenador

ESTABLECER CONTACTOS INTERPERSONALES	TRANSMITIR INFORMACIÓN	TOMAR DECISIONES
<u>Representante</u> Es uno de los cabezas visibles del club o sociedad.	<u>Receptor</u> Reúne cualquier tipo de información útil para su trabajo.	<u>Emprendedor</u> Iniciar o propicia cambios para mejorar la eficacia del equipo (contratación o baja de jugadores, modificaciones en el sistema de juego o de entrenamiento).
<u>Líder</u> Dirige responsablemente las actividades de los jugadores en el aspecto técnico y disciplinario, así como los cuerpos auxiliares (técnico, médico, ayudantes de material, etc.) con el fin de alcanzar los objetivos propuestos.	<u>Diseminador</u> Transmite internamente (equipo auxiliares, consejo de administración, etc.) total o parcialmente la información acumulada.	<u>Solucionador de problemas</u> Intenta resolver, cuanto antes, las anomalías que se hayan presentado (medidas disciplinarias).
<u>Enlace</u> Interactuará con personas de dentro del club (cuerpo directivo) o fuera (representantes, medios de comunicación) para tomar decisiones y resolver problemas.	<u>Portavoz</u> Transmite información a personas ajenas al club (medios de comunicación, demasiado asociativa, etc.).	<u>Negociador</u> Establece pactos con las personas relacionadas con la entidad (jugadores, cuerpo auxiliar, etc.).

Fuente: Adaptada de Hubel (1991)

Isidori (2009) propone las funciones del entrenador a lo largo de la vida deportiva de sus deportistas (tabla 4).

Tabla 4

Funciones del entrenador

EDADES DE LOS DEPORTISTAS	FUNCIONES DEL ENTRENADOR
De los 7 a los 10 años	Amigo, organizador, comunicador y agente motivador.
De los 11 a los 16 años	Técnico, profesor de táctica y agente de desarrollo de las cualidades y el talento deportivo en la fase de perfeccionamiento.
De los 18 años en adelante	Organizador, manager y estratega en la etapa que tiene por objeto iniciar al joven en la fase de rendimiento deportivo.

Fuente: Adaptada de Isidori (2009).

En el deporte en general, Sebastiani y Nebot (2012) plantean seis competencias que definen al entrenador competente en cualquier nivel (tabla 5).

Tabla 5

Las seis competencias del entrenador competente

1. Comprender y dominar, en su globalidad, la modalidad deportiva.
2. Enseñar, dinamizar y entrenar a los deportistas en la estrategia y el conocimiento de la lógica de su deporte.
3. Acompañar en la competición deportiva.
4. Seleccionar, guiar y orientar a los deportistas.
5. Tener cura de la salud e integridad de los deportistas.
6. Transmitir un modelo ético y de valores .

Fuente: Sebastiani y Nebot (2012)

4. LOS ROLES DEL ENTRENADOR DE TENIS

Cuando hablamos del rol del entrenador, partimos de Duffy (2008), que propone cuatro roles diferentes del entrenador que se aplican tanto en el modelo de entrenamiento de participación como en el de rendimiento:

1. Asistente de entrenador (*Coaching assistant*)
2. Entrenador (*Coach*)
3. Entrenador Avanzado/Senior (*Advanced/senior coach*)
4. Entrenador Máster/Experto (*Master/head coach*)



Cada rol se compone de diferentes funciones clave que el entrenador lleva a cabo durante su trabajo y que son específicas atendiendo al tipo de deporte, contexto, país, etc. (Lara-Bercial, Harrington y Duffy, 2012) (tabla 6).

Tabla 6

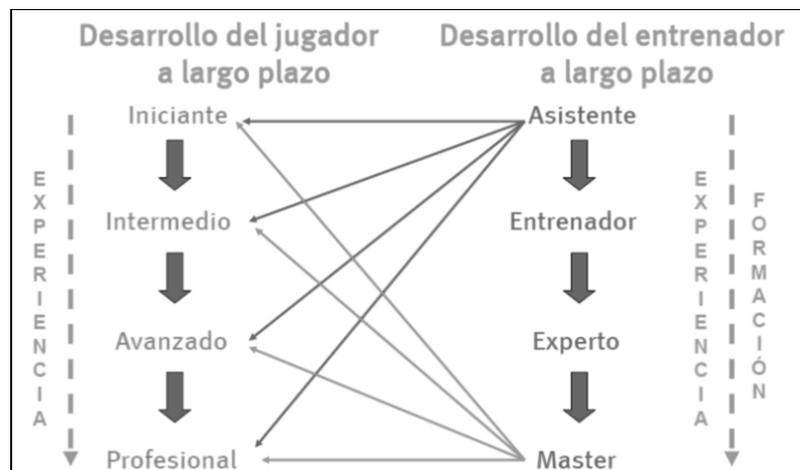
Roles y funciones clave del entrenador

ROL DEL ENTRENADOR	FUNCIONES CLAVE
Asistente de Entrenador	Ayuda en la dirección de la sesión.
Entrenador	Dirige sesiones durante una temporada, a menudo como parte de un programa más amplio.
Entrenador Avanzado/Senior	Supervisa y colabora en la dirección de programas durante temporadas y en contextos específicos. Involucrado en la gestión y desarrollo otros entrenadores.
Entrenador Máster/Experto	Supervisa y colabora en la dirección de programas durante temporadas, en contextos de dimensiones medianas o amplias, basando-se en criterios científicos e innovadores. Involucrado en el diseño y la supervisión de estructuras de gestión y programas de desarrollo para otros entrenadores.

Fuente: Adaptado Lara-Bercial, Harrington y Duffy (2012).

Crespo (2006) asocia la dimensión del “rol del entrenador” con su desarrollo a largo plazo y lo combina con el desarrollo del jugador de tenis en sus diferentes etapas lo cual aporta una nueva concepción a la hora de elaborar los programas formativos y los ámbitos de trabajo de los profesionales de la enseñanza del tenis ya que segmenta el colectivo de entrenadores respecto a la formación, la experiencia y la especialización en función del nivel en el que se trabaje (figura 2).

Figura 2
Desarrollo a largo plazo del entrenador y el jugador de tenis



Fuente: Crespo (2006)

En el año 2012, la ITF propuso una matriz que vinculaba la formación del entrenador con la experiencia de este y la del deportista (tabla 7).

Tabla 7

Matriz de la formación de entrenadores. Experiencias del entrenador y del deportista

		EXPERIENCIA ENTRENADOR		
		ENTRENADOR	ENTRENADOR SÉNIOR/AVANZADO	ENTRENADOR MÁSTER/EXPERTO
EXPERIENCIA DEL DEPORTISTA	Jugadores principiantes e intermedios ITN por encima de 8	Edad mínima: 18 años (*) ¹ Nivel mínimo de juego: ITN 8 Experiencia como entrenador: no establecida Certificación entrenador: no establecida o ayudante de entrenador de jugadores principiantes e intermedios	Experiencia como entrenador: 10 años o 10.000 horas como entrenador de jugadores principiantes e intermedios	Experiencia como entrenador: 20 años o 20.000 horas como entrenador de jugadores principiantes e intermedios
	Jugadores avanzados ITN 5-7	Edad: 18 años (*) Nivel mínimo de juego: ITN 6 Experiencia como entrenador: no establecida Certificación entrenador: no establecida	Nivel de juego: ITN 4-6 mínimo Experiencia como entrenador: 10 años o 10.000 horas como entrenador de jugadores avanzados	Experiencia como entrenador: 20 años o 20.000 horas como entrenador de jugadores avanzados
	Jugadores de alto rendimiento ITN igual o menor a 4	Edad mínima: 22 años (*) Nivel mínimo de juego: ITN 4 Experiencia como entrenador: no establecida Certificación entrenador: no establecida o haber trabajado un año con jugadores de alto rendimiento	Experiencia como entrenador: 10 años o 10.000 horas como entrenador de jugadores de alto rendimiento	Experiencia como entrenador: 20 años o 20.000 horas como entrenador de jugadores de alto rendimiento

Fuente: Adaptada de la ITF (2012).

* Determinada por la legislación de cada país

5. CONCLUSIONES

A modo de conclusión, es importante resaltar que la profesión de entrenador de tenis debe concebirse desde diferentes perspectivas y ámbitos. De esta manera, a la hora de referirnos al profesional con una mirada global y multidisciplinar.

Hemos visto qué es importante en el desarrollo del entrenador cómo éste se combina con el desarrollo a largo plazo del jugador. No deberíamos caer en el error que los buenos entrenadores, los que están más formados y más experimentados estén solo en el deporte de competición y en el alto nivel. No hemos de olvidar el deporte formativo; sería muy importante disponer de buenos entrenadores especializados en el tenis base, en las etapas de formación y, sobre todo, en el pre-tenis y el mini-tenis, entendidos como una fase muy importante de la alfabetización motriz de los tenistas y que condicionan el desarrollo futuro de nuestros tenistas.

La formación del entrenador es un aspecto clave indisoluble de su perfil profesional y no olvidemos que esta no se debe limitar a la formación inicial, sino que es importante la formación a lo largo de la vida del entrenador. El trabajo en red y colaborativo han de ser escenarios del aprendizaje continuo para mejorar y aprender de los compañeros y colegas y, de esta manera, poder aportar nuestros conocimientos y experiencia a todo el colectivo de profesionales de la enseñanza y entrenamiento del tenis.

6. BIBLIOGRAFÍA

1. Bertram, R., & Gilbert, W. (2011). Learning Communities as Continuing Professional Development for Sport Coaches. *International Sport Coaching Journal*, 4(2), 40– 61.
2. Crespo, M. (2006). *Titulaciones federativas: El proceso de homologación de titulaciones a nivel europeo*. Madrid: II Congreso de Ciencias del Deporte aplicadas al tenis.
3. Crespo, M. (2014). Las profesiones del mundo del tenis. *E-coach. Revista Electrónica del Técnico de Tenis*, 20, 6-14.
4. Duffy, P. (2008). Implementation of the Bologna Process and model curriculum development in Coaching. IN K. Petry, K. Froberg, A. Madella i W. Tokarski (Eds.), *Higher education in sport in Europe. From labour market demand to training supply* (pp. 80-108). Maidenhead: Meyer & Meyer Sport.
5. Federació Catalana de Tennis (2012). *Projecte Esportiu FCT*. Documento no publicado.
6. Hubel, A. (1991). *Le management*. Verviers: Marabout.
7. International Tennis Federation (2012). *How to develop a coaches' education programme in a nation*. Documento no publicado.
8. Isidori, E. (2009). *La pedagogia dello sport*. Roma: Carocci Editore.
9. Lara-Bercial, S., Harrington, M., & Duffy, P. (2012). *International Sport Coaching Framework version 1.1*. Champaign: Human Kinetics.
10. Nuviala, A., León, J. A., Gálvez, J., y Fernández, A. (2007). Qué actividades deportivas escolares queremos. Qué técnicos tenemos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(25), 1-9.
11. Sanz, D., y Campos, J. (2011). La formación de técnicos en España y competencias profesionales del técnico de tenis. *E-coach. Revista electrónica del técnico de tenis*, 12, 6-14.
12. Sebastiani, E. M., y Nebot, R. (2012). ¿Cómo ser un entrenador competente? EN E. M. Sebastiani, E. M. i Blázquez, D. (2012) (Coord). *¿Cómo formar un buen deportista? Un modelo basado en competencias*. Barcelona: Inde.
13. Van Kloster, T., & Roemers, J. (2011). A competence-based coach education in the Netherlands. *International Journal of Coaching Science*, 5(1), 71-81.
14. Zmajic, H. (2011). Los sistemas de formación de entrenadores en Europa: comparación de las competencias. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 54(19), 7-9.

LA FORMACIÓN PERMANENTE EN EL DESARROLLO DEL TÉCNICO DE TENIS

E-Coach - Revista Electrónica del Técnico de Tenis 2020; 36 (12): 15-23

David Sanz Rivas

Profesor Nacional Tenis RFET

Doctor en Ciencias del Deporte y Máster Alto Rendimiento Deportivo COE

Artículo recibido: 4 de abril de 2020

Artículo aceptado: 12 de abril de 2020

RESUMEN

A lo largo de estos últimos 20 años trabajando en la formación de técnicos de tenis, y los últimos 17 como Director del Área de Docencia e Investigación de la RFET, considero que se ha realizado un cambio importante en las propuestas de formación para los técnicos, no sólo en la estructura y contenidos de la formación inicial, impulsada por el RD 1913/1997 y su posterior revisión en 2007, sino también en formación continua. Aún así, creo que no hemos sido capaces de recabar la atención de los técnicos de tenis, porque salvo un grupo identificado que suele acudir de forma sistemática a las formaciones que se realizan, dista mucho de los números que podríamos barajar en términos estadísticos por el volumen de técnicos que hay en España.

En el momento actual que nos encontramos existen multitud de plataformas que ofrecen posibilidades de formación formal e informal y podemos comprobar que muchos son los técnicos que las frecuentan y que agradecen este tipo de actuaciones.

Considero que hay algunos factores que favorecen esta situación, como por ejemplo el hecho de no poder desarrollar la actividad convencional en los clubes de tenis lo que da acceso a una ventana temporal mayor para los técnicos y que el acceso a la formación suele ser gratuita en la mayoría de los casos.

Aun así, yo creo que a los técnicos de tenis les gustaría poder tener más opciones de formación permanente y, cuando pase este periodo excepcional en el que nos encontramos por la emergencia sanitaria del COVID-19 y volvamos a la realidad del día a día, los organismos encargados de ofrecer formación a los técnicos deberemos trabajar para que sea accesible, atractiva y reconocida.

En este sentido, este artículo abordará la formación permanente y las consideraciones que se podrían tener en cuenta para orientar la misma.

PALABRAS CLAVE

Formación, Formación permanente, Formación inicial, Técnico de Tenis, Desarrollo del Técnico.

1. INTRODUCCIÓN

Los procesos de formación de los profesionales de cualquier sector productivo, sin lugar a dudas, constituyen un firme apoyo al desarrollo de las competencias profesionales. Posteriormente, la experiencia en el sector permitirá ir asentando los conocimientos adquiridos además de detectar nuevas necesidades que se podrán ir cubriendo mediante “ensayo-error”, aprendizaje vicario de otras actuaciones en contextos similares reproduciendo actuaciones de técnicos expertos y, por último, las necesidades también se podrán abordar a través de la formación que se pueda adquirir mediante la realización de actividades destinadas al efecto.

En este sentido, es indudable que los programas de formación inicial y permanente deben ser de una gran calidad, adecuada a las necesidades actuales de los técnicos y vinculados a la práctica profesional (Sanz y Campos, 2011), constituyendo lo que podemos denominar como el *Desarrollo Profesional Continuo del Entrenador*, es decir, el itinerario de vida profesional como técnico que se irá realizando a lo largo del tiempo. (Bertrand y Gilbert, 2011).

En España, de la mano del Área de Docencia e Investigación (ADI) de la RFET, y sin tener en cuenta la formación de los árbitros (formación inicial y reciclajes), desde el año 2003 en donde tomo la responsabilidad del Departamento de la RFET, se han realizado más de 140 cursos de formación inicial (Instructor, Monitor, Entrenador y Profesor Nacional) y más de 70 cursos de formación permanente (Congresos,



Jornadas, Simposium, Seminarios, Cursos Especialización,...). Esto ha supuesto que desde el año 2003 hasta la actualidad se han formado más de 2.700 técnicos nacionales en los cursos organizados por el ADI de la RFET¹, y con respecto a la Formación Permanente, en el mismo periodo temporal, se han formado alrededor de unos 3.000 Técnicos. Por lo tanto, en esta ventana temporal, hemos contado una media de 160 técnicos que realizan formación inicial al año, contando sólo los que realizan esta formación con la RFET, y unos 170 que realizan formación permanente dentro del programa que ofrece cada año la RFET.

Hoy en día, se ha publicado en diferentes Comunidades Autónomas una ley de regulación del ejercicio profesional, pero, sin embargo, no está desarrollada a nivel nacional y, pese a que se intuye que en la nueva Ley del Deporte que se está elaborando se reflejará esta situación, por el momento no contamos con una norma nacional que no deje margen a la duda respecto al ejercicio profesional. Desde mi punto de vista, creo que es crucial que se de este paso para que la formación de los técnicos, en este caso, la formación inicial, se homogenice y se estructure como cualquier otra profesión, con la adquisición de unas competencias a partir de una formación, en la que se puede tener en cuenta la experiencia profesional previamente adquirida.

En este sentido, abordaremos a continuación la situación de la formación inicial y, sobretodo, de la formación permanente, que es sobre la que se centrará el presente artículo.

¹ Existen Formaciones Iniciales oficiales que las imparten otras Federaciones Territoriales y cuyo volumen de alumnado no hemos podido tener en cuenta.

2. FORMACIÓN: INICIAL Y PERMANENTE

Dentro de los programas de formación para técnicos de tenis podemos diferenciar los programas de **formación inicial (FI)** y los de **formación continua o permanente (FP)**. En nuestro caso nos centraremos en los programas de FI oficiales, que son los que ofrece la RFET al amparo de la legislación vigente, así como las Federaciones Territoriales y, por otra parte, en los programas de FP, ofrecidos por diferentes instituciones públicas y/o privadas.

La **formación inicial** se entiende como el proceso de formación que posibilita el desarrollo de las competencias propias al ejercicio profesional de los diferentes niveles y modalidades de los sistemas de formación para técnicos deportivos. En nuestro caso, contamos con tres niveles de formación orientados, cada uno, hacia unas competencias diferenciadas por los niveles de rendimiento esperados de los alumnos (Iniciación, Avanzado-Competición y Alta Competición). Concretamente se disponen tres niveles progresivos (Figura 1.)



Figura 1: Niveles de Formación en los Técnicos de Tenis (RD 1363/2007)

Esta formación está regulada por el RD 1363/2007 y la Orden ECD/158/2014 y, concretamente, en el caso del tenis, por el **Plan Formativo de Tenis** publicado por la Resolución de 26 de Octubre de 2011, que marcaba las directrices de todas las formaciones de los técnicos de tenis reconocidas por el Ministerio de Educación y Ciencia. En este Plan formativo se reflejan los tres niveles progresivos en la formación con tres bloques diferenciados en cada uno de ellos:

- Bloque Común: será el mismo para todas las disciplinas deportivas y que, en nuestro caso, lo imparte el CESED del Consejo Superior de Deportes en el caso de los cursos realizados por la RFET.
- Bloque Específico: propio de cada disciplina deportiva donde se abordan los contenidos específicos del deporte (metodología, sistemas de entrenamiento, técnica-táctica, preparación física,...)
- Bloque de Prácticas: periodo de desarrollo de las competencias adquiridas en el curso a través de unas prácticas reales en clubs de tenis y supervisadas por un técnico titulado. Este bloque es objeto de convalidación si hay una experiencia laboral previa al curso que se pueda acreditar.

De esta formación, dado que no hay mucho margen para el cambio por su estructura reglamentada y de la que, además, hemos hablado ya en artículos anteriores (Sanz y Campos, 2011; Sanz, 2011), no me extenderé más, pero considero relevante esta introducción para poder profundizar en la Formación Permanente que centrará el objeto del presente artículo. Tan sólo señalar que la RFET, así como otras Federaciones Nacionales, se encuentra actualmente en un proceso conocido como Periodo Transitorio hasta la publicación del Real Decreto de la formación de técnicos de Tenis. Mientras no exista una Ley de regulación del ejercicio profesional de carácter nacional, consideramos que este Periodo Transitorio cubre las necesidades de formación mínimas requeridas y evita periodos de formación más amplios y más costosos para los técnicos. Por lo tanto, la publicación de la próxima Ley del Deporte, si contempla este aspecto y requerimiento para la contratación de los técnicos en España, podrá definir los pasos futuros en los procesos de formación inicial de técnicos de tenis.

Pasando a la **formación continua** o **permanente** la podríamos definir como aquella formación planificada por instituciones, empresas, o por el propio técnico deportivo, para perfeccionar sus competencias profesionales y desarrollarlas en su ámbito laboral. (Adaptado de Camerino y Buscá, 2001).

Si bien la FI tiene como objetivo preparar a los técnicos de tenis para que puedan afrontar su desarrollo profesional a partir de las competencias adquiridas en esta formación (Sanz y Campos, 2011), donde gran parte del proceso formativo se debe basar en construir un pensamiento reflexivo que les ayude a cuestionarse y a resolver los problemas que se planteen basándose en los conocimientos adquiridos y en la experiencia práctica que irán adquiriendo a lo largo del proceso, considero que es una formación insuficiente y que a lo largo del tiempo, en un proceso tan dinámico como la educación, debe haber una formación complementaria que permita ajustarse y adaptarse a los cambios sociales, tecnológicos e incluso técnico-tácticos que se van sucediendo en nuestro deporte. Aquí podríamos incluir otras áreas de conocimiento que pueden complementar la FI realizada como por ejemplo la preparación física, psicología, coaching deportivo, nutrición, etc.

En esta línea, es donde aparece la formación permanente como medio para poder dar soporte a las iniciativas que se vayan tomando, incentivo para generar nuevas propuestas, estímulo para cuestionarse lo que se está haciendo y para tener procesos reflexivos sobre el desarrollo de la actividad, que permitan realizar ajustes, contrastes o, incluso, que refuercen la idea de seguir trabajando en la misma línea.



3. TIPOS DE FORMACIÓN PERMANENTE

Si nos preguntamos donde un técnico de tenis aprende su profesión podríamos contemplar diferentes escenarios que, básicamente encajamos en dos bloques:

1.1. Formación formal, que podrá ser tanto inicial como permanente pero que tiene como denominador común que está estructurada, bien definida, concreta y regulada por las instituciones que la desarrollan o por el propio sujeto que las recibe.

Esta formación formal, organizada y planificada puede tener diferentes formatos:

- *Cursos de Formación* donde suele haber un ponente experto que imparte la formación, o varios en el caso de Congresos, Simposiums,...
- *Aprendizajes Colaborativos*, normalmente basado en intercambios de experiencias o propuestas formativas en grupos de iguales como los que se organizan dentro de las propias instituciones, como por ejemplo las formaciones internas dentro de una empresa.
- *Autoformación*, organizada por el propio sujeto y muchas veces accesible a través de las redes sociales (Facebook, Instagram,...). Hoy en día, por la situación en la que nos encontramos, está siendo una de las más recurridas gracias a las propuestas de iniciativas personales e instituciones que están brindando este servicio de forma gratuita.

Todas estas pueden tener tres opciones respecto a la forma en la que se asiste a las mismas: formación presencial, formación semipresencial y formación no presencial. Todas ellas con sus ventajas e inconvenientes pero perfectamente válidas para la formación permanente.

Esta formación formal debe reunir siempre cuatro aspectos básicos, de manera que la persona que realice cualquier de ellas debería tener claro antes de iniciarlas. Estos aspectos son:

- El *Objetivo* que persigue la formación: ¿Para qué me va a servir este curso?
- Los *Contenidos* de la formación: ¿Qué me van a enseñar en este curso?
- Los *Métodos* que se van a utilizar: ¿Cómo voy a recibir la formación? A través de sesiones magistrales, colaborativas, en formatos presenciales, semi o no presenciales.
- Los *Medios y Estrategias metodológicas* empleados: ¿Cómo se desarrollarán las sesiones?. Sesiones en aula, en pista, a través de una plataforma tecnológica,...
- Evaluación y certificación correspondiente al curso si es que se contempla (Opcional en función del programa de formación).

1.2. Formación informal, supondrá toda aquella formación que la organiza y gestiona el propio técnico y, desde mi punto de vista, es una formación tremendamente importante y con una trascendencia para el técnico absoluta, pero que muchas veces no se contempla como formación por su carácter informal y no planificada como tal. Esta formación será una combinación de diferentes factores como:

- *Experiencia como jugador* (independientemente del nivel de rendimiento adquirido, pero lógicamente asociados los conocimientos a las etapas que haya cubierto) y donde integrará todos los modelos de técnicos y metodologías/sistemas de entrenamiento a los que se haya visto sujeto.
- *Experiencia como técnico*, incluso sin formación inicial previa, basada en su experiencia como jugador y en compartir experiencias y conocimientos con entrenadores como él. Es un modelo habitual en el alto rendimiento en nuestro deporte.

Considero que tanto la formación formal como la informal, dentro de los procesos de FI o FP, son fórmulas completamente válidas, pero desde mi punto de vista, para el desarrollo profesional considero imprescindible que la formación inicial tenga procesos de formación formal (cursos estructurados), mientras que la formación permanente, debido a su carácter de actualización y mejora de los conocimientos ya adquiridos en cursos de FI, admitiría cualquier de los dos formatos (formal e informal).

4. ANÁLISIS DE LA FORMACIÓN PERMANENTE Y PROSPECTIVAS DE FUTURO

Una vez llegados a este punto, donde ya hemos descrito la FP y los diferentes formatos que podemos contemplar, deberíamos analizar la situación de la misma. En diferentes estudios referentes a este tópico en el seno de las propias empresas (Navarro y Rueda, 2010; Caparrós et al., 2004; Crespo y Sanz, 2000) así como en los diferentes cuestionarios que hemos ido recogiendo tras la realización de las actividades de formación permanente que hemos realizado en la RFET en los últimos 15 años, podríamos concluir que aunque las valoraciones han sido positivas respecto a los programas propuestos, aparecen una serie de puntos donde coinciden los técnicos respecto a los problemas que encuentran para realizar formación permanente.

Destacamos como los más relevantes:

- Incompatibilidad con los horarios laborales.
- Coste económico de la formación.
- Temarios poco atractivos o poco prácticos para poderlos aplicar en el día a día.
- Falta de conexión entre la teoría y la práctica.
- Falta de reconocimiento tras la formación por parte de la empresa y/o las propias entidades que organizan las formaciones.

Como prospectivas de futuro, entiendo que hoy en día se está confirmando algo que ya veníamos anunciando desde hace tiempo, y es que la Formación Permanente para un técnico que ya está formado y tiene experiencia pero que busca una profundización o actualización en un área concreta puede ser con formatos no presenciales, que permitan una mayor libertad y gestión de los horarios y, lógicamente un menor coste económico. El hecho de que por hacer formación telemática no pueda darse una formación práctica, es algo que está totalmente superado. Hay muchos ejemplos y, en nuestro caso podríamos hablar de las ocho ediciones del Máster Universitario de Tenis *on line* que venimos realizando, donde muchas de las sesiones son fundamentalmente prácticas, abordando temas como los *Sistemas de Entrenamiento* con ejemplos concretos. La tecnología hoy en día permite, prácticamente, casi todo, desde el punto de vista de hacer la formación cercana, práctica y muy visual.

Con esto obviamente no quiero decir que no deba haber formación permanente presencial o semipresencial, ya que desde mi punto de vista, la posibilidad que existe en un Congreso de interactuar con el ponente que acaba de dar la charla y, sobre todo, con los asistentes al Congreso no es replicable en formatos no presenciales, pero el hecho de disponer de un mayor repertorio de formación no presencial que el actual, facilitaría el romper algunas de las barreras que se significaban como relevantes para no continuar realizando formación permanente.

En este sentido, mi propuesta iría hacia complementar los programas de formación permanente con sistemas no presenciales, donde incluso los propios Congresos, Seminarios,..., se puedan

retransmitir en *streaming* ya que pese a que la interacción pueda ser menor, facilitaría el acceso de la formación a toda una serie de técnicos que no pueden desplazarse físicamente al lugar donde se celebra el evento. En este caso, podemos poner como ejemplo a la Federación Internacional de Tenis, que a través de su plataforma “MyAcademy” (<https://www.itf-academy.com/>), lleva ya bastante tiempo ofreciendo los Congresos que organizan en todo el mundo, junto con otra serie de recursos, y constituye, sin lugar a dudas, una referencia a tener muy en cuenta por otras entidades y Federaciones que quieran ofrecer programas de formación accesibles a todos sus técnicos.

Por último, considero igualmente relevante en la FP, realizar programas de formación transversales a los niveles de la FI. Es decir, programa de formación que complementen la FI específicos de cada una de las etapas y que, desde entidades como las Federaciones deportivas, se pueda complementar la formación del técnico en aquel nivel de competencias en la que éste desee desarrollarse y que precise para su desempeño profesional (Crespo, 2006). Es decir, hoy en día el sistema vertical de FI hace que si quieres mejorar tu nivel de formación, tendrás que ir realizando los niveles 1 (Iniciantes), 2 (Avanzados y Competición) y 3 (Alta Competición), pero tal y como deberíamos entender la formación, no será mejor aquel que tenga todos los niveles de formación inicial, sino aquel que mejor aplique los conocimientos y su experiencia al campo profesional donde se encuentre y, para ello, debemos procurar dar una oferta formativa para que aquel técnico que quiera ser el mejor en el Tenis Base, además de su curso de FI Nivel 1 (Monitor Nacional), pueda optar a una serie de cursos, sobre diferentes tópicos (gestión, comunicación, diseño sesiones, atención padres,...), que le permitan ir consolidando y optimizando las competencias que tiene en ese nivel educativo que ha escogido para desarrollarse como técnico de tenis. Por lo tanto, debería haber una oferta de formación continua escalonada y transversal a los niveles de FI.(Figura 2).



Figura 2: Propuesta de formación continua transversal por niveles educativos

Finalmente, en este apartado, considero importante señalar también que debería haber un reconocimiento a aquellos técnicos que están interesados en formarse. En otros países hay una serie de requerimientos para mantener la licencia de entrenador activa, y es a través de una serie de créditos de formación continua que se debe ir haciendo en un plazo temporal determinado, Así es el caso de Federaciones Nacionales como la Inglesa, la Alemana, la Sudafricana, entre otras. En España yo creo que estamos lejos de esta situación y, sinceramente, creo que no se debe obligar a realizar formación permanente, pero si debería reconocerse a aquellos técnicos que la realizan. Por ese motivo, considero que aunque el hecho solo de formarse ya sea suficiente motivación intrínseca para el técnico, si pudiésemos añadirle una motivación extrínseca como por ejemplo una mayor visibilidad en las páginas web donde se identifique al técnico con su titulación de FI y el reconocimiento de la FP que haya realizado. Esto

ayudaría a que los técnicos pudiesen tener, incluso, una mayor motivación para realizar la formación, pero también a que las instituciones que le contraten puedan estimular la formación de sus técnicos porque tendrán una serie de profesionales con un reconocimiento mayor que sólo su formación inicial.

5. CONCLUSIONES

Ser un técnico de tenis supone el desarrollo de una profesión con una importante responsabilidad, la formación de sus alumnos en una serie de habilidades y destrezas que les hagan ser competentes en la práctica del tenis, acordes a su nivel de capacidad y compromiso. Para el desarrollo de esta profesión, considero importante complementar la formación informal, basada en las experiencias previas con la formación formal, sea cual sea la misma.

Como hemos visto a lo largo del presente artículo existe un amplio repertorio de formación tanto formal como informal y disponible en formatos más accesibles para conciliar la vida profesional y personal con la formación, por lo que creo que es muy importante reflexionar sobre este aspecto y poder optar a procesos de formación que sean compatibles con la labor profesional pero que, como en cualquier otra profesión, nos permitirán estar mejor preparados para las situaciones que se presenten.

De hecho, para afrontar los desafíos constantes a los que se enfrenta un técnico de tenis en sus Escuelas, Academias, Clubes,.., la formación, añadida a su experiencia, se convertirá en auténtico aliado que puede hacer multiplicar la eficiencia de la intervención como técnicos/docentes.

