

Pg.	Título / Autor
2	Editorial
3	El guerrero interno: Fortaleciendo la salud mental en la pandemia de COVID-19 Janet A. Young y Alan J. Pearce (AUS)
6	¿Algo nuevo? Innovación tras el COVID-19. Una obligación para el tenis Miguel Crespo y Jose Jabaloyes (ESP)
9	¡Volvemos al tenis! Jugando un tenis seguro para la salud de todos Diego García (ARG)
12	Pautas para el regreso al tenis Federación Internacional de Tenis
16	Vislumbrando nuevas oportunidades César Kist (BRA)
18	La imposibilidad sobrevenida de la prestación de servicios de entrenamiento y enseñanza deportiva por causa del 'coronavirus' Alejandro Valiño (ESP)
20	El COVID-19 y su impacto en la salud mental de los jugadores E. Paul Roetert, Lydia Bell y Brian Hainline (USA)
23	Aprendizaje y desarrollo laboral en el entrenamiento de tenis Caio Cortela, Cesar Kist, Hugo Daibert, Alexandre Tozetto y Michel Milistetd (BRA)
26	Reapertura de los clubes de tenis y soluciones para cambiar los hábitos de los consumidores en la era del COVID-19 Cem Tinaz y Osman Emiroglu (TUR)
29	Entrenamiento y entrenadores en la situación de COVID-19. La perspectiva polaca Piotr Unierzyski y Tomasz Iwanski (POL)
31	Amoldarse y adaptarse - Entrenar en el entorno del Covid-19 Karl Davies, Butch Staples y Craig Morris (USA)
32	Ebooks recomendados Editores
33	Páginas de internet recomendadas Editores
34	Pautas generales para presentar artículos a la Revista de Entrenamiento y Ciencia del Deporte de la ITF Editores

La Publicación Oficial Sobre Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la Federación Internacional de Tenis

EDITORIAL

Bienvenidos a la edición 81 de la ITF Coaching and Sport Science Review. Durante estos tiempos difíciles, nuestros principales pensamientos están con todos los que se han visto afectados directamente por la pandemia de COVID-19, y enviamos nuestras condolencias a aquellos que han perdido a sus seres queridos y a los que están sufriendo actualmente. Este número está dedicado íntegramente a compartir conocimientos, ideas y buenas prácticas relacionadas con la situación generada por la pandemia. Se han recibido contribuciones de todo el mundo, cubriendo una amplia gama de temas como educación, promoción, marketing, aspectos legales, metodología, etc.

Desde marzo, todos hemos estado viviendo en tiempos inciertos y sin precedentes. Esto ha tenido un impacto en el ecosistema general del tenis. Durante este período, la ITF, Tours y Grand Slams han dado asistencia económica y material a jugadores, países miembros, funcionarios y entrenadores, lo cual ha sido muy bien recibido. Durante este tiempo que no hemos podido jugar al tenis, la ITF ha estado en contacto con nuestros Miembros, las Federaciones Nacionales de Tenis, manteniéndolos actualizados sobre los problemas y desafíos a los que todos nos enfrentamos. Consultar y escuchar a todos nuestros grupos de interés ha sido uno de nuestros principales enfoques en los últimos dos meses para que podamos comprender completamente los desafíos de salud y seguridad a los que nos enfrentamos como deporte.

El regreso al tenis es una situación muy compleja debido a las diversas etapas del Covid-19 en todo el mundo. Todos nos enfrentamos a un desafío desde el momento que hemos comenzado a prepararnos para la vuelta a los eventos internacionales en agosto. La salud y la seguridad de todos los involucrados es nuestra prioridad número uno. Es fundamental para el deporte del tenis que regresemos a la pista, pero solo si es seguro hacerlo. La ITF quiere agradecer una vez más a los Estados Miembros por sus continuos comentarios directos, lo que nos ha permitido seguir trabajando para reiniciar el tenis a nivel nacional, regional y, en última instancia, internacional, de una manera segura y atenta y dar oportunidades para que los jugadores sigan adelante. La ITF producirá la Guía y protocolos de la vuelta al tenis, que le proporcionarán un marco para avanzar con los torneos.

La Academia ITF, la plataforma educativa de la ITF, continúa ofreciéndose gratuitamente a todos los interesados. Recientemente se han agregado nuevos cursos interactivos en línea con 63 cursos gratuitos actualmente disponibles en inglés y otros 58 en español y 58 en francés. La sección portuguesa también se lanzó ofreciendo 29 cursos gratuitos. Los cursos cubren una gran variedad de temas y están dirigidos no solo a entrenadores de tenis sino también a padres, jugadores, entrenadores, psicólogos y aficionados. Con más de 85,000 usuarios y más de 25,000 usuarios registrados, los principales países en cuanto usuarios registrados son India, Colombia, Argentina, Brasil y Gran Bretaña.



La biblioteca de videos y artículos de la Academia ITF contiene más de 340 páginas de contenido, incluidos videos, artículos y trabajos de investigación científica, que ahora también se han puesto a disposición de forma gratuita en la Academia ITF. La Academia ITF es un elemento integral de la metodología de "aprendizaje combinado" que se implementará en todos los cursos de certificación de la ITF. Todos aquellos que participen en cualquier actividad de formación o educación de la ITF deberán estar registrados en la Academia de la ITF. Además, la Academia ITF es una herramienta esencial para el desarrollo profesional continuo. Haga clic [aquí](#) para registrarse de forma gratuita ahora.

Además de los cursos y recursos disponibles en la Academia ITF, la aplicación de libros electrónicos ITF ofrece más de 150 publicaciones en 13 idiomas. Muchas de estas publicaciones, como el Manual de Entrenadores Avanzados de la ITF, son gratuitas.

Estamos viviendo en tiempos sin precedentes. La incertidumbre global creada por el COVID-19 continuará creando un entorno inteligible y con rápidos cambios que impactará en múltiples áreas. Por lo tanto, todos debemos entender la prioridad principal, que es crear un entorno seguro y apropiado para todos los jugadores. También es la razón por la que debemos ser flexibles y adaptables, aprender de nuestro enfoque y escuchar los comentarios de todas las partes interesadas para que cuando sea necesario realizar modificaciones, podamos actuar.

Este número de ITF CSSR desea mantener a todos actualizados sobre los problemas y desafíos durante estos tiempos y las formas en las que estamos trabajando para aliviar sus preocupaciones sobre el regreso al tenis y las oportunidades de juego. También nos gustaría animar a que presenten sus artículos a la ITF CSSR, las pautas completas para la aceptación y publicación de los artículos se pueden encontrar en la página del último número de la revista en la Academia ITF. Finalmente, queremos agradecer a todos los autores por sus contribuciones, así como a todos los que enviaron propuestas. Esperamos que disfrute leyendo la 81ª edición de la ITF Coaching and Sport Science Review.

Luca Santilli
Director Ejecutivo
Desarrollo del Tenis

Miguel Crespo
Jefe de Participación y Formación
Desarrollo del Tenis

El guerrero interno: Fortaleciendo la salud mental en la pandemia de COVID-19

Janet A. Young y Alan J. Pearce (AUS)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 81 (28): 3-5

RESUMEN

Cada vez hay más evidencia del impacto de COVID-19 en la salud mental de las personas en todo el mundo. Los entrenadores no son inmunes a este riesgo, ya que continúan viendo sus medios de vida afectados con cierres y restricciones. Este documento examina lo que los entrenadores pueden hacer para mitigar las consecuencias para la salud mental de la crisis COVID-19. Se propone una serie de estrategias clave para que los entrenadores las consideren en la preparación de una "nueva normalidad".

Palabras clave: COVID-19, mental, entrenador, salud

Autor correspondiente: janet.young@vu.edu.au

Artículo recibido: 20 Apr 2020

Artículo aceptado: 10 Jun 2020

INTRODUCCIÓN

"En medio del caos, también hay oportunidades" (Sun Tsu).

2020 será recordado durante mucho tiempo por el impacto masivo de la pandemia COVID-19. Las crisis sanitarias, sociales y económicas de la pandemia continúan resonando en todo el mundo sin un final inmediato a la vista (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020). A medida que tratamos de comprender la magnitud de los eventos recientes, una característica sorprendente sobre el COVID-19 ha sido la velocidad y la naturaleza exponencial de la pandemia que ha paralizado y envuelto a las economías y comunidades mundiales (Hooper, 2020). La magnitud de las repercusiones ha sido impresionante y nos hace difícil creer que es posible volver a "lo que era antes".

Más allá de la crisis inmediata de salud física, la agitación causada por el COVID-19 está teniendo un profundo efecto en la salud mental (Holmes et al., 2020). Los entrenadores no son inmunes a este impacto psicológico. Por lo tanto, es oportuno examinar la salud mental en relación con la crisis de COVID-19: ¿cuáles son los problemas clave y cómo podrían los entrenadores adaptarse mejor para una transición exitosa a una "nueva normalidad"?

Para los propósitos de este artículo, adoptamos la definición de 'salud mental' propuesta por la OMS (2018), a saber, "es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad". Para resaltar la importancia crítica de la salud mental, la OMS sostiene que la salud mental es un componente integral y esencial del concepto más amplio de "salud", que es "un estado de completo bienestar físico, mental y social".

Efecto del COVID-19 en la Salud Mental

Dada la gravedad y la incertidumbre que la rodea, es natural que la pandemia de COVID-19 provoque una gama de emociones negativas intensas, como el miedo y la ansiedad, la ira, la confusión y la angustia (Koh et al., 2020). Estas emociones son impulsadas por una gran cantidad de factores estresantes (p. ej. Dificultades financieras; miedo a la infección, muerte y pérdida de familiares y seres queridos; informes contradictorios y negativos sobre el virus; aislamiento social; soledad) que se observaron en anteriores brotes virales, incluidos el SARS y MERS (Holmes et al., 2020; Koh et al., 2020; Naciones Unidas [ONU], 2020).

La evidencia hasta la fecha de las encuestas nacionales confirma la angustia psicológica generalizada en las poblaciones afectadas por COVID-19 (ONU, 2020). La preocupación aquí es que las respuestas emocionales adversas a la pandemia están estrechamente asociadas con la depresión, la autolesión y los intentos de suicidio a largo plazo (Holmes et al., 2020). A



corto plazo, las personas pueden recurrir a formas negativas de afrontamiento, incluido el uso de drogas, alcohol y juegos en línea (ONU, 2020). En resumen, el COVID-19 es un desafío emocional para todos, especialmente para las personas que ya están en riesgo (por ejemplo, aquellos que sufren de depresión). Enfrentarse a una incertidumbre, volatilidad, ambigüedad, interrupción y peligro potencial adicionales a lo padecido anteriormente, puede tener un alto costo.

Circunstancias únicas del COVID-19

Para apreciar aún más las respuestas emocionales al COVID-19 citadas anteriormente, puede ser útil reflexionar sobre las brechas actuales en el conocimiento científico sobre el virus. Si bien se ha descubierto mucho sobre el virus desde que se informó por primera vez en los medios de comunicación en enero de 2020, aún se desconoce mucho y debe entenderse para minimizar el misterio, el miedo y la incertidumbre que alimentan los problemas de salud mental para muchos.

Las preocupaciones e incertidumbres sobre una pandemia son comunes, sin embargo, el COVID-19 está demostrando ser único y extremadamente desafiante. Al pedir una respuesta global colectiva, el New York Times (2020) identificó recientemente lo que aún no sabemos sobre el virus: cuántas personas han sido infectadas; la cantidad de tiempo que lleva enfermarse; por qué algunas personas se enferman mucho más que otras; el papel de los niños en la propagación del virus; cuándo o dónde comenzó a propagarse y cuánto tiempo se estará inmune después de la infección. Al mismo tiempo que estas preguntas desafían a las comunidades científicas, también lo hace la carrera mundial por el desarrollo de una vacuna segura y efectiva.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS ENTRENADORES PARA MITIGAR LAS CONSECUENCIAS DEL COVID-19 SOBRE LA SALUD MENTAL?

Los entrenadores pueden adoptar un enfoque proactivo para superar la crisis de COVID-19, provistos de capacidades mejoradas o nuevas para disfrutar y abrazar el "nuevo mundo" que sin duda seguirá. Para hacerlo, los entrenadores podrían considerar adoptar algunas de las estrategias que se indicaron recientemente para desarrollar y fortalecer la resiliencia (Young, 2014). En esta pandemia, estas estrategias pueden ser útiles para los entrenadores para adaptarse de forma efectiva a la adversidad y los cambios desconcertantes que rodean al COVID-19.

Además, los entrenadores podrían considerar las siguientes estrategias que abordan los factores estresantes de la salud mental mencionados anteriormente. Estas estrategias están adaptadas de la investigación de Csikszentmihalyi (1990) sobre la felicidad y de la información sobre el COVID-19 de organizaciones internacionales líderes (por ejemplo, ONU, 2020; OMS, 2020). La clave aquí es que los entrenadores seleccionen y adopten estrategias que satisfagan sus necesidades y circunstancias individuales. Las estrategias a considerar incluyen:

Elegir un propósito significativo con el que comprometerse

Tenemos que saber que hay un destino deseado para capear con éxito el gran shock que muchos de nosotros hemos experimentado / estamos experimentando. Con un propósito claro y significativo, podemos volver a levantarnos para enfrentarnos al próximo revés, desafío o dificultad inevitable, sabiendo que hay luz al otro lado de la pandemia. Tener ese propósito nos da energía y determinación para continuar incluso cuando las cosas se ven más desalentadoras.

Para comenzar este proceso, debes crear un objetivo realista que sea de una importancia crítica para ti; algo que te motivará y emocionará. Tu objetivo podría estar relacionado con tu trabajo, familia o bienestar físico y personal. Un ejemplo de un objetivo relacionado con el trabajo podría ser retener, y luego aumentar, el número de niños en tus sesiones de entrenamiento antes de la pandemia de COVID-19 en un 20% antes de finales de 2021.

Con un destino general que te guía, es más fácil asegurarte de que, de alguna manera, cada día sea un paso adelante y se avance. Mantén una estructura diaria y semanal, y ves día a día. Por ejemplo, dado el objetivo mencionado anteriormente, contactar a los jugadores, identificar nuevos jugadores, investigar, actualizar y crear planes y actividades de clases seguras e inclusivas, pueden contribuir a alcanzar con éxito el destino final elegido.

Se flexible en la avalancha de cambio

El trastorno que ha supuesto el COVID-19 nos recuerda que nunca podemos estar seguros de lo que está a la vuelta de la

esquina, por lo que debemos ser flexibles, ágiles y estar listos para adaptarnos. Ahora es un buen momento para evaluar tus prácticas y procedimientos de entrenamiento. ¿Se pueden adaptar fácilmente cuando las circunstancias lo requieran? ¿Estás dispuesto y eres capaz de adoptar nuevas formas de hacer negocios? La flexibilidad es claramente esencial para lidiar con los trastornos que está suponiendo la crisis del COVID-19. Por lo tanto, tómate tu tiempo para hacer una pausa, reflexionar, deliberar, considerar y evaluar las posibilidades y luego elegir sabiamente. Ten presente que es posible que debas seguir este proceso a menudo debido a los eventos siempre cambiantes de este año.

Prioriza el estado físico, las actividades divertidas y las conexiones sociales

Si vas a llegar a tu destino (como se describió anteriormente) debes estar en óptimas condiciones mentales y físicas. Un buen punto de partida es reconocer la crisis de COVID-19 por lo que es (por ejemplo, alarmante) y es normal sentirse ansioso y estresado. Recuerda que, en lugar de estar realmente "aislados", ¡estamos todos juntos en esto! La crisis es temporal y se encontrarán soluciones.

Mientras tanto, puedes cuidarte bien, asegurándote de realizar actividades placenteras (por ejemplo, pintar o cocinar) en tu tiempo libre y permitir que tu cerebro se desconecte y recargue. Sal a caminar o correr todos los días. Encuentra tiempo para reconectarte con la naturaleza observando los árboles, el clima o las nubes, por ejemplo, ya que esto puede tener muchos beneficios renovadores. Complementado una rutina de ejercicio, presta atención a tu comida, bebida y sueño. Ahora es el momento perfecto para mimarse con un nuevo y revisado régimen de actividad / ejercicio divertido.

Las conexiones sociales siguen siendo importantes, y quizás más aún, en tiempos de distanciamiento físico y aislamiento en el hogar. Mantenerse en contacto es relativamente fácil de hacer a través de llamadas telefónicas, mensajes de texto, video chat y redes sociales. Mantente en contacto con amigos, familiares, otros entrenadores y personas que te sirvan de apoyo. Mantenerse conectado ayudará a mantener el ánimo, al igual que saber que puedes estar apoyando a otros que podrían estar luchando.