Tal y como señalaba Lalangui et al. (2017), *“...la formación inicial que recibe el docente lo prepara para dirigir el proceso educativo, sin embargo, esta preparación no determina el fin de su formación, sino que constituye el punto de partida para continuar preparándose durante toda su vida, con vistas a poder desarrollar las competencias en el ejercicio de su labor como docente”*.

Por este motivo, considero que la formación permanente debe ser una herramienta muy presente en el desarrollo profesional de los técnicos de tenis y eso exigirá no sólo un compromiso de los propios técnicos, por la exigencia de tiempo e incluso económica que requiere, sino también de las instituciones en las que trabajan estos técnicos, que deberían incentivar, facilitar y promover este tipo de formación que, al fin y al cabo, redundará en una mejora del servicio que prestan como técnicos de tenis y, por ende, ayudará a tener una mayor satisfacción por parte de los usuarios de este servicio, sea cual sea el nivel. En este último compromiso entendemos de un gran valor, la formación permanente que se realice dentro de las instituciones de la propia entidad, es decir, la formación interna de los propios técnicos coordinada por la institución responsable de los mismos.

Por último, señalamos algunas consideraciones que deberían reunir los programas de formación permanente atendiendo a los trabajos realizados hasta la fecha (Sanz, 2011b) (Figura 3).

1. Vincular teoría con la práctica
2. Adaptar y combinar métodos y medios
3. Apoyarse en las nuevas tecnologías, a través de la multitud de herramientas que hoy en día existen.
4. Ampliar la formación a partir del conocimiento y opciones de formación que existen en las Ciencias del Deporte.
5. Aplicar el principio de sentido común, es decir, racionalizar la formación y orientarla a la búsqueda de la mejora de las competencias en los niveles formativos de desarrollo profesional, filtrando las opciones formativas.

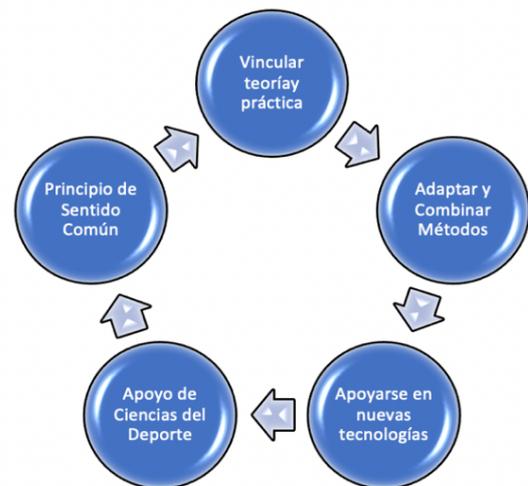


Fig. 3: Consideraciones Prog. FP

6. BIBLIOGRAFÍA

1. Bertram, R., & Gilbert, W. (2011). Learning Communities as Continuing Professional Development for Sport Coaches. *International Sport Coaching Journal*, 4(2), 40– 61
2. BOE, 2007. REAL DECRETO 1363/2007, de 24 de octubre, por el que se establece la ordenación general de las enseñanzas deportivas de régimen especial.
3. BOE, 2010. Orden EDU/3186/2010, de 7 de diciembre, 4. BOE, 2011. Resolución de 26 de octubre de 2011, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se publica el plan formativo de la modalidad deportiva de tenis.
4. BOE, 2014. Orden ECD/158/2014 por la que se regulan los aspectos curriculares, los requisitos generales y los efectos de las actividades de formación deportiva, a los que se refiere la disposición transitoria primera del Real Decreto 1363/2007, de 24 de octubre.
5. Camerino, O. y Buscá, F. (2001). La formación docente en Educación Física un modelo de formación reflexiva inicia y continuada. Madrid: Síntesis.
6. Caparrós, A.; Navarro, M.L. y Rueda, M.F. (2004). «Efectos de la temporalidad sobre la formación recibida durante el empleo». *Cuadernos de Economía*, 27, 51-73.
7. Crespo, J. y Sanz, I. (2000). «La formación continua en España: Implicaciones de política económica». *Papeles de Economía Española*, 86, 280-294.
8. Crespo, M. (2006). “Titulaciones federativas: El proceso de homologación de titulaciones a nivel europeo”. Madrid: II Congreso de Ciencias Deporte aplicadas al tenis.
9. Lalangui Pereira, J. H., Ramón Pineda, M. Á., & Espinoza Freire, E. E. (2017). Formación continua en la formación docente. *Revista Conrado*, 13(58), 30-35.
10. Navarro, M.L. y Rueda, M.F. (2010). «Determinantes de la formación laboral por parte de los asalariados españoles». *Tribuna Económica*, 855, 153-168.
11. Sanz, D. (2011a). Evolución en las titulaciones deportivas del técnico de tenis: situación actual. En *actas Congreso Nacional de Técnicos de Tenis de la RFET*. Valencia.
12. Sanz, D. (2011b). Tools for continuous tennis coaches education. *ITF Coaching and Sport Science Review*. 19 (54): 17-19.
13. Sanz, D., y Campos, J. (2011). La formación de técnicos en España y competencias profesionales del técnico de tenis. *E-coach. Revista electrónica del técnico de tenis*, 12, 6-14.

PROPUESTA DE PROGRAMACIÓN Y DESARROLLO DE SESIONES EN ETAPA ROJA/DESCUBRIMIENTO (4-6 AÑOS)

E-Coach - Revista Electrónica del Técnico de Tenis 2020; 36 (12): 24-40

José Manuel Pastrana de Paz

Director Área de Docencia e Investigación RFET, Miembro del Comité Juvenil y de Tenis Base FTM, Profesor Nacional de Tenis RFET, Coordinador Escuela Tecnificación CTPV Leganés y Delegado zona centro Campus Tenis Elianers

Martín Rocca Coco

Entrenador con experiencia en Argentina, USA y España. Monitor Nacional- Árbitro Nacional-Director de Tenis (FCT) Creador de MiniPlayers. Fundador de TennisAid. Conferenciante. Entrenador del Real Club de Tennis Barcelona

Artículo recibido: 9 de abril de 2020

Artículo aceptado: 17 de abril de 2020

RESUMEN

El presente artículo tiene como objetivo fundamental hacer una propuesta para programar y desarrollar sesiones en la ETAPA DE DESCUBRIMIENTO (4-6 años). Todo ello se abordará de una forma integral y explicando la necesidad de una implicación transversal de todos los actores que de forma directa o indirecta influyen en los fundamentos básicos de enseñanza y aprendizaje en edades tempranas.

Se pondrá en relación a la figura del entrenador, jugador, padres, clubes de tenis, Federaciones y materiales para llegar a hacer una propuesta de programación y diseño de sesiones específica de esta etapa, así como distintas propuestas de evaluación. En esta primera edición el artículo se centrará mucho más en los requisitos que el Entrenador de Tenis debería reunir para trabajar con estas edades. En el próximo número nos ocuparemos mucho más de lo que diferencia a este tipo de jugador en edades tempranas.

Haremos una propuesta de contenidos y objetivos trimestrales así como 2 ejemplos de ficha de sesión en momentos distintos del proceso de enseñanza-aprendizaje en Etapa Roja.

Para finalizar el artículo incluiremos unas conclusiones. También aportaremos un anexo con ejercicios para la parte inicial de la sesión, progresiones técnico-tácticas, así como unas propuestas de organización de la clase.

PALABRAS CLAVE

Etapa, Descubrimiento, Programación, Diseño, Sesión, Progresión, Tenis, Evaluación, Compromiso Motor.

1. INTRODUCCIÓN

Siguiendo a Sanz y Soler (2019), podemos decir que es en esta Etapa donde se inicia el contacto con el tenis, las actividades deben ser divertidas y motivantes utilizando el material adaptado (bola roja) y mediante propuestas en forma de juego. Se debe promover la realización de actividades físicas de forma habitual, con un trabajo centrado en la variedad de estímulos y componentes del desarrollo motor, enfatizando contenidos como la agilidad, equilibrio y coordinación así como el trabajo de habilidades motrices básicas como la marcha, carrera, salto, lanzamiento y recepción.

El trabajo se centrará en la familiarización con los elementos del juego (pelota, raqueta, red, espacios,..) y comenzaremos con las primeras habilidades técnicas. Será muy importante priorizar la diversión y motivación en las propuestas que se realicen (Sanz y Soler, 2019).

Para todo ello, pasamos a diferenciar a cada uno de los actores que van a conformar esta ETAPA DE DESCUBRIMIENTO y qué características deben reunir para posibilitar un óptimo desarrollo del jugador a largo plazo y que de la misma forma permita también asentar las bases y una correcta transición a la **Etapa De Desarrollo** (6-8 años).

2. EL ENTRENADOR

En nuestra opinión, deberá reunir las siguientes características:

1. Cualificación.
2. Pasión.
3. Liderazgo.
4. Profesionalidad/Responsabilidad
5. Comunicador
6. Alegría y positividad.
7. Valores/Coherencia.
8. Dinamismo/Energía.
9. Inteligencia Emocional.
10. Explorador y experimentador



Fig. 1. Elementos clave del entrenador

A continuación, pasamos a detallar cada una de ellas:

1. **CUALIFICACIÓN:** Cuanta más, mejor. Afortunadamente en los Clubes de Tenis se está cambiando esa tendencia de seleccionar al técnico de tenis que está empezando o en prácticas con los más pequeños. Si mantenemos esa iniciativa de implicar a los técnicos más cualificados será siempre un “plus” que repercutirá en una mayor calidad de la enseñanza en estas edades tan sensibles y tan determinantes para su futuro como deportista. Un punto clave para la enseñanza de calidad en estas primeras etapas será “hacer equipo”, especializarse y hacer formación **formación continua** mediante iniciativas como las que se desarrollan desde algunas instituciones como la propia RFET y su nuevo curso de **Minitenis**, así como mediante la búsqueda de información a través de revistas específicas y/o científicas de y autores especializados en la materia.
2. **PASIÓN:** Si no existe ningún tipo de **Pasión** por enseñanza en esta etapa los perjudicados serán siempre los “peques” por lo que recomendamos ejercer como docente en otro tipo de edades cuando sea posible. La **pasión por el trabajo** se define como un estado de deseo persistente basado en valoraciones cognitivas y afectivas del propio trabajo. (Salessi, S., Omar, A., & Vaamonde, J. D., 2017). Esta pasión por el trabajo no deberá ser **obsesiva** la cual tiende a ser pasiva y esclavizante. Para ser más eficaces y conseguir mejor rendimiento se recomienda la **pasión armoniosa**, la cual es mucho más activa y adaptativa. Es por ello que recomendamos esa pasión armoniosa, la cual tendrá transferencias positivas en todo el proceso.
3. **LIDERAZGO:** Es el conjunto de habilidades gerenciales o directivas que un individuo tiene para influir en la forma de ser o actuar de las personas o en un grupo de trabajo determinado, haciendo que este equipo trabaje con entusiasmo hacia el logro de sus metas y objetivos. Builes (2016). Se puede aplicar la definición perfectamente al Docente, extrapolándolo al liderazgo dentro de un grupo de entrenamiento, con un grupo de jugadores. En ocasiones el técnico no quiere asumir ese liderazgo y pretende descargarlo incluso en alumnos o padres. Una cosa es “empoderarles” o buscar que se impliquen y otra bien distinta es no asumir que el que debe liderar el proceso es el Técnico.
4. **PROFESIONALIDAD Y RESPONSABILIDAD:** Es la característica del docente que desempeña su labor con pericia, aplicación, seriedad, honradez y eficacia, en su día a día. El técnico deberá buscar estas cualidades independientemente del número de horas que trabaje en el Club o su rol/puesto dentro de la entidad. El hecho de “ser responsable”, de cuidar el lenguaje y nuestra imagen, de llegar al Club con tiempo suficiente para preparar la pista, cuidar el material, no hablar por móvil, usar los *smartwatches* para contestar llamadas o revisar mensajes... Aquí siempre nos gusta referirnos al “*fenómeno Michael Knight*” el cual se está extendiendo peligrosamente en nuestro día a día y en las pistas de tenis. Debemos hacer un buen uso de la tecnología ya que nos hace estar más “fuera” que “dentro” y una vez más hacemos que los damnificados sean los alumnos.



5. **BUEN COMUNICADOR:** El técnico deberá seguir las características de una buena comunicación. Las resumimos en este cuadro:



Fig. 2: Características de la buena comunicación. (Crespo y Reid, 2010)

6. **ALEGRÍA Y POSITIVIDAD:** Es conveniente favorecer este tipo de ambiente dentro y fuera de la pista, aún más en esta **etapa de descubrimiento**, donde los jugadores son aún más sensibles y nuestra forma de intervenir será determinante en su evolución. Tenemos que ser coherentes y saber que esta forma de ser es clave.
- Los estudios realizados en el momento sobre este tema indican que las emociones positivas facilitan la creación de nuevas relaciones sociales y de amistad, además de la cooperación y la generosidad con los demás. A nivel cognitivo, favorecen las asociaciones cognitivas inusuales, promueven pensamientos más creativos y originales, además de una toma de decisión más eficiente. Las emociones positivas también nos hacen más persistentes ante las señales de fracaso, incrementan la motivación intrínseca e impulsan a asumir mayores retos (Fernández-Abascal, 2009).
7. **COHERENCIA EN VALORES:** EL día a día y cómo está configurada la sociedad actual hacen que no podamos “ponernos de perfil” ante la coherencia y la educación en valores. Debemos ponerle intención, dar objetivos también a las sesiones, así como los ejercicios, de forma que podamos canalizar y hacerles mejorar también en este aspecto. “No podemos pensar que la simple práctica deportiva favorece el desarrollo de valores adecuados es necesario trabajar de forma intencionada este aspecto para que la relación sea positiva” (Monjas, Ponce y Gea, 2015).
8. **DINAMISMO Y ENERGÍA:** Debemos entenderlo como el hecho de ser dinámicos en las sesiones, dentro y fuera de la pista. Con tener mucha energía y vitalidad en su tarea. Pero además debemos buscar generar en el alumno un “aprendizaje dinámico que se caracteriza por cambios constantes, actividad y progreso; donde el aprendizaje vive, crece, se conecta y se extiende más allá de los

9. Límites de la clase, más allá de la ubicación física, más allá del uso de herramientas como sustitutos digitales e incluso más allá de las fechas de vencimiento”, (Tourón,2017). Con esto perseguimos que el alumno siga “enchufado” incluso más allá de la clase presencial. Que siga buscando soluciones cuando vuelve a casa en el coche o antes de dormirse. Podemos y debemos generar esa “inquietud” en los alumnos.
10. **INTELIGENCIA EMOCIONAL:** Se puede definir como *“la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las emociones”*, (Goleman,1995). En nuestra tarea docente esto es fundamental, no sólo en cuanto a la relación con alumnos, sino también con padres, compañeros, etc... Este autor comenta que una persona **emocionalmente inteligente** debe reunir autoconocimiento, autorregulación, empatía, habilidades sociales y automotivación. Y todo esto es mejorable y se puede “aprender”. Tendremos que tener la voluntad suficiente para hacerlo, haciendo un *“Open your mind”*.
11. **EXPLORADOR Y EXPERIMENTADOR:** Es necesario que el técnico aúne estas dos características para no estancarse y seguir creciendo. Explorador entendiéndolo como alguien que sigue buscando nuevas fuentes de conocimiento, en los libros, en los artículos y demás publicaciones. Pero que también que esté en contacto con otros entrenadores, con otros Clubes, otras academias... Además de esto, deberá **experimentar**, es decir, probarlo e incorporarlo en su día a día para saber de primera mano si funcionan o no algunas de esas cuestiones que como buen explorador hemos intuido que puede funcionar.
3. **EL JUGADOR Y SU ENTORNO** En la revisión del presente artículo nos referiremos ampliamente a las variables psicológicas diferenciadoras del jugador en **Etap** **Descubrimiento** y así como el papel que deben jugar los padres, Clubes y Federaciones para provocar el correcto desarrollo del alumno. A la espera de su publicación en el siguiente número pasamos a hacer una referencia muy esquemática de lo que analizaremos con detalle en el próximo artículo. (Ver figura. 3).
- a. **EL JUGADOR:** En esta etapa podemos enumerar las variables psicológicas del jugador en Descubrimiento, las cuales no son específicas del Tenis (Fig. 3).



Fig. 3: Variables psicológicas generales del jugador en Etapa Descubrimiento

- b. **EL CLUB Y LAS FEDERACIONES:** Es fundamental que en esta etapa haya también un compromiso por parte de Clubes y Federaciones. Las Federaciones como se está haciendo últimamente, con Proyectos como el Tenisetapas de la RFET, Formación Continua para técnicos y para padres, Ligas Minitenis y Benjamín de la F.T.M. La ITF a través en su día del *Play&Stay* y otras actividades encaminadas a estas edades. Los Clubes tomando parte de estas acciones participando de ellas y animando a sus familias, jugadores y técnicos. Proyectos como el de “Tenis en los colegios” por parte de la RFET y otras federaciones territoriales sin duda ayudará para apoyar lo que se está haciendo....

- c. **LOS PADRES:** Es conveniente integrarles dentro del equipo. Darles la información precisa eligiendo los canales adecuados. A través de reuniones informativas, dando las directrices que la situación requiere eligiendo convenientemente el momento y sin que interfiera en el correcto desarrollo de las clases.

Los padres en **Etapas Descubrimiento** suelen ser padres jóvenes con una actividad muy importante (suelen también hacer mucho deporte, running, pádel, tenis, ciclismo, trabajo, además de la carga laboral). Es por ello que conviene informar de forma precisa y eficaz, teniendo en cuenta las circunstancias en las que se mueve el contexto familiar. En el fin de semana madres y padres tienen también muchas actividades con lo que el dar una “vuelta” al formato en muchas de las competiciones facilitará una mayor y mejor participación de los nuestros pequeños tenistas.



4. **LOS MATERIALES:** Aquí es importante concienciarse de entrenar con material adecuado y adaptado a las capacidades antropométricas, edad y nivel del jugador. Usar equipo modificado redundará en un mejor aprendizaje, más diversión, mejor técnica, seguridad, táctica, más éxito, etc...). (Ver Figura. 4.)

Figura. 4. “Las 6 razones principales para usar equipo modificado”. (ITF,2019)



ITF REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TENIS

LAS 6 RAZONES PRINCIPALES PARA USAR EQUIPO MODIFICADO

Por qué el uso de equipos modificados es ideal para que los niños aprendan a jugar al tenis.

- MÁS DIVERSIÓN**
¡Usar equipo modificado es más divertido! (1, 2, 3, 4, 5, 11)
- MÁS ÉXITO**
Las bolas más lentas permiten a los principiantes golpear más a menudo en la pista. (1, 3, 3, 4, 11, 16)
- MEJOR APRENDIZAJE**
Los jugadores aprenden más y más rápido. (2, 3, 10, 11, 12, 16)
- TÁCTICA INTELIGENTE**
Ayuda a los jugadores a tomar mejores decisiones. (1, 11, 12, 16)
- MEJOR TÉCNICA**
Los jugadores desarrollan mejores golpes, mejores puntos de contacto y cometen menos errores. (1, 3, 3, 4, 10, 12)
- SEGURIDAD**
Un equipo adecuado puede evitar lesiones. (7, 11, 14, 15, 16, 18)

Referencias:
[1] Bouchard et al (2014); [2] Bouchard et al (2014); [3] Colclough & Hale (1994); [4] Favre & Renel (2010); [5] Fitzpatrick et al (2014); [6] Gagne et al (2009); [7] Gragnoli & DiStasio (2009); [8] Hader et al (2003); [9] Hamilton & McFarlane (2005); [10] Hammond & Smith (2006); [11] Ishihara et al (2017); [12] Kachel et al (2013); [13] Larsson & Sjogren (2013); [14] Paine et al (2007); [15] Paine et al (2017); [16] Renel et al (2010); [17] Savelbergh (2005); [18] Tennenbaum et al (2013); [19] World Health Organization (2017).

Una vez analizados los actores más relevantes en esta etapa, pasaremos a continuación a detallar una propuesta de programación con unos objetivos y contenidos trimestrales.

5. PROPUESTA DE PROGRAMACIÓN ETAPA DESCUBRIMIENTO 1

CONTENIDOS Y OBJETIVOS GENERALES EN EL 1er TRIMESTRE

- a. Reunión informativa padres.
- b. Breve Cuestionario de salud del alumno.
- c. Hacerles colaborar en la sesión (en cualquiera de los “rincones”). Si el alumno entra bien a la sesión, que se quede sólo.
- d. Iniciar con Asamblea.
- e. Trabajo por rincones + circuitos.
- f. Siempre que se pueda, con música. Kelly Brooks y Kristal Brooks (2006).
- g. Sesiones de 45 minutos. Un día/semana.
- h. Variedad de estímulos y componentes del desarrollo motor, enfatizando contenidos como la agilidad, equilibrio y coordinación, así como el trabajo de habilidades motrices básicas como la marcha, carrera, salto, lanzamiento y recepción. Familiarización con raqueta. CON MD Y CON MANO ND
- i. Técnica de desplazamiento sin raqueta.
- j. LANZAMIENTO BOLA (con la mano o el propio jugador). CERCA.
- k. Empuñadura y punto de impacto. Siempre control de direcciones y velocidades

CONTENIDOS Y OBJETIVOS GENERALES EN EL 2º TRIMESTRE

- a. Seguimos con rincones, pero con más presencia de circuitos y compromiso motor en las sesiones. Favorecemos la autonomía.
- b. Zona técnica, trabajo en 1ª progresión (muy cerca de la red).
- c. Seguimos con música.
- d. Padres ya no en pista, salvo alguna excepción. Se pueden quedar a ver la sesión, de forma pasiva. Fuera de la pista.
- e. Asamblea.
- f. Variedad de estímulos y componentes del desarrollo motor, enfatizando contenidos como la agilidad, equilibrio y coordinación, así como el trabajo de habilidades motrices básicas como la marcha, carrera, salto, lanzamiento y recepción
- g. Derecha y revés mano alta (para saque). Coordinación del movimiento.
- h. TÉCNICA desplazamientos con raqueta.
- i. Exploración espacio propio y ajeno.
- j. TÁCTICA: Consistencia y dónde no está el otro.
- k. INICIO PUNTOS (concepto ganar y perder puntos).
Introducir bola lanzada con profe (con raqueta en 1ª progresión). Especial atención al lanzamiento de la bola por parte del técnico.

CONTENIDOS Y OBJETIVOS GENERALES EN EL 3er TRIMESTRE

- a. Asamblea
- b. Subimos a una hora de duración la sesión semanal.
- c. Vamos reduciendo los rincones.
- d. Introducimos los recíprocos y seguimos implementando los circuitos.
- e. Los padres ya sólo presentes al final de la sesión.
- f. Variedad de estímulos y componentes del desarrollo motor, enfatizando contenidos como la agilidad, equilibrio y coordinación, así como el trabajo de habilidades motrices básicas como la marcha, carrera, salto, lanzamiento y recepción
- g. Consolidar empuñaduras, desplazamientos y recuperaciones con raqueta. Posición en pista (“posición gorila”).
- h. Consistencia.
- i. Puntos (contar, cantar, saber si ha ganado o perdido el punto...).
- j. Introducir voleas y remates (que sepan qué es).
- k. Algo más atrás de la zona (2ª PROGRESIÓN)**
- l. Explorar.
- m. Prepararles para el siguiente estadio..

6. PROPUESTA DE PROGRAMACIÓN ETAPA DESCUBRIMIENTO 2

CONTENIDOS Y OBJETIVOS GENERALES EN EL 1er TRIMESTRE

- a. Reunión informativa padres.
- b. Asamblea
- c. Pasamos ya a una periodicidad de 2 días /semana.
- d. Seguimos con rincones pero incluimos un sistema de 2 zonas (ZONA TÉCNICA CON PROFE + ZONA BOLA VIVA O EXPLORACIÓN).
- e. Variedad de estímulos y componentes del desarrollo motor, enfatizando contenidos como la agilidad, equilibrio y coordinación, así como el trabajo de habilidades motrices básicas como la marcha, carrera, salto, lanzamiento y recepción
- f. Consolidación etapa anterior.
- g. Enseñanza de todos los golpes básicos del Tenis.
- h. Acabar jugando línea individual (**3ª PROGRESIÓN**)

CONTENIDOS Y OBJETIVOS GENERALES EN EL 2º TRIMESTRE

- a. Línea de trabajo muy parecida al anterior trimestre.
- b. Seguimos jugando en 3ª progresión
- c. Es uno de los momentos claves de esta etapa. No debemos correr. Tenemos que intentar consolidar lo que hemos venido trabajando en los anteriores trimestres.
- d. Incidimos más en el concepto de la consistencia y en el “hacer el punto” y tirar “donde no está el otro”.
- e. Recomendamos iniciarse en jornadas de MINITENIS, con pequeños partidos por tiempo, etc...

CONTENIDOS Y OBJETIVOS GENERALES EN EL 3er TRIMESTRE

- a. En este trimestre jugaremos en zona de la línea de dobles. (4ª PROGUESIÓN).
- b. La parte principal o de desarrollo debería empezar a ser más amplia que en otros momentos.
- c. Trabajo con distintas zonas. Inicio de trabajo con pista normal, desde la línea de saque + zona red minitenis + recíprocos).
- d. Introducir mucho la pista normal con los 2 cuadros (apreciación trayectorias, velocidades...)
- e. Prepararlos para el siguiente estadio (BOLA NARANJA). Incluir en algunas sesiones la bola naranja y mezclarla con la roja.



7. PROPUESTA DE EVALUACIÓN

A continuación, proponemos unas fichas de seguimiento individual a modo de evaluación basada en expresiones cualitativas y no en criterios numéricos: De esta forma seguimos las recomendaciones en el ámbito escolar. Buscamos dar un “*feed-back*” a las familias y jugadores además de motivar al alumno en la consecución de objetivos.

La primera de las fichas es un ejemplo utilizado al finalizar el último Trimestre de la temporada 1. (Ver fig. 4).

Le segunda de las fichas pertenece al último trimestre Temporada 2. (Ver fig. 5)

a. Ejemplo ficha seguimiento último trimestre Temporada 1

FICHA DE SEGUIMIENTO INDIVIDUAL

JUNIO 2018

ALUMNO: EMMA VIVAR
PROFESOR: ITZIAR/ LOLO PASTRANA
C: Conseguído EP: En proceso




PSICOMOTRICIDAD, CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y DEL ENTORNO TENÍSTICO	<ul style="list-style-type: none"> - Entra bien a clase (C) - Autonomía en realización de actividades sencillas (C) - Reconoce y nombra a sus compañeros (C) - Participa en los juegos respetando las normas (C) - Control básico en marcha, salto y carrera (C) - Expresa sus emociones (C) - Empuñadura derecha (C) - Empuñadura revés (C) - Concepto del saque (C) - Concepto de intercambio (peloteo) (C) - Concepto táctico consistencia (EP) - Concepto táctico (tirar zona libre) (EP) - Concepto de partido (EP)
COORDINACIÓN Y MOVIMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> - Sentido del Ritmo (C) - Punto de Impacto (C) - Disfruta y colabora con los juegos planteados (C) - Hidratación, gorra, cuidado raqueta y mochila (C)




OBSERVACIONES: Inteligente. Con muy buena coordinación y mucha fuerza. ¡Llegarás lejos! ¡FELIZ VERANO!

Fig 4. Ficha de Seguimiento Individual correspondiente al 1er Trimestre Temporada 1

b. Ejemplo ficha seguimiento último trimestre Temporada 2

FICHA DE SEGUIMIENTO INDIVIDUAL

JUNIO 2019

ALUMNO: EMMA VIVAR
PROFESOR: LOLO PASTRANA Y VICKY LÓPEZ
C: Conseguído EP: En proceso



PSICOMOTRICIDAD, CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y DEL ENTORNO TENÍSTICO	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra una actitud positiva hacia el Tenis (C) - Autonomía en realización de actividades sencillas (C) - Participa en los juegos respetando las normas (C) - Empuñadura derecha (C) - Juego pies (C) - Empuñadura revés (C) - Concepto del saque (C) - Concepto de la volea (EP) - Concepto de intercambio (peloteo) (C) - Concepto táctico consistencia (C) - Concepto táctico (tirar zona libre) (C) - Concepto de partido (C) - Lleva la puntuación (C)
COORDINACIÓN Y MOVIMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> - Sentido del Ritmo (C) - Hacer escaleras y circuitos (C) - Recoge bien bolas (C) - Disfruta y colabora con los juegos planteados (C) - Hidratación, gorra, cuidado raqueta y mochila (C)

OBSERVACIONES: Esta parte final del curso has mejorado aún más a todos los niveles. ¡FELIZ VERANO!

Fig 5. Ficha de Seguimiento Individual correspondiente al 1er Trimestre Temporada 1.

8. PROPUESTA DE DISEÑO DE SESIONES

A continuación, pasamos a hacer una propuesta de diseño de sesiones. Haremos un planteamiento en 2 “momentos” de la ETAPA del jugador de DESCUBRIMIENTO:

- **FICHA DE SESIÓN 1:** En el 1er trimestre de la 1ª temporada, donde el jugador está en la fase de primeros contactos con las clases de tenis y su entorno.

Para ello utilizaremos un modelo de ficha inspirada en las utilizadas en los Cursos de Formación Inicial del Área de Docencia e Investigación de la R.F.E.T. (Ver ficha 1).

- **FICHA DE SESIÓN 2:** En el 1er trimestre de la temporada 2, donde el I empieza a participar de la sesión de una manera más autónoma y con cambios en la estructura de la clase.

Para ello utilizaremos un modelo de ficha basada en las utilizadas en los Cursos de Formación Inicial del Área de Docencia e Investigación de la R.F.E.T. (Ver ficha 2).

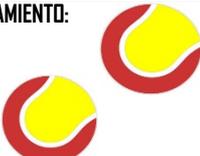
Nota: Podéis pulsar en cada una de los gráficos de las pelotas de tenis para ver el vídeo asociado al ejercicio

MODELO FICHA DE SESIÓN 1

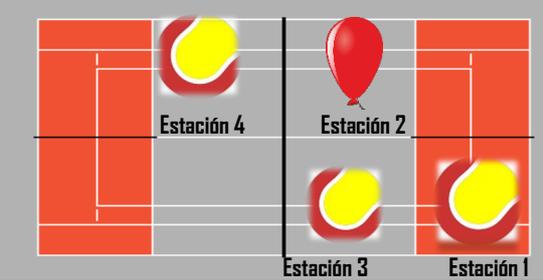
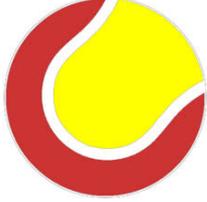
Profesor:

Fecha:

ETAPA	Descubrimiento	Nº SESIÓN	1 (1er Trimestre)
CONTENIDOS	Familiarización con los elementos y dinámica de clase.	DURACIÓN	45 min
OBJETIVOS	FÍSICO: Habilidades motrices básicas TÉCNICO: Recepción de pelota, lanzamiento... TÁCTICO: "tirar al otro". Control. MENTAL: Atención VALORES: Compañerismo y solidaridad.	MATERIAL	Conos, picas, pelotas de goma espuma, globos, escalera...