Vigila tu higiene personal para protegerte mejora a ti mismo y a los demás

Es inútil preocuparse por cosas que no se pueden cambiar. Lo que puedes y debes controlar es protegerte a ti mismo y a los demás del virus lo mejor que puedas. Esto implica adoptar prácticas de protección personal como lavarse las manos, no tocarse la cara y el distanciamiento social o físico. Esto definitivamente requiere una atención consciente a lo que previamente se podría hacer inconscientemente (por ejemplo, tocar libremente las superficies alrededor de la pista y las instalaciones de entrenamiento).

Es importante destacar que tienes el deber de cuidar a quienes entrenan y asisten a tus sesiones para proteger su salud y bienestar. Las prácticas seguras y la comunicación de éstas son claves para que todos sepan cómo se van a organizar las sesiones, actividades y competiciones para cumplir con las mejores prácticas y regulaciones de salud. Por ejemplo, cuántos jugadores estarán en la pista en cualquier momento; los jugadores deben traer sus propias botellas en lugar de usar la fuente, etc. Tu Asociación Nacional y la Federación Internacional de Tenis (<https://www.itftennis.com/media/3446/return-to-tennis-guidelines-eng.pdf>) pueden darte ideas y recursos para organizar sesiones seguras durante estos tiempos extraordinarios. No dudes en mantenerte conectado con estas organizaciones.



Obten datos para evitar los peligros del coronavirus "Infodemia"

La información falsa puede propagar el miedo, la ansiedad y el pánico, así que obtén datos sobre el COVID-19. Esto es especialmente importante si eres un entrenador con personal al que informar. Habla regularmente con tu equipo para asegurarte de que tengan la información adecuada, precisa, clara y actualizada. Para mantenerte informado con hechos creíbles, es posible que desees acceder a la OMS (<https://www.who.int/>), la ONU (<https://www.un.org/en/>), la Federación Internacional de la Cruz Roja (<https://www.ifrc.org/>) o sitios web de UNICEF (<https://www.unicef.org/>) y la autoridad nacional de salud de tu país.

En este contexto, es más beneficioso centrarse en los hechos "positivos" que los más angustiantes. Se necesita reemplazar una narrativa de miedo e impotencia con una sensación de esperanza. Esto ayuda si, por ejemplo, te enfocas en la cantidad de recuperaciones (versus muertes) y evitas un lenguaje estigmatizante en tus comunicaciones en el que se vincula el origen étnico o la región al virus o culpa a las personas por la transmisión.

Encuentra "la parte positiva"

Por difícil que parezca, hay una "parte positiva" en cada catástrofe. Si bien es probable que esta "parte positiva" sea extremadamente pequeña en comparación con la magnitud de desgracias del COVID-19, intenta encontrarlos. ¿El COVID-19 te ha renovado el aprecio por la familia, los amigos, la salud, la naturaleza y el entrenamiento, por ejemplo? ¿Ha sido un momento de reflexión, crecimiento personal, creatividad y aprendizaje de nuevas habilidades? Agradece estos aspectos positivos que bien podrían haber permanecido sin descubrirse si no hubiera sido por la crisis del COVID-19.

CONCLUSIÓN

El COVID-19 es una crisis médica, humana y económica sin precedentes. No se debe subestimar el impacto psicológico en las personas en todo el mundo en estos tiempos de incertidumbre, volatilidad y peligro potencial. Los entrenadores de todo el mundo han tenido su medio de vida en riesgo, con su trabajo eliminado, reducido, suspendido o modificado para cumplir con las nuevas pautas y regulaciones de salud. En este artículo se proponen algunas acciones para que los entrenadores se enfrenten a estos desafíos y controlen su salud mental. Se espera que este documento ayude en el proceso para que, cuando los entrenadores salgan de la crisis, lo hagan con mejores o nuevas capacidades para abrazar y prosperar en lo que será un nuevo comienzo. Lo más importante es que los entrenadores no duden en obtener ayuda profesional si es necesario a lo largo de este proceso.

REFERENCIAS

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Rowe.
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., ... Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7, 547-560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
- Hooper, N., & Southwood, J. (2020, May). What happens next? *Company Director*, 36(4) 16-19.
- Inter-Agency Standing Committee (2020). Interim briefing note addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak. <https://interagencystandingcommittee.org/other/interim-briefing-note-addressing-mental-health-and-psychosocial-aspects-covid-19-outbreak> (accessed March 24, 2020).
- Koh, C., Lee, L., Lo, C., Wong, C., Yap, J. (2020). A socio-psychological perspective. *World Economic Forum*. http://www3.weforum.org/docs/WEF_Challenges_and_Opportunities_Post_COVID_19.pdf
- The New York Times. (2020, June 2). After six months, important mysteries about coronavirus endure. <https://www.nytimes.com/2020/06/01/health/coronavirus-mysteries.html?searchResultPosition=1>
- United Nations. (2020). United Nations policy brief: COVID-19 and the need for action on mental health. https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un_policy_brief-covid_and_mental_health_final.pdf
- World Health Organisation. (2018). Mental health: Strengthening our response. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organisation. (2020). Mental health and psychosocial considerations during COVID-19 outbreak. <https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/mental-healthconsiderations.pdf>
- Young, J.A. (2014). Coach resilience: What it means, why it matters and how to build it. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 63, 10-12.

CONTENIDO ITF TENNIS COACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



¿Algo nuevo? Innovación tras el COVID-19. Una obligación para el tenis

Miguel Crespo y Jose Jabaloyes (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 81 (29): 6-8

RESUMEN

La innovación en el deporte se ha definido como la adopción y el uso de una idea o comportamiento novedoso por parte de una organización. El COVID-19 ha creado una situación sin precedentes en todo el mundo. Ha afectado a todos los aspectos de la existencia humana, y el deporte entre ellos. Utilizando la innovación como la principal herramienta de estrategia competitiva, el tenis debe posicionarse como uno de los deportes, si no el más seguro, para jugar en el clima actual. Este artículo tiene como objetivo reflexionar sobre las oportunidades de innovación que la pandemia ha creado para el tenis. Presenta los diferentes tipos de organizaciones de tenis y sus diversos enfoques para la innovación. Sugiere posibles iniciativas que pueden ser implementadas por las partes interesadas y presenta alternativas para adaptarse al nuevo escenario.

Palabras clave: Gestión, estrategia, COVID-19, innovación.

Autor correspondiente: miguel.crespo@itftennis.com

Artículo recibido: 29 Apr 2020

Artículo aceptado: 29 Jun 2020

INTRODUCCIÓN

La innovación en el deporte se ha definido como la adopción y el uso de una idea o comportamiento novedoso por parte de una organización (Winand & Hoerber, 2017). Esta idea debería ponerse en uso y ser nueva para el adoptante (Winand y Anagnostopoulos, 2017). Es un proceso muy importante porque está asociado a la gestión estratégica de la organización. Además, se considera crucial para aprovechar y crecer en un ecosistema competitivo al cumplir con las expectativas de las partes interesadas, aumentar su satisfacción y agregar valor a sus usuarios a través de una mejor calidad, eficiencia y efectividad de su experiencia.

En el sector deportivo, el impacto de la innovación se puede apreciar considerando la influencia de la aplicación de estrategias adecuadas sobre cómo se puede organizar, jugar, consumir y disfrutar el deporte de tal manera que se mejore, refine y mejore.

La innovación en el deporte en general, y en el tenis en particular, se ha utilizado para mejorar el acceso, aumentar el interés de los usuarios, maximizar el rendimiento, regular la práctica, aumentar la financiación, mejorar la experiencia del consumidor, etc. Se ha aplicado a todos los niveles del juego; desde la base y la participación hasta la élite y el alto rendimiento (Ringuet-Riot y James, 2013). La innovación está estrechamente relacionada con el espíritu empresarial, ya que ambas implican cambios, permiten el progreso, anticipan tendencias futuras y fomentan la proactividad (Ratten y Ferreira, 2017).

Un número considerable de investigaciones ha estudiado la importancia y las características de la innovación en el deporte en general (ver Tjonndal, 2016 para una revisión). En el caso del tenis, las innovaciones tecnológicas han recibido la mayor atención de los investigadores (Kim y Pennings, 2009; Laudone, Liguori, Muldoon y Bendickson, 2015; Luitzen, Bollerman y Delheye, 2015; Sheridan, 2006).

El COVID-19 ha creado una situación sin precedentes en todo el mundo. Ha afectado a todos los aspectos de la existencia humana, y el deporte entre ellos. Como dijo el presidente del COI, Thomas Bach: "Con la pandemia global de COVID-19, todos vivimos en una gran incertidumbre. En este momento, esta incertidumbre está lejos de desaparecer [...]. Esta nueva situación necesitará toda nuestra solidaridad, creatividad, determinación y flexibilidad. Todos necesitaremos hacer sacrificios y compromisos. Circunstancias extraordinarias requieren medidas extraordinarias. Esta situación requiere que cada uno de nosotros haga su parte, y esto se aplica a todos nosotros, incluido el COI" (Bach, 2020).