PARTE	TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRÁFICO
FASE INICIAL	5	ASAMBLEA: Todos sentados, familias y jugadores. Presentación.	
	5	JUEGO DE CALENTAMIENTO: Baile con música) Hay que bailar en el sitio una coreografía propuesta por el Profe. En esta ocasión, "El baile de la Papaya". Todos con una pelota en la mano que nos e puede caer... Opción 2: JUEGO (TULA CON RAQUETA). TENISXETAPAS.	BAILE CALENTAMIENTO:  Opción 2:

9

FASE DE DESARROLLO	25	ESTACIONES (SIEMPRE CON MÚSICA). TRABAJO POR RINCONES (5 minutos en cada estación) Estación 1: Circuito + lanzamiento (Escalera, técnica de carrera, salto...) Estación 2: Globo (no se puede caer). Dando toques. Entre 2 jugadores (o madre-padre entrenador, etc...) Estación 3: "Team-work"2 (con la mitad de distancia) Estación 4. Con la malla-frontón. Tirlarla y cogerla (con mano dominante y con mano no dominante.	
	5	Juego (INTERACCIÓN): "MINI-INTRO". En este juego sólo juegan los "mini-jugadores" sin intervención de los padres. Juegan entre ellos. Lanzamiento, apreciación de trayectorias, recepción...	JUEGO MINI-INTRO: 
FASE FINAL	5	ASAMBLE FINAL: Vuelta a la calma. Despedida.	

MODELO FICHA DE SESIÓN 2 (Temp. 2)

Profesor:

Fecha:

ETAPA	Descubrimiento	Nº SESIÓN	1 (1er Trimestre)
CONTENIDOS	Familiarización con los elementos y dinámica de clase.	DURACIÓN	45 min
OBJETIVOS	FÍSICO: Habilidades motrices básicas TÉCNICO: Recepción de pelota, lanzamiento... TÁCTICO: Consistencia y "y concepto de punto" MENTAL: Atención VALORES: Compañerismo y solidaridad.	MATERIAL	Conos, picas, pelotas de goma espuma, globos, escalera...

PARTE	TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRÁFICO
FASE INICIAL	5	ASAMBLEA: Todos sentados, familias y jugadores. Presentación.	
	5	JUEGO DE CALENTAMIENTO:	Juego de Calentamiento: 

FASE DE DESARROLLO	25	ESTACIONES (SIEMPRE CON MÚSICA). TRABAJO POR RINCONES (4 minutos en cada estación) Estación 1: Circuito Summer Training. Estación 2: Ejercicio con Profe ("Building") Estación 3: "Team-work"2 (con la mitad de distancia). (repetiremos estaciones...). Giramos sentido del reloj.	
	5	Rey de la Pista. Pero jugado en los cuadros de saque de la pista grande (concepto de punto y "tirar donde no está el otro). Sólo suman cuando están en zona de "Rey".	Puntos "Rey de la pista": 
FASE FINAL	5	ASAMBLE FINAL: Vuelta a la calma. Despedida.	

9. CONCLUSIONES

Podemos concluir que en esta etapa Descubrimiento es fundamental que el técnico de tenis reúna una serie de requisitos que serán determinantes para el correcto desarrollo del niño. El compromiso motor y la diversión deben estar presentes en todas las sesiones pero dotándolas de un sentido y una intención en cuanto a objetivos físicos, mentales, técnico-tácticos y de valores. En la revisión de este artículo nos centraremos con detalle en las características del jugador de los 4 a 6 años.

Para todo ello, los padres, Federaciones y Clubes juegan un papel clave en el entorno del jugador. Tenemos que buscar un proceso de enseñanza-aprendizaje lo más integral posible, con una **iniciación temprana** y una **especialización tardía**. Adaptando materiales, pistas y competiciones amigables según necesidades de estos jugadores. Si lo hacemos bien aquí y evitando una especialización temprana por medio de estas propuestas y combinando con otros deportes de equipo, estaremos trabajando en el correcto desarrollo del jugador a largo plazo.

Además de esto se recomiendan siempre, en el inicio de la temporada, hacer un breve cuestionario de salud y reuniones Iniciales con Padres. Ayudarnos de los padres en los primeros días de clase es de gran ayuda cuando el niño tiene aún un fuerte apego por la figura de la madre o del padre. Que ellos colaboren en las primeras sesiones facilita el primer contacto con las clases y evita mucho “abandono prematuro”. Posteriormente, una Evaluación basada en términos cuantitativos y no cualitativos (trimestral). Además, diseñar las sesiones con una estructura similar a la que proponemos, las cuales variarán según el momento de temporada y la evolución de los jugadores.

Se recomienda incluir música en muchas de las sesiones, siempre que sea posible, para favorecer el desarrollo del “mini-jugador” en un ambiente mucho más agradable y motivante, (Kelly Brooks y Kristal Brooks, 2006).

Desde el Área de Docencia e investigación de la R.F.E.T. se está trabajando en monográficos de formación continua referentes a estas primeras etapas. Recomendamos que el técnico siga formándose e incluso se especialice y aumente su cualificación dentro de la enseñanza en estas edades tan sensibles.

10. BIBLIOGRAFÍA

1. Brooks, K y Brooks, k. (2006). Aumento del Rendimiento Deportivo a través del Uso de la Música. Revista de Entrenamiento Deportivo, Volumen 30.Num,2.
2. Builes (2016). El Lider de Producción. En Cyecompetitividad.Wordpress.com. Diciembre, 13.
3. Crespo, M y Reid, M. (2010). Entrenamiento de Tenistas Inicianes e Intermedios. ITF, Londres.
4. Fernández-Abascal, E.G. (2009). Emociones Positivas.
5. Monjas, R, Ponce, A y Gea, JM. (2015). La transmisión de valores a través del deporte. Retos, 28, 276-284
6. Goleman, D. (1995). La Inteligencia Emocional. Bantan Books.
7. Salessi, S., Omar, A., & Vaamonde, J. D.(2017). Consideraciones conceptuales sobre la pasión por el trabajo. Revista de Ciencias Psicológicas, vol. 11, núm. 2. Universidad Católica del Uruguay Dámaso Antonio Larrañaga
8. Sanz, D. y Soler, J. (2019). Tenixetapas: Plan de desarrollo del jugador de tenis. RFET, Barcelona.
9. Tourón J. (2017). El aprendizaje dinámico. En Blog www.javiertouron.es

11. WEBGRAFÍA

1. TENIXETAPAS RFET: <http://www.rfet.es/tenixetapas/>
2. ITF (“Playandstay”): <http://www.tennisplayandstay.com/tennis-xpress/resources.aspx>
3. CANAL YOUTUBE MARTÍN ROCCA : https://youtube.com/martinrocca?sub_confirmation=1

A continuación incluimos un anexo con ejercicios de calentamiento y coordinación, así como unas progresiones técnico-tácticas y unas propuestas de estructura de clase. Pulsa en cada "pelota" para ver el vídeo asociado.

VIDEOS ETAPA ROJA

CALENTAMIENTO-COORDINACIÓN



**Coordinación-
lanzamientos**



**Conciencia
espacial**



**Calentamiento-
coordinación**



**Calentamiento-
dominio del espacio**



**Toma de
decisiones**



**Coordinación-
desplazamientos**



**Circuitos y
movilidad**



**Diseños de
circuitos**



Reacción



Reacción



**Lectura de
trayectorias**



**Lectura de
trayectorias**



Lateralidad



Estaciones



**Competición
calentamiento**

VIDEOS ETAPA ROJA

PROGRESIONES TÉCNICAS



Introducción al bote



Combinación
desplazamientos



Control-Precisión



Control-Precisión



Progresiones de
derecha



Progresiones de
derecha



Progresiones de
derecha



Progresiones de Volea



Progresión
de golpes



Progresiones
desplazamientos



Lanzamientos sobre el
hombro



Toma de decisiones



Movilidad y Control



Control de dirección



Control de dirección



Control de pelota



Estaciones



Empuñadura Continental



Empuñadura Continental-
Toque



Sensibilidad en el toque



Fundamentos de reacción



Trabajo Cooperativo



Equilibrio

VIDEOS ETAPA ROJA

PROGRESIONES TÁCTICAS



Rally por progresiones



Rally por progresiones



Primeros intercambios



Intercambio cooperativo



Rally por estaciones



Introducción a resolución táctica



Rally por progresiones



Intercambio cooperativo



Introducción a la táctica



Introducción a la táctica

VIDEOS ETAPA ROJA

ESTRUCTURA DE CLASE



Progresiones en clase



Progresiones en clase



Ejercicios por estaciones



Ejercicios en clase



Ejercicios en clase



Ejercicios en clase



Ejercicios en clase

TENIS FEMENINO: CARACTERÍSTICAS Y PROPUESTAS DE ENTRENAMIENTO

E-Coach - Revista Electrónica del Técnico de Tenis 2020; 36 (12): 44-49

Rafael Martínez-Gallego

Departamento de Educación Física y Deporte
Universidad de Valencia, Valencia, España

Artículo recibido: 8 de abril de 2020

Artículo aceptado: 18 de abril de 2020

RESUMEN

En este artículo se realiza una reflexión sobre las principales características del tenis femenino, y las diferencias existentes con respecto al tenis masculino. Aunque en términos metodológicos no existen grandes diferencias entre el entrenamiento de hombres y mujeres, es evidente que existen diferencias entre ambos sexos que hacen que las características del juego no sean las mismas. Los objetivos principales de este artículo son, por un lado, indicar algunas de las principales características técnico-tácticas del tenis femenino en las diferentes situaciones de juego y, por otro, basada en dichas características, realizar una propuesta de ejercicios específicos para entrenar de forma específica dichas características.

PALABRAS CLAVE

Tenis femenino, sistemas entrenamiento, práctica

1. INTRODUCCIÓN

El tenis es uno de los deportes en los que existe una mayor paridad en cuanto a la participación de hombres y mujeres a nivel mundial. En el informe sobre la situación global del tenis, publicado por la Federación Internacional de Tenis en 2019, se indica que un 47% del total de practicantes son mujeres (ITF, 2019). Sin embargo, en este mismo informe, se puede observar como el porcentaje de mujeres tenistas en nuestro país es solo del 28% (ITF, 2019). Por ello, es importante que los entrenadores conozcamos en mayor profundidad cuales son las diferencias y similitudes entre el tenis masculino y femenino para, a partir de ahí, poder aumentar la participación y mejorar la calidad de nuestros entrenamientos con mujeres.

En términos metodológicos, no existen grandes diferencias entre el entrenamiento de mujeres y de hombres, ya que la esencia del juego es la misma para ambos. Aunque se podría pensar que entrenar a mujeres es totalmente distinto, la realidad es que la metodología y los sistemas de entrenamiento pueden ser los mismos que los utilizados con hombres (Giffening, 1999). De hecho, si se observa la forma de trabajar de la mayoría de los entrenadores con jugadores y jugadoras por todo el mundo, las diferencias no son especialmente notables (Crespo y Miley, 1998).

Dicho esto, no se puede negar que, entre los jugadores y las jugadoras, existen diferencias antropométricas, biológicas, psicológicas e incluso sociales (Crespo y Miley, 1998). Estas diferencias hacen que las características del juego no sean las mismas para ambos sexos. En este sentido, algunos autores han comprobado las diferencias existentes en aspectos como la velocidad del juego (Cross, 2014), la duración de los puntos (O'Donoghue and Ingram, 2001), las demandas de movimiento (Fernández-Fernández et al., 2008) e incluso en aspectos técnico-tácticos específicos (Reid et al., 2016).

Por tanto, aunque como se ha indicado anteriormente, los sistemas de entrenamiento empleados con hombres y mujeres pueden ser los mismos, sí que es importante tener en cuenta las diferencias entre ambos sexos para, de esta forma, adaptar los entrenamientos y que sean lo más efectivos y específicos posible. Para ello, se deben tener en cuenta no solo aspectos fisiológicos que ayuden a adaptar las cargas de entrenamiento, sino también aspectos psicológicos, que permitan un entrenamiento de las habilidades psicológicas y una comunicación más efectiva. Además, también deberán ser consideradas las características técnico-tácticas propias del tenis femenino, para que los patrones de juego trabajados durante el entrenamiento sean específicos y tengan una mayor transferencia a los partidos.

Es precisamente en esta última área en la que se va a centrar este artículo. Utilizando como referencia algunos estudios previos y la opinión de algunos entrenadores experimentados que han trabajado con jugadoras durante muchos años, se va a indicar una serie de características técnico-tácticas específicas del tenis femenino, así como algunos ejemplos de ejercicios en pista para el trabajo de estos aspectos. Tanto las características del juego como la propuesta de ejercicios se van a estructurar en función de tres situaciones de juego diferentes: servicio/resto, juego de fondo y juego de red.

2. CARACTERÍSTICAS TÉCNICO-TÁCTICAS DEL TENIS FEMENINO

2.1 Situación de servicio/resto

Algunas de las principales características del tenis femenino en situación de servicio y resto, son las siguientes:

- La situación de saque y resto es, probablemente, la situación de juego más importante en el tenis femenino. Un porcentaje muy significativo de puntos (66% aproximadamente) dura 4 o menos golpes (Reid et al., 2016).
- La menor velocidad del servicio, especialmente la del primer servicio, hace que no sea tan determinante como en el tenis masculino (Cross, 2014).
- La dirección del servicio es más importante que la velocidad para obtener ventaja con este golpe.
- El resto suele ser agresivo, especialmente cuando se resta el segundo servicio. Las mujeres suelen restar más cerca de la red y más plano que los hombres. En el resto de primer servicio suelen estar ligeramente por detrás de la línea de fondo, mientras que en el resto de segundo servicio suelen estar dentro de la pista (Reid et al., 2016).

2.2 Situación de juego de fondo

Algunas de las principales características del tenis femenino en el juego de fondo, son las siguientes:

- Desde el fondo de la pista, normalmente las mujeres tratan de ser agresivas y jugar con profundidad. Un gran porcentaje de golpes (75–80% aproximadamente) se realizan por detrás de la línea de fondo, y la mayoría de los golpes (83% aproximadamente) botan por detrás de la línea de servicio del oponente (Reid et al., 2016.).
- Las mujeres deben sentirse cómodas cambiando la velocidad, la dirección, la altura y el efecto de la pelota (Antoun, 2007).

2.3 Situación de juego de red

Algunas de las principales características del tenis femenino en el juego de red, son las siguientes:

- En el tenis femenino se producen menos acciones en la red que en el tenis masculino (Reid et al., 2016.).
- El “drive volley” o volea liftada es un golpe muy importante y bastante habitual en el tenis femenino. La velocidad de desplazamiento, así como la velocidad de la pelota es menor en comparación al tenis masculino, lo que provoca que las mujeres, generalmente, tiendan a volaar lejos de la red y, por lo tanto, deban realizar golpes más potentes para terminar el punto.

3. PROPUESTA DE EJERCICIOS

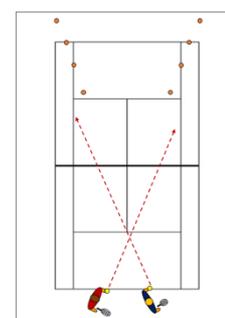
A continuación, se muestran ejemplos de ejercicios para trabajar algunas de las características del tenis femenino mencionadas anteriormente.

3.1 Servicio/resto

Ejercicio 3.1.1.

Objetivo: Obtener ventaja con la dirección del servicio.

Cada jugadora disputará un partido al mejor de 3 juegos contra sí misma. Realizarán dos saques a cada lado, de forma alternativa. Si el saque es bueno, y el segundo bote se produce por fuera de las marcas, la jugadora sumará un punto, en caso contrario, lo sumará la contraria (virtual).

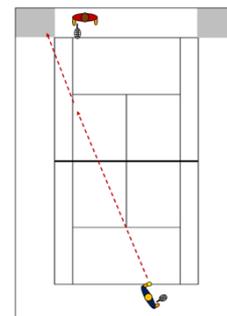


Ejercicio 3.1.2.

Objetivo: Obtener ventaja con la dirección del servicio.

Las jugadoras disputarán puntos. La restadora no podrá restar dentro de la pista. La sacadora sumará un punto adicional si se produce una de las siguientes situaciones:

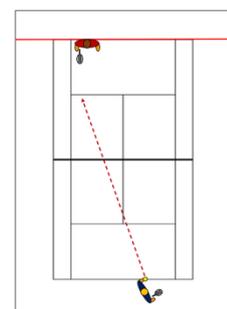
- Realiza un saque directo, en el que el segundo bote se produce en la zona sombreada o por fuera de los pasillos.
- La restadora golpea el resto en la zona sombreada y falla.
- La restadora golpea el resto en la zona sombreada, y la sacadora gana el punto con el siguiente golpe



Ejercicio 3.1.3.

Objetivo: Restar de forma agresiva.

Las jugadoras disputarán puntos. La sacadora dispondrá de un solo saque. La restadora sumará un punto adicional si resta dentro de la pista y, posteriormente, gana el punto.

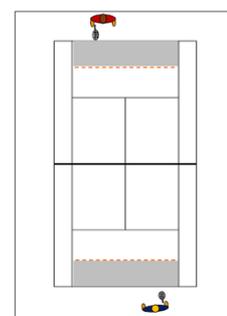


3.2 Juego de fondo

Ejercicio 3.2.1.

Objetivo: Jugar con profundidad

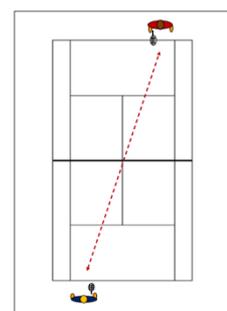
Las jugadoras disputarán puntos. Además de sumar un punto la ganadora del punto, también sumará un punto la jugadora que más pelotas haya jugado profundas (en la zona marcada).



Ejercicio 3.2.2.

Objetivo: Cambiar el ritmo a través de los efectos.

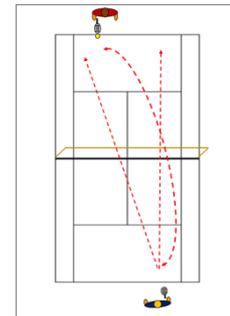
Las jugadoras comienzan jugando reveses liftados cruzados. El punto será libre cuando una de las dos jugadoras golpee cortado. Si la jugadora que ha cambiado el efecto gana el punto con ese golpe o el siguiente, sumará un punto adicional.



Ejercicio 3.2.3.

Objetivo: Cambiar el ritmo a través de la altura.

Las jugadoras comienzan jugando cruzado por encima de una cuerda situada a 1 metro de altura sobre la red. Cualquiera de las dos jugadoras puede elegir cuando cambiar la altura, jugando por debajo de la cuerda, y en cualquier dirección. Si la jugadora que cambia la altura consigue ganar el punto con ese golpe o el siguiente, sumará un punto adicional.

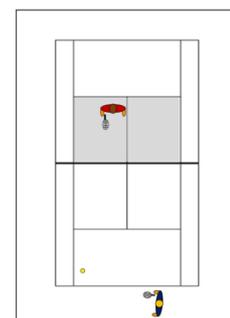


3.3 Juego de red

Ejercicio 3.3.1.

Objetivo: Fomentar que las jugadoras suban a la red

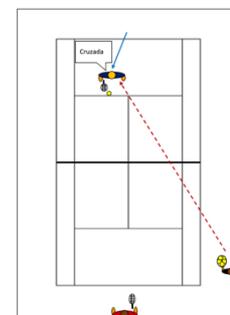
Las jugadoras disputarán puntos. Si la ganadora finaliza el punto estando situada dentro de los cuadros de saque, sumará un punto adicional.



Ejercicio 3.3.2.

Objetivo: Atacar con la volea liftada

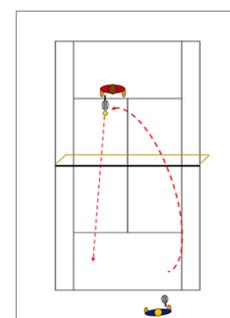
Ambas jugadoras partirán desde el fondo de la pista. El entrenador pondrá en juego una pelota alta corta a una de las jugadoras. Esta jugadora deberá entrar dentro de la pista para golpear una volea liftada y jugar el punto. Antes de golpearla deberá decir en voz alta la dirección hacia la cual va a tirar la pelota.



Ejercicio 3.3.3.

Objetivo: Atacar con la volea liftada

Las jugadoras disputarán puntos. Una de ellas deberá jugar todas las pelotas por encima de una cuerda situada a 1 metro de altura sobre la red. La otra jugadora jugará libre y, si finaliza el punto con una volea liftada, sumará un punto adicional.



4. BIBLIOGRAFÍA

1. Antoun, R. (2007). Using variety from the baseline in women's tennis. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 43(15), 2-3.
2. Crespo, M., & Miley, D. (1998). *ITF Advanced Coaches Manual*. International Tennis Federation.
3. Cross, R. (2014). Men's tennis vs Women's tennis. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 62(22), 3-5.
4. Federación Internacional de Tenis. (2019). Global tennis report. Recuperado de: www.itftennis.com.
5. Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., Fernandez-Garcia, B., & Mendez-Villanueva, A. (2008). Match activity and physiological load during a clay-court tennis tournament in elite female players. *Journal of Sports Sciences*, 26(14), 1589-1595.
6. Giffenig, E. (1999). Training women players. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 18(7), 5-6.
7. O'Donoghue, P., & Ingram, B. (2001). A notational analysis of elite tennis strategy. *Journal of Sports Sciences*, 19(2), 107-115.
8. Reid, M., Morgan, S., & Whiteside, D. (2016). Matchplay characteristics of Grand Slam tennis: implications for training and conditioning. *Journal of sports sciences*, 34(19), 1791-1798.

EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN PISTA BASADOS EN INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS

E-Coach - Revista Electrónica del Técnico de Tenis 2020; 36 (12): 50-53

Dr. Miguel Crespo Celda

¹Gerente de Participación y Formación, Departamento de Integridad y Desarrollo,
Federación Internacional de Tenis

Artículo recibido: 13 de abril de 2020

Artículo aceptado: 20 de abril de 2020

RESUMEN

En ocasiones tanto los entrenadores de tenis como los psicólogos que trabajan en nuestro deporte pueden enfrentarse al reto de aplicar de manera práctica los resultados y las conclusiones de las investigaciones científicas sobre psicología del tenis. El objetivo de este artículo es proponer distintos ejercicios prácticos de entrenamiento de las habilidades psicológicas en la pista utilizando distintas estrategias que se han demostrado eficaces en artículos científicos. De esta forma se espera motivar a entrenadores y psicólogos a que ayuden a sus jugadores a mejorar la faceta mental de su juego mediante ejercicios en pista basados en evidencias científicas que sirvan de base a otros que ellos puedan crear y aplicar.

PALABRAS CLAVE

Mental, práctica, estrategias, habilidades

1. INTRODUCCIÓN

La aplicación práctica de los avances científicos siempre supone un reto importante en todas las disciplinas. En el caso del tenis en especial y en el campo de la psicología, en particular, parece que esta situación se hace más patente que en otras áreas del trabajo en pista con los jugadores tal y como lo reconocen los propios entrenadores (Gould, Damarjian, & Medbery, 1999).

Por tanto, como ya se ha sugerido (Crespo, Reid & Quinn, 2006), es necesario comprender los resultados de las investigaciones y, mediante el uso de la capacidad creativa de todo entrenador, adaptarlos para que puedan utilizarse en la pista en el trabajo diario con los jugadores.

A continuación, se proponen distintos ejercicios en pista dirigidos a jugadores de distintos niveles de juego basados en los resultados de algunas investigaciones científicas con el objetivo de animar a los entrenadores a trabajar las habilidades psicológicas de sus jugadores mediante distintas estrategias en todas las sesiones de entrenamiento en pista.

2. HABILIDAD: CONFIANZA. ESTRATEGIA: AUTO-CHARLA POSITIVA

Las investigaciones más relevantes sobre auto-charla en el tenis (Brodeault, Trottier & Provencher, 2018; Latinjak, Torregrosa & Renom, 2011; Thibodeaux & Winsler, 2018; Van Raalte, Cornelius, Brewer & Hatten, 2000, entre otras) han concluido que es recomendable que los tenistas utilicen frases o diálogos (internos o externos) dirigidas a objetivos que les ayudarán en la competición debido a que este proceso mejora su rendimiento y su concentración.

El ejercicio en pista propuesto es el siguiente:

Nivel de juego: Todos los niveles.
Ejercicio: “Dime algo”.
Situación de juego: Juego en toda la pista.
Metodología: Partido.
Descripción: Los jugadores juegan puntos. Tras cada punto, obligatoriamente, cada uno de ellos debe decir en voz alta una palabra de su elección que sea relevante a lo ocurrido y que piensen que les ayuda a mejorar.
Variantes: Al final de cada juego los jugadores tienen que cambiar de lado de pista y pueden escribir las palabras utilizadas que les hayan sido más útiles. Tras cada punto, los jugadores pueden comentar con el entrenador si las palabras pronunciadas o pensadas son de utilidad y por qué.

3. HABILIDAD: MOTIVACIÓN. ESTRATEGIA: CLIMA MOTIVACIONAL ORIENTADO A LA TAREA

El clima motivacional de una clase de tenis es la percepción que tienen los alumnos de la estructura de metas creada por el entrenador mediante sus opiniones, feedback, recompensas, tipos de ejercicios, etc. (Cervelló, Santos Rosa, Calvo, Jiménez, & Iglesias, 2007; Fry & Newton, 2003; Van de Pol & Kavussanu, 2011). Este clima puede orientarse a la tarea o al ego. Las distintas investigaciones han concluido que las percepciones positivas por parte de los jugadores de un clima que esté orientado a la tarea y las percepciones negativas de un clima motivador orientado al ego predicen las actitudes de los jugadores hacia una conducta de “fair play”, que respete a su entrenador y a los otros jugadores.

El ejercicio en pista propuesto es el siguiente:

Nivel de juego: Iniciación.
Ejercicio: “Colegas”.
Situación de juego: Juego de fondo de pista.
Metodología: Peloteo entre los jugadores.
Descripción: El objetivo es no fallar la pelota en juego y cooperar con el compañero del otro lado de la pista para que tampoco falle. Tras pasar 6 pelotas seguidas, los jugadores darán su raqueta a los compañeros que están esperando detrás de ellos para que sigan peloteando con la misma pelota y las mismas raquetas.
Variantes: Tras cada serie de peloteo sin fallar, el entrenador puede cambiar las condiciones del mismo. Por ejemplo, pelotear únicamente de derecha, o de revés, o utilizando cada vez un golpe, etc.

4. HABILIDAD: CONCENTRACIÓN. ESTRATEGIA: FOCALIZACIÓN EN LOS PREÍNDICES RELEVANTES

Los preíndices son indicadores visuales que permiten predecir las acciones del contrario. Estas señales son relevantes si ayudan al jugador a anticiparse a dichas acciones. La capacidad del tenista para focalizar su atención en aquellos preíndices importantes del entorno a través del desarrollo de patrones de búsqueda visual que suponen el uso de estrategias perceptivas deliberadas se ha mostrado como fundamental para mejorar la efectividad en situaciones de juego tales como el resto (Araújo & Carvalho, 2007; Carvalho, Araújo, García-González & Iglesias, 2011; Shim, Miller & Lutz, 2005).

El ejercicio en pista propuesto es el siguiente:

Nivel de juego: Intermedio y avanzado.
Ejercicio: “Que veo”.
Situación de juego: Servicio y resto.
Metodología: Cesto.
Descripción: Un jugador saca y el otro resta el servicio de su compañero. El sacador debe variar los servicios (efecto, dirección, etc.). El restador debe observar atentamente los servicios del sacador e intentar identificar acciones o movimientos que le permitan adivinar el tipo de servicio que va a recibir. Antes de realizar cada resto, el restador deberá decir en voz alta la característica del servicio (abierto, cuerpo, T, plano, cortado, liftado, primero, segundo, etc.).
Variantes: Tras una serie de 5 servicios seguidos, los jugadores cambian de rol. Antes del cambio el jugador debe indicarle al entrenador el aspecto que le ha ayudado a identificar el tipo de servicio (p.ej., el lanzamiento de la pelota, la posición del brazo o de la mano, el movimiento del cuerpo, la orientación de los pies, la empuñadura, etc.). Si el jugador ha sido incapaz de observar algún patrón en el servicio del contrario, se sigue el ejercicio intentando facilitar la tarea. De igual forma, se comentan los aspectos que se consideran irrelevantes pues no facilitan información importante al restador para anticipar el servicio.

5. HABILIDAD: CONTROL DE LAS EMOCIONES. ESTRATEGIA: GESTIÓN DEL ESTRÉS

El estrés se ha definido como el desequilibrio entre las exigencias (es decir, los factores estresantes) y la capacidad del jugador para enfrentarse a ellas con éxito. Los distintos estudios en tenis han demostrado que, cuando dicho desequilibrio es excesivo, está fuera de control o no se reduce, es un factor que puede dificultar el rendimiento deportivo (Cowden, & Meyer-Weitz, 2016; Dunlap, & Berne, 1991; Puente-Díaz, & Anshel, 2005). Una de las estrategias más utilizadas para gestionar el estrés en el tenis es la utilización de distintas técnicas de respiración (Hayno & Deol, 2018; Knittel, & Guskowska, 2016).

El ejercicio en pista propuesto es el siguiente:

Nivel de juego: Todos los niveles.
Ejercicio: “Respiro”.
Situación de juego: Todas.
Metodología: Peloteo entre los jugadores o con el profesor.
Descripción: El objetivo del ejercicio es que los jugadores adapten su respiración (corta e intensa, profunda y lenta, al tipo de golpe que están realizando. Tras cada peloteo, los jugadores comentan con el entrenador los distintos tipos de respiración que han realizado.
Variantes: Los jugadores pueden también trabajar la respiración durante el período entre puntos o durante los cambios de lado. El entrenador debe preguntarles si son capaces de experimentar los beneficios de ambos tipos de respiración.

6. CONCLUSIONES

Si conocías todos o algunos de los ejercicios propuestos en este artículo y los utilizas en tu trabajo diario, nuestra más sincera enhorabuena. Te sugerimos que sigas aplicando en pista las conclusiones de las investigaciones científicas mediante los ejercicios de entrenamiento psicológico que estimes adecuados. Si no es el caso, te invitamos a que uses tu capacidad creativa para inventar y diseñar ejercicios aplicados que ayuden a tus jugadores a mejorar sus habilidades psicológicas.