La comunidad del tenis también enfrenta desafíos y riesgos considerables debido a que nuestro deporte es interrumpido por Covid-19. Utilizando la innovación como la principal herramienta de estrategia competitiva, el tenis debe posicionarse como uno de los deportes más seguros, si no el más seguro, para jugar en el clima actual.

Este documento tiene como objetivo reflexionar sobre las oportunidades de innovación que la pandemia ha creado para el tenis. Presenta los diferentes tipos básicos de organizaciones de tenis y sus diversos enfoques para la innovación. Sugiere posibles iniciativas que pueden ser implementadas por las partes interesadas y analiza alternativas para adaptarse al nuevo escenario.

TIPOS DE ORGANIZACIONES DE TENIS Y ENFOQUES DE INNOVACIÓN

Se pueden distinguir dos tipos de organizaciones en el tenis según la distribución de sus ingresos: con y sin fines de lucro. Las empresas privadas que operan en el sector del tenis suelen ser organizaciones con fines de lucro. Las federaciones, asociaciones y clubes suelen ser instituciones o entidades sin ánimo de lucro.

Autores como Newell & Swan (1995) consideran que la importancia, la necesidad y la capacidad de innovar es igualmente relevante para ambos tipos de organizaciones debido al aumento gradual en la profesionalización y comercialización del negocio. Sin embargo, también se ha indicado que ambos tipos de organizaciones necesitan implementar diferentes enfoques de innovación.

Las innovaciones pueden ser impulsadas e implementadas siguiendo un enfoque de arriba hacia abajo o de abajo hacia arriba dependiendo de quién está desarrollando el proceso, en el nivel superior (arriba) o en el nivel local / individual (abajo) (Winand y Anagnostopoulos, 2017).

Se han identificado varios tipos de innovaciones en el deporte (Hipp & Grupp, 2005; Walker, 2008):

- **Técnica:** vinculada a la actividad central de la organización. Productos, servicios, proyectos y tecnologías. Tipos:
 - Nuevos productos deportivos: equipos, dispositivos, tecnologías.
 - Nuevos servicios deportivos: nuevos actos o procesos. Programas de formación para entrenadores, jugadores o árbitros. Los subtipos incluyen: total (nuevos servicios prestados a nuevos usuarios), expansivos (servicios existentes prestados a nuevos usuarios) y evolutivos (servicios existentes prestados a nuevos usuarios).
- **Administrativa:** relacionada con actividades no deportivas de la organización. Prácticas, aspectos, políticas, sistemas o procesos estructurales, administrativos y gerenciales. Ejemplos: un nuevo sistema de registro para jugadores, una nueva estructura de competición, etc.

Otros autores también identifican innovaciones sociales, de usuario, organizacionales e institucionales (Tjonndal, 2016).

Las innovaciones administrativas y de servicio son más comunes en las organizaciones sin fines de lucro de tenis. Se han identificado cuatro dimensiones que afectan su capacidad de innovación (Winand & Hoerber, 2017):

- **Estratégica:** medio ambiente, competidores, mercado, partes interesadas.
- **De usuario:** expectativas e implicación en el proceso.
- **Financiera:** recursos monetarios, patrocinadores, instituciones financieras.
- **Humana:** personal, voluntarios, aficionados.

SUGERENCIAS SOBRE INNOVACIONES ESPECÍFICAS

Por lo tanto, es crucial reunir los diferentes medios, habilidades y competencias disponibles tanto individualmente como las de las organizaciones para poder generar nuevos conocimientos, atraer nuevos recursos, crecer y diferenciarse de nuestros competidores (Winand y Anagnostopoulos, 2017).

La innovación en el tenis debe introducirse en el mercado como soluciones a los desafíos o necesidades existentes. El análisis y la evaluación de necesidades identificarán las brechas de rendimiento que deben abordarse. Estas ideas o comportamientos ayudarán a cambiar la forma en que nos relacionamos y disfrutamos del tenis (Ringuet-Riot & James, 2013).

Varias sugerencias para este fin incluyen las siguientes (Buttfield y Polglaze, 2017):

- **Cambiar la mentalidad:** el escenario en constante cambio hace imposible la planificación a largo plazo. Todas las actividades de tenis deben revisarse y, si es necesario, ajustarse a las nuevas realidades.
- **Adaptar la filosofía:** ya sean los principios y valores de negocio, entrenamiento o capacitación, consideremos la posibilidad de adaptarlos y refinarlos a la nueva situación.
- **Ser positivo hacia la novedad:** todos los involucrados deben mostrar una actitud positiva hacia la innovación al



aceptar la presión competitiva por el rendimiento como negocio.

- **Identificar las necesidades:** comprender mejor a los jugadores, los padres, los miembros del club y la junta directiva y saber qué es necesario implementar para cumplir adecuadamente sus exigencias es una fase extremadamente relevante de este proceso.
- **Informar a la audiencia:** las personas necesitan información sobre las iniciativas que vamos a implementar. Una estrategia de comunicación clara, directa, honesta y oportuna es crucial.
- **Hacer factible el tenis:** todos los involucrados deben establecer las prioridades adecuadas y las estrategias de gestión apropiadas que ayudarán a que el tenis sea factible y exitoso.
- **Crear un entorno seguro:** esta debería ser la primera prioridad. La salud de todos los participantes es lo más importante. Todos deben seguir en todo momento los consejos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y las autoridades locales.
- **Implementar medidas de ahorro de costos:** revisar los presupuestos para decidir las adaptaciones potenciales más convenientes para la organización de actividades de tenis.
- **Utilizar fuentes internas y externas:** involucrar al personal de la organización pero también involucrar a sus clientes, participantes y partes interesadas al preguntarles sus puntos de vista.
- **Considerar las colaboraciones:** tal vez ahora es el momento adecuado para unir fuerzas con un gimnasio si tenemos una academia de tenis, o con una escuela cercana si dirigimos un club, o con otro entrenador o programa si trabajamos por nuestra cuenta. Estas asociaciones pueden ayudar a ganar legitimidad y reducir la incertidumbre.
- **Generar una posición competitiva fuerte:** esto debe hacerse reduciendo las barreras de entrada al tenis. Los costos de participar en el tenis tienen que reducirse (es decir, reducir el precio de la clase, ofrecer raquetas o pelotas gratis, fijar alquileres de pistas más baratos dependiendo de ciertos momentos del día, etc.).
- **Ser sostenible:** implementar medidas (es decir, alquiler de pelotas o material) que ayudarán a reducir el impacto ambiental de las actividades (por ejemplo, reducir el uso de plástico desechable, introducir políticas de reciclaje de residuos, reducir el consumo de agua, etc.).
- **Pensar en el futuro:** aunque mirar hacia atrás puede ayudar a comprender las causas que nos llevaron a la situación actual, en la actualidad puede ser aconsejable

implementar las nuevas medidas y pensar en posibles acciones en caso de que la situación vuelva a surgir.

- Usar tecnología: pensemos en implementar o mejorar los servicios que se entregan mediante el uso de la tecnología (es decir, redes sociales, dispositivos móviles, dispositivos portátiles, etc.)
- Centrarse en lo local: debido a las restricciones en cuanto los viajes, se recomienda comenzar con actividades locales que no requieren que los jugadores hagan viajes largos.
- Empoderar a las personas: la innovación no debe ser impulsada por la tecnología, los servicios o los productos, sino por las personas. Por lo tanto, es de suma importancia proporcionarles las herramientas para lograrlo.

Sobre todo, deberíamos poder posicionar el tenis como una de las opciones preferidas para el retorno a la actividad física. Debido a sus características especiales como deporte individual sin contacto y al hecho de que respeta la distancia social, debe presentarse como una forma segura de hacer ejercicio en estas circunstancias.

A medida que las restricciones del aislamiento se reducen gradualmente en algunas partes del mundo, la identificación de grupos de jugadores locales para aumentar las oportunidades de juego localizadas debe hacerse siguiendo las pautas establecidas por las autoridades locales relevantes.

Aunque los informes de la industria del tenis indican que las ventas de marzo de 2020 han bajado en comparación con las de hace un año (TIA, 2020), hay informaciones de grandes aumentos en el interés para jugar en muchos países y los fabricantes han indicado que las ventas de raquetas y pelotas de iniciación entre marzo y junio de 2020 son el doble que las de 2019 (Wolken, 2020).