7. BIBLIOGRAFÍA

1. Araújo, D. y Carvalho, J. (2007). A tomada de decisao no ténis. En P. Pezarat y C. Coutinho (Eds.), *Investigaçao e Ténis* (pp. 85-102). Lisboa: Edições FMH.
2. Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L., & García-Merita, M. (2011). Asociaciones entre la percepción del clima motivacional creado por el entrenador, orientaciones disposicionales de meta, regulaciones motivacionales y vitalidad subjetiva en jóvenes jugadoras de tenis. *Revista de Psicología del deporte*, 20(1), 133-148.
3. Boudreault, V., Trottier, C., & Provencher, M. D. (2018). Investigation of the self-talk of elite junior tennis players in a competitive setting. *International Journal of Sport Psychology*, 49, 386-406.
4. Carvalho, J., Araújo, D., García-González, L. y Iglesias, D. (2011). El entrenamiento en la toma de decisiones en el tenis: ¿qué fundamentos científicos se pueden aplicar en los programas de entrenamiento? *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 767-783.
5. Cervelló, E., Santos Rosa, F. J., Calvo, T. G., Jiménez, R., & Iglesias, D. (2007). Young tennis players' competitive task involvement and performance: The role of goal orientations, contextual motivational climate, and coach-initiated motivational climate. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(3), 304-321.
6. Cowden, R. G., & Meyer-Weitz, A. (2016). Self-reflection and self-insight predict resilience and stress in competitive tennis. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 44(7), 1133-1149.
7. Crespo, M., Reid, M., & Quinn, A. (2006). *Tennis psychology: 200+ practical drills and the latest research*. International Tennis Federation. ITF Ltd.
8. Dunlap, P., & Berne, L. A. (1991). Addressing competitive stress in junior tennis players. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 62(1), 59-63.
9. Fry, M. D., & Newton, M. (2003). Application of achievement goal theory in an urban youth tennis setting. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 50-66.
10. Gould, D., Damarjian, N., & Medbery, R. (1999). An examination of mental skills training in junior tennis coaches. *The sport psychologist*, 13(2), 127-143.
11. Haymo, J. M. V., & Deol, N. S. (2018). Combined effect of breathing and meditation on mental toughness of tennis players. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*; 3(1): 1743-175.
12. Knittel, M., & Guskowska, M. (2016). Strategies of coping with stress and the sport results of alpine skiers and tennis players. *Biomedical Human Kinetics*, 8(1), 44-50.
13. Latinjak, A. T., Torregrosa, M., & Renom, J. (2011). Aplicando el auto-habla con tenistas adultos: la familiarización con la técnica. *Apunts Educación Física y Deportes*, (103), 9-15.
14. Puente-Díaz, R., & Anshel, M. H. (2005). Sources of acute stress, cognitive appraisal, and coping strategies among highly skilled Mexican and US competitive tennis players. *The Journal of Social Psychology*, 145(4), 429-446.
15. Shim, J., Miller, G., & Lutz, R. (2005). Visual cues and information used to anticipate tennis ball shot and placement. *Journal of Sport Behavior*, 28(2), 186.
16. Thibodeaux, J., & Winsler, A. (2018). What do youth tennis athletes say to themselves? Observed and self-reported self-talk on the court. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 126-136.
17. Van de Pol, P. K., & Kavussanu, M. (2011). Achievement goals and motivational responses in tennis: Does the context matter?. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 176-183.
18. Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., Brewer, B. W., & Hatten, S. J. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 345-356.

ANÁLISIS DE LAS MANIFESTACIONES DE LA FUERZA EN TENIS Y LOS BENEFICIOS DE SU ENTRENAMIENTO A NIVEL CONDICIONAL: PROPUESTA PRÁCTICA SEGÚN MICROCICLOS

E-Coach - Revista Electrónica del Técnico de Tenis 2020; 36 (12): 54-65

Yahir Alcolea Salido

AccesTenis

Artículo recibido: 4 de abril de 2016

Artículo aceptado: 20 de abril de 2016

RESUMEN

El entrenamiento de fuerza es clave en el rendimiento de cualquier deportista independientemente del nivel o edad. Por ello, es necesario un correcto entrenamiento desde edades jóvenes de las distintas manifestaciones de la fuerza. Estas manifestaciones en tenis, las vamos a agrupar en tres principalmente: la fuerza dinámica máxima (FDM), la fuerza útil o fuerza elástica explosiva y la resistencia a la fuerza explosiva. Así, este artículo persigue contextualizar estas manifestaciones en el tenis para después, describir los principales métodos utilizados para desarrollar cada manifestación además de sus beneficios y, finalizar el mismo, con una propuesta práctica de que manifestación y que métodos han de trabajarse según la fase de la temporada.

PALABRAS CLAVE

Fuerza en tenis, manifestaciones de la fuerza, entrenamiento pliométrico, entrenamiento fuerza máxima y planificación del entrenamiento de fuerza.

1. INTRODUCCIÓN: MANIFESTACIÓN DE LOS DISTINTOS TIPOS DE FUERZA EN LOS GOLPEOS DE TENIS

En la actualidad, las pistas y los materiales de juego han evolucionado de tal manera que se favorece cada vez más un estilo de juego basado en un ritmo veloz y explosivo, donde las habilidades físicas desempeñan un papel fundamental, pues son comunes los saques a 210km/h (Fernández-Fernández, Sanz-Rivas y Méndez-Villanueva, 2009). Además, estas exigencias físicas son requeridas durante largos periodos de tiempo, de ahí que el entrenamiento de fuerza sea fundamental para, en primer lugar, optimizar el rendimiento y, en segundo lugar, reducir el riesgo potencial de lesión. Entendido esto y antes de desarrollar cuáles serán las distintas manifestaciones de la fuerza en tenis destacar que, en la actualidad, sabemos que el entrenamiento de fuerza es beneficioso en múltiples ámbitos como por ejemplo el geriátrico, evitando en personas mayores la sarcopenia (pérdida de masa muscular y/o fuerza y por tanto funcionalidad y calidad de vida (Padilla-Colón, Sánchez-Collado y Cuevas, 2014); en jóvenes ayuda a una mejor salud y menos índice de enfermedad en la edad adulta (García-Hermoso, Ramírez-Campillo e Izquierdo, 2019) y, en deportistas ayuda en la mejora del rendimiento, observándose

estos beneficios desde edades tempranas (Peña, Heredia, Lloret, Martin y da Silva-Grigoletto, 2016), entre otros ámbitos.

A la hora de planificar los programas de fuerza debemos de tener claro cuáles son las manifestaciones de fuerza que se dan en el tenis. Independientemente del gesto técnico que analicemos, los golpes se caracterizan por ser movimientos globales que implican la participación de toda la cadena cinética corporal. La potencia en el golpeo se genera a través de una transferencia de torques de la cadena cinética corporal formada por el tronco, cadera y piernas. Dicha cadena requiere una elevada manifestación de fuerza explosiva, tanto en los miembros superiores para acelerar la raqueta, como en el tren inferior para transmitir la fuerza final al brazo por medio de la cadena cinética (Baiget, 2011).

Durante dichos golpes el jugador dispone de centésimas de segundo (Renstrom, 2002) para aplicar la fuerza sobre la pelota, por lo que las necesidades de fuerza máxima en los golpes son bajas (Cardoso, 2005; González-Badillo y Ribas; 2002), siendo lo más importante la capacidad de aplicar fuerza ante resistencias ligeras como son la raqueta y pelota (Baiget, 2011). Además, los golpes se realizan con una fase de estiramiento previo siendo determinante la manifestación de la fuerza elástico explosiva (Calvo, 2007; Ortiz, 2004; Reid y Schneiker, 2008). Y, por si esto no fuese poco, estas acciones se repiten un promedio de 270 veces a lo largo de un partido (Deutsch, Deutsch y Douglas, 1988) en los cuales, el jugador debe de intentar mantener los niveles de fuerza reactiva, adquiriendo para ello una especial importancia la capacidad de resistencia a la fuerza explosiva (Baiget, 2011).

Aunque la fuerza dinámica máxima o fuerza máxima (FDM) no se manifiesta directamente en el tenis, la bibliografía al respecto nos dice que un óptimo nivel de dicha manifestación conlleva a mejoras en la velocidad de golpeo de la pelota, siempre y cuando nos alejemos del fallo muscular (orientación del trabajo hacia mejoras a nivel neural), evitemos la hipertrofia, que el deportista realice las repeticiones a las velocidades máximas y submáximas que dicha carga le permita, e incluyendo siempre las cadenas musculares implicadas y los patrones de movimiento que se requieren en el gesto técnico (Baiget, 2011; González-Badillo, 2000; Fernández-Fernández, Méndez-Villanueva, Babette y Terrados, 2007; Reid y Schneiker, 2008).

Pero sin duda, es la manifestación de la fuerza útil o expresión específica de la fuerza explosiva la que permitirá al tenista aplicar más cantidad de fuerza durante la fase concéntrica de los golpes pues, no serviría de nada altos valores de FDM en un determinado ejercicio sino es posible transferir dicha fuerza sobre el gesto específico de competición (Sanz-Rivas y Ávila, 2003), pese a que algunos autores afirman en sus estudios que mejoras en la FDM conlleva a mejoras en la fuerza útil (Baiget, 2011; Garrido, Blasco, Albert, Poveda y Mas, 2007; González-Badillo, 2000).

Por otro lado, las distintas manifestaciones de fuerza que acabamos de desarrollar tienen lugar dentro de un contexto temporal determinado, el cual viene marcado por la naturaleza del juego y su reglamento, teniendo que destacar que el tenis es un deporte de tipo intermitente de larga duración donde las acciones de alta intensidad se realizan cientos de veces. Estas características determinan el tipo de entrenamiento que ha de realizarse pues, según el principio básico del entrenamiento de especificidad, si queremos mejorar en una disciplina deportiva en concreto, el entrenamiento debe estar regido por las acciones y condiciones específicas de cada deporte (García, Navarro y Ruiz, 1996; Zintl, 1991). En base a esto, el entrenamiento de fuerza en tenis debe de ir orientado a conseguir que el jugador pueda repetir estas acciones explosivas durante

todo el partido, sin que los niveles de producción de fuerza decrezcan, adquiriendo para ello una especial importancia otra manifestación, la capacidad de resistencia a la fuerza explosiva o resistencia a la fuerza (Baiget, 2011).

2. EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA SOBRE EL RENDIMIENTO CONDICIONAL

2.1. Entrenamiento pliométrico (EP) con orientación al desarrollo de la fuerza útil o explosiva

Pardos-Mainer, Ustero-Pérez y Gonzalo-Skok (2017) en un estudio llevado a cabo con 21 jugadores hombres y mujeres de 14.33 años y de nivel competitivo, observaron como un entrenamiento de fuerza de tipo pliométrico (EP) basado en multisaltos y multilanzamientos, llevado a cabo durante 8 semanas (2 días por semana) produjo mejoras en la capacidad de salto expresada en los tests CMJ, CMJu, SH, Shu¹; en la velocidad de paso a los 5, 10 y 15 metros durante la realización de un sprint de 20 metros; en la habilidad para cambiar de dirección en un test de 5 metros de sprint de ida y vuelta con cambio de dirección de 180º y por último, en el lanzamiento de (BM). En este estudio aparte del Grupo Experimental (GE) que realizó el EP, se establecieron un Grupo Control (GC) que continuó realizando sus sesiones de preparación física siguiendo la planificación marcada, pero sin un entrenamiento específico de pliometría. Este grupo también mejoró en todas las variables físicas, pero obtuvo mejoras significativamente inferiores al GE en CMJ, SH, Shu y lanzamiento BM. En base a esto, podemos sacar la conclusión de que el hecho de continuar un entrenamiento no específico de pliometría como hizo el GC, también puede conllevar a mejoras en aspectos en los cuales el ciclo estiramiento-acortamiento es fundamental, pero si lo que pretendemos es optimizar las mejoras de estas acciones específicamente, es recomendable emplear un EP específico para obtener así unas mejoras significativamente superiores a las obtenidas con un entrenamiento habitual.

En esta misma línea, Fernández-Fernández, Saez de Villareal y Moya (2016) observaron como un EP de la misma duración que el anterior y que utilizó los mismos métodos (multilanzamientos y multisaltos principalmente) reportó mejoras significativas en la capacidad de salto en los test CMJ y SH, en el sprint en 5, 10 y 20 metros, en el test de agilidad específico en tenis 5-0-5 (modificado) y en el lanzamiento de BM, en un GE de 30 hombres de 12.5 años de nivel competitivo, no observándose cambios en el GC. Teniendo en cuenta estos dos artículos analizados, podemos observar como un EP mejoró el rendimiento observado en tests que miden acciones explosivas como saltos o sprints, donde el CEA es fundamental. Esto viene a mostrar cómo el deportista mejora específicamente en función al entrenamiento realizado, por lo que al igual que hablábamos con anterioridad del principio de especificidad, también deberíamos de establecer el concepto de especificidad en la adaptación.

¹ CMJ: salto con contramovimiento (counter movement jump); CMJu: salto con contramovimiento unilateral; SH: salto horizontal; Shu: salto horizontal unilateral



Una tercera investigación estudió la relación entre un entrenamiento aislado de pliometría sobre el rendimiento físico, pero añadió además de este GE de EP un segundo GE de sobrecarga en máquinas (orientado hacia la mejora de la FDM, pues trabajaron a intensidades entre el 65-85% de 1 RM (Repetición Máxima), para observar posibles diferencias en el rendimiento en función del método de entrenamiento utilizado. Un total de 36 hombres de 15.03 años fueron asignados a los dos GE y al GC (12 jugadores por grupo) concluyendo que un entrenamiento de 8 semanas (2 días por semana) mejoró significativamente en los dos grupos de forma similar el rendimiento en test de 10RM en distintos grupos musculares (Behringer, Neuerburg, Matthews y Mester, 2013). Considero que hubiese sido interesante incluir en los dos estudios anteriores algún test para valorar la FDM o submáxima como el test de 10RM empleado en esta investigación. Así, podría confirmarse el hecho de que el EP pueda servir para mejorar no solo en acciones explosivas, sino que serviría para mejorar el rendimiento en cuanto a FDM se refiere, tal y como apuntan Behringer et al. (2013).

2.2. Entrenamiento combinado de diversos métodos para el desarrollo de la fuerza

Aparte de los tres estudios anteriores que centraron sus programas de entrenamiento en la utilización de un solo método de trabajo, también se han encontrado estudios cuyo protocolo de entrenamiento se ha basado en la utilización combinada de diversos métodos de entrenamiento de la fuerza. El primero de ellos midió a 15 tenistas hombres y mujeres de 13 años que competían en torneos locales (nivel recreacional). Se utilizó un protocolo de entrenamiento de fuerza combinado de 6 semanas (3 días por semana) que incluía trabajo de pliometría, lanzamientos de BM y trabajo con autocargas (con progresión de la carga durante las 6 semanas) en tren inferior, superior y core; complementado con drills o ejercicios específicos de tenis. Tras seis semanas de entrenamiento, se observaron mejoras en test de equilibrio, capacidad de salto, velocidad y agilidad específica en tenis y en los niveles de fuerza abdominal (Barber-Westin, Hermeto y Noyes, 2010).

El otro artículo que vamos a referenciar utilizó un protocolo de entrenamiento combinado, pero añadió una variable adicional a su estudio como fue la temporalización del entrenamiento de fuerza, pudiéndose ubicar este antes o después del entrenamiento técnico-táctico (Fernández-

Fernández et al., 2018). En una muestra de 16 hombres de 12.9 años, se establecieron dos GE donde uno de ellos realizó el entrenamiento 30 minutos antes del entrenamiento técnico táctico y el otro grupo 30 minutos después (“GE antes” y “GE después” respectivamente). Se siguió un programa combinado de pliometría, acciones de aceleración y desaceleración y drills específicos de tenis durante el transcurso de 5 semanas (3 días por semana). Los resultados mostraron que el “GE antes” mejoró el rendimiento en sprint de 5, 10 y 20 metros, CMJ y lanzamiento BM; frente al “GE después” que no obtuvo mejoras en ninguna variable, empeorando incluso el rendimiento en sprint de 5 metros y en test de agilidad 5-0-5. Estos dos artículos vienen a corroborar lo observado en los tres estudios anteriores que solo utilizaron el EP, concluyendo que el entrenamiento combinado de distintos métodos de desarrollo de la fuerza mejora la fuerza explosiva en jugadores jóvenes. Solo tendríamos que añadir en referencia a este último estudio de Fernández-Fernández et al. (2018) que, pese a que la mayoría de estudios demuestran que un entrenamiento de fuerza provoca mejoras en el rendimiento, este ha de estar ubicado temporalmente de forma adecuada dentro de las sesiones de entrenamiento, pues el propio entrenamiento técnico táctico, en muchas ocasiones, ya supone altos niveles de carga y estrés que pueden interferir negativamente en las adaptaciones inducidas por la posterior realización de un programa de fuerza.

2.3. Entrenamiento de carácter longitudinal con orientación hacia el desarrollo de la FDM

Siguiendo con el análisis de distintos métodos para el desarrollo de la fuerza, vamos a ver ahora estudios de carácter longitudinal que evaluaron la influencia de dicho entrenamiento sobre el rendimiento. Estos estudios establecieron dos GE donde uno siguió un entrenamiento periodizado y el otro siguió un entrenamiento no periodizado o *single set* (GE periodizado y GE no periodizado respectivamente). El entrenamiento del GE periodizado consistía en que periódicamente se modificaban los volúmenes e intensidades del entrenamiento y en el GE no periodizado estos parámetros evolucionaban de manera constante siguiendo los modelos tradicionales. En el primer estudio Kraemer et al. (2000) en una muestra de 24 mujeres que competían a nivel universitario, el GE periodizado entreno utilizando series de 4-6 repeticiones sobre el 1RM, series de 8-10 sobre el 1RM y 12-15 sobre el 1RM (resistencias pesadas, moderadas y leves respectivamente); frente al GE no periodizado que utilizó una serie fija o *single set* de 8-10 repeticiones sobre el 1RM. Se desarrollaron los entrenamientos durante 9 meses y se entrenó durante 2-3 días a la semana según la fase de la planificación. Para conocer si se producían o no adaptaciones se midió al inicio y al final del programa aspectos tales como composición corporal, rendimiento anaeróbico, CMJ y test de 1RM de distintos grupos musculares. Los resultados de este estudio muestran que el GE periodizado mejoró el rendimiento en todos los test a los 4 meses y siguió incrementando significativamente las mejoras hasta los 9 meses en todas las variables. Por el contrario, el GE no periodizado o *single set* a los 4 meses solo mejoró en los test de 1RM y pasado estos 4 meses no produjo ningún cambio en el rendimiento hasta a alcanzar los 9 meses de entrenamiento.

Respecto al segundo estudio, se siguió el mismo procedimiento de entrenamiento periodizado o no periodizado a lo largo de 9 meses en 30 mujeres de 19 años de nivel universitario. En este estudio, en contraposición al estudio anterior, el GE no periodizado también mejoró significativamente en muchos de los test, no solo en los tests de 1RM. Pese a esta mejora del grupo no periodizado en muchas variables, debemos de matizar qué, aunque ambos grupos mejoraron, el GE no periodizado obtuvo valores significativamente inferiores al GE periodizado en los test de 1RM sobre distintos grupos musculares y en el test CMJ (Kraemer et al., 2003). Este segundo estudio apunta que el rendimiento del 1RM en press hombro es el indicador que mejor

correlacionaba con la velocidad de los golpes, por encima del 1RM en press banca, lo que sugiere que en los golpes del tenis el deltoides juega un papel más importante que el pectoral. Las conclusiones de estos estudios, aunque difieren en cierto modo en la mejora obtenida por el GE no periodizado en uno y otro estudio, sugieren de forma general que el entrenamiento periodizado obtuvo mejoras significativamente superiores al GE no periodizado y, estos incrementos del rendimiento consiguieron prolongarse a lo largo del tiempo. Añadir solamente que estas conclusiones deberán de ser tenidas en cuenta para optimizar el rendimiento del tenista y conseguir beneficios en el rendimiento no en periodos cortos de tiempo, sino en el largo plazo.

2.4. Entrenamiento de resistencia a la fuerza o capacidad de resistencia a la fuerza explosiva

Como mencionamos en la introducción, las necesidades de fuerza específica no deben de darse durante una acción determinada, sino que estas deben de reiterarse una y otra vez durante todo el partido. Por esto, es fundamental esta última manifestación de la fuerza denominada capacidad de resistencia a la fuerza explosiva o resistencia a la fuerza. Ahora bien, debemos de entender que el jugador de tenis soporta altos volúmenes de trabajo en cuanto al entrenamiento técnico-táctico en pista se refiere, lo que podría servir como estímulo suficiente para desarrollar esta manifestación de la fuerza (Baiget, 2011). Pero, por si esta afirmación no fuese eficaz completamente otros autores han establecido distintos ejercicios enfocados a desarrollar esta manifestación. Los mismos consistirían en ejercicios específicos de golpes que podrían realizarse incluso en la propia pista, en los cuales iríamos jugando con un mayor o menor número tanto de repeticiones, como de descansos entre repeticiones y series de dichos gestos técnicos (Badillo y Ribas, 2002; Fernández et al., 2009). Estos deben de realizarse a velocidades máximas para generar así las adaptaciones a este tipo de manifestación de la fuerza.

2.5. Entrenamiento mixto de cualidades físicas básicas.

Por último y para finalizar este apartado del artículo y antes de empezar a las conclusiones y a dar unas recomendaciones prácticas decir que, en un estudio de Fernández-Fernández, Sanz-Rivas, Kovacs y Moya (2015) en el que se siguió un entrenamiento combinado de pliometría y de sprints repetidos de 8 semanas (2 días por semana) con un grupo de 16 jugadores de 16,9 años que competían a nivel internacional; se observó como el GE mejoró significativamente el rendimiento en sprint 10 metros, CMJ y capacidad para repetir sprints, frente al GC. Si bien este estudio tuvo como objetivo determinar el efecto de un entrenamiento combinado de diferentes capacidades condicionales, las conclusiones extraídas nos dicen que, si en determinados momentos de la temporada, no solo podemos trabajar fuerza y tenemos que trabajar otras capacidades como en este caso fue la capacidad de sprints repetidos, más asociada al rendimiento anaeróbico y de velocidad, el rendimiento físico ligado al entrenamiento de fuerza siguió mejorando significativamente. Esto es fundamental dado que en la planificación, deberemos ir trabajando varias capacidades físicas básicas de forma conjunta casi durante toda la temporada.

3. CONCLUSIONES

Tal y como hemos visto, el entrenamiento de fuerza es una necesidad tanto en deportistas jóvenes como adultos, así como no deportistas, reportando el mismo grandes beneficios. A su vez, los beneficios se observan tanto con programas de corta y larga duración como en aquellos que, buscan mejorar una sola manifestación de la fuerza o por el contrario usan entrenamiento combinado. En cuanto a las manifestaciones de la fuerza lo más importante a tener en cuenta sería:

- Fuerza dinámica máxima (FDM): pese a que algunos autores dudan de si niveles altos pueden ser beneficiosos ya que estos pueden no ser aplicados sobre el gesto específico (Sanchis, 2002; Sanz y Ávila, 2003), parece haber una idea bastante consolidada sobre como las mejoras de FDM pueden ser beneficiosas en el rendimiento de tenistas (Baiget, 2011). Para ello es importante saber que, dado que cargas elevadas (máximas y/o submáximas) no van a poder moverse con altas velocidades de contracción tal y como requiere el gesto técnico, la intencionalidad en la contracción debe ser máxima es decir, el deportista intentará realizar la fase concéntrica lo más rápido posible, aunque la velocidad real del levantamiento sea lenta a consecuencia del alto peso (Gonzalez-Badillo, 2000), buscando así una mejora también en la fuerza útil. Y, completando esto, recordemos lo mencionado en la introducción de que este trabajo debe de evitar el fallo muscular, la hipertrofia y buscará incluir las cadenas musculares de los gestos técnicos.
- Fuerza útil o fuerza explosiva: en muchas ocasiones ha tendido a ser el único método empleado en tenistas dado que, los calendarios competitivos de 11 meses han dificultado que se cumplan las recomendaciones de trabajo de FDM y se hagan ciclos de entrenamientos completos (Baiget, 2011). Mencionado esto, el entrenamiento de fuerza útil, buscará la transferencia sobre el gesto y movimiento específico competitivo a través de ejercicios que activen las cadenas musculares implicadas en dichos gestos (Roetert et al., 2009).
- Resistencia a la fuerza: pese a que el entrenamiento técnico-táctico puede ser suficiente (Baiget, 2011), sería recomendable incluir trabajo enfocado a mantener los niveles de fuerza específica altos durante todo el partido, a través de la realización de golpes específicos (Badillo y Ribas, 2002; Fernández et al., 2009).

Antes de pasar a las aplicaciones prácticas donde veremos donde ubicar cada trabajo a lo largo de los distintos periodos de la temporada hacer hincapié en la importancia del trabajo de fuerza desde edades jóvenes. En este grupo a modo de recomendación, se deberán de usar preferentemente ejercicios multiarticulares y con implicación de diversos grupos musculares, en lugar de monoarticulares y con activación aislada, ejercicios para potenciar la zona media o core antes que las extremidades y los ejercicios más complejos se ubicarán al inicio de la sesión, priorizando ante todo en la correcta ejecución de los mismos (Fernández, Sanz y Méndez-Villanueva, 2012). Además, se deberá buscar ganancias de fuerza basadas en adaptaciones neurales relacionadas con la activación, sincronización y reclutamiento de unidades motoras (Behringer, Heede, Matthews y Mester, 2011).

4. APLICACIONES PRÁCTICAS

Llegados aquí seguramente os estaréis haciendo la pregunta de, ¿qué tipo de manifestación debo trabajar? La respuesta es sencilla, debo de trabajar todas las anteriores, pues son las que hemos visto que repercuten en el rendimiento en tenis y la clave estará en saber cuál trabajo en cada momento de la temporada. Para ello os dejamos una propuesta para el trabajo de la fuerza según los distintos microciclos de la temporada (Tabla 1), debiendo tener claro nuevamente uno de los principios básicos del entrenamiento, como en este caso sería el de incremento progresivo de la carga, el cual determina que el entrenamiento deba de seguir un aumento gradual de los distintos parámetros para optimizar el rendimiento y reducir el riesgo de lesión (Platanov, 1991).

Tabla 1. Recomendaciones para el trabajo de fuerza según microciclos.

MICROCICLO	MANIFESTACIÓN	MÉTODOS/MEDIOS	TIPO DE EJERCICIOS	INTENSIDAD	VOLUMEN*
Ajuste	Fuerza resistencia	- Autocargas - Sobrecargas cargas bajas - Autocargas en inestabilidad (bossu, fitball, TRX, etc.)	Multiarticulares de distintos grupos musculares	30-50% 1RM	15-20 repeticiones
Carga	FDM	Sobrecargas cargas medias	Multiarticulares de distintos grupos musculares	50-70% 1RM	10-12 repeticiones
Impacto*	FDM	Sobrecargas cargas altas	Multiarticulares de distintos grupos musculares	70-85% 1RM*	5-8 repeticiones
	FDM / Fuerza útil	Entrenamiento combinado o metodología de contrastes*	Combinación de ejercicios de FDM y fuerza útil	70-85% 1RM 30-40% 1RM	5-8 repet. 8-12 repet.
Activación	Fuerza útil	- Pliometría - Sobrecargas cargas bajas (a la máxima velocidad de ejecución)	- Multisaltos - Multilanzamiento (balón medicinal) - Gesto específico con resistencia: bandas elásticas, pequeñas mancuernas, raqueta lastrada, etc.	30-40% 1RM	8-12 repeticiones
Competitivo	Resistencia a la fuerza	Sobrecargas cargas bajas (máximo volumen tolerable sin perder veloc. de ejecución)	Gesto específico con resistencia: bandas elásticas, pequeñas mancuernas, raqueta lastrada, etc.	20-30% 1RM	+15 repeticiones
Recuperación*	—	—	—	—	—

- Volumen:** hasta el último momento dude de si incluir esta variable en la tabla puesto que es una de las que más variación tiene según diferencias tales como edad o nivel del deportista. Así, en jugadores jóvenes deberemos trabajar con volúmenes significativamente inferiores que en adultos al igual que el volumen variará entre jugadores de misma edad, pero con experiencia previa en entrenamiento de fuerza o sin ella. Pero finalmente decidí incluirlo ya que, teniendo esto en cuenta, podemos dar unos rangos que serán prácticamente iguales en todos los grupos, variando principalmente el número de series totales de la sesión. A modo de ejemplo, un jugador joven sin experiencia en fases de carga podrá hacer 2-3 series por ejercicio con unas 10-12 repeticiones y, por el contrario, un jugador adulto con experiencia hará unas 4/6 series e incluso más con esas mismas 10-12 repeticiones. De ahí que solo hayamos fijado el número de repeticiones y no hayamos

entrado a definir número de series, descansos, etc. Esta idea es refrendada por González-Badillo y Gorostiaga (1995) quienes establecen como mejor indicador del volumen al número de repeticiones frente a otros parámetros como los kilos movilizados.

- **Intensidad:** si vamos a manuales de fuerza veremos cómo los porcentajes en todas las manifestaciones son algo superiores a los recomendados en esta tabla pero tiene una justificación. Las necesidades de FDM en tenis son relativamente bajas (Cardoso, 2005), por lo que diversos autores apuntan que no es necesario llegar a valores máximos de 1RM (90-100%) y que es suficiente el entrenamiento de FDM con cargas altas, mediante la movilización de cargas submáximas (Baiget, 2011) entorno al 70-85% (Ortiz, 2004; Reid, Quinlan, Kearney y Jones, 2009). A consecuencia de esto, todos los valores mostrados en la tabla son ligeramente inferiores.
- **Microciclo de impacto:** cuando hablamos de trabajo según microciclos debemos de entender que no son compartimentos estancos y que, en determinadas ocasiones, podemos trabajar alguna manifestación fuera del microciclo que en esta tabla se ha asignado. Esto pasará no solo con la fuerza sino con las demás capacidades físicas básicas y lo importante es saber que siempre podemos irnos un microciclo por arriba o por abajo. Es decir, pueden darse situaciones en el año o con jugadores puntuales que trabaje FDM con cargas medias (según nuestra propuesta este trabajo corresponde a microciclos de carga) en fases finales de microciclos de ajuste o en fases iniciales de microciclo de impacto, pero nunca podré trabajar FDM con cargas altas (trabajo correspondiente a impacto) en ajuste o en competitivo (2 microciclos arriba o abajo).
- Entendido esto, expliquemos porque hemos dividido en dos el microciclo de impacto. Como vimos en el artículo diversos autores encontraron beneficios utilizando entrenamiento combinado de distintos métodos (Barber et al., 2010; Fernández et al., 2018). Para establecer unas pautas generales que tener en cuenta al combinar varios métodos, vamos a hacer referencia al denominado método de contrastes, el cual se caracteriza por la alternancia entre cargas submáximas enfocadas a la mejora de la FDM y de cargas bajas, enfocadas a la mejora de la fuerza útil o explosiva. En tenis el entrenamiento combinado o de contrastes ha sido propuesto por numerosos autores (González y Ribas, 2002; Sanchis, 2002; Ortiz, 2004; Cardoso, 2005; Reid, 2004). Así, nuestra recomendación es que en fases finales de impacto, si por ejemplo en la planificación tienes 3 semanas de impacto consecutivas, añadir este método de trabajo. Dado que las principales manifestaciones a trabajar son la FDM y la fuerza útil (la fuerza resistencia sería la base en inicios de temporada o tras lesión y/o descanso, para garantizar una buena adaptación al entrenamiento, partiendo del principio de progresión de la carga visto anteriormente; y, la resistencia a la fuerza con una fase pequeña podía ser suficiente ya que el propio entrenamiento técnico-táctico era un buen estímulo en ocasiones), es una gran idea incluir el trabajo de contrastes en esta fases finales de impacto para añadir más trabajo de las dos manifestaciones que más han de desarrollarse: la FDM y la fuerza útil. Sobre este método González-Badillo y Gorostiaga (1995) proponen alternar intensidades entre el 50-100% de 1RM, pero dada la explicación anterior de menores necesidades de FDM en tenis, nuestra recomendación es alternar entre el 70-85% de 1RM para cargas altas, con el 30-40% de 1RM para cargas bajas.

- **Microciclo de recuperación:** aquí si que dependerá más de las preferencias de cada entrenador y del momento de la temporada. Lo importante es tener en cuenta qué si esta fase es muy larga, se recomienda meter sesiones puntuales de mantenimiento de la fuerza, pues sabemos que parones de 5 semanas bajan notablemente el rendimiento condicional (Kovacs, Pritchett, Wickwire, Green y Bishop, 2007). Así, hay autores que recomiendan solo el trabajo de pliometría y cargas bajas en gestos específicos rotacionales (González y Ribas, 2002; Roetert y Ellenbecker, 2008), frente a otros que recomiendan un trabajo de contrastes (Cardoso, 2005).