CONCLUSIÓN

La innovación en el tenis debe estar impulsada por el principio de que no solo debemos volver a la situación que teníamos antes de COVID-19, sino a un mejor ecosistema de tenis que pueda aprender de lo que sucedió y ayudarnos a estar mejor preparados para futuros eventos cualesquiera que sean.

Todos los que aman nuestro juego tienen la gran responsabilidad de transformar el aplazamiento del juego de tenis causado por la pandemia en una oportunidad increíble. Durante estos tiempos sin precedentes, el mundo del tenis puede utilizar estrategias de innovación para aceptar el desafío, promover, adaptar y mejorar nuestro deporte y celebrar la esperanza, los beneficios y el disfrute del juego de tenis.

REFERENCIAS

- Bach, T. (2020). IOC President Bach writes to Olympic movement: Olympism and Corona, Olympic News 20 April, Available at: <https://www.olympic.org/news/ioc-president-bach-writes-to-olympic-movement-olympism-and-corona>
- Buttfield, A., & Polglaze, T. (2016). People, not technology, should drive innovation in elite sport. *Sensoria: A Journal of Mind, Brain & Culture*, 12(2), 10-12.
- Kim, H. E., & Pennings, J. M. (2009). Innovation and strategic renewal in mature markets: A study of the tennis racket industry. *Organization Science*, 20(2), 368-383.
- Laudone, R., Liguori, E. W., Muldoon, J., & Bendickson, J. (2015). Technology brokering in action: revolutionizing the skiing and tennis industries. *Journal of Management History*, 21(1), 114-134.
- Luitzen, J., Bollerma, T., & Delheye, P. (2015). Playing on the Field of Social and Technical Innovation: The Impact of the Sale of Lawn Tennis Sets in the Netherlands, 1874-1887. *The International Journal of the History of Sport*, 32(9), 1181-1204.
- Newell, S., and Swan, J. (1995). The diffusion of innovations in sport organizations: An evaluative framework. *Journal of Sport Management*, 9(3), 317-333.
- Ratten, V., & Ferreira, J. (2017). Entrepreneurship, innovation and sport policy: implications for future research, *International Journal of Sport Policy and Politics*, 9:4, 575-577, DOI: 10.1080/19406940.2017.1380683.
- Ringuet-Riot, C., & James, D. A. (2013). Innovating to grow sport: The wider context of innovation in sport. *Proceedings of ASTN*, 1(1), 40.
- Sheridan, H. (2006). Tennis technologies: de-skilling and re-skilling players and the implications for the game. *Sport in society*, 9(1), 32-50.
- Tennis Industry Association (2020). Tennis Retailer COVID-19 Impact Survey. Sports Marketing Surveys, USA, available at: https://www.usta.com/content/dam/usta/2020-pdfs/2020%20Tennis%20COVID%20Impact%20Survey%20Report_SummaryEdit.pdf
- Tjonndal, A. (2016). Sport, innovation and strategic management: A systematic literature review. *Brazilian Business Review*, 13(Special Ed), 38-56.
- Winand, M. & Anagnostopoulos, C. (2017). Get ready to innovate! Staff's disposition to implement service innovation in non-profit sport organisations. *International Journal of Sport Policy and Politics*. DOI: 10.1080/19406940.2017.1308418
- Winand, M. & Hoeber, L. (2017). Innovation capability in non-profit sport organisations. In: V., Ratten & J., Ferreira (Eds.), *Sport Entrepreneurship and Innovation*, London: Routledge, pp. 13-30.
- Wolken, D. (2020). Working out from home: How tennis can be played safely amid coronavirus pandemic in USA Today, 3 April, available at: <https://eu.usatoday.com/story/sports/2020/04/30/coronavirus-why-tennis-might-perfect-sport-social-distancing/3052759001/>

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



¡Volvemos al tenis! Jugando un tenis seguro para la salud de todos

Diego García (ARG)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 81 (28): 9-11

RESUMEN

Este artículo, basado en aportes de profesores y especialistas se comparten algunas propuestas y sugerencias que permitan el retorno a la actividad tenística de la mejor forma posible. La información aportada se estructura en consideraciones previas, consideraciones antes de entrar a la cancha, desarrollo de las clases y el término de la actividad. Esperamos que estas propuestas faciliten a los profesores su vuelta a las canchas.

Palabras clave: COVID-19, seguridad, entrenamiento, entrenadores

Autor correspondiente: diego17carlos@gmail.com

Artículo recibido: 10 Apr 2020

Artículo aceptado: 14 Jun 2020

INTRODUCCIÓN

Pensando en colaborar con los profesores, alumnos y también autoridades de las instituciones ante el regreso a las canchas de tenis, presentamos este artículo basado en el libro electrónico ¡Volvemos al tenis! (García y otros, 2020). Este documento se basa en aportes de profesores y especialistas argentinos que aceptaron compartir conceptos que podrán ser utilizados en las semanas previas al regreso al tenis, como así también ejercicios para clases particulares para los primeros meses de apertura de la cuarentena. A todos nos puede ir mejor si nos ayudamos en esta vuelta al tenis. Hoy en día, hay diversos países autorizados a jugar tenis, y la idea es proponer un regreso a la actividad de forma segura, responsable y profesional de nuestra parte, y que no tengamos que dar vuelta atrás. Para ello compartimos también sugerencias expresadas en diferentes protocolos internacionales y recomendamos consultar las páginas de sus respectivas Asociaciones Nacionales, la Federación Internacional de Tenis y los Ministerios u Organismos de Salud y Deporte internacionales y de sus países (Federación Internacional de Tenis, 2020; Organización Mundial de la Salud, 2020).

La información aportada se va a estructurar en cuatro apartados:

1. Consideraciones previas: donde se incluyen algunos consejos para la retención de los antiguos alumnos, se muestran algunas labores de promoción para llegar a nuevos alumnos y se propone un posible acuerdo entre el entrenador y el alumno en función de las nuevas relaciones que se establecerán.
2. Consideraciones antes de entrar a la cancha: donde se indican algunas acciones que permitirán concienciar a los alumnos sobre los cuidados y la seguridad necesaria en su camino, ingreso y estadía en la cancha.
3. Desarrollo de las clases: donde se muestra una propuesta de clasificación y algunos ejemplos de ejercicios para los primeros meses de flexibilización de la cuarentena.
4. El término de la actividad: donde se proponen algunas consideraciones a tener en cuenta para cuidar nuestra salud y la de nuestros alumnos al finalizar la clase.

CONSIDERACIONES PREVIAS

Consejos para la retención de nuestros antiguos alumnos

Es muy probable que todos hayamos estado en contacto con nuestros alumnos en esta cuarentena, pero está llegando el momento de volver a jugar. Así que es el momento de volver a la carga con más fuerza, y poner todo para conseguir que sigan jugando todos nuestros alumnos. Estas son algunas sugerencias propuestas por Echegaray (2020) para lo previo:



1. Enviar un video con una rutina de una clase de preparación psico/ físico / tenística de "vuelta al tenis".
2. Enviarles el Protocolo de Volver al Tenis que sea aprobado por el Ministerio de Salud de la Nación.
3. Enviar mensajes motivadores por WhatsApp.
4. Enviarle la planificación de la primera clase con la rutina de ejercicios.
5. Compartir videos de otros lugares del mundo que ya están jugando al tenis.
6. Mandarle un listado de películas deportivas, si es de tenis mejor, y de esa forma propiciar el movimiento, que lo extrañen.
7. Enviarles un folleto con la autorización del lugar donde damos clases.
8. Pedirle a algún jugador, ex jugador o famoso conocido nuestro, que envíe un mensaje personalizado para nuestros/as alumnos.
9. Pedirle a un alumno que empezó a jugar, que apenas termine la clase, elija un "amigo" para mandarle un video recomendando tomar clases de tenis.
10. Esperar a los alumnos con el celular, filmarlos en esos "pasos previos" a ingresar a la cancha. Luego hacer un video con todos los alumnos de la semana y enviarlo.
11. Recomendamos seguir y/o sumar a las clases antes o durante el dictado de las clases, la organización de zoom temáticos grupales.

Consejos de promoción que nos permitirán llegar a futuros alumnos

Es importante centralizarnos en los beneficios del tenis para hacer AHORA una buena promoción (Crespo, 2020), tomando ventaja de aquellos deportes que estarán sin actividad en el inicio de la vuelta al juego. Compartir links de publicaciones sobre los beneficios del tenis es una tarea segura, sencilla y realizable en estos días. Además, es importante darse a conocer en redes sociales, tener una página web, dar clases a la vista de todos o dar clases gratis a clientes no convencionales como dirigentes o administrativos.

Posible acuerdo entre el alumno y el profesor que contenga todos los puntos necesarios para este nuevo relacionamiento

Los tiempos han cambiado, el Covid-19 sigue siendo una amenaza. Es sustancial acotar el marco de obviada entre lo que piensa el alumno que va recibir y lo que vamos a dar en esta "nueva" clase de tenis. Por eso es relevante tener las conversaciones que sean necesarias con nuestros alumnos para explicar cómo vamos a dar las clases en estos tiempos de Covid-19. Para ello es importante tener escrito un resumen del protocolo que vamos a llevar adelante en nuestras clases para el cuidado de todos. Enviarlo al alumno y que este esté de acuerdo, asuma la responsabilidad que le compete, pero fundamentalmente que acepte las condiciones.

CONSIDERACIONES ANTES DE ENTRAR A LA CANCHA

En esta parte vamos a compartir algunas recomendaciones importantes con el fin de asegurarnos una buena preparación de nuestros alumnos para la clase y su continuidad en la contratación de nuestros servicios (que sigan tomando clases con salud).

Preparación del cuerpo para la primera clase (Cristian Elsesser)

En esta preparación será necesaria una entrada en calor dinámica. Antes de cada clase, y más en la primera clase pos-cuarentena, intentaremos realizar una activación neuromuscular integral cuyo beneficio será poner el cuerpo y la mente en sintonía con las tareas posteriores a realizar. Para ello utilizaremos como estrategia una entrada en calor corta, con intensidad media, ágil y dinámica; donde buscaremos optimizar en 7 a 10 minutos acciones concernientes a activar cada segmento corporal.

- 3/4 ejercicios de movilidad poliarticulares muy dinámicos
- Ejercicios de activación de zona media: Planchas/planchas laterales/espinales
- 1 ejercicio de fuerza tren superior (sentadillas con bastón/ estocadas/ subida al banco)
- 1 ejercicio de tren superior
- 3 ejercicios sobre 8 a 10 metros de técnica de carrera.

Manejo de la ansiedad de volver a jugar (Claudio Sosa)

Este receso involuntario ha traído sin duda muchos trastornos de ansiedad en toda la población, por ende, nuestros alumnos, y también nosotros los profesores, nos encontramos con una dosis alta de ansiedad que es necesario manejar de la mejor forma posible (Young, 2014). Para aliviar esa ansiedad ante la primera clase acercamos estas sugerencias para alumnos y profesores.

Para los alumnos:

- Antes de comenzar la clase, tomate un minuto, cierra los ojos e imagínate golpeando la pelota, luego realiza gestos de golpes con la raqueta justo antes de comenzar a golpear la pelota con tu profesor.



- Tener cuidado con la ansiedad de querer hacer todo perfecto. Te aconsejo que tengas un objetivo de acuerdo a lo que te motiva para jugar al tenis.
- Exhala el aire al golpear eso te va a ayudar para jugar más relajado, que tu golpe fluya más y evitar lesiones.
- Después de cada peloteo, enfócate en una o dos respiraciones profundas, para oxigenar tu cerebro y músculos
- Trabaja tu auto dialogo positivo. Aliéntate cada vez que golpees bien la pelota.

Para los profesores:

- Preparar las clases.
- Ojo con la ansiedad de querer transmitir muchos conocimientos y todos juntos.
- Planear una clase divertida, ágil, para que los alumnos se muevan y disfruten.

CUIDADOS ANTE EL COVID-19 ANTES DE COMENZAR LA PRIMERA CLASE

Es muy importante los cuidados que debemos tener tanto alumnos como profesores ante el contagio del Coronavirus. Aquí van algunos cuidados, y sumen ustedes todos los que crean convenientes:

- Al concretar el horario de la clase el alumno y profesor se comprometen a manifestar su buen estado de salud.
- En caso de síntomas se activarán los protocolos correspondientes.
- Es recomendable llevar un registro de cada alumno.
- De ser posible sacar las puertas de ingreso a las canchas o que sean solo manipuladas por el profesor, previa desinfección de las mismas.
- El profesor y alumno dispondrán, cada uno, de un espacio para sus pertenencias y kit de desinfección, de un lado de la cancha y el alumno del otro lado, que serán desinfectados antes, durante y después de la clase, según los protocolos de desinfección.
- Tanto el alumno como el profesor utilizarán barbijos hasta el momento de ubicarse uno en cada lado de la cancha.
- Se recomienda el uso de gorra y anteojos.
- En la clase, solo el profesor será el encargado de manipular su propia raqueta, las 6 pelotas de tenis disponibles y los 4 conos.

- Recomendamos que el profesor divida 6 pelotas en bolsas de residuos pequeñas, una por cada hora de clases que tenga ese día, para así evitar todo tipo de contacto entre alumno y alumno. Y en el tiempo libre de la jornada, ir higienizando las ya utilizadas. (Fernando Bertolini)
- Tanto el alumno como el profesor procurarán no llevarse las manos a la cara durante la clase.
- Recomendamos enviar al alumno tutoriales realizados por diferentes Asociaciones Nacionales como la USTA y la Federación Francesa de Tenis, antes de la primera clase de retorno a la actividad.
- Una vez terminada la clase, el profesor deberá higienizar:
 - (a) el sector que le corresponde al profesor
 - (b) el sector que le corresponde al alumno
 - (c) la puerta de entrada a la cancha
 - (d) la faja y los postes de la red
 - (e) todo elemento que sea susceptible de contagiar

Es fundamental que el profesor termine la jornada de clases habiendo higienizado el total de las pelotas utilizadas, los conos y su indumentaria. Esta acción prevendrá la circulación del virus.

Desarrollo de las clases

El formato general propuesto para los ejercicios es el siguiente:

- Clase particular (Profesor +1 alumno/a) con distanciamiento social preventivo.
- El profesor solo puede tener a disposición: 6 pelotas y 4 conos, que solo él puede manipular.
- El alumno/a solo puede golpear las pelotas enviadas por el profesor, manteniendo el distanciamiento social impuesto por el Covid-19, podrá, de ser necesario, alcanzar las pelotas solo con su raqueta, sin tocarlas con sus manos.

Leo Alonso nos propone una clasificación que ayudará a organizar los ejercicios según los objetivos que tenga el profesor:

- **1. Sistemáticos:** son ejercicios de repetición para mecanizar la técnica de golpes o desplazamientos. Normalmente son cerrados ya que el único objetivo es la repetición consciente de la "nueva" mecánica que solo cuando se la repita suficiente cantidad de veces reemplazará al hábito anterior.
- **2. Resolutivos:** son aquellos ejercicios en los que hay que resolver una situación de juego. Implican la lectura de la pelota recibida y la elección de la respuesta a esa jugada. El proceso mental que domina este tipo de ejercicios es táctico (lo primero que se hace "leer" la pelota que llega y luego elegir la respuesta adecuada). Es ideal hacerlos con pelota viva.
- **3. Competitivos:** son ejercicios donde se juega por puntos y con un objetivo: ganar. Por lo tanto, es muy importante que el profesor/entrenador No emita instrucciones técnicas, sino que oriente al alumno en la forma de ser eficiente, competitivamente hablando, para poder ganar.

En el libro electrónico ¡Volvemos al tenis! puede consultar ejemplos con más de 40 ejercicios.

El término de la actividad

Continuando con el cuidado de nuestra salud y la de los alumnos/as, es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones al finalizar la o las clases:

- El saludo final se realizará respetando el distanciamiento social preventivo.
- El pago de las clases se intentará concretar por medios electrónicos. En caso de recibir dinero físico, se recomienda higienizar el mismo bajo el protocolo establecido. (Ej.: rociarlo con alcohol al 70%)
- Proponemos que las clases sean programadas con 15 minutos de discontinuidad, (Ej.: Si una clase termina a las 9, la otra clase comienza a las 9,15). Esto evita el contacto entre el alumno que se va y el que viene a la clase, como así también nos permite higienizarnos, higienizar los materiales y planificar la clase que viene.

CONCLUSIONES

En primer lugar, estamos inmensamente agradecidos a todos y cada uno de los colegas que compartieron sus conocimientos, y colaboraron con sus ejercicios y tiempo, en estos momentos de pandemia. Son tiempos de cambios inmensos en nuestras relaciones con los que queremos, y nuestros alumnos son parte de nuestras vidas y afectos. De nuestra resiliencia, impronta y adaptación, vendrá lo mejor. ¡Sin duda!