- Para ir finalizando vamos a poner un ejemplo que aclare posibles dudas en cuanto al trabajo de fuerza útil y de resistencia a la fuerza con sobrecargas bajas. En ambos casos buscamos máxima velocidad de ejecución pero en el segundo caso, metemos mayor volumen para conseguir adaptaciones que permitan mantener esta alta velocidad de ejecución el máximo tiempo posible. Así, 10 lanzamientos de balón medicinal con 3kg. iría enfocado a la fuerza útil o explosiva y 20 lanzamientos con 1 o 2 kg (nótese el descenso de la intensidad del 30/40% a 20/30% de 1RM) sería un trabajo de resistencia a la fuerza. Y, para acabar aclarar también el concepto de fuerza resistencia citado en el microciclo de ajuste, pues no ha de confundirse con resistencia a la fuerza. El primero buscaría como mencionábamos antes preparar al jugador para fases de entrenamiento de mayor exigencia, asegurando una correcta progresión de la carga y evitando posibles lesiones mientras que, el segundo, ha quedado claro que busca mantener la alta intensidad de las acciones el mayor tiempo posible.

5. BIBLIOGRAFÍA

1. Baiget, E. (2011). Strength training for improving hitting speed in tennis. *Journal of Sport and Health Research*, 3(3), 229-244.
2. Barber-Westin, S. D.; Hermeto, A. A., & Noyes, F. R. (2010). A six-week neuromuscular training program for competitive junior tennis players. *Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association*, 24(9), 2372-2382. Doi: 10.1519/JSC.0b013e3181e8a47f
3. Behringer, M.; Neuerburg, S.; Matthews, M., & Mester, J. (2013). Effects of twodifferent resistance-training programs on mean tennis-serve velocity in adolescents. *Pediatric Exercise Sciences*, 25(3), 370-384. Doi:10.1123/pes.25.3.370

4. Behringer, M., Heede, A., Matthews, M. & Mester, J. (2011). Effects of strength training on motor performance skills in children and adolescents: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 23, 186-206. <https://doi.org/10.1123/pes.23.2.186>
5. Calvo, V. (2007). *Entrenamiento en pista del jugador de tenis*. Madrid: Set-Tenis & Pádel.
6. Cardoso, M.A. (2005). Strength training in adult elite tennis players. *Strength and Conditioning Journal*, 27(5): 34-41.
7. Deutsch, E.; Deutsch, S.L. & Douglas, P.S. (1988). Exercise training for competitive tennis. *Clinics in Sports Medicine*, 7(2), 417-427.
8. Fernández-Fernández, J., Granacher, U., Sanz-Rivas, D., Sarabia, J.M., Hernández-Davo, J.L. & Moya, M. (2018). Sequencing Effects of Neuromuscular Training on Physical Fitness in Youth Elite Tennis Players. *Journal Strength & Conditioning Research*, 32(3), 849-856. Doi: 10.1519/JSC.0000000000002319
9. Fernández-Fernández, J., Méndez Villanueva, A., Babette, M. & Terrados, N. (2007). Aspectos físicos y fisiológicos del tenis de competición. *Archivos de Medicina del Deporte*, 24(117), 35-41.
10. Fernández-Fernández, J., Méndez-Villanueva, A. y Sanz-Rivas, D. (2012). *Fundamentos de la condición física para jugadores de tenis en formación*. Barcelona: Real Federación Española de Tenis.
11. Fernández-Fernández, J.; Saez de Villarreal, E.; Sanz-Rivas, D., & Moya, M. (2016). The Effects of 8-Week Plyometric Training on Physical Performance in Young Tennis Players. *Pediatric Exercise Science*, 28(1), 77-86. Doi: 10.1123/pes.2015-0019
12. Fernández-Fernández, J., Sanz-Rivas, D. & Méndez-Villanueva, A. (2009). A Review of the activity profile and physiological demands of tennis match play. *Strength and Conditioning Journal*, 31(4), 15-26. Doi: 10.1519/SSC.0b013e3181ada1cb
13. Fernández-Fernández, J.; Sanz-Rivas, D.; Kovacs, M. S., & Moya, M. (2015). In-season effect of a combined repeated sprint and explosive strength training program on elite junior tennis players. *Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association*, 29(2), 351-357. Doi: 10.1519/JSC.0000000000000759
14. García-Hermoso, A., Ramírez-Campillo, R., & Izquierdo, M. (2019). Is Muscular Fitness Associated with Future Health Benefits in Children and Adolescents? A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Sports Medicine*, 49(7), 1079-1094.
15. García, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos
16. Garrido, R.P., Blasco, C., Albert, A.R., Poveda, E.J. & Mas, J. (2007). Valoración de la fuerza útil en tenis. *Apunts Medicina de l'Esport*, 154, 82-87.
17. Gonzalez Badillo, J.J. (2000). Concepto y medida de la fuerza explosiva en el deporte. Posibles aplicaciones al entrenamiento. *Revista de entrenamiento deportivo*, 14(1), 5-16.
18. Gonzalez Badillo, J.J. & Gorostiaga, E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza*. Inde. Barcelona.
19. Gonzalez Badillo, J.J. & Ribas, J. (2002). *Bases de la programación del entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: INDE.
20. Kovacs, M.S.; Pritchett, R.; Wickwire, P.J.; Green, J.M. & Bishop, P. (2007). Physical performance changes after unsupervised training during the autumn/spring semester break in competitive tennis players. *British Journal Sports Medicine*, 41(11): 705-10.
21. Kraemer, W.J., Hakkinen, K., Triplett-Mcbride, N.T., Fry, A.C., Koziris, L.P., Ratamess, N.A., Bauer, J.E., Volek, J.S., Mcconnell, T., Newton, R.U., Gordon, S.E., Cummings, D., Hauth, J., Pullo, F., Lynch, J.M., Mazzetti, S.A. & Knuttgen, H.G (2003). Physiological changes with periodized resistance training in women tennis players. *Medicine Science & Sports Exercise*, 35(1), 157-168. Doi: 10.1249/01.MSS.0000043513.77296.3F
22. Kraemer, W.J., Ratamess, N.A., Fry, A.C., Triplett-Mcbride, N.T., Koziris, L.P., Bauer, J.E., Lynch, J.M. & Fleck, S.J. (2000). Influence of resistance training volume and periodization on physiological and performance adaptations in collegiate women tennis players. *The American Journal of Sports Medicine*, 28(5), 626-633. Doi: 10.1177/03635465000280050201
23. Kovacs, M.S.; Pritchett, R.; Wickwire, P.J.; Green, J.M. & Bishop, P. (2007). Physical performance changes after unsupervised training during the autumn/spring semester break in competitive tennis players. *Br J Sports Med*, 41(11): 705-10.
24. Ortiz, R.H. (2004). *Tenis: potencia, velocidad y movilidad*. Barcelona: Inde.
25. Padilla-Colón, C.J., Sánchez-Collado, P. & Cuevas, M.J. (2014). Beneficios del entrenamiento de fuerza para la prevención y tratamiento de la sarcopenia. *Nutrición Hospitalaria*, 29(5), 979-988. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.29.5.7313>
26. Peña, G., Heredia, J.R., Lloret, C., Martín, M. & da Silva-Grigoletto, M.E. (2016). Iniciación al entrenamiento de fuerza en edades tempranas: revisión. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 9 (1), 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2015.01.022>.
27. Platanov, V. (1991). *La adaptación en el deporte*. Paidotribo. Barcelona.

28. Reid, M.; Quinlan, G.; Kearney, S. & Jones, D. (2009). Planning and periodization for the elite junior tennis player. *Strength and Conditioning Journal*, 31(4): 69-76.
29. Reid, M. (2004). Complex training for tennis. *ITF Coaching & sport science review*, 12(32): 6-7.
30. Reid, M.; Quinlan, G.; Kearney, S. & Jones, D. (2009). Planning and periodization for the elite junior tennis player. *Strength and Conditioning Journal*, 31(4): 69-76.
31. Reid, M. & Schneiker, K. (2008). Strength and conditioning in tennis: current research and practice. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 11(3), 248-56. Doi: 10.1016/j.jsams.2007.05.002
32. Renström, P. (2002). *Handbook of Sports Medicine and Science*. Tennis. Oxford:Blackwell Science
33. Roetert, E.P. & Ellenbecker, T.S. (2008). *Preparación física completa para el tenis*. Madrid: Tutor.
34. Roetert, E.P.; Kovacs, M.; Knudson, D. & Groppe, J.L. (2009). Biomechanics of the tennis groundstrokes: Implications for strength training. *Strength and Conditioning Journal*, 31(4), 41-49. Doi: 10.1519/SSC.0b013e3181aff0c3
35. Sanchis, J. (2002). Efectos de la competición sobre la fuerza dinámica máxima en el jugador de tenis de élite. Estudio de un caso. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 67: 28-44.
36. Sanz-Rivas, D. & Ávila, F. (2003). Aplicación del entrenamiento de la fuerza en el tenis. La importancia del control del movimiento. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 71, 89-91
37. Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la Resistencia: Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. Barcelona. Martínez-Roca.

CODO DE TENIS: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA DE TRATAMIENTOS DE FASE CRÓNICA

E-Coach - Revista Electrónica del Técnico de Tenis 2020; 36 (12): 66-75

Víctor Risueño Jiménez
AccesTenis

Artículo recibido: 6 de abril de 2020
Artículo aceptado: 16 de abril de 2020

RESUMEN

Introducción: La epicondilitis lateral del codo es una afectación muy frecuente que produce la inflamación de la inserción de los músculos extensores de la muñeca. Se caracteriza por dolor en la cara lateral del codo, y por una disfunción general del miembro superior afectado. **Objetivo:** Analizar la eficacia de las terapias conservadoras. **Métodos:** Revisión de 15 artículos procedentes de tres bases de datos, siguiendo los criterios de inclusión y exclusión establecidos previamente. **Resultados:** La fisioterapia es una técnica eficaz para la disminución del dolor, el aumento de la fuerza y funcionalidad, y disminución de la discapacidad en el codo de tenista. **Conclusión:** El tratamiento conservador se muestra como una opción útil y de primera elección para tratamiento de la tendinitis lateral.

PALABRAS CLAVE

Codo de tenis, tratamientos, revisión bibliográfica

1. INTRODUCCIÓN

Generalidades

Las epicondilalgias se caracterizan por procesos dolorosos que se producen en las inserciones musculares de los epicóndilos, a nivel del codo. Un gran número de ellas son debidas a sobreesfuerzo o sobrecarga de la musculatura del antebrazo por actividades de repetición o no habituales (Calvo, 2016). Se trata de una enfermedad degenerativa, que reduce la calidad de vida del paciente y cuya causa subyacente no se identifica con claridad (Dilek et al., 2016), pero están relacionadas con ciertos tipos de deportes. La sobrecarga de esta musculatura, puede contribuir a la aparición de puntos gatillo miofasciales en la musculatura del codo, y en ocasiones se pueden observar alteraciones funcionales del raquis cervical (Calvo, 2016).

Normalmente aparece en el miembro superior dominante y se caracteriza por un dolor en el epicóndilo lateral (Calvo, 2016), que se extiende por húmero y antebrazo (Koksal, 2015) y una disfunción de la actividad normal (Stasinopoulos & Stasinopoulos, 2017) debido a acciones de

repetición o presión de la mano (Calvo, 2016), acciones de braceo (Stasinopoulos & Stasinopoulos, 2017) o actividades deportivas o profesionales (Koksal, 2015). Este dolor aumenta a la presión local, con extensión activa de la muñeca, o por medio de estiramiento de estos músculos. Suele tener un comienzo insidioso o estar asociado con síntomas agudos que acompañan a un proceso traumático (Valera-Garrido, Minaya-Muñoz, & Medina-Mirapeix, 2014).

Diagnóstico

El diagnóstico de la epicondilitis lateral es fundamentalmente clínico (Qi, Zhu, Li, & Wang, 2013), en el que trataremos de reproducir el dolor para comprobar si se trata de esta afectación (Stasinopoulos & Stasinopoulos, 2017).

Se encontrará dolor a la palpación del epicóndilo lateral y en la zona anterior del codo del paciente, y también cuando se proceda a la extensión resistida de la muñeca. A esto se sumará una serie de test específicos para la identificación de la patología:

- Test de Thompson: el fisioterapeuta deberá presionar el dorso del segundo y tercer metacarpiano, con lo que se pondrá en tensión el primer y segundo extensores radiales y provocando dolor. Para ella se coloca al paciente con el hombro en flexión de 60º, el codo extendido, el antebrazo en pronación y la muñeca a 30º de extensión.
- Test de la silla: se tratará de provocar dolor. El paciente deberá levantar una silla con el codo extendido y el antebrazo en supinación.
- Test de Bowden: el paciente comprimirá y mantendrá el manguito de un tensiómetro, siendo positivo si aparece dolor.
- Test de Cozen: el fisioterapeuta resistirá la flexión de codo y la extensión de muñeca, apareciendo dolor si es positivo (Calvo, 2016).

Las pruebas de los ligamentos colaterales del codo se encargarán de valorar la estabilidad articular, y los test neurodinámicos del nervio radial ayudarán con el diagnóstico intra-articular (Bisset & Vicenzino, 2015).

El diagnóstico por imagen se reserva a casos en los que se resiste al tratamiento convencional. La técnica de imagen más fiable para detectar tendinitis lateral es la resonancia magnética, sin embargo, la más utilizada es la ecografía, ya que es mucho más económica con respecto a la resonancia magnética (Bachta et al., 2017).

Factores de riesgo

Se considerarán factores de riesgo todas las acciones que conlleven tareas repetitivas de estrés, uso excesivo y mala postura. También estará implicada la fuerza de agarre, el desequilibrio entre la musculatura agonista y antagonista, la fuerza muscular de las extremidades superiores, los movimientos acoplados de la muñeca y la trayectoria cinemática desde extensión con desviación radial a flexión con desviación cubital (Lee et al., 2016).

Teniendo esto en cuenta, la población de riesgo será aquella que englobe trabajadores manuales y atletas que a menudo hagan movimientos repetitivos contra resistencia (Lee et al., 2016).

En el tenis, los jugadores principiantes son más propensos a sufrir LE ya que tienen más desviación cubital con flexión durante el golpe de revés, lo que genera mayor tiempo de contracción excéntrica que los jugadores profesionales (Lee et al., 2016). Mencionar que la evaluación mecánica de los golpes y la posesión de un equipo adecuado, incluyendo el tamaño

correcto de la empuñadura, el peso conveniente de la raqueta y la correcta tensión de las cuerdas, son factores importantes para minimizar o eliminar el dolor causado por codo de tenista (Ihm, Mautner, Blazuk, & Singh, 2015).

Tratamiento

No existe un tratamiento fisioterápico ideal en cuanto al codo de tenista, pero en todos, el objetivo principal será reducir el dolor y mejorar la función de la articulación (Stasinopoulos & Stasinopoulos, 2017). Recaltar que será muy importante proceder a la educación de los pacientes durante todo el tratamiento, ya que estas pautas podrán contribuir a que los síntomas presentes no se agraven.

Destacar, que el 90% de los pacientes se recuperan por completo utilizando un tratamiento conservador (Bachta et al., 2017), por lo que el tratamiento quirúrgico será la última opción (Shirato et al., 2015) y se utilizará en los que tengan un gran desgarró del tendón (Bachta et al., 2017). Al hablar de tratamiento convencional englobamos numerosas técnicas de fisioterapia, el cese de la actividad que provoca la afectación, utilización de órtesis de codo, estiramiento de los extensores de muñeca, ejercicios excéntricos de los extensores de muñeca, AINEs y las inyecciones de esteroides. Los más utilizados son los estiramientos y ejercicios excéntricos de los extensores de muñeca (Shirato et al., 2015).

2. OBJETIVO

El objetivo de este estudio fue el de recopilar información a través de una revisión bibliográfica con el fin de analizar, en base a la investigación existente hasta este momento, la eficacia de las distintas terapias conservadoras para el tratamiento de la epicondilitis lateral.

METODOLOGÍA

Para la selección de los artículos incluidos en esta revisión se realizó una búsqueda en las bases de datos PubMed, MedLine (Ebsco) y PEDro, limitando la búsqueda a artículos, tanto en inglés como en español, en humanos y entre los años 2013 y 2018.

Se introdujeron las palabras clave, utilizando los términos “Mesh”, “physical therapy modalities” y “tennis elbow” identificándose un total de 413 artículos.

Para la elección de dichos artículos se establecieron unos criterios de inclusión, que fueron: a) personas jóvenes y adultas, b) hombres y mujeres, c) utilización de tratamiento físico, d) afectación por sobreesfuerzo, e) en fase crónica. Y unos criterios de exclusión que fueron: a) infancia y tercera edad, b) en fase aguda, c) revisiones, d) que el tratamiento incluyese cirugía. Tras la aplicación de estos criterios de inclusión y exclusión fueron seleccionados un total de 15 artículos.

RESULTADOS

A continuación observamos los resultados obtenidos de los distintos artículos analizados:

Dimitrios Stasinopoulos et al (Stasinopoulos & Stasinopoulos, 2017) evaluó el dolor y la funcionalidad de la articulación, para lo que se realizó una comparación entre el ejercicio

excéntrico, el ejercicio excéntrico-concéntrico y el ejercicio excéntrico-concéntrico combinado con contracción isométrica. Se observaron diferencias significativas de reducción de dolor en el grupo de entrenamiento excéntrico-concéntrico combinado con contracción isométrica, siendo más eficaz, y no observando diferencias significativas entre el entrenamiento excéntrico y el entrenamiento excéntrico-concéntrico.

Ismet Köksal et al (Köksal, 2015) evaluó el dolor en reposo, el dolor durante el estiramiento, el dolor al levantar una silla y el dolor a la presión. Para el tratamiento se utilizaron ondas de choque sin el uso de anestesia local a una frecuencia de 5Hz y una presión de 2,5 bares, observando que todos los valores evaluados mejoraron significativamente.

Kuçuksen S. et al (Koh & Seffinger, 2016) estudió la fuerza de agarre libre de dolor y la discapacidad del brazo, hombro y mano. El tratamiento elegido fue la comparación de la aplicación de técnicas de energía muscular (TEM) con inyección de 1 ml de acetónido de triamcinolona + 1 ml de lidocaína al 1% a 1cm distal desde el epicóndilo lateral. No hubo diferencias significativas en la discapacidad del brazo, hombro y mano.

Martyn Lewis et al (Lewis et al., 2015) aplicó TENS a pacientes con dolor lateral en el codo para evaluar los cambios en la intensidad del dolor. Se reflejó una disminución del dolor de codo, que continuó durante un año de seguimiento de los pacientes, y que significó una mayor calidad de vida para éstos.

Irene L. C. et al (Heijnders & Lin, 2015) dividió los pacientes en tres grupos, uno al que se le aplicó terapia laser de alta intensidad (HILT), otro en el que se simuló la aplicación de HILT, y uno último en el que se utilizaron ortesis de codo. Se evaluó la fuerza de prensión, el dolor, la discapacidad y la calidad de vida. Se observaron mejoras significativas para la mayoría de los parámetros evaluados en los grupos donde se utilizó HILT y ortesis, sin embargo, no se observaron mejoras para el grupo simulado.

Fermín Valera et al (Valera-Garrido et al., 2014) utilizó electrólisis percutánea con aguja (PNE) asociado a ejercicio excéntrico y estiramiento, tratando de evaluar la intensidad del dolor, la discapacidad y los cambios estructurales degenerativos. Los resultados obtenidos, dedujeron que un programa multimodal de PNE y ejercicios excéntricos se asoció a una reducción de la intensidad del dolor, la discapacidad y a cambios estructurales degenerativos en el alta y a corto plazo.

Xinjian Li et al (Li et al., 2014) definió dos grupos, a los componentes de uno de ellos se les aplicó electro-acupuntura combinado con masaje y terapia de bloqueo, y otro al que únicamente se les aplicó terapia de bloqueo. Se evaluó la intensidad del dolor y la función de la articulación. Se observó que ambos métodos fueron efectivos para la epicondilitis lateral, pero que a los 24 meses ambos grupos sufrieron una fuerte recaída.

Magnus Peterson et al (Peterson, Butler, Eriksson, & Svärdsudd, 2014) dividió a los participantes en dos grupos, uno en el que se aplicó ejercicio excéntrico y otro en el que se aplicó ejercicio concéntrico. Ambos grupos mejoraron con respecto al dolor en la contracción voluntaria máxima, la fuerza y el estiramiento máximo, pero el grupo excéntrico tendía a conseguir la mejora del dolor de forma más rápida, mientras que el grupo concéntrico consiguió más fuerza en este periodo.

Banu Dilek et al (Dilek et al., 2016) diseñó el tratamiento en 4 sesiones en las que se aplicó kinesiotape sobre los músculos epicondíleos de origen a inserción, para evaluar el dolor en reposo, el dolor nocturno, el dolor a la palpación y el dolor durante las actividades de la vida diaria. Se observó una mejora de los pacientes en todos los parámetros estudiados tras la aplicación del tratamiento.

Do-Ya Lee et al (Lee et al., 2016) investigó los efectos de la desviación de la muñeca combinado con la extensión y la velocidad del movimiento en diferentes tipos de contracción muscular. Los pacientes realizaron contracciones controladas, tanto concéntricas como excéntricas, con desviaciones en la muñeca a distintas velocidades, observando que la desviación de muñeca y la velocidad del movimiento en la articulación pueden alterar la fuerza, pudiendo derivar en lesiones de codo.

Raewyn L et al (Wegener, Brown, & O'Brien, 2016) estableció tres grupos de tratamientos, el primer grupo recibió kinesiotape al 25% de estiramiento junto a ejercicio excéntrico, el segundo recibió kinesiotape al 0% de estiramiento junto a ejercicio excéntrico, y el tercer grupo únicamente recibió ejercicio excéntrico. En los resultados se observó que en el grupo de kinesiotape al 25% de estiramiento combinado con ejercicio excéntrico hubo una mejoría de mayor magnitud.

Leyla Eraslan et al (Eraslan, Yuce, Erbilici, & Baltaci, 2018) diferenció tres grupos de tratamiento, el primer grupo recibió técnicas de fisioterapia, el segundo grupo recibió técnicas de fisioterapia combinado con kinesiotape, y el tercer grupo recibió técnicas de fisioterapia combinado con ondas de choque (TOCH). Se trató de evaluar el dolor en reposo, el dolor por la noche, el dolor durante la actividad y la fuerza de agarre. En los resultados que se obtuvieron se dedujo que en el grupo tratado con técnicas de fisioterapia combinado con kinesiotape se mostraron mejoras más significativas tanto en la reducción del dolor, como en la mejora de la actividad, como en la fuerza de agarre.

Pallavi Shridhar et al (Thakara, Babu, Sai Kumar, & Ayyappan, 2014) utilizó cyriax, acompañado de un programa de ejercicios supervisados para el tratamiento. Se evaluó el dolor y la funcionalidad de la articulación. Los resultados que se observaron en el estudio fue un descenso significativo del dolor, pero no se apreciaron cambios en cuanto a funcionalidad.

P. Ratan Khuman et al (Khuman et al., 2013) trató de evaluar la intensidad del dolor, el rendimiento funcional y la fuerza de agarre, para lo que se dividió a los pacientes en dos grupos, un primer grupo al que se le aplicaron técnicas de relajación miofascial, y un segundo grupo al que se le aplicó fisioterapia conservadora. Se observaron diferencias significativas de mejoría en el grupo tratado con relajación miofascial para todos los parámetros evaluados.

Sevier TL et al (Sevier & Stegink-Jansen, 2015) dividió a los pacientes en dos grupos, un primer grupo recibió tratamiento a través de técnicas de movilización del tejido blando asistido instrumentalmente (ASTYM), y un segundo grupo recibió Electroestimulación, para tratar de evaluar dolor, fuerza máxima de agarre y funcionalidad. Tras el tratamiento se observó que los pacientes tratados con técnicas ASTYM obtuvieron mejores resultados para todas las variables estudiadas.

Finalmente, podemos observar unos resultados globales en función de las variables analizadas en esta revisión:

Dolor: fue la variable más estudiada. Mediante tratamiento conservador podemos influir de manera eficaz en él, ya que en todos los estudios analizados, a excepción de uno que estudia los factores de riesgo (Lee et al., 2016), demostraron disminuir la intensidad del dolor de manera efectiva. La técnica que parece ser de peor elección será la del estudio de **Xinjian Li et al** (Li et al., 2014) ya que se observaron fuertes recaídas a largo plazo, mientras que la que parece tener mayores efectos globales de manera más rápida es el ejercicio excéntrico.

Funcionalidad de la articulación: fue la siguiente variable en cuanto a importancia. Se demostró que mediante las técnicas analizadas se podría mejorar la funcionalidad de la articulación de manera eficaz. Se encontraron dos excepciones, ya que mediante Cyriax (Thakara et al., 2014) no se observó ningún cambio en cuanto a funcionalidad y con electro-acupuntura (Li et al., 2014) se observaron fuertes recaídas a largo plazo.

Prensión y fuerza de agarre: al igual que las variables anteriores, podremos afirmar que mediante las técnicas analizadas se podrán producir mejorías, ya que se encontraron resultados positivos en todos los estudios (Eraslan et al., 2018; Heijnders & Lin, 2015; Khuman et al., 2013; Koh & Seffinger, 2016; Sevier & Stegink-Jansen, 2015; Wegener et al., 2016) que analizaron prensión y fuerza de agarre.

Discapacidad y calidad de vida: Todos los estudios en los que se analizó esta variable (Heijnders & Lin, 2015; Valera-Garrido et al., 2014; Wegener et al., 2016), a excepción del que analizó las técnicas TEM (Koh & Seffinger, 2016), dedujeron que mediante tratamiento conservador se puede disminuir la discapacidad de la articulación afectada, lo que se traduce en los pacientes como un aumento de la calidad de vida.

3. DISCUSIÓN

Fueron seleccionados 15 artículos de los que cumplían los criterios de inclusión, de los cuales 9 contaban con un grupo control (Dundar, Turkmen, Toktas, Ulasli, & Solak, 2015; Eraslan et al., 2018; Khuman et al., 2013; Koh & Seffinger, 2016; Li et al., 2014; Sevier & Stegink-Jansen, 2015; Stasinopoulos & Stasinopoulos, 2017; Thakara et al., 2014; Wegener et al., 2016). El número medio de sesiones entre los 15 estudios fue de 20, la media de la muestra fue de 69 participantes y el rango de edad media fue de 41 años.

Se observó que la variable más estudiada fue el descenso en la intensidad del dolor (Dilek et al., 2016; Dundar et al., 2015; Eraslan et al., 2018; Khuman et al., 2013; Koh & Seffinger, 2016; Koksall, 2015; Lewis et al., 2015; Li et al., 2014; Peterson et al., 2014; Sevier & Stegink-Jansen, 2015; Stasinopoulos & Stasinopoulos, 2017; Thakara et al., 2014; Valera-Garrido et al., 2014; Wegener et al., 2016). Se dedujo que la técnica que parece más fiable para el tratamiento es el ejercicio excéntrico, técnica más analizada, ya que en cuatro de estos estudios (Peterson et al., 2014; Stasinopoulos & Stasinopoulos, 2017; Valera-Garrido et al., 2014; Wegener et al., 2016) se encontraron resultados satisfactorios. Sin embargo, se deberá evitar la electro-acupuntura (Li et

al., 2014), ya que, a pesar de que se observaron resultados beneficiosos, durante un seguimiento de 24 meses los pacientes sufrieron fuertes recaídas en ambos grupos de tratamiento.

La funcionalidad de la articulación fue la siguiente variable más estudiada (Khuman et al., 2013; Li et al., 2014; Peterson et al., 2014; Sevier & Stegink-Jansen, 2015; Stasinopoulos & Stasinopoulos, 2017; Thakara et al., 2014), en la cual se observaron mejorías en casi todos los estudios, pero al igual que ocurre con el dolor, la técnica que parece tener mejores efectos es el ejercicio excéntrico (Peterson et al., 2014; Stasinopoulos & Stasinopoulos, 2017; Valera-Garrido et al., 2014; Wegener et al., 2016). Por el contrario, las técnicas que excluimos en la mejora de la funcionalidad será la técnica Cyriax (Thakara et al., 2014), con la cual no se apreció ningún cambio y la electro-acupuntura (Li et al., 2014), en la que, otra vez, se observaron fuertes recaídas en los 2 años de seguimiento.

Además de éstas, se estudiaron otras variables como la presión (Dundar et al., 2015; Wegener et al., 2016), la fuerza de agarre (Eraslan et al., 2018; Khuman et al., 2013; Koh & Seffinger, 2016; Peterson et al., 2014; Sevier & Stegink-Jansen, 2015), la discapacidad (Dundar et al., 2015; Koh & Seffinger, 2016; Valera-Garrido et al., 2014; Wegener et al., 2016), los cambios estructurales producidos en la articulación (Valera-Garrido et al., 2014) y la calidad de vida (Dundar et al., 2015), observándose mejorías en todas ellas, independientemente de la técnica utilizada para su tratamiento.

Uno de los estudios, trabajó con factores de riesgo para las lesiones de codo (Lee et al., 2016), del que se dedujo que podían influir a la hora de sufrir lesiones en esta articulación, debiendo ser controlados.

4. CONCLUSIÓN Y APLICACIONES

Tras haber analizado los resultados de los 15 artículos sobre las terapias de tratamiento conservador en epicondilitis lateral en fase crónica, podemos llegar a la conclusión de que ésta debe ser la terapia de elección elegida en esta afectación.

Todos los artículos incluidos en esta revisión, coinciden en que con las terapias conservadoras podemos influir en el codo de tenista reduciendo el dolor, mejorando la funcionalidad, aumentando la fuerza de agarre y disminuyendo la discapacidad, de forma efectiva, además de lo que supone para el paciente, social y económicamente, evitar una cirugía.

Por este motivo, todos los estudios seleccionados midieron los parámetros evaluados, mediante escalas, para certificar que dichos tratamientos influían de forma positiva en el codo de tenista.

En definitiva, y aunque quede mucho por investigar, lo que sí parece observarse es que la terapia conservadora debe ser el tratamiento de primera línea para la tendinitis lateral, proponiendo para la sesión de tratamiento de un paciente con codo de tenista, la técnica que parece tener mejores efectos globales para esta afectación es el ejercicio (Peterson et al., 2014; Stasinopoulos & Stasinopoulos, 2017; Valera-Garrido et al., 2014), concretamente el ejercicio excéntrico, el cual nos permite trabajar con cargas superiores al concéntrico, aún que en el caso de recuperación (también para prevención) no sea necesario trabajar con una intensidad tan alta, por lo que será lo primero en lo que habrá que centrar el tratamiento. Un programa adecuado de ejercicios se

asocia con una reducción del dolor, una mejora de la funcionalidad y un aumento de la fuerza en los músculos extensores del antebrazo.

El programa será ajustado a las posibilidades de cada paciente, pero siempre siguiendo unas pautas. El número de series y repeticiones de cada ejercicio se acomodará a la tolerancia que presente el paciente, y se realizará entre una y dos veces al día. Los movimientos deben realizarse de forma lenta y los pesos se adecuarán en función de las capacidades del paciente y se irán aumentando progresivamente.