REFERENCIAS

- Crespo, A. (2020). La enseñanza del tenis como negocio: los entrenadores como creadores de valor añadido. *ITF Coaching and Sports Science Review*, 80 (28), 27-28.
- García, D. (2020). E-book *Volvemos al tenis*. International Tennis Federation. (2020). Pautas para el regreso al tenis. Recuperado de <https://www.itftennis.com/media/3447/pautas-para-el-regreso-al-tenis-esp.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2020). Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19). <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Young, J.A. (2014). La resiliencia del entrenador ¿Qué significa, por qué es importante y cómo desarrollarla?. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 63, 10-12.

CONTENIDO ITF TENNIS COACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Pautas para el regreso al tenis

Federación Internacional de Tenis

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 81 (28): 12-15

RESUMEN

El brote mundial de la Covid-19 ha tenido un impacto significativo en el tenis. Las restricciones de movimiento impuestas por los gobiernos han generado la suspensión del calendario internacional del tenis. Cuando estas restricciones se hayan flexibilizado, es posible que se organicen nuevamente competiciones deportivas con espectadores o, al menos en el corto plazo, sin ellos. El objetivo principal de este documento es establecer pautas para las normas mínimas y recomendadas para la organización de competiciones de tenis. Este documento ha sido desarrollado de acuerdo con las pautas de la OMS sobre la organización de eventos deportivos y con el aporte del Presidente de la Comisión de Ciencia y Medicina del Deporte de la ITF. Su objetivo es complementar los requisitos organizativos existentes para los eventos de la ITF, en lugar de sustituirlos.

Palabras clave: COVID-19, regreso, competición

Autor correspondiente: covid19@itftennis.com

Artículo recibido: 1 Jun 2020

Artículo aceptado: 20 Jun 2020

LA ORGANIZACIÓN DE COMPETICIONES DE TENIS

Generalidades

Debido al elevado riesgo que representa la Covid-19 para las personas mayores y las personas con afecciones de salud preexistentes, la ITF no recomienda la organización de competiciones para grupos de edad de 60 años o más, y recomendamos a cualquier jugador con una afección médica que pueda elevar el riesgo de síntomas graves de Covid-19 que evite su participación en ellas. La ITF también reconoce las amenazas a la integridad asociadas con el regreso al tenis y está trabajando con el Programa Contra el Dopaje del Tenis y la Unidad de Integridad del Tenis para implementar una mitigación adecuada.

¿Cuándo no deben organizarse las competiciones?

Si un país ha impuesto (o reimpuesto) restricciones de movimiento u otras medidas nacionales que impiden la organización de competiciones, estas se deben seguir y no se deben organizar competiciones de tenis. Estas medidas tienen prioridad sobre la orientación en este documento.

Competiciones de organizaciones

Las asociaciones nacionales deben estar en contacto regular con sus respectivas autoridades locales, regionales o nacionales para establecer si se pueden organizar eventos de tenis dentro de las restricciones de movimiento existentes. El tenis se puede jugar con medidas de distanciamiento social establecidas, por lo que es probable que sea uno de los primeros deportes para los que se puedan organizar competiciones. Las competiciones podrían no incluir competidores de otras naciones hasta que se eliminen las restricciones de viaje internacional.

Normas mínimas y recomendadas

Las tablas a continuación establecen las normas mínimas y recomendadas para la organización de competiciones de tenis. Estas pautas solo pueden mitigar el riesgo de infecciones por Covid-19; no pueden eliminarlo. Cualquier retorno a la competencia e implementación de esta guía debe establecerse en conjunto con las autoridades nacionales correspondientes.



NORMAS MÍNIMAS	
Acciones	Comentarios
<ul style="list-style-type: none">- Implementar el distanciamiento social: Modificar cambios de lado.- Mantener a los árbitros de pista y jugadores separados.- Eliminar el apretón de manos y otras formas de contacto físico.- Los jugadores deben usar juegos de pelotas diferentes.- Implementar la política de toallas de la ITF.- Los jugadores deben llegar a la sede cerca de la hora de inicio asignada y con la vestimenta del equipo, y partir inmediatamente después de la finalización (sin ducharse).- No se deben compartir los equipos.- Jugar a puerta cerrada o con espectadores limitados/separados.- Separación física en lugares donde las personas tienden a reunirse.- Establecer normas de higiene: Limpieza diaria y desinfección de todas las áreas compartidas con frecuencia.- Los recogepelotas deben usar guantes de látex en la cancha. Los árbitros, el personal y los recogepelotas deben usar mascarillas fuera de la cancha.- Proporcionar avisos de higiene para jugadores, árbitros y espectadores.	<ul style="list-style-type: none">- Los jugadores deben cambiar de lado por los extremos opuestos de la red.- Separar a los jugadores del Juez de Silla y (dobles) entre sí.- Identificar y marcar diferentes pelotas para cada jugador.- Proporcionar un contenedor para todos los artículos desechables.- Botellas individuales de comida y agua.- Colocar a todos los espectadores (donde esté permitido) con una separación de, por lo menos, 2 metros de distancia.- Marcar las distancias de separación para, por ejemplo, alimentos/bebidas y aseos.

Tabla 1. Normas mínimas.

NORMAS RECOMENDADAS	
Acciones	Comentarios
<ul style="list-style-type: none"> - Todas las normas mínimas, además de: Jugar al aire libre. Jugar solo individuales. - Brindar a los jugadores: pañuelos; bolsas de plástico; mascarillas; toallitas de manos con alcohol; vasos desechables para beber; termómetro; desinfectante - Proporcionar acceso a un médico en el recinto/de guardia. - Realizar controles diarios de salud para jugadores, árbitros y personal. - Mantener los datos de contacto de todo el personal, árbitros y jugadores. - Diseñar un protocolo de continuidad comercial (en caso de infección). - Establecer protocolos si los síntomas de la Covid- 19 se desarrollan en el recinto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Habitación de aislamiento; persona de contacto de emergencia; procedimiento de evacuación. - Pruebas diarias y autocertificación de estar libre de síntomas. - Rastrear los contactos en caso de que se encuentre una infección en el recinto. - Generar redundancia en el personal, p. ej., dividir en 2 los equipos intervinientes.

Tabla 2. Normas recomendadas.

GUÍA PARA ASOCIACIONES NACIONALES

Para facilitar un regreso rápido y seguro al tenis, las asociaciones nacionales deben mantener un enfoque proactivo para promover un regreso a la competencia. Las siguientes sugerencias ayudarán a que ese retorno suceda lo antes posible.

- Mantener contacto regular con las autoridades locales, regionales y nacionales (según corresponda y de manera personal si es posible) para:
 - Garantizar que se obtenga la información más reciente sobre restricciones de movimiento, particularmente en relación con la organización de competiciones deportivas;
 - Garantizar el cumplimiento de todas las recomendaciones oficiales;
 - Promover el tenis como un deporte que se puede jugar con distanciamiento social y debe estar entre los primeros deportes permitidos cuando las restricciones de movimiento se flexibilicen;
- Proporcionar orientación para una participación segura para:
 - Jugadores;
 - Árbitros;
 - Clubes y organizadores de eventos;
 - Espectadores;
 - Personal de torneos, incluido el personal médico.
- Exhibir avisos en forma clara alrededor de las sedes, incluidos los puntos de entrada/salida, puntos de reunión y en cada pista.
- Mostrar avisos y recomendaciones con claridad en los sitios web de organizaciones y torneos.
- aconsejar a los grupos "en riesgo" que no participen ni asistan a las sedes.

- aconsejar a aquellos con síntomas de Covid-19 y a aquellos que han entrado en contacto
- Con cualquier persona con síntomas de Covid-19 que no asistan a las sedes.
- Informar a la ITF cuando las restricciones de movimiento se flexibilicen y se pueda jugar al tenis, ya sea en ámbitos recreativos o de competencia.
- Informar a la ITF (covid19@itftennis.com) sobre todos los eventos nacionales que se organizan en su país.

LA SEGURIDAD DURANTE LA COMPETICIÓN DE TENIS JUGADORES Y ÁRBITROS

Antes de la competición:

- Reducir el riesgo de lesiones a través del acondicionamiento previo;
- Considerar jugar de manera recreativa contra miembros de su hogar si es posible, para reducir el riesgo de transmisión de Covid-19;
- No juegue si usted o los miembros de su hogar tienen síntomas de Covid-19, han estado en contacto con alguien que tiene síntomas de Covid-19, se autoaislan o están "en riesgo".