Se verán algunas de las distintas formas a utilizar para la realización del ejercicio excéntrico:

- Con resistencias: el ejercicio se comenzará situando en antebrazo sobre una mesa o camilla, de forma que al paciente le resulte cómodo y se le llevará la muñeca del miembro afectado a extensión, sin que realice esfuerzo, en este punto cogeremos la resistencia y se dejará que vaya a la flexión lentamente sosteniéndola. Para la resistencia podremos utilizar autocargas, mancuernas, gomas elásticas...
- Poleas cónicas o máquina yo-yo: se trata de máquinas inerciales en las que, cuando el paciente realiza una contracción concéntrica, la máquina genera una fuerza como respuesta a ésta, que en el paciente se traduce como una contracción excéntrica.

A la vez que se realizan estos ejercicios, se puede aplicar TENS sobre los músculos extensores de la muñeca, técnica analgésica, que potenciará la disminución de la intensidad del dolor en estos pacientes, e incluso utilizar kinesiotape sobre estos mismos músculos, que según Kenzo Kase, se deberá colocar de inserción a origen, para conseguir un efecto de relajación. Independientemente de la dirección, se tendrán en cuenta los supuestos efectos analgésicos y exteroceptivos que proporciona el kinesiotape.

Se deberá valorar la musculatura de la zona, ya que en ocasiones pueden aparecer puntos gatillo. Para los casos en los que se encuentren estos puntos, se podrá utilizar la punción seca, ya que mediante esta técnica se conseguirá acceder a éstos y mediante la aguja se procederá a su inactivación.

Mediante técnicas ASTYM, se podrá acceder a los tejidos blandos que se encuentran alrededor del epicóndilo, y mediante instrumentos, se realizarán movimientos de presión con los que se intentará provocar una liberación de sustancias químicas al entorno, las cuales pueden producir cambios en los reflejos neurológicos.

Una vez realizado el tratamiento principal, aplicaremos masaje al paciente sobre los músculos epicondíleos, con lo que intentaremos conseguir relajar más dicha zona y disminuir el dolor sufrido por parte del paciente. Tras esto, se podrá también aplicar hielo, entre 5 y 10 minutos, consiguiendo un efecto analgésico en el paciente.

Aun así, algunas de las limitaciones presentes en esta revisión, son que no todos los estudios emplean un grupo control, que en varios de ellos la muestra es pequeña y que, pese que se han encontrado estudios que utilizaban medidas de seguimiento de hasta dos años después de la finalización del tratamiento para ver los efectos a medio-largo plazo, no son suficientes para constatar si los efectos perduran o no en el tiempo.

5. BIBLIOGRAFÍA

1. Bachta, A., Rowicki, K., Kisiel, B., Żabicka, M., Elert-Kopeć, S., Płomiński, J., ... Maliborski, A. (2017). Ultrasonography versus magnetic resonance imaging in detecting and grading common extensor tendon tear in chronic lateral epicondylitis. *PLoS ONE*, *12*(7), 1–8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181828>
2. Bisset, L. M., & Vicenzino, B. (2015). Physiotherapy management of lateral epicondylalgia. *Journal of Physiotherapy*, *61*(4), 174–181. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2015.07.015>
3. Calvo, J. S. (2016). *Fisioterapia en especialidades clínicas*. (Médica Panamericana, Ed.). Madrid.
4. Dilek, B., Batmaz, I., Sariyildiz, M. A., Sahin, E., Ilter, L., Gulbahar, S., ... Nas, K. (2016). Kinesio taping in patients with lateral epicondylitis. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, *29*(4), 853–858. <https://doi.org/10.3233/BMR-160701>
5. Dundar, U., Turkmen, U., Toktas, H., Ulasli, A. M., & Solak, O. (2015). Effectiveness of high-intensity laser therapy and splinting in lateral epicondylitis; a prospective, randomized, controlled study. *Lasers in Medical Science*, *30*(3), 1097–1107. <https://doi.org/10.1007/s10103-015-1716-7>
6. Eraslan, L., Yuce, D., Erbilici, A., & Baltaci, G. (2018). Does Kinesiotaping improve pain and functionality in patients with newly diagnosed lateral epicondylitis? *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, *26*(3), 938–945. <https://doi.org/10.1007/s00167-017-4691-7>
7. Heijnders, I. L. C., & Lin, C. W. C. (2015). The effect of eccentric exercise in improving function or reducing pain in lateral epicondylitis is unclear. *British Journal of Sports Medicine*, *49*(16), 1087–1088. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094640>
8. Ihm, J., Mautner, K., Blazuk, J., & Singh, J. R. (2015). Platelet-Rich Plasma Versus an Eccentric Exercise Program for Recalcitrant Lateral Elbow Tendinopathy. *PM and R*, *7*(6), 654–661. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2015.05.001>
9. Khuman, P. R., Trivedi, P., Devi, S., Sathyavani, D., Nambi, G., & Shah, K. (2013). Myofascial Release Technique in Chronic Lateral Epicondylitis : A Randomized Controlled Study. *International Journal of Health Sciences and Research*, *3*(July), 45–52.
10. Koh, C., & Seffinger, M. A. (2016). Muscle Energy Technique Improves Chronic Lateral Epicondylitis. *The Journal of the American Osteopathic Association*, *116*(1), 58. <https://doi.org/10.7556/jaoa.2016.012>
11. Koksai, I. (2015). Comparison of extracorporeal shock wave therapy (eswt) in acute and chronic lateral epicondylitis. *ACTA ORTHOPAEDICA et TRAUMATOLOGICA TURCICA*, *49*(5), 465–470. <https://doi.org/10.3944/AOTT.2015.14.0215>
12. Lee, S. Y., Chieh, H. F., Lin, C. J., Jou, I. M., Kuo, L. C., & Su, F. C. (2016). The potential risk factors relevant to lateral epicondylitis by wrist coupling posture. *PLoS ONE*, *11*(5), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155379>
13. Lewis, M., Chesterton, L. S., Sim, J., Mallen, C. D., Hay, E. M., Van Der Windt, D. A., & Griffiths, U. K. (2015). An economic evaluation of TENS in addition to usual primary care management for the treatment of tennis elbow: Results from the TATE randomized controlled trial. *PLoS ONE*, *10*(8), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0135460>
14. Li, X., Zhou, K., Zhang, E., Qi, Z., Sun, W., Xu, L., ... Wang, R. (2014). Therapeutic effect of electroacupuncture, massage, and blocking therapy on external humeral epicondylitis. *Journal of Traditional Chinese Medicine*, *34*(3), 261–266. [https://doi.org/10.1016/S0254-6272\(14\)60088-1](https://doi.org/10.1016/S0254-6272(14)60088-1)
15. Peterson, M., Butler, S., Eriksson, M., & Svärdsudd, K. (2014). A randomized controlled trial of eccentric vs. concentric graded exercise in chronic tennis elbow (lateral elbow tendinopathy). *Clinical Rehabilitation*, *28*(9), 862–872. <https://doi.org/10.1177/0269215514527595>
16. Qi, L., Zhu, Z. F., Li, F., & Wang, R. F. (2013). MR imaging of patients with lateral epicondylitis of the elbow: Is the common extensor tendon an isolated lesion? *PLoS ONE*, *8*(11), 1–6. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0079498>
17. Sevier, T. L., & Stegink-Jansen, C. W. (2015). Astym treatment vs. eccentric exercise for lateral elbow tendinopathy: a randomized controlled clinical trial. *PeerJ*, *3*, e967. <https://doi.org/10.7717/peerj.967>
18. Shirato, R., Wada, T., Aoki, M., Iba, K., Kanaya, K., Fujimiya, M., & Yamashita, T. (2015). Effect of simultaneous stretching of the wrist and finger extensors for lateral epicondylitis: a gross anatomical study of the tendinous origins of the extensor carpi radialis brevis and extensor digitorum communis. *Journal of Orthopaedic Science*, *20*(6), 1005–1011. <https://doi.org/10.1007/s00776-015-0758-9>
19. Stasinopoulos, D., & Stasinopoulos, I. (2017). Comparison of effects of eccentric training, eccentric-concentric training, and eccentric-concentric training combined with isometric contraction in the treatment of lateral elbow tendinopathy. *Journal of Hand Therapy*, *30*(1), 13–19. <https://doi.org/10.1016/j.jht.2016.09.001>

20. Thakara, P. S., Babu, V., Sai Kumar, N., & Ayyappan, V. R. (2014). Long term effect of cyriax physiotherapy with supervised exercise program in subjects with tennis elbow. *International Journal of Physiotherapy*, 1(2), 74–82.
21. Valera-Garrido, F., Minaya-Muñoz, F., & Medina-Mirapeix, F. (2014). Ultrasound-guided percutaneous needle electrolysis in chronic lateral epicondylitis: Short-term and long-term results. *Acupuncture in Medicine*, 32(6), 446–454. <https://doi.org/10.1136/acupmed-2014-010619>
22. Wegener, R. L., Brown, T., & O'Brien, L. (2016). A randomized controlled trial of comparative effectiveness of elastic therapeutic tape, sham tape or eccentric exercises alone for lateral elbow tendinosis. *Hand Therapy*, 21(4), 131–139. <https://doi.org/10.1177/1758998316656660>

LA PRÁCTICA Y LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE ENSEÑANZA Y ENTRENAMIENTO DE TENIS ANTE EL CORONAVIRUS

E-Coach - Revista Electrónica del Técnico de Tenis 2020; 36 (12): 76-92

Alejandro Valiño

Catedrático de la Universitat de València
Presidente del Tribunal del Deporte de la Comunidad Valenciana

Artículo recibido: 10 de abril de 2020

Artículo aceptado: 18 de abril de 2020

RESUMEN

La declaración del estado de alarma como consecuencia de la alerta sanitaria por el COVID-19 ha traído por consecuencia el cierre temporal, pero indefinido, de entidades e instalaciones deportivas, impidiendo a los socios y usuarios la práctica libre del tenis así como a los organizadores de escuelas de tenis o a los profesores autónomos la prestación del servicio de enseñanza y entrenamiento deportivo. La imposibilidad de prestar el servicio por imperativo legal plantea la cuestión de a quién debe atribuirse el riesgo. Para dar respuesta a esta cuestión, se analizan los caracteres de la relación jurídica de los socios con sus clubes así como la existente entre los entrenadores o los clubes organizadores de escuelas y sus alumnos. También se abordan las medidas excepcionales que se han arbitrado tanto para entrenadores autónomos como para aquellos que trabajan para entidades deportivas para paliar los efectos de la cesación temporal de la actividad.

PALABRAS CLAVE

Prestación de servicios, clubes de tenis, federaciones, ERTE, fuerza mayor, imposibilidad sobrevenida de la prestación.

1. LAS MEDIDAS GUBERNAMENTALES AFECTANTES AL ÁMBITO DEL DEPORTE

El Gobierno de España, ante la situación de pandemia internacional desencadenada por el comúnmente llamado 'coronavirus', ha decretado el estado de alarma¹ en todo el territorio nacional², prorrogado hasta las 00:00 horas del 12 de abril de 2020³, lo cual, entre otras cosas, ha supuesto la suspensión de "la apertura al público de los museos, archivos, bibliotecas, monumentos, así como de los locales y establecimientos en los que se desarrollen espectáculos

¹ Mediante el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 al amparo del art. 4.b) de la Ley Orgánica 4/1981, de 1 de junio, de los estados de alarma, excepción y sitio.

² Art. 2 del Real Decreto 463/2020.

³ Real Decreto 476/2020, de 27 de marzo, por el que se prorroga el estado de alarma declarado por el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

públicos, las actividades deportivas y de ocio indicados en el anexo del presente real decreto”⁴. Con anterioridad a esta medida de alcance general en toda España, algunas Comunidades Autónomas habían ya adoptado medidas semejantes⁵.

Esta medida tiene efectos inmediatos sobre nuestro deporte por cuanto ha supuesto el cierre temporal de todas las entidades e instalaciones en las que se practica el tenis, generando desasosiego, inquietud e incertidumbre en un amplio número de personas, físicas y jurídicas, tales como socios de clubes de tenis, imposibilitados de la práctica del tenis y de otros servicios de carácter deportivo o social a los que el pago de cuotas periódicas les dan acceso; alumnos de escuelas, que ven truncado el servicio de aprendizaje y entrenamiento por el que pagan; entrenadores de tenis, tanto si son autónomos como si son trabajadores por cuenta de entidades deportivas, que se enfrentan ante la tesitura de suspender o no su contribución al Régimen Especial de Trabajadores Autónomos o ante la eventualidad de padecer las consecuencias de un Expediente de Regulación Temporal de Empleo; y gerentes y directores deportivos al frente de la gestión de clubes y empresas de servicios deportivos, incluyendo los organizadores de eventos tenísticos que se enfrentan a su cancelación definitiva o a su aplazamiento⁶.

Mi propósito, ante la probabilidad de que esta situación pueda prolongarse más de lo deseable⁷, es abordar algunos de los problemas jurídicos asociados a las medidas adoptadas por el Gobierno de España en relación con la práctica y el ejercicio profesional del deporte del tenis.

2. EFECTOS JURÍDICOS DEL CIERRE DE CLUBES DE TENIS PARA SUS SOCIOS Y ABONADOS EN CUANTO A LA OBLIGACIÓN DE PAGO DE LAS CUOTAS SOCIALES

Como establece la ley estatal del deporte, “a los efectos de esta Ley se consideran Clubes deportivos las asociaciones privadas, integradas por personas físicas o jurídicas que tengan por objeto la promoción de una o varias modalidades deportivas, la práctica de las mismas por sus asociados, así como la participación en actividades y competiciones deportivas”⁸.

La legislación deportiva autonómica, que deriva de la asunción por parte de las Comunidades Autónomas de sus competencias en materia de “promoción del deporte y de la adecuada utilización del

⁴ Art. 10.3 del Real Decreto 463/2020

⁵ Así, en ejecución del Acuerdo de la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública de la Generalitat Valenciana de 13 de marzo de 2020, el Director General de Deporte de la Generalitat Valenciana acordó la suspensión de todas las actividades deportivas, de cualquier ámbito y localización, así como el cierre de todas las instalaciones deportivas, tanto públicas como privadas. Puede consultarse en http://www.ceice.gva.es/documents/161862862/169691969/Crisi+Sanitaria+Covid+19+13.03.20+cs_firmado.pdf/8bb51cba-b043-47d7-aa8b-dd1a2256290b.

⁶ Sobre algunas de estas cuestiones se ocupan el Real Decreto-ley 7/2020, de 12 de marzo, por el que se adoptan medidas urgentes para responder al impacto económico del COVID-19; y el Real Decreto-ley 8/2020, de 17 de marzo, de medidas urgentes extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social del COVID-19.

⁷ El art. 6.2 de la Ley Orgánica reguladora del estado de alarma dispone que “en el decreto se determinará el ámbito territorial, la duración y los efectos del estado de alarma, que no podrá exceder de quince días. Sólo se podrá prorrogar con autorización expresa del Congreso de los Diputados, que en este caso podrá establecer el alcance y las condiciones vigentes durante la prórroga”.

⁸ Art. 13 de la Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte.

ocio”⁹, precisa en ocasiones más este concepto al atribuir a los clubes deportivos el carácter de entidades carentes de ánimo de lucro y dotadas de personalidad jurídica y capacidad de obrar¹⁰, que, al tiempo de su constitución, deberán someter a aprobación unos estatutos en los que habrán de regularse, entre otras cosas, los derechos y deberes de los socios¹¹. Además, la obligación que tienen en algunas Comunidades Autónomas de adscribirse a las federaciones deportivas territoriales para poder inscribirse en el Registro de Entidades Deportivas¹² comporta algunas veces la aplicación supletoria de los estatutos y reglamentos federativos autonómicos o estatales¹³.

La adquisición de la condición de socio ordinario depende de la suscripción de un título social, que le faculta para el ejercicio de los derechos sociales con las limitaciones fijadas estatutariamente, destacando de entre ellos el uso de las instalaciones y material propiedad del club¹⁴. Estos títulos sociales atribuyen a su legítimo titular una expectativa de participación proporcional en el patrimonio del club, que queda diferida en el tiempo al eventual momento de su disolución¹⁵. Entretanto, pesan sobre el socio un conjunto de deberes detallados en los estatutos de la entidad, entre ellos el pago de las cuotas, derramas y otras aportaciones¹⁶ fijadas por la Junta Directiva y aprobadas o ratificadas por la Asamblea General¹⁷, que se devengan por el mero hecho de formar parte de la asociación¹⁸.

Por tanto, no tienen su fundamento en la prestación de un servicio que, en caso de devenir imposible por circunstancias extraordinarias sobrevenidas, exonerara de su abono o diera derecho a su reembolso en proporción al tiempo en que las instalaciones del club se hallen cerradas en ejecución de las medidas adoptadas gubernamentalmente. Más bien, se asientan en los deberes inherentes al sostenimiento y atención de los bienes, derechos y obligaciones que integran el patrimonio diferenciado del club en

⁹ Art. 148.1.19 de la Constitución Española.

¹⁰ Por ejemplo, los arts. 5 y 6.1 del Decreto Legislativo 1/2000, de 31 de julio, por el que se aprueba el Texto único de la Ley del Deporte de la Comunidad Autónoma de Cataluña; el art. 59.1 de la Ley 2/2011, de 22 de marzo, del Deporte y la Actividad Física de la Comunidad Valenciana; y el art. 54.1 de la Ley 5/2016, de 19 de julio, del Deporte de Andalucía.

¹¹ Art. 17.2.c) de la Ley 10/1990 y art. 60.3.d) de la Ley valenciana del Deporte.

¹² Art. 28.1 y 3 de la Ley 15/1994, de 28 de diciembre, del Deporte de la Comunidad de Madrid; art. 9.1 y 2 de la Ley catalana del Deporte; y arts. 60.2 y 4 de la Ley valenciana del Deporte.

¹³ Art. 60.5 de la Ley valenciana del Deporte.

¹⁴ En la Comunidad Valenciana, el Decreto 2/2018, de 12 de enero, por el que se regulan las entidades deportivas de la Comunidad Valenciana establece en su art. 29.1 que los estatutos de cada club deportivo definirán las clases de socios, lo que puede comportar en algunas de ellas ciertas restricciones o particularidades, como las de los socios honorarios, exonerados del deber de sufragar cuotas sociales y derramas extraordinarias; o las de los socios juveniles (o denominaciones semejantes).

¹⁵ Así se desprende del art. 20.2.g) del Decreto de entidades deportivas de la Comunidad Valenciana, que habla de “*títulos transmisibles representativos de deuda o parte alícuota patrimonial*”.

¹⁶ Art. 22.b) de la Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo, reguladora del Derecho de Asociación en relación con el art. 37 del Código Civil.

¹⁷ La Ley estatal del Deporte y su normativa de desarrollo no regulan la estructura organizativa de los clubes deportivos, como, en cambio, se contempla en el ámbito autonómico. Así, a modo de ejemplo, el art. 20.2.c) del Decreto de entidades deportivas de la Comunidad Valenciana atribuye a la Asamblea General la competencia de “*aprobar el presupuesto de ingresos y gastos, y la fijación de las cuotas sociales*” a propuesta de la Junta Directiva (art. 24.d) del Decreto 2/2018).

¹⁸ En este sentido, estas cuotas se diferencian de las de entrada para adquirir la condición de socio, como se infiere del art. 23.1 de la Ley reguladora del Derecho de Asociación. Estas cuotas de ingreso son facultativas de cada entidad, tal como se refleja en el art. 28.c) del Decreto de entidades deportivas de la Comunidad Valenciana.

cuanto asociaciones de interés particular¹⁹, a las que supletoriamente son aplicables las disposiciones del contrato de sociedad²⁰, entre ellas la de costear los gastos necesarios para la conservación de las cosas comunes y la de servirse de ellas sin vulnerar el interés común ni impedir el uso a que tienen derecho el resto de socios²¹.

3. EFECTOS JURÍDICOS DEL CIERRE DE CLUBES Y OTRAS ENTIDADES DEPORTIVAS PARA LOS ALUMNOS DE SUS PROGRAMAS DE ENSEÑANZA Y ENTRENAMIENTO

3.1. La enseñanza y el entrenamiento deportivo como objeto de la prestación onerosa de un servicio profesional

La enseñanza, aprendizaje y entrenamiento del tenis envuelve a distintos agentes (entrenadores, alumnos o sus progenitores, directores o gestores deportivos, psicólogos, preparadores físicos, fisioterapeutas, entre otros), todos ellos directa o indirectamente afectados por el cierre de las instalaciones deportivas donde se practica el tenis por consecuencia de las medidas adoptadas por el Gobierno de España.

El binomio enseñanza/entrenamiento-aprendizaje delimita los dos polos de la actividad y, con ello, los dos elementos personales protagonistas de lo que, desde un punto de vista jurídico, se define como ‘prestación de servicios’: el alumno en cuanto adquirente, ordenante o destinatario de la actividad; y la persona que provee o presta el servicio, bien por sí misma, bien por mediación de personas cualificadas que trabajan para él.

La terminología empleada (prestación de servicios, prestador o proveedor de servicios, destinatario u ordenante del servicio o simplemente cliente) responde a las nuevas orientaciones que nos vienen dadas por imperativo de nuestra pertenencia a la Unión Europea. En efecto, aunque no es propósito de la Directiva relativa a la prestación de servicios en el mercado interior²² regular o definir los elementos esenciales de esta relación jurídica²³, sí contiene en sus primeras disposiciones algunos conceptos o definiciones de interés, tales como la delimitación de su ámbito de aplicación, que se extiende “a los servicios prestados por prestadores establecidos en un Estado miembro”²⁴; la genérica calificación de los servicios como “cualquier actividad económica por cuenta propia, prestada normalmente a cambio de una remuneración”²⁵; y la designación de las partes que en tal negocio jurídico intervienen como ‘prestador’ y ‘destinatario’²⁶.

¹⁹ Art. 35.2º del Código Civil. En el ámbito de la Comunidad Valenciana se enuncia como obligaciones de los socios “contribuir al sostenimiento económico” (art. 30.2.b) del Decreto de entidades deportivas).

²⁰ Art. 36 del Código Civil.

²¹ Arts. 394, 395 y 1695.2ª y 3ª del Código Civil.

²² Directiva 2006/123/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 12 de diciembre, que ha sido objeto de transposición en nuestro ordenamiento jurídico a través de la Ley 17/2009, de 23 de noviembre, sobre el libre acceso a las actividades de servicios y su ejercicio; y de la Ley 25/2009, de 22 de diciembre, de modificación de diversas leyes para su adaptación a la Ley sobre el libre acceso a las actividades de servicios y su ejercicio.

²³ Su finalidad es más bien la de eliminar las barreras a la libertad de establecimiento y a la de prestación de servicios en el espacio territorial de la Unión Europea para fortalecer el crecimiento económico y la creación de empleo. Vid. SCHAUER, M. (2008). *Contract Law of the Services Directive*. European Review of Contract Law 1, 3.

²⁴ Art. 2.1 de la Directiva 2006/123/CE.

²⁵ Art. 4.1) de la Directiva 2006/123/CE.

²⁶ Art. 4.2) y 3) de la Directiva 2006/123/CE.

La transposición de esta Directiva a nuestro derecho interno ha respetado, como no podía ser de otra forma, estos postulados, circunscribiendo su aplicación “a los servicios que se realizan a cambio de una contraprestación económica y que son ofrecidos o prestados en territorio español por prestadores establecidos en España o en cualquier otro Estado miembro”²⁷; y reproduciendo las definiciones contempladas en la Directiva de la que las leyes españolas traían su causa²⁸.

3.2. Fuentes para determinar los caracteres del contrato de prestación de servicios

El contrato de prestación de servicios, no con esta denominación, tiene gran solera en nuestro ordenamiento jurídico. El Código Civil, de aplicación en la mayor parte de España²⁹, ofrece una regulación ciertamente anacrónica de este contrato³⁰, además de escasa e insuficiente para dar respuesta a los problemas y múltiples ámbitos de aplicación de este negocio jurídico³¹.

El convencimiento secular del anacronismo del régimen jurídico del contrato de arrendamiento de obras y servicios en el Código Civil ha desencadenado en los últimos veinticinco años diversas iniciativas

²⁷ Art. 2.1 de la Ley 17/2009.

²⁸ Arts. 3.1, 3.2 y 3.3 de la Ley 17/2009.

²⁹ La singularidad del derecho privado español radica en la coexistencia dentro de nuestro país de una pluralidad de derechos civiles: el derecho civil común y los llamados derechos civiles forales o especiales. Así, el art. 149.1.8ª de la Constitución Española dispone que “*el Estado tiene competencia exclusiva sobre (...) legislación civil, sin perjuicio de la conservación, modificación y desarrollo por las Comunidades Autónomas de los derechos civiles, forales o especiales, allí donde existan*”. Sin embargo, los derechos civiles especiales vigentes en algunas Comunidades Autónomas no nos ofrecen por el momento una regulación específica de este contrato. Muchos de ellos ni siquiera abordan la disciplina contractual, por lo que a estos efectos es en ellos de aplicación supletoria la regulación que el Código Civil ofrece (art. 13.2 del Código Civil). Tan sólo puede mencionarse el caso de Navarra, cuyo derecho civil propio aplica al contrato de prestación de servicios las disposiciones de aquellos otros que guarden semejanza con su naturaleza (Ley 562 del Fuero Nuevo de Navarra), como las del contrato de mandato, puesto que, al igual que el mandatario, el proveedor debe ser diligente en la prestación del servicio (Ley 555 del Fuero Nuevo de Navarra), se presume que lo hace por precio por dedicarse habitualmente a dicha actividad (Ley 558 del Fuero Nuevo de Navarra) y presupone una relación de estrecha confianza que conduce a la extinción de la relación jurídica por la sola voluntad de cualquiera de los contratantes (Ley 559 del Fuero Nuevo de Navarra). En Cataluña se expresa en el Preámbulo del Libro Sexto de su Código Civil, dedicado a las Obligaciones y Contratos, el deseo de abordar “*una idea de servicios en sentido amplio, que puede incluir varios tipos contractuales, como los contratos de obra, de prestación de información y asesoramiento, de diseño, de depósito o de mandato*”, anunciándose para el futuro una Sección Primera del Capítulo Segundo (Contratos sobre actividad ajena) del Título Segundo (Tipos Contractuales), que contendrá las disposiciones generales relativas a todos los contratos de servicios.

³⁰ Hasta el punto de que no ha sido objeto de modificación desde su promulgación, si bien, aunque no formalmente, puede ser considerada en algunos aspectos derogada por la normativa laboral y por la legislación especial sobre la edificación. Vid. al respecto, JIMÉNEZ HORWITZ, M. (2012). *La distinción entre los contratos de obras y servicios en el Derecho español (estudio comparado con el Derecho alemán)*. Anuario de Derecho Civil LXV.2, 553 ss.; BELUCHE RINCÓN, I. (2015). *El contrato de servicios: el derecho del cliente a desistir de forma unilateral*. Revista de Derecho Civil II.2, 70 ss.; y SEVERÍN FUSTER, G. (2016). *La recepción del modelo de la ‘locatio conductio’ en la regulación del ‘arrendamiento de obras y servicios’ del Código Civil español de 1889*. Revista de Estudios Histórico-Jurídicos 38, 202, n. 1.

³¹ A pesar de ser mucho más moderna, tampoco es especialmente útil por su parquedad la regulación del contrato de servicios en el ámbito de la contratación pública, que lo define en el art. 17 de la Ley 9/2017, de 8 de noviembre, de Contratos del Sector Público. como aquel cuyo objeto es una prestación de hacer consistente en el desarrollo de una actividad, que eventualmente puede llevarse a cabo de forma sucesiva y por un precio unitario.

normativas de modernización³² que, sin embargo, no han llegado a alcanzar vigencia, con lo que subsiste la redacción originaria del Código Civil³³, pero pueden servirnos para poner de relieve los caracteres fundamentales del más modernamente denominado contrato de prestación de servicios, tal como lo vienen configurando la doctrina y la jurisprudencia, con mínimas particularidades en el ámbito de la contratación civil o mercantil, según quiénes sean los destinatarios del servicio que se ofrece.

3.3. Encaje de la prestación del servicio de enseñanza y entrenamiento deportivo en el ámbito civil o mercantil

La sujeción de la prestación del servicio de enseñanza y entrenamiento deportivo a los principios de la contratación civil o mercantil no está condicionada por la forma jurídica de la que se revista el proveedor del servicio. Las nuevas orientaciones del derecho mercantil han ampliado el campo semántico del concepto de ‘empresa’, entendida como “*organización económica de producción de bienes o prestación de servicios*”³⁴, lo que comporta una extensión del concepto subjetivo de empresario, que incluye “*a los profesionales que ejercen actividades intelectuales, sean científicas, liberales o artísticas, cuyos bienes o servicios destinen al mercado; a las personas jurídicas que, cualquiera sea su naturaleza y objeto, ejerzan*

³² Algunas de ellas en línea con los trabajos doctrinales ordenados a la armonización del derecho contractual europeo. En este sentido, la obra de referencia, elaborada conjuntamente por dos equipos de juristas de notable prestigio (el Study Group on a European Civil Code y el Research Group on the Existing EC Private Law, denominado comúnmente ‘Àcquis Group’), lleva por título *Principles, Definitions and Model Rules of European Private Law. Draft Common Frame of Reference (DCFR). Outline Edition*, Munich 2009. Con carácter antecedente ha de significarse la labor de la Comisión de Derecho Contractual Europeo, llamada ‘Comisión Lando’, cuyo fruto fue la obra LANDO, O./BEALE, H. (2000) (eds.). *Principles of European Contract Law*, Parts I y II, Combined and Revised, The Hague; y LANDO, O./CLIVE, E./PRÜM, A./ZIMMERMANN, R. (2003), Part III, The Hague. También la llevada a cabo por la Academia de Iusprivatistas Europeos de Pavia, llamada ‘Comisión Gandolfi’, autora de la obra GANDOLFI, G. (2004) (Coord.). *Code européen des contrats, Avant-projet, Livre premier*, Milano, 2004. En el sitio de la Academia (<http://www.accademiagiuristiceuropee.it/>) es posible consultar en diversas lenguas la regulación que proponen para los contratos en general y para la compraventa y la prestación de servicios en particular.

³³ De entre ellas destacan el Proyecto de Ley 121/000043, de 12 de abril de 1994, por el que se modifica la regulación del Código Civil sobre los contratos de servicios y de obra, que en su Exposición de Motivos calificaba por entonces al contrato de prestación de servicios de “*figura totalmente huérfana de regulación, para lo cual cualquier reforma habrá de afrontarse como una regulación “ex novo”*”. También, aun cuando no regulaba expresamente el contrato de prestación de servicios, ha de mencionarse la Propuesta de Anteproyecto de Ley de Modernización del Código Civil en materia de Obligaciones y Contratos, publicada, con el propósito de darla a conocer y animar la discusión científica, en el Boletín de Información del Ministerio de Justicia LXIII de enero de 2009, correspondiendo su elaboración a la Sección de Derecho Civil de la Comisión General de Codificación. Con posterioridad, este mismo órgano ha confeccionado un Borrador de Anteproyecto para la modificación del Título VI del Libro IV del Código Civil, que lleva por rúbrica ‘Contrato de servicios’, formulando unas ‘Disposiciones Generales’ y anunciando para más adelante una regulación específica para ciertas modalidades especiales de contratos de servicios, como los de construcción inmobiliaria, mantenimiento y producción de bienes muebles, diseño y elaboración de proyectos, información y consultoría, y asistencia médica, en consonancia con la tendencia europeísta a la armonización del derecho contractual. Por último, a pesar de no estar vigente, es también de interés por ofrecer una regulación moderna del contrato de prestación de servicios mercantiles la Propuesta de Anteproyecto de Código Mercantil elaborada por la Sección de Derecho Mercantil de la Comisión General de Codificación, editada por la Secretaría General Técnica del Ministerio de Justicia, fruto del encargo formalizado por Orden de dicho Ministerio de 7 de noviembre de 2006, siendo formalmente objeto entregada el 17 de junio de 2013.

³⁴ Exposición de Motivos de la Propuesta de Anteproyecto de Código de Derecho Mercantil, I-10, 40.

*alguna de las actividades expresadas en el Código, e incluso a los entes sin personalidad jurídica por medio de los cuales se realicen*³⁵.

Más bien, lo decisivo en orden a sujetar la relación jurídica al ámbito de la contratación mercantil es que su objeto social consista en la *“prestación de servicios para el mercado”*³⁶, lo que excluiría de la aplicación de las disposiciones del futuro Código de Derecho mercantil a los clubes deportivos que no abren sus puertas más que a sus socios y cuya naturaleza jurídica, por añadidura, es la de ser entidades sin ánimo de lucro. Lo mismo podría decirse de las Federaciones deportivas, entre cuyas actividades puede estar la de prestar servicios de enseñanza y entrenamiento deportivo, pero no dirigidos propiamente al mercado, sino a todas aquellas personas que suscriban la licencia federativa³⁷, que es propiamente el cauce de integración en esas entidades³⁸, también carentes de ánimo de lucro por ministerio de la Ley, para las personas físicas.

3.4. Concepto y naturaleza del contrato de prestación de servicios

El Código Civil conserva la denominación tradicional de ‘arrendamiento de servicios’³⁹, de la que se desprende su carácter de contrato oneroso por razón del pago de una ‘renta’ o precio por el servicio que se presta, definiéndolo como aquel en el que *“una de las partes se obliga a (...) prestar a la otra un servicio por precio cierto”*⁴⁰. De conformidad con esta denominación, se llama arrendador al que se obliga a prestar el servicio y arrendatario al que adquiere el derecho al servicio que se obliga a pagar⁴¹.

Como ya hemos apuntado, los vientos de reforma del Código Civil y las orientaciones europeístas prescinden de los términos ‘arrendamiento’, ‘arrendador’ y ‘arrendatario’. La Sección de Derecho Civil de la Comisión General de Codificación del Ministerio de Justicia, con vistas a la reforma del régimen jurídico de este contrato, lo define como aquel en el que *“una de las partes se obliga a prestar un servicio a la otra a cambio de una retribución”*⁴². De forma semejante, la Sección de Derecho Mercantil define el contrato de prestación de servicios mercantiles⁴³, cuyos elementos personales se denominan ‘prestador’ y ‘ordenante’⁴⁴, como *“aquel mediante el cual una parte se compromete a realizar una actividad destinada a satisfacer necesidades de la otra para lo que se obliga a organizar los medios adecuados, pero sin que ello comporte la obtención de un resultado”*⁴⁵, significando por supuesto su carácter oneroso al señalar que la prestación del servicio se hace *“a cambio de una contraprestación en dinero”*⁴⁶.

³⁵ Exposición de Motivos de la Propuesta de Anteproyecto del Código de Derecho Mercantil, I-11,41.

³⁶ Arts. 001-2.1.a) y 131-1 de la Propuesta de Anteproyecto de Código de Derecho Mercantil.

³⁷ El art. 32.4 de la Ley 10/1990 establece que la licencia federativa *“será expedida por las federaciones deportivas de ámbito autonómico que estén integradas en la correspondiente federación estatal, según las condiciones y requisitos que se establecerán reglamentariamente”*.

³⁸ Así se contempla en las legislaciones autonómicas en materia de deporte. Sirva como ejemplo el art. 67.1 de la Ley Valenciana del Deporte, que dispone que *“la licencia federativa otorga a su titular la condición de miembro de una federación, le habilita para participar en sus actividades deportivas y competiciones oficiales y acredita su integración en la misma”*.

³⁹ Arts. 1542, 1544 y 1583 del Código Civil.

⁴⁰ Art. 1544 del Código Civil.

⁴¹ Art. 1546 del Código Civil.

⁴² Art. 1581.1 del Código Civil, según el Borrador de Anteproyecto de 2011 para la reforma del contrato de servicios.

⁴³ DE ELIZALDE, F. (2014). *Las obligaciones de medios y de resultado en la Propuesta de Código Mercantil*. InDret. Revista para el análisis del Derecho 3, 26 ss.

⁴⁴ Art. 531-1.1 de la Propuesta de Anteproyecto de Código de Derecho Mercantil.

⁴⁵ Exposición de Motivos de la Propuesta de Anteproyecto de Código de Derecho Mercantil, VI-72, 86.

⁴⁶ Art. 531-1.1 de la Propuesta de Anteproyecto de Código de Derecho Mercantil.

Asimismo, las propuestas de reforma de los Códigos civil y mercantil, a diferencia de la vigente regulación del arrendamiento de servicios en el Código Civil⁴⁷, se ocupan expresamente del momento en el que la retribución convenida es exigible: “*si otra cosa no deriva del contrato o de los usos, (...) será exigible una vez que el servicio se haya prestado*”⁴⁸, aunque, tratándose de una prestación de servicios de carácter continuado, cabe su satisfacción en los períodos acordados⁴⁹.

De este modo, en cuanto al tiempo y forma del pago de la retribución en la prestación de servicios de enseñanza y entrenamiento deportivo habrá de estarse a lo pactado, sin olvidar que, en su defecto, los usos imponen en nuestra profesión el pago por períodos de tiempo, en ocasiones de forma anticipada, llegando incluso en algunos casos a percibirse al inicio de la prestación del servicio el importe total correspondiente a una temporada, con las anomalías que ello puede producir, como seguidamente analizaremos, en caso de imposibilidad sobrevenida de continuar prestándose, o de la libre facultad que asiste al alumno para poner fin a la relación jurídica antes de su conclusión.

3.5. La prestación de servicios como un contrato de confianza

Tradicionalmente la prestación de servicios se ha configurado como un contrato *intuitu personae*, esto es, celebrado en consideración exclusiva a la personalidad del prestador del servicio, de modo que su fallecimiento o incapacidad sobrevenida para el despliegue de la actividad entrañaba la extinción del contrato. Pero también puede decirse que es un contrato de confianza, pues, aun habiéndose prefijado un tiempo, el proveedor del servicio “*puede despedirse y ser despedido antes de expirar el término*”⁵⁰.

Esta concepción se mantiene en las propuestas de modernización del contrato en el ámbito civil y mercantil, no obstante algunas pequeñas diferencias. La de modificación del Código civil, por ejemplo, autoriza la ruptura unilateral del contrato por cualquiera de las partes “*si los servicios se hubieren contratado por tiempo indefinido*”⁵¹. En cambio, la Propuesta de Código de Derecho mercantil faculta para que el el contrato de prestación de servicios mercantiles, que se presume de duración indefinida si no se ha establecido un período determinado de duración o ésta no puede deducirse de la naturaleza y circunstancias de los servicios pactados⁵², pueda extinguirse en cualquier momento y sin necesidad de preaviso a instancia de cualquiera de las partes, no sólo en caso de muerte o disolución del prestador del servicio⁵³, sino en caso de alterarse sustancialmente las condiciones personales existentes y tenidas en cuenta al tiempo de la celebración del contrato⁵⁴.

A pesar de la libertad que asiste a los contratantes para apartarse en cualquier momento del contrato, el Código Civil ya preveía que la extinción unilateral por parte del cliente sin justa causa obligaba a resarcir al

⁴⁷ Su silencio, sin embargo, no obsta para que la determinación del tiempo en el que la retribución sea exigible pueda sustentarse en la doctrina general de las obligaciones. Así, una vez prestado el servicio, se constituye automáticamente en mora el cliente, por lo que, conforme al inciso final del art. 1100 del Código Civil, la retribución será exigible desde que el servicio se haya efectivamente prestado.

⁴⁸ Inciso final del art. 1582 del Código Civil, según el Borrador de Anteproyecto de 2011 para la modificación del contrato de servicios.

⁴⁹ Art. 531-5 de la Propuesta de Anteproyecto de Código de Derecho Mercantil.

⁵⁰ Art. 1584 del vigente Código Civil. Esta concepción se mantiene

⁵¹ Art. 1592.3 del Código Civil, según el Borrador del Anteproyecto de 2011 para la modificación del contrato de servicios.

⁵² Art. 531-6 de la Propuesta de Anteproyecto de Código de Derecho Mercantil.

⁵³ Art. 531-8.2 de la Propuesta de Anteproyecto de Código de Derecho Mercantil.

⁵⁴ Art. 531-8.1 de la Propuesta de Anteproyecto de Código de Derecho Mercantil.

proveedor del servicio⁵⁵. Esta misma previsión indemnizatoria se contiene en las Propuestas de modernización del Código Civil y Mercantil a las que venimos aludiendo. Así, la del Código Civil apunta a que el cliente *“deberá indemnizar al prestador del servicio de todos sus gastos, trabajos realizados y utilidad que hubiera podido obtener”*, mientras que la Propuesta de nuevo Código Mercantil impone al cliente la obligación de *“pagar el precio de los servicios prestados con anterioridad a la extinción del contrato”*⁵⁶.

En relación con la extinción del contrato y sus consecuencias indemnizatorias adyacentes, es claro que la prestación del servicio de enseñanza y entrenamiento deportivo se reviste de características propias, deviniendo en todo caso personalísimo el contrato para el destinatario del servicio y sólo eventualmente para al proveedor. Por consiguiente, el fallecimiento, incapacidad o cualquier otra circunstancia impeditiva de la prestación del servicio por parte del profesor o entrenador no necesariamente trae por consecuencia la extinción del contrato⁵⁷. Piénsese, por ejemplo, cuando esta prestación se canaliza a través de terceras personas que trabajan para el proveedor del servicio, de modo que está entre sus facultades sustituir por estas u otras razones al técnico que efectivamente conduce el entrenamiento⁵⁸. En cambio, en programas más especializados, como los de alto rendimiento, la prestación del servicio habrá de ser efectuada por la persona señalada al tiempo de celebrarse el contrato⁵⁹, facultándose, en caso contrario, bien para la resolución del compromiso con indemnización de los perjuicios ocasionados⁶⁰.

⁵⁵ El art. 1584 del vigente Código Civil se refería al salario devengado, esto es, el correspondiente a los servicios ya prestados, pero todavía no satisfechos, con el añadido del de quince días más.

⁵⁶ Art. 531-8.3 párrafo segundo de la Propuesta de Anteproyecto de Código de Derecho Mercantil.

⁵⁷ A este respecto, la regulación del arrendamiento de servicios en el vigente Código Civil guardaba silencio, si bien, sin perjuicio de la aplicación analógica del art. 1721 para el contrato de mandato (*“el mandatario puede nombrar sustituto si el mandante no se lo ha prohibido; pero responde de la gestión del sustituto”*), es de aplicación el art. 1161 del Código Civil: *“en las obligaciones de hacer el acreedor no podrá ser compelido a recibir la prestación o el servicio de un tercero, cuando la calidad y circunstancias de la persona del deudor se hubiesen tenido en cuenta al establecer la obligación”*.

⁵⁸ De hecho, se prevé expresamente en el art. 1586 del Código Civil, según el Borrador del Anteproyecto de 2011, la subcontratación de todo o parte del servicio que el proveedor se obliga a prestar, debiendo el subcontratista *“tener la pericia necesaria”* y respondiendo el prestador del servicio *“del trabajo ejecutado por el subcontratista y las demás personas que hayan intervenido en la prestación”*. Asimismo, el art. 531-4 de la Propuesta de Anteproyecto de Código de Derecho Mercantil establece que *“el prestador de los servicios se obliga a desarrollar la actividad objeto del contrato por sí mismo o por medio de sus dependientes. La autorización a subcontratar total o parcialmente la realización de la actividad objeto del contrato no exime al prestador del servicio de su responsabilidad frente al ordenante”*.

⁵⁹ Así resulta del contenido del art. 1155 de la Propuesta de Anteproyecto de Ley de Modernización del Código Civil, que dispone que *“la obligación puede ser cumplida por un tercero, salvo que lo contrario resulte de la ley, de la naturaleza de la obligación o del contenido del contrato”*, en sintonía con lo que establece el art. 1161 del vigente Código Civil para toda clase de obligaciones de hacer.

⁶⁰ Así resulta del art. 1190 de la Propuesta de Anteproyecto de Ley de Modernización del Código Civil: *“en caso de incumplimiento podrá el acreedor, conforme a lo dispuesto en este Capítulo, exigir el cumplimiento de la obligación, reducir el precio o resolver el contrato y, en cualquiera de estos supuestos, podrá además exigir la indemnización de los daños y perjuicios producidos”*, como adicionalmente se detalla en los arts. 1205 y sigs. En todo caso, en obligaciones de hacer como la de prestación de un servicio, el acreedor no tendrá derecho a exigir el cumplimiento cuando *“la prestación sea personal del deudor”* (art. 1192.4º), con lo que la resolución constituye la única alternativa frente al incumplimiento, lo que comportará la restitución de lo que anticipadamente hubiese abonado el jugador, sin comprender el montante correspondiente al entrenamiento ya disfrutado (arts. 1203 y 1204).

por estar a todas luces ante un incumplimiento contractual estimado como esencial⁶¹; bien para instar una reducción del precio por el servicio, con reembolso proporcional de lo que eventualmente se hubiese ya pagado, en razón de la menor cualificación o competencia profesional de quien efectivamente lo presta⁶².

En el mundo de la alta competición, la pérdida de confianza hacia el técnico contratado o designado por la entidad que provee el servicio o la imposibilidad sobrevenida de su prestación a través de tal persona conllevarían inevitablemente la extinción de la relación contractual⁶³. No cabe, por tanto, en el contexto del deporte profesional la exigencia de una justa causa para la ruptura del contrato a instancia del destinatario del servicio. Sí, en cambio, podría arbitrarse un cauce de reclamación para el jugador en caso de renuncia injustificada a la prestación del servicio por parte del profesor o entrenador⁶⁴, a salvo el supuesto de que ésta se hubiese establecido por tiempo indefinido. En tal tesitura, correspondería al perjudicado alegar y acreditar los daños experimentados por una extinción unilateral de la relación jurídica, lo que ciertamente es complejo en el mundo del deporte de competición. De ahí que resulte mucho más eficaz predeterminedar esta indemnización de perjuicios mediante la adición al contrato de prestación de servicios de una cláusula penal⁶⁵ que contemplase específicamente el supuesto de cancelación extemporánea del contrato, sujetando el deber de indemnizar al hecho objetivo del injustificado desistimiento de las obligaciones contraídas.

3.6. Contenido de la obligación del proveedor del servicio

Característico de esta concepción más moderna del contrato de servicios es que la obligación del prestador no se limita al despliegue de una determinada actividad, sino que cabe que se dirija a la consecución de un determinado resultado. Así, el Anteproyecto de reforma de la regulación del contrato de servicios en el Código Civil señala que *“cuando las partes hubieren pactado el resultado que había de obtenerse o cuando, a pesar de la falta de pacto, el cliente podía razonablemente esperar determinado resultado, el prestador del servicio cumplirá su obligación si aquel resultado se consigue; pero cuando el contrato tuviere por objeto solamente la prestación de determinada actividad sólo habrá incumplimiento contractual cuando no se preste dicha actividad en los términos estipulados”*⁶⁶.

Éste último sería precisamente el caso del servicio de enseñanza y entrenamiento deportivo, especialmente en los niveles más elementales, como acontece en cualquier programa de enseñanza, en el que la obligación del proveedor del servicio, más que de resultado, es de medios o de diligencia, esto es, la de desplegar en favor de su destinatario una determinada actuación⁶⁷. Así, obtener un determinado título, alcanzar un concreto ranking, mantenerse durante un cierto tiempo en tal o cual categoría, pueden

⁶¹ A este respecto, el art. 1188 de la Propuesta de Anteproyecto de Ley de Modernización del Código Civil señala que *“hay incumplimiento cuando el deudor no realiza exactamente la prestación principal o cualquier otro de los deberes que de la relación obligatoria resulten”*, siempre que *“haya de considerarse como esencial”* (art. 1199).

⁶² Art. 1197 de la Propuesta de Anteproyecto de Ley de Modernización del Código Civil.

⁶³ Por aplicación del art. 1161 del vigente Código Civil.

⁶⁴ La previsión de una singular indemnización, difícilmente trasladable al mundo del deporte de competición, se contiene en el art. 1586 del Proyecto de Ley de modificación del Código Civil anteriormente reproducido.

⁶⁵ Más detalles sobre el régimen jurídico de la cláusula penal en nuestro sistema jurídico en VALIÑO ARCOS, A. (2012). *Tradición romanística y perspectivas de reforma en sede de cláusula penal*. Revista de Derecho UNED 11, 901-915.

⁶⁶ Art. 1588.1 del Código Civil, según el Borrador del Anteproyecto de 2011 para la modificación del contrato de servicios.

⁶⁷ El primer párrafo del art. 1583 del Proyecto de Ley de modificación del Código Civil de 1994 ponía el acento en esta concepción, más diluida en cambio en los más recientes, al señalar que *“por el contrato de servicios una de las partes se obliga, a cambio de una retribución, a realizar determinada actividad considerada en sí misma y no por su resultado”*.

intervenir en el marco de la relación jurídica como causa para el devengo de compensaciones extraordinarias (lo que popularmente se conoce en el mundo del deporte profesional como ‘primas’ o ‘incentivos’), pero nunca como fundamento único de la retribución por la intrínseca naturaleza aleatoria del deporte de competición.

3.7. La medida de la responsabilidad del proveedor del servicio

Los proyectos de reforma de los Códigos civil y mercantil contemplan asimismo que en la prestación de servicios impere como criterio dominante la libertad de iniciativa y ejecución de la actividad del proveedor del servicio, anclada en su bagaje formativo y experiencial⁶⁸, sin perjuicio de que el destinatario pudiese formular instrucciones de obligada observancia con tal de que no entrañasen una intromisión en su actuación profesional⁶⁹. Estas consideraciones son difícilmente trasladables al servicio de enseñanza y entrenamiento deportivo, sin perjuicio de que las decisiones técnicas tengan en cuenta las opiniones y sensaciones del jugador con vistas a asegurar su mayor efectividad en su rendimiento deportivo.

3.8. Efectos de la imposibilidad sobrevenida de la prestación sobre el contrato de prestación de servicios

3.8.1. La respuesta que nos ofrece la doctrina general de las obligaciones y contratos

Si bien la específica regulación del contrato de prestación de servicios no es suficiente para dar respuesta a la incertidumbre desatada en los intervinientes en el (alumnos y proveedores) a raíz del cierre temporal indefinido de las instalaciones deportivas en ejecución de las medidas recogidas en el Decreto de Alarma, sí es posible hacerlo a la luz de los principios informadores de nuestro derecho de obligaciones.

Por principio, los contratos, desde su celebración⁷⁰, deben cumplirse, como desde antiguo reza la máxima *pacta sunt servanda* (los pactos deben ser mantenidos), por cuanto tienen el efecto de crear un vínculo del que las partes no pueden unilateralmente apartarse y que, por ello, ha de moverlas a cumplir la prestación a la que cada cual se haya obligado⁷¹, que no habrá de ser contraria a las leyes, a la moral ni al orden público⁷², sin que quepa que su cumplimiento pueda quedar al libre albedrío de uno solo de los contratantes⁷³. En todo caso, los derechos, también los derivados de un contrato, “*deberán ejercitarse*

⁶⁸ El art. 1587 del Código Civil, según el Borrador del Anteproyecto de 2011 de modificación del contrato de servicios, establece que “1. *el obligado a prestar el servicio debe realizarlo con la diligencia y pericia exigidas por la índole de éste y conforme a las reglas de la profesión, arte u oficio.* 2. *Si el prestador del servicio viniere ejerciendo su profesión con un grado de pericia y excelencia superior al normal, deberá actuar conforme a ello.* 3. *Si el prestador del servicio es o se presenta como miembro de un grupo de profesionales al que se aplican reglas establecidas por la autoridad competente o por el propio grupo que ha fijado un nivel de diligencia y pericia superior al normal, deberá realizar el servicio conforme a este nivel*”.

⁶⁹ Art. 1589 del Código Civil, según el Borrador del Anteproyecto de 2011 de modificación del contrato de servicios y art. 531-2.2 de la Propuesta de Anteproyecto de Código de Derecho Mercantil.

⁷⁰ Art. 1254 del Código Civil: “*el contrato existe desde que una o varias personas consienten en obligarse, respecto de otra u otras, a dar alguna cosa o prestar algún servicio*”; y art. 1258 del Código Civil: “*los contratos se perfeccionan por el mero consentimiento, y desde entonces obligan, no sólo al cumplimiento de lo expresamente pactado, sino también a todas las consecuencias que, según su naturaleza, sean conformes a la buena fe, al uso y a la ley*”.

⁷¹ Art. 1091 del Código Civil: “*las obligaciones que nacen de los contratos tienen fuerza de ley entre las partes contratantes, y deben cumplirse a tenor de los mismos*”.

⁷² Art. 1255 del Código Civil: “*los contratantes pueden establecer los pactos, cláusulas y condiciones que tengan por conveniente, siempre que no sean contrarios a las leyes, a la moral ni al orden público*”.

⁷³ Art. 1256 del Código Civil: “*la validez y el cumplimiento de los contratos no pueden dejarse al arbitrio de uno de los contratantes*”.

conforme a las exigencias de la buena fe⁷⁴, sin incurrir en abuso de derecho o en el ejercicio antisocial del mismo, atendidas las circunstancias concurrentes⁷⁵, lo que puede ser relevante para valorar, recuperada la normalidad tras el fin del estado de alarma, el esfuerzo de ambas partes para retomar la actividad y mitigar los perniciosos efectos de su suspensión.

Estas consideraciones, generales para toda clase de contratos, no son, como hemos apuntado, del todo aplicables al contrato de servicios por cuanto la ley interviene en su contenido prestacional para suavizar la intensidad de la atadura existente entre las partes. Así, nos recuerda que “*el arrendamiento hecho por toda la vida es nulo*”⁷⁶ y que el proveedor del servicio “*puede despedirse y ser despedido antes de expirar el término*”, sin perjuicio, en este último caso, de las consecuencias indemnizatorias cuando no concurra justa causa⁷⁷, las cuales, a mi juicio, son de muy difícil aplicación a un contrato basado en la confianza, como es característico en el deporte profesional.

Sin embargo, la alteración sobrevenida de las circunstancias que estamos viviendo incide directamente en la prestación del servicio de enseñanza y entrenamiento deportivo, aboncando a su suspensión, cuando no a su definitiva extinción, si esta situación se prolonga hasta el verano. Así, señala nuestro vigente Código Civil, “*quedará liberado el deudor en las obligaciones de hacer cuando la prestación resultare legal o físicamente imposible*”⁷⁸. Es patente que la imposibilidad de que la prestación de servicios pueda acometerse es de orden legal, puesto que trae su causa de una disposición de carácter general que prohíbe la apertura de las instalaciones deportivas en las que la prestación del servicio habitualmente se efectúa. Esta liberación del deudor supone que el alumno no puede imputar al proveedor un incumplimiento contractual por un suceso parangonable a lo imprevisible o inevitable al tiempo de acordarse la prestación del servicio⁷⁹, pero no significa que el proveedor pueda hacer suyas las cantidades que haya percibido anticipadamente por servicios no prestados, con lo que la imposibilidad legal de continuar prestando el servicio le aboca inexorablemente a la restitución de lo que todavía no es en realidad debido por el alumno⁸⁰, a menos que se hubiese pactado que el riesgo de una situación como la descrita hubiese de soportarlo el destinatario del servicio⁸¹.

En todo caso, no puede desconocerse que la imposibilidad de prestar el servicio, si bien indefinida, tiene carácter transitorio, de modo que habrá que esperar a la extinción natural de la relación jurídica para cuantificar la eventual obligación de reembolso del proveedor del servicio, quien, en el ínterin, puede arbitrar mecanismos extraordinarios para satisfacer el interés del alumno a fin de mitigar la imposibilidad de prestar el servicio, que habrán de ser razonables y aceptados por él. De este modo, la fijación de un programa de recuperación de clases en determinados días y horarios como medida alternativa al

⁷⁴ Arts. 7.1 y 1258 del Código Civil.

⁷⁵ Art. 7.2 del Código Civil.

⁷⁶ Art. 1583 del Código Civil.

⁷⁷ Art. 1584 del Código Civil.

⁷⁸ Art. 1184 del Código Civil.

⁷⁹ Art 1105 del Código Civil, que establece que “*nadie responderá de aquellos sucesos que no hubieran podido preverse, o que, previstos, fueran inevitables*”.

⁸⁰ El fundamento jurídico para este derecho de reembolso puede encontrarse, por aplicación analógica, en los arts. 1295 y 1303 del Código Civil al ocuparse de los efectos de la rescisión y la nulidad de los contratos, respectivamente. Y más específicamente, en el art. 1553 párrafo segundo del Código Civil, que, en relación con el arrendamiento de bienes inmuebles, establece que “*en los casos en que proceda la devolución del precio, se hará la disminución proporcional al tiempo que el arrendatario haya disfrutado de la cosa*”.

⁸¹ Interpretación que resulta del inciso inicial del art. 1105 del Código Civil al aludir a los casos en que “*así lo declare la obligación*”.

reembolso de lo anticipadamente pagado sólo será admisible si cuenta con la anuencia de las dos partes, pues otra solución sería dejar la ejecución del contrato al arbitrio de uno solo de los contratantes.

3.8.2. La alteración extraordinaria de las circunstancias en las propuestas de modernización de los Códigos Civil y Mercantil

Es también de gran interés la previsión que se contiene en ambas Propuestas de reforma de los Códigos civil y mercantil de una alteración extraordinaria o imprevisible de forma sobrevenida de las circunstancias que rodearon la celebración del contrato, con la consecuencia de que ello pueda haber conducido a la frustración de los fines del contrato o a hacer excesivamente onerosa la prestación debida por uno solo de los contratantes, lo que le facultaría para solicitar la revisión de su contenido prestacional o, de no ser posible, su completa resolución⁸². Estas consideraciones tienen por propósito consagrar normativamente la regla de impronta jurisprudencial *rebus sic stantibus*, conforme a la cual la exigibilidad de las prestaciones en los términos pactados depende de la subsistencia de las condiciones y circunstancias existentes al tiempo de la celebración del contrato⁸³.

Entre ellas no puede obviarse la situación que estamos viviendo en estos días por razón del cierre forzoso de las instalaciones deportivas de cualquier carácter, con la consecuencia de que el servicio de enseñanza o entrenamiento deportivo no puede ser dispensado a unos alumnos que, en buena medida, puedan haber satisfecho anticipadamente el coste del mismo, lo que automáticamente genera a su favor un derecho de crédito por la parte del servicio no prestado y que, en consecuencia, no había realmente causa para exigir. En este sentido, cabe reiterar que, *“si otra cosa no deriva del contrato o de los usos, la retribución será exigible una vez que el servicio se haya prestado”*⁸⁴.

3.9. La incidencia de la legislación de consumidores y usuarios en la prestación de servicios de enseñanza y entrenamiento deportivo

La enseñanza y el entrenamiento deportivo como objeto de la prestación contra el pago de un precio de un servicio profesional o empresarial plantea el problema de la aplicación a la relación jurídica constituida entre el proveedor y el ordenante del servicio de la normativa⁸⁵ que en tantos ámbitos de la vida social y

⁸² Art. 1213 de la Propuesta de Anteproyecto de Ley de Modernización del Código Civil. También, el art. 531-8.3 párrafo primero de la Propuesta de Anteproyecto de Código de Derecho Mercantil prevé como causa de extinción del contrato *“la imposibilidad permanente que impida prestar o continuar prestando el servicio por circunstancias sobrevenidas no imputables a ninguna de las partes”*, lo que es perfectamente trasladable a la situación provocada por la ejecución de las medidas gubernamentales en que se ha concretado la declaración del Estado de Alarma con ocasión de la alerta sanitaria por el COVID-19.

⁸³ En este orden de cosas, significa JIMÉNEZ HORWITZ (2012), 565, que *“en el Código civil no existe una regulación especial de la imposibilidad económica ni de la excesiva onerosidad de la prestación. Ni tampoco existe una doctrina jurisprudencial clara. Por ello la vía ha sido acudir al concepto de buena fe en el cumplimiento de las obligaciones y la consecuencia ha sido considerar que, en determinadas circunstancias, es contrario a la buena fe exigir el cumplimiento exacto (art. 1258 CC)”*.

⁸⁴ Art. 1582 último párrafo del Código Civil, según el Borrador del Anteproyecto de 2011 para la modificación del contrato de servicios.

⁸⁵ Encarnada en España por el Real Decreto Legislativo 1/2007, de 16 de noviembre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios y otras leyes complementarias (LGDCU).

económica protege a ese gran colectivo del que todos formamos parte, comúnmente llamado ‘consumidores y usuarios’⁸⁶.

Siendo que esta norma es de aplicación “*a las relaciones entre consumidores o usuarios y empresarios*”⁸⁷, se entiende por tal a los efectos de lo dispuesto en la norma “*toda persona física o jurídica, ya sea privada o pública, que actúe directamente o a través de otra persona en su nombre o siguiendo sus instrucciones, con un propósito relacionado con su actividad comercial, empresarial, oficio o profesión*”⁸⁸.

Esta específica definición del concepto de empresario permite, a mi juicio, excluir de la aplicación de la norma a las entidades sin ánimo de lucro, tales como clubes o federaciones deportivas, pues precisamente la carencia de ánimo de lucro resulta incompatible con reconocer en ellas una actividad comercial o empresarial. Por tal razón, la prestación onerosa del servicio de enseñanza o entrenamiento deportivo⁸⁹ por medio de estas entidades habrá de sujetarse al ámbito de la contratación civil ordinaria, teniendo como marco normativo aplicable las trasnochadas disposiciones del Código Civil sobre el arrendamiento de servicios, si bien acomodadas a los tiempos modernos por vía de la interpretación que sugiere el tenor del anteproyecto de modificación anteriormente examinado.

Por el contrario, cuando la prestación del servicio sea llevada a cabo por entidades revestidas de otros ropajes compatibles con el propósito de obtención de un lucro, no hay dificultad en reclamar la aplicación de la legislación protectora de los consumidores y usuarios en aquello que pueda ser trasladable a la prestación de servicios de enseñanza y entrenamiento deportivo. Aquí situaremos propiamente todas las empresas dedicadas al sector, cualquiera que sea la forma jurídica que adopten⁹⁰, que deberán ser especialmente cuidadosas en no incorporar a los prospectos o folletos informativos a través de los cuales dirigen al público su oferta⁹¹ cláusulas oscuras⁹² y desequilibrantes que puedan ser tildadas de abusivas⁹³,

⁸⁶ Definidos por el art. 3 de la LGDCU como “*las personas físicas que actúen con un propósito ajeno a su actividad comercial, empresarial, oficio o profesión*” y “*las personas jurídicas y las entidades sin personalidad jurídica que actúen sin ánimo de lucro en un ámbito ajeno a una actividad comercial o empresarial*”.

⁸⁷ Arts. 2 y 59.2 y 3 de la LGDCU.

⁸⁸ Art. 4 de la LGDCU.

⁸⁹ Esta definición tiene perfecto encaje en la que se contiene en el art. 59 bis.1.b) de la LGDCU.

⁹⁰ Vid. a este respecto VALIÑO ARCOS, A. (2019). *Aspectos jurídicos de interés para la gestión de clubes, academias y federaciones de tenis*. E-Coach. Revista Electrónica del Técnico de Tenis 39, 42 ss.

⁹¹ Por ser lo más frecuente en el ámbito de la prestación de servicios de enseñanza y entrenamiento deportivo, de modo que el contenido de la oferta o publicidad y las condiciones que en ella puedan haberse plasmado vinculan al oferente, tal como dispone el art. 61.2 de la LGDCU.

⁹² El art. 60.1 de la LGDCU impone al prestador del servicio el deber de facilitar “*de forma clara y comprensible*” al consumidor o usuario una “*información relevante, veraz y suficiente sobre las características principales del contrato, en particular sobre sus condiciones jurídicas y económicas*”.

⁹³ Arts. 8.b) y 82.1 de la LGDCU, que las define como “*todas aquellas estipulaciones no negociadas individualmente y todas aquellas prácticas no consentidas expresamente que, en contra de las exigencias de la buena fe causen, en perjuicio del consumidor y usuario, un desequilibrio importante de los derechos y obligaciones de las partes que se deriven del contrato*”. En términos semejantes se refleja en el art. 1262.1 de la Propuesta de Anteproyecto de Ley de Modernización del Código Civil.

por ejemplo, en lo que hace al derecho de poner fin al contrato que asiste al alumno⁹⁴, con indicación de las penalizaciones que puedan resultar de su ejercicio⁹⁵, o en la imposibilidad de trasladarle completa y absolutamente el riesgo de imposibilidad sobrevenida de prestar el servicio, reteniendo injustificadamente el abono anticipado del precio acordado por una actividad que todavía no se ha efectuado⁹⁶. En este sentido, entre las medidas adoptadas por el Gobierno de España para hacer frente a las consecuencias de la alerta sanitaria por el COVID-19 se hallan algunas dirigidas a la protección de los consumidores, siendo de interés las referidas a los contratos de prestación de servicios, entre los cuales están los de enseñanza y entrenamiento deportivo.

Establece la norma extraordinaria que *“en los contratos de tracto sucesivo, se paralizará el cobro de nuevas cuotas hasta que el servicio pueda volver a prestarse con normalidad; no obstante, el contrato no queda rescindido”*⁹⁷. Por consiguiente, se limita la facultad de resolución a aquellos casos en los que la ejecución del contrato resulte imposible, imponiendo alternativamente, a propuesta de cualquiera de las partes, la renegociación de las recíprocas prestaciones sobre la base de la buena fe en la búsqueda de una solución que *“restaure la reciprocidad de intereses del contrato”*, tales como *“el ofrecimiento de bonos o vales sustitutorios al reembolso”*, lo que sin duda es conforme con los principios de la doctrina general del contrato que apuesta por su conservación a ultranza, aunque el transcurso de 60 días desde la imposibilidad de prestación del servicio permite instar la resolución, prescindiendo de esa renegociación por la que el Gobierno apuesta⁹⁸. En tales supuestos, *“el empresario estará obligado a devolver las sumas abonadas por el consumidor o usuario, salvo gastos incurridos debidamente desglosados y facilitados al consumidor, en la misma forma en que se realizó el pago en un plazo máximo de 14 días, salvo aceptación expresa de condiciones distintas por parte del consumidor y usuario”*⁹⁹.

Por último, para los contratos de servicios de tracto sucesivo, como son los de enseñanza y entrenamiento deportivo, en aras de la conservación del contrato y apenas desaparezcan las circunstancias que abocaron a la suspensión de sus efectos, se sugieren distintas fórmulas que podrá ofrecer el proveedor del servicio (la persona o entidad organizadora del programa de enseñanza o entrenamiento deportivo) como alternativa a la devolución de la renta percibida con antelación, tales como *“recuperación del servicio a posteriori”* o *“minorar la cuantía que resulte de las futuras cuotas a imputar por la prestación del servicio”*, las cuales, para ser efectivas, habrán de ser aceptadas por el

⁹⁴ Art. 60.2.h) de la LGDCU se refiere al derecho de desistimiento, que es cosa distinta de la facultad de apartarse del contrato por pérdida de confianza. Este derecho de desistimiento es difícilmente trasladable a la prestación de servicios de enseñanza y entrenamiento deportivo, pues se concibe como *“la facultad del consumidor y usuario de dejar sin efecto el contrato celebrado, notificándose así a la otra parte contratante en el plazo establecido para el ejercicio de ese derecho, sin necesidad de justificar su decisión y sin penalización de ninguna clase”* (art. 68.1 de la LGDCU), extendiéndose por un plazo mínimo de catorce días naturales (arts. 71.1 y 102.1 de la LGDCU), pero quedan exceptuados los contratos referidos a *“la prestación de servicios, una vez que el servicio haya sido completamente ejecutado, cuando la ejecución haya comenzado, con previo consentimiento expreso del consumidor y usuario y con el reconocimiento por su parte de que es consciente de que, una vez que el contrato haya sido completamente ejecutado por el empresario, habrá perdido su derecho de desistimiento”* (art. 103.a) de la LGDCU).

⁹⁵ Art. 60.2.f) de la LGDCU.

⁹⁶ Así lo señala expresamente el art. 62.3 párrafo segundo de la LGDCU al indicar que no podrán imponerse al consumidor o usuario sanciones o cargas onerosas o desproporcionadas, *“tales como la pérdida de las cantidades abonadas por adelantado”* o *“el abono de cantidades por servicios no prestados efectivamente”*.

⁹⁷ Preámbulo del Real Decreto-ley 11/2020, de 31 de marzo, por el que se adoptan medidas urgentes complementarias en el ámbito social y económico para hacer frente al COVID-19 en relación con el contenido de la Sección 3ª (Medidas de protección de los consumidores) del Capítulo I

⁹⁸ Art. 36.1 del Real Decreto-ley 11/2020.

⁹⁹ Art. 36.2 del Real Decreto-ley 11/2020.

consumidor. En todo caso, *“la empresa prestadora de servicios se abstendrá de presentar a cobro nuevas mensualidades hasta que el servicio pueda prestarse con normalidad, sin que ello dé lugar a la rescisión del contrato, salvo por la voluntad de ambas partes”*¹⁰⁰.

4. EFECTOS JURÍDICO-LABORALES DEL CIERRE DE CLUBES DE TENIS Y OTRAS ENTIDADES DEPORTIVAS

Según establece el Preámbulo del Real Decreto-ley 8/2020, de 17 de marzo, de medidas urgentes extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social del COVID-19, las medidas adoptadas por el Gobierno de España en este campo están orientadas a *“reforzar la protección de los trabajadores, las familias y los colectivos vulnerables”* y *“apoyar la continuidad en la actividad productiva y el mantenimiento del empleo”*. En particular, interesa detenerse en *“las medidas de flexibilización de los mecanismos de ajuste temporal de actividad para evitar despidos”*, concretadas en facultar a las empresas para instar la *“suspensión temporal de contratos y reducción temporal de la jornada (ERTEs)”*.

A tal fin, *“se especifica que las pérdidas de actividad consecuencia del COVID-19 tendrán la consideración de fuerza mayor a los efectos de la suspensión de los contratos o la reducción de la jornada”*¹⁰¹, agilizándose asimismo *“la tramitación de los procedimientos de regulación de empleo, tanto por fuerza mayor, como por causas económicas, técnicas, organizativas o de producción”*¹⁰².

Otro de los efectos de la calificación del fenómeno de la pandemia como fuerza mayor es que las empresas quedarán exoneradas *“del pago del 75 % de la aportación empresarial a la Seguridad Social alcanzando dicha exoneración el 100 % de la cuota cuando se trate de empresas de menos de 50 trabajadores, siempre que éstas se comprometan a mantener el empleo”*¹⁰³, con lo que *“se contribuye a reducir el coste de mantenimiento de las empresas gravemente afectadas por la paralización de la actividad económica con motivo del COVID-19”* y *“se incentiva el mantenimiento del capital humano ya formado”*¹⁰⁴. A modo de desarrollo reforzado de esta previsión, se dispone complementariamente que *“la fuerza mayor y las causas económicas, técnicas, organizativas y de producción en las que se amparan las medidas de suspensión de contratos y reducción de jornada previstas en los artículos 22 y 23 del Real Decreto-ley 8/2020, de 17 de marzo, no se podrán entender como justificativas de la extinción del contrato de trabajo ni del despido”*¹⁰⁵.

¹⁰⁰ Art. 36.3 del Real Decreto-ley 11/2020.

¹⁰¹ Ya prevista en el art. 45.1.i) del Real Decreto Legislativo 2/2015, de 23 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores.

¹⁰² En lugar de aplicarse el procedimiento previsto en el art. 47 del Estatuto de los Trabajadores, se aplicará el del art. 22.2.a) del Real Decreto-ley 8/2020, que se iniciará a solicitud de la empresa, justificando la relación de la pérdida de actividad productiva con el COVID-19 y comunicando la presentación de ERTE a sus trabajadores. No obstante, el art. 5 da carácter preferente al trabajo a distancia antes que a la cesación o la reducción de la actividad.

¹⁰³ Art. 24.1 del Real Decreto-ley 8/2020, sin que dicha exoneración tenga efectos para la persona trabajadora afectada por el ERTE, que mantendrá a todos los efectos la consideración de dicho período como efectivamente cotizado (art. 24.2 del Real Decreto-ley 8/2020).

¹⁰⁴ En efecto, la Disposición Adicional Sexta del Real Decreto-ley 8/2020 sujeta la exoneración o bonificación de la aportación empresarial al compromiso del mantenimiento del empleo por plazo de seis meses una vez reanudada la actividad.

¹⁰⁵ Art. 2 del Real Decreto-ley 9/2020, de 27 de marzo, por el que se adoptan medidas complementarias, en el ámbito laboral, para paliar los efectos derivados del COVID-19. Ello entraña una suspensión de la aplicación del art. 51.7 del Estatuto de los Trabajadores.

En coherencia con ello, “se refuerza la cobertura a los trabajadores afectados por un ERTE, posibilitándoles que tengan acceso a la prestación contributiva por desempleo, aunque carezcan del periodo de cotización necesario para tener acceso a ella y, adicionalmente, que el periodo de la suspensión del contrato o la reducción de la jornada durante el que estén percibiendo dicha prestación no les compute a efectos de consumir los periodos máximos de percepción legalmente establecidos”, obviando así excepcionalmente los requisitos ordinarios para la percepción de la prestación por desempleo, sin que el período de prestación consumido en semejantes circunstancias compute para el cálculo del período máximo de percepción ordinaria¹⁰⁶. Los requisitos a los que está sujeta esta prestación extraordinaria hasta el último día en que finalice el estado de alarma¹⁰⁷ es que la actividad del solicitante, sea trabajador autónomo o por cuenta ajena, se haya visto suspendida o reducida al menos en un 75%, considerando el promedio de facturación del semestre anterior a su solicitud.

5. CONCLUSIÓN

Las medidas adoptadas por el Gobierno de España con ocasión de la pandemia generada por el COVID-19 ha provocado el cierre de todas las instalaciones deportivas, deviniendo así imposible la prestación de los servicios deportivos que habitualmente ofrecen las entidades deportivas. Ello desencadena un clima de incertidumbre en el terreno jurídico, tanto para los socios y usuarios, como para los técnicos que, por cuenta propia o ajena, se dedican profesionalmente a la enseñanza y entrenamiento deportivo. Ciertamente, la imposibilidad legal de poder brindar el servicio comporta la suspensión contractual de la relación jurídica y, en algunos casos, el deber de reembolsar las cantidades anticipadamente percibidas por tal concepto. Las cláusulas contractuales que puedan haberse predispuesto en los contratos con vistas a hacer pechar a los consumidores o usuarios con las consecuencias de acontecimientos como el que nos ocupa están sin duda afectadas por vicio de nulidad por abusivas, por más que tal declaración corresponde a los Juzgados y Tribunales del ámbito civil. En tanto el estado de alarma se mantiene, los socios de los clubes deportivos soportan el deber de contribuir a su mantenimiento, mientras que las empresas de servicios deportivos y sus trabajadores podrán verse beneficiados con la batería de medidas económicas aprobadas por el gobierno, vigentes en tanto en cuanto persista la situación de confinamiento.

NOTA: Al cierre de la editorial de la revista, se ha modificado parcialmente por Real Decreto Ley 15/2020, de 21 de abril, el art.36 del Real Decreto Ley 11/2020, en concreto el art. 36.1, con referencia a la protección de los consumidores que sean parte en contratos de prestación de servicios, entre los cuales están los de enseñanza y entrenamiento deportivo, por lo que se recomienda su revisión para complementar este artículo.

NOTA DEL AUTOR: Sirva este modesto trabajo para homenajear a mi amigo y admirado David Sanz Rivas, del que tanto he aprendido y que siempre ha mirado con generosidad infinita los pesadísimos trabajos con los que vengo contribuyendo en esta Revista. Te deseo lo mejor en este paréntesis profesional que te tomas y deseo que muy pronto estés de vuelta.

¹⁰⁶ Art. 25.1 del Real Decreto-ley 8/2020.

¹⁰⁷ Art. 17.1 del Real Decreto-ley 8/2020.

DEPORTISTAS QUE UTILIZAN SOCIEDADES PARA “PAGAR MENOS IMPUESTOS” ¿DENTRO O FUERA DE LA LEGALIDAD? DOS SENTENCIAS RECIENTES Y RELEVANTES

E-Coach - Revista Electrónica del Técnico de Tenis 2020; 36 (12): 93-98

Carlos Crespo Dualde

Abogado y Asesor Fiscal
Colegiado Ilustre Colegio de Abogados de Valencia (ICAV)
Monitor Nacional de Tenis (RFET), Cinturón Negro de Judo (RFEJDA)

Artículo recibido: 30 de marzo de 2020

Artículo aceptado: 10 de abril de 2020

RESUMEN

Algunos tenistas pueden utilizar sociedades para conseguir una fiscalidad más eficiente a la hora de tributar por sus rentas, minorando la carga fiscal por los ingresos obtenidos por sus patrocinios, premios de torneos o sueldos de clubes. Ahora bien, ¿es esto legal? ¿resulta lícito crear estructuras solitarias para canalizar los beneficios? ¿Está amparada esta operativa dentro de la economía de opción mediante la cual cualquier agente puede operar en el mercado de la forma que mejor convenga a sus intereses empresariales o profesionales? En este artículo se explica esta operativa y cuándo es considerada como una alternativa legal y válida en el Ordenamiento Jurídico Español.

PALABRAS CLAVE

Fiscalidad, tributación, sociedades interpuestas, derechos de imagen, Agencia Estatal de la Administración Tributaria.

1. INTRODUCCIÓN

El supuesto de hecho es el siguiente: soy un tenista, estoy empezando a ganar dinero con premios de torneos, patrocinios e incluso cediendo mis derechos de imagen, y quiero constituir una sociedad para intentar tributar más eficientemente. Ahora bien, ¿es legal? ¿puedo hacerlo, o debo tributar siempre como una persona física en mi declaración de la renta? ¿es posible canalizar las rentas que antes obtenía en mi IRPF a través de una sociedad?

Con frecuencia, tanto en noticias de prensa como de televisión se comenta que un deportista ha utilizado una sociedad para obtener una tributación más beneficiosa y no pagar impuestos tan elevados en España.

Por ello, y en tanto se trata de un tema de extremada relevancia tanto social como jurídica, en este artículo se explica esta operativa y cuándo es considerada como una alternativa legal y válida en el Ordenamiento Jurídico Español.

En un primer lugar, se tratará el motivo por el cual puede ser interesante operar a través de una sociedad, y no como una persona física. En un segundo lugar, se abordará la cuestión de si constituir una sociedad para desarrollar la actividad económica implica siempre un “problema” con la Agencia Tributaria. Finalmente, se facilitarán las ideas clave de los pronunciamientos más relevantes y recientes en la materia que han realizado los Tribunales españoles.

2. ¿POR QUÉ PUEDE INTERESAR UNA SOCIEDAD?

En primer lugar, el motivo por el cual puede interesar recurrir a crear esta estructura es simple: el tipo de gravamen del Impuesto sobre Sociedades (“IS” en lo sucesivo) es, prácticamente en la totalidad de los casos, un porcentaje fijo del 25% sobre el beneficio antes de impuestos (ingresos menos gastos), mientras que el tipo del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (“IRPF”, en adelante) es una escala de diferentes porcentajes que grava progresivamente con una tributación mayor las rentas más elevadas, que resumimos de la siguiente forma:

- i. Para las rentas del trabajo (nóminas de asalariados) o de actividades económicas (profesionales o autónomos, por ejemplo), los tipos de gravamen pueden ir desde más del 10% hasta casi el 50%, según cada Comunidad Autónoma.
- ii. Para los rendimientos del capital mobiliario (como dividendos obtenidos como socio de una sociedad o rendimientos procedentes de ceder derechos), la tributación puede ir desde el 19% hasta el 23%.

De esta forma, y como se puede apreciar según lo anterior, si se obtienen rentas elevadas en el desarrollo de una actividad económica deportiva, puede resultar mucho más interesante constituir una sociedad para canalizarlas y tributar al tipo fijo en el IS del 25% (siempre y cuando posteriormente no se “suban” a la persona física como dividendos), en lugar del tipo progresivo en IRPF que supera más del 40%.

3. ¿ES SIEMPRE LA SOCIEDAD UN PROBLEMA CON LA AGENCIA TRIBUTARIA?

Sin embargo, esta estrategia fiscal puede **no agradar demasiado a la Agencia Tributaria** si dicha sociedad carece de sentido, al no disponer de justificación económica su creación, ni de medios materiales ni humanos que justifiquen su creación, y que tampoco aporten valor añadido a la actividad del socio, siendo la misma una mera “pantalla” o “casarón” para **obtener exclusivamente un ahorro fiscal** en perjuicio de las arcas públicas.

De esta forma, *¿cuándo se entiende que una sociedad es conveniente (aparte de porque facilita un ahorro fiscal) para realizar una actividad económica más eficaz y eficiente, siendo necesaria para la consecución del fin esperado?* La Dirección General de Tributos, que es el órgano administrativo que interpreta la legislación tributaria, ha abordado en numerosas ocasiones esta cuestión, indicando que se valora positivamente la existencia de una estructura organizativa y productiva real, oficinas, llevanza de contabilidad, que exista un consejo de administración o que la sociedad sea quien emita las facturas por los servicios prestados. Así, el análisis de que una sociedad tenga o no sustancia económica y medios personales y materiales, es una cuestión totalmente fáctica y casuística, dependiendo del tipo de actividad y del supuesto en concreto.

Al respecto, la Agencia Tributaria publicó una nota informativa¹ sobre este tipo de operativas que, en resumidas cuentas, ponía el foco en estas sociedades para comprobar que (1) realmente eran reales y no simuladas y, (2) en el caso en que no se estuviera simulando la sociedad, comprobar la forma en la que se valoraban las operaciones entre dicha sociedad y sus socios. En suma, la Administración Tributaria partía de una postura escéptica, y reacia a admitir este tipo de sociedades, en la mayoría de casos en lo que a deportistas se refiere.

Sin embargo, ha habido dos pronunciamientos recientes y que importancia que parecen dar un poco de luz en pro del deportista²:

4. PRONUNCIAMIENTOS RECIENTES, Y MUY RELEVANTES.

Sin embargo, 2019 ha sido un año en el que parece que los tribunales han “*dado un giro*” interpretativo en beneficio del contribuyente.

Así, recientemente un pronunciamiento judicial en relación con un deportista profesional de reconocido prestigio ha resultado bastante popular y mediático.

En este supuesto, el deportista le cedía sus derechos de imagen a una sociedad -sin excesivo entramado organizativo- participada por él mismo, siendo la sociedad persona jurídica quien gestionaba los citados derechos de imagen del deportista. Posteriormente, las rentas obtenidas por la sociedad eran utilizadas para realizar otro tipo de inversiones y negocios.

Al respecto, la Sentencia de la Audiencia Provincial de Madrid de 25 de noviembre de 2019³ indicaba que la sociedad constituida por el deportista tenía razón de ser y era perfectamente válida y legal en tanto:

- i. El precio pactado por la cesión de derechos de imagen no era arbitrario o caprichoso, sino que era acorde con el valor lógico de lo que dichos derechos representaban;
- ii. ya que para llevar a cabo la explotación de los derechos de imagen del jugador no se requiere un entramado societario especialmente complejo, el hecho de que la sociedad cesionaria careciese de medios materiales y humanos y que los subcontratase no implicaba que la cesión de derechos de imagen fuera ficticia;
- iii. la sociedad tenía contabilizada de forma correcta la información y la facturación de la operativa; y

¹ https://www.aedaf.es/Plataforma/Sociedad_Interpuesta.pdf

² En este sentido, parece difícil que el deportista pueda cobrar la totalidad de sus rentas íntegramente a través de una sociedad, ya que el jugar torneos es algo personalísimo que exclusivamente podrá realizar él personalmente, si bien la sociedad ha venido siendo interesante para actividades como gestionar inversiones, derechos de imagen, patrocinios, etc.

³ Se adjunta enlace de la Sentencia, y se recomienda su lectura íntegra:

<http://www.poderjudicial.es/search/AN/openDocument/d536a91816e7474e/20191209>

- iv. el deportista comunicó a la Agencia Tributaria los detalles de la cesión en las declaraciones y modelos tributarios correspondientes.

Como indicábamos antes, se trata de supuestos extremadamente casuísticos. En el que acabamos de describir, el deportista gana el pleito a la Agencia Tributaria, con una sociedad sin una estructura o entramado voluminoso.

En adición, conviene traer a colación la reciente Sentencia con fecha 23 de mayo de 2019 de la Sala Primera del Tribunal Superior de Justicia de Cataluña⁴, con sede en Barcelona, que ha abordado con detalle la cuestión de cómo tributa toda esta operativa, y el traspaso posterior de rentas al socio. Extraemos, pues, las ideas clave de dicho pronunciamiento:

- i. **Organización de la actividad económica:** La constitución de una sociedad mercantil es un derecho que tiene todo profesional para emprender y desarrollar su actividad empresarial, ya que, por ejemplo, la constitución de una sociedad limitada por un deportista sirve, entre otras cuestiones, para separar la responsabilidad que pueda tener la sociedad en sí del patrimonio personal del socio.
- ii. **Tributación, en cualquier caso:** Las rentas que los socios perciben de las sociedades por su actividad en ellas pueden tributar también en IRPF:
 - a) bien como rendimientos del trabajo, si los socios tienen una nómina como asalariados;
 - b) bien como rendimientos de la actividad profesional, si los socios facturan a la sociedad como autónomos por los servicios prestados;
 - c) bien como rendimientos del capital mobiliario, si se acuerda una distribución de beneficios de la sociedad vía, por ejemplo, dividendos.
- iii. **Igualación del beneficio fiscal:** El hecho de que exista un tipo tributario distinto entre la renta de las personas físicas (tarifa progresiva en el IRPF) y la de las sociedades (tipo fijo del 25% -en la mayoría de los casos-) no conlleva por ello que las sociedades sean utilizadas con fines fiscales defraudatorios:
 - a) Esto se debe a que el traspaso de los fondos de la sociedad al socio implicará la carga tributaria correspondiente por renta del capital mobiliario, que viene a igualar la carga tributaria total a la soportada por las personas físicas que actúan por sí mismas.
 - b) El beneficio que se remanse tributará al tipo del IS, hasta que sea distribuido a los socios, momento en el cual de nuevo se someterá al IRPF para igualar la carga tributaria. Hasta que no se distribuya la renta generada por la sociedad no estará a disposición del socio, sino a la de dicha sociedad.

⁴ Se adjunta enlace de la Sentencia, y se recomienda su lectura íntegra:

<http://www.poderjudicial.es/search/AN/openDocument/bb185e911ceaba85/20190806>

- iv. **Economía de opción:** el hecho de utilizar una sociedad para operar como deportista no implica, a priori, un perjuicio económico para la Administración Tributaria de por sí, pudiendo el profesional organizar y gestionar su actividad económica en la forma más rentable y óptima que considere (sin que tenga que ser la “más rentable” para la Hacienda Pública), existiendo en nuestro Ordenamiento Jurídico lo conocido como economía de opción, esto es, la libre configuración negociada que faculta al contribuyente a optar -entre las posibilidades legales-, por la más rentable fiscalmente.
- v. **Operaciones vinculadas:** finalmente, y en tanto la sociedad y sus socios o administradores se consideran partes vinculadas, las operaciones que se realicen entre ellos (como prestaciones de servicios, cesiones de derechos, o transferencias de rentas, por ejemplo) deben realizarse a precio de mercado, este es, el que habrían pactado partes independientes en una situación normal de mercado o, en otras palabras, *“lo que se le habría cobrado a un tercero”*.

La consecuencia de incumplir esta obligación legal es una posible regularización por parte de la Administración Tributaria, a la que pueden añadirse los intereses de demora y, en su caso, sanción.

En cualquier caso, conviene resaltar que estas dos sentencias comentadas no constituyen jurisprudencia que deban seguir todos los Tribunales, debiendo esperar a pronunciamientos del Tribunal Supremo al respecto. Sin embargo, es innegable que las mismas abren una alternativa interpretativa en favor del contribuyente.

5. CONCLUSIONES

En suma, **parece legítimo que un deportista constituya una sociedad para canalizar parte de sus rentas a través de la misma, si dicha sociedad es necesaria y le aporta valor añadido para el día a día de su actividad profesional**. Por tanto, si la sociedad presenta una razón de ser tanto para el deportista como para la Administración Tributaria (y, además, el deportista puede obtener un ahorro en impuestos legítimo y legal), no debería suponer un riesgo fiscal.

Sin perjuicio de todo lo anterior, advertimos que esta **cuestión es completamente casuística e interpretativa** por la Agencia Estatal de la Administración Tributaria, y que conviene tener una necesidad real de operar a través de una sociedad, debiendo la misma responder a una realidad económica, y valorando todas las operaciones realizadas a precio de mercado, así como disponer de asesores profesionales que ayuden a gestionarlo.

6. BIBLIOGRAFÍA

1. Asociación Española de Asesores Fiscales (AEDAF). *Nota de la Agencia Tributaria sobre Interposición de Sociedades por Personas Físicas*. Disponible en: https://www.aedaf.es/Plataforma/Sociedad_Interpuesta.pdf , consultado el 13 de enero de 2020.
2. Ley 35/2006, de 28 de noviembre, del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas y de modificación parcial de las leyes de los Impuestos sobre Sociedades, sobre la Renta de no Residentes y sobre el Patrimonio.
3. Ley 27/2014, de 27 de noviembre, del Impuesto sobre Sociedades.
4. Sentencia de la Audiencia Provincial de Madrid de 25 de noviembre de 2019, con nº de Recurso 1014/2018 y nº de Resolución 672/2019: <http://www.poderjudicial.es/search/AN/openDocument/d536a91816e7474e/20191209>
5. Sentencia de la Sala Primera del Tribunal Superior de Justicia de Cataluña de 23 de mayo de 2019, con nº No de Recurso 34/2018 y nº de Resolución: 610/2019: <http://www.poderjudicial.es/search/AN/openDocument/bb185e911ceaba85/20190806>

¡VAMOS RAFA! APRENDIENDO DE ÉL



La Real Federación Española de Tenis (RFET) ha colaborado en la elaboración del libro educativo “*¡Vamos, Rafa! Aprendiendo de él*” que ha publicado el profesor de Primaria madrileño Álvaro Gil Ruiz. Dirigido a niños y adolescentes, el texto incide en los valores que Rafael Nadal ha demostrado como deportista a lo largo de su carrera.

La RFET ha cedido fotografías del jugador y datos sobre su biografía. Puedes descargar el texto de forma gratuita copiando en el navegador el siguiente enlace: http://www.rfet.es/descargar.php?carpeta=noticias/adjuntos&doc=4192_Documento.pdf&nom=Descargar_el_libro_de_forma_gratuita

RECURSOS DE LIBRE ACCESO DURANTE EL ESTADO DE ALARMA



La Federación Internacional de Tenis lanza la aplicación Reglas del Tenis y amplía los recursos gratuitos de la Academia ITF.

- Descarga gratuita en Google Play y Apple Store Rules of Tennis.
- Cursos online gratuitos en la Academia de la ITF.
- Disponible el ‘Manual para Entrenadores Avanzados’.

Más información en su web <https://www.itf-academy.com/>

Dartfish nos ofrece la versión Premium sin coste alguno hasta el día 31 de mayo.



Podrás acceder gratuitamente a:

- 1 licencia myDartfish Pro 5 (la más avanzada e nuestros productos) que incluye :
- Software Dartfish PRO 5 (v10)
- Aplicación móvil myDartfish Express (iOS & Android)
- Aplicación móvil myDartfish Not
- Espacio personal para compartir en línea (nube)
- Sesiones de formación a distancia (webinar) en vivo, grabadas y visibles en replay

Puedes acceder a la oferta desde este enlace: www.dartfish.com/covid19_e



A. GENERALES

La revista digital del entrenador de tenis está abierta contribuciones de artículos, expresiones de investigaciones, ponencias, comunicaciones, ejercicios en pista, referidos a los diferentes aspectos de conocimiento científico y deportivo respecto al deporte del tenis y su entrenamiento. Los artículos se enviarán a nombre de la revista y al correo electrónico docencia@rfet.es.

Los artículos enviados serán publicables si cumplen una serie de requisitos tales como:

1. Contenido relevante y original
2. Estructura donde aparezca una justificación del trabajo y la aplicabilidad del mismo, así como unas conclusiones del artículo.
3. Si el envío corresponde a una serie de ejercicios prácticos, se ajustarán al formato de ficha que proponemos.
4. En el caso de ser un artículo científico, deberán aparecer justificadas todas las referencias, así como detallar la metodología de investigación empleada.
5. Los artículos tendrán una extensión máxima de 6 folios.
6. El lenguaje empleado será conciso y comprensible.

B. REDACCIÓN

1. Extensión máxima de 6 folios DIN-A4 escritos en interlineado sencillo, incluyendo notas, gráficos, figuras y bibliografía. Letra Calibri 12 puntos.
2. En la primera página aparecerá: Título, Autores, Lugar de trabajo, Resumen y Palabras clave
3. Las referencias bibliográficas irán en la última página y podrá ser con el tipo de letra Calibri 10 puntos.
4. Las referencias bibliográficas atenderán exclusivamente a las empleadas para el artículo y se redactarán en orden alfabético
5. Libros (apellido del autor/es, nombre abreviado, año de publicación, título, lugar de edición y casa editora). Ej: Sanz, D. (2003) El tenis en silla de ruedas. Barcelona: Paidotribo.
6. Artículos de revista (apellido del autor/es, nombre abreviado, año de publicación, título, revista, número fascículo y página)Ej: Fernandez J, Mendez-Villanueva A, Pluim BM. (2006). Intensity of tennis match play. Br J Sports Med. 40:387–91.
7. Los trabajos se enviarán por correo electrónico a la siguiente dirección: docencia@rfet.es
8. Se notificará, mediante correo electrónico, la aceptación del artículo al autor principal del trabajo.
9. El Comité de Redacción se reserva el derecho de modificar el diseño del artículo para su publicación.

PATROCINADOR PRINCIPAL RFET



Patrocinadores RFET



Proveedores RFET



Patrocinadores - Colaboradores ADI



Área de Docencia e Investigación
C/San Cugat del Vallés S/N
28034 - Madrid
Tlf. 91 735 52 80
Correo-e: docencia@rfet.es