Implementar el distanciamiento social durante la competencia en todo momento, lo cual incluye:

- Llegar al lugar vestido para el partido un poco antes de la hora de inicio asignada y salir del lugar inmediatamente después de su finalización. No usar los vestuarios o las duchas;
- Usar guantes (árbitros);
- Usar mascarillas mientras se está fuera de la pista;
- Los jugadores y los árbitros deben mantener, por lo menos, 2 metros de distancia entre ellos;
- No estrechar la mano de jugadores/oponentes ni tener ningún otro contacto físico/cercano antes, durante o después de un partido;
- Cada jugador debe usar su propio juego de pelotas (numeradas por separado). Las pelotas deben usarse para un solo partido;
- Implementar la "política de toallas" revisada de la ITF;
- En los cambios de lado, los jugadores deben cambiar de lado por los extremos opuestos de la red;
- No firmar autógrafos ni tomarse selfies con los aficionados.
- No compartir ningún equipo u otros artículos (raqueta, botellas de agua, comida) con compañeros de equipo u oponentes;

Observar una buena higiene:

- Evitar tocar superficies donde sea posible;
- Lavarse/desinfectarse las manos regularmente, incluso antes y después de usar el aseo, y después de tocar superficies;
- Toser en un pañuelo descartable y desecharlo de inmediato; o No tocarse la cara.

Si tiene síntomas de Covid-19 dentro de los 14 días posteriores a una competencia, informe al Director del Torneo y a la ITF escribiendo a covid19@itftennis.com.

LA SEGURIDAD DURANTE LA COMPETICIÓN DE TENIS ESPECTADORES

Espectadores (avisos que se publicarán en lugares destacados)

Implementar el distanciamiento social:

- Garantizar que se cumplan todas las restricciones gubernamentales. Esto puede implicar una limitación en el número de espectadores o tener que jugar "a puerta cerrada";
- Exigir a los espectadores que usen mascarillas de acuerdo con las directivas o requisitos locales;
- Mantener una distancia de 2 metros con respecto a otros espectadores en las áreas de asientos. Si esto es imposible de realizarse, se deberá jugar "a puerta cerrada";
- Mantener la separación física cuando use los aseos y compre artículos (las distancias de separación podrían marcarse para promover que se cumplan);
- Alentar a los espectadores a abandonar la sede inmediatamente después de la finalización de los partidos en los que estén interesados.

Observar una buena higiene:

- Desalentar a las personas a tocar superficies donde sea posible;
- Fomentar el lavado/desinfección de las manos regularmente, incluido el uso previo y posterior del aseo, y después de tocar superficies compartidas;
- aconsejar toser en un pañuelo de papel y desecharlo inmediatamente;
- aconsejar no tocarse sus propias caras.

En caso de que algún espectador experimente síntomas de Covid-19 mientras esté en el recinto:

- Se debe informar al Director del Torneo;
- La persona debe ser llevada a una sala de aislamiento y examinada por el doctor del torneo.
- Si el doctor del torneo sospecha de Covid-19, se debe implementar un procedimiento de evacuación para garantizar el transporte seguro del espectador fuera del recinto y al lugar apropiado;
- Cualquier espectador sentado cerca (dentro de los 3 metros) de ese espectador debe ser localizado e informado acerca del caso sospechoso, y se le debe pedir que abandone la sede y controle su salud;
- Las zonas correspondientes del lugar deben desinfectarse antes de su uso posterior.

Notificar a todos los espectadores que tengan síntomas de Covid-19 dentro de los 14 días posteriores a asistir a un torneo que deben informar al Director del Torneo para contar con un seguimiento apropiado.

Organizadores de eventos

- Evaluar los riesgos de organizar competiciones en su ubicación. Organizar eventos solo cuando lo permitan las autoridades locales o nacionales.
- Si es necesario, se debe jugar "a puerta cerrada" o con espectadores limitados para cumplir con las restricciones en las reuniones masivas.

- No permitir que jugadores, árbitros, personal o espectadores que hayan tenido síntomas de Covid-19, o que hayan estado en contacto con alguien que haya tenido Covid-19 en los últimos 14 días, asistan al lugar.
- aconsejar a los grupos "en riesgo" que no participen ni asistan a las sedes;
- Establecer planes para las ausencias del personal. Mantener todos los datos de contacto del personal para comunicarse con ellos si es necesario contactarlos.
- Dividir a los árbitros en dos equipos, en donde cada uno trabaja días separados (si un miembro de un equipo está infectado, el otro equipo trabaja durante el resto del evento).
- Mantener las ventanas de la oficina abiertas siempre que sea posible.
- Implementar el distanciamiento social:
 - Organizar solamente competiciones de individuales;
 - Marcar las distancias de separación en los aseos, en los puntos de venta de alimentos y en otros lugares donde las personas se reúnen, incluidas las oficinas de torneos;
 - Garantizar que los jugadores lleguen poco antes de sus partidos, vestidos para jugar, y partan inmediatamente después. No usar vestuarios o duchas;
 - Sillas separadas cada 2 metros en la pista;
 - Separar a todos los espectadores cada 2 metros cuando sea posible;
- Facilitar una buena higiene:
 - Limpiar el lugar diariamente; desinfectar regularmente las superficies de mucho contacto;
 - Proporcionar gel desinfectante en todos los puntos de entrada/salida;
 - Proporcionar a todos los jugadores, árbitros y personal mascarillas y guantes de látex; o Proporcionar contenedores para desechar los elementos, pañuelos de papel y equipos de protección personal usados. Desecharlos de manera segura.
- Brindar asistencia médica:
 - Garantizar que el médico del lugar tenga suministros adecuados de equipo de protección personal y un termómetro infrarrojo;
 - Proporcionar una sala de aislamiento para casos sospechosos de Covid-19;
 - Verificar la temperatura de todos los jugadores, árbitros y personal diariamente; establecer un procedimiento para tratar los casos de Covid-19 en el recinto (lugar de aislamiento; evaluación médica; flujo de comunicación; transporte desde el recinto);
- Informar todos los casos sospechosos de Covid-19 a la ITF en (covid19@itftennis.com).

PERSONAL DEL TORNEO (INCLUIDO EL PERSONAL MÉDICO)

- Implementar el distanciamiento social, lo cual incluye:
 - Mantener una distancia de 2 metros con respecto a los miembros del personal en todo momento (en interiores y al aire libre).

- Observar una buena higiene:
 - Usar mascarillas en todo momento;
 - Lavarse/desinfectarse las manos regularmente, incluido antes y después de usar el aseo, y después de tocar superficies;
 - Evitar tocar superficies donde sea posible;
 - Desinfectar regularmente el área de su escritorio, incluido el teléfono y el teclado de la computadora;
 - Toser en un pañuelo descartable y desecharlo de inmediato; o No tocarse la cara;
 - No compartir ningún artículo personal.
- No asistir a la sede si experimenta síntomas de Covid-19, o si entra en contacto con alguien que tenga síntomas. Informar al Director del Torneo y buscar asesoramiento médico, según corresponda.
- Personal médico:
 - Preparar una sala de aislamiento para casos sospechosos de Covid-19;
 - Mantener suministros adecuados de equipo de protección personal y un termómetro infrarrojo;
 - Establecer un procedimiento para tratar los casos de Covid-19 en el recinto, que incluya aislamiento, evaluación médica, flujo de comunicación, transporte desde el recinto;
 - Informar todos los casos sospechosos de Covid-19 a la ITF en (covid19@itftennis.com).

PREGUNTAS

Si tiene alguna pregunta sobre esta guía, comuníquese con la ITF escribiendo a: covid19@itftennis.com

CONTENIDO ITF TENNIS COACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Vislumbrando nuevas oportunidades

César Kist (BRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 81 (28): 16-17

RESUMEN

Como se suele decir, los tiempos de crisis son tiempos de oportunidades. Sin duda, esta época está siendo una de las más difíciles que el mundo en general, y los entrenadores de tenis en particular, hayan vivido. A pesar de la gravedad de la situación, es muy importante que los entrenadores traten de buscar oportunidades para crecer en esta complicada situación. En este artículo se proponen algunas ideas de como los entrenadores pueden sacar partido de nuevas oportunidades relacionadas con el nuevo mundo tras el COVID-19, la capacitación, el trabajo en equipo y los valores asociados al tenis. Manteniendo una actitud positiva, los entrenadores podrán salir reforzados y hacer que el tenis lo haga del mismo modo.

Palabras clave: COVID-19, entrenadores, capacitación

Autor correspondiente: cesar.kist@itftennis.com

Artículo recibido: 1 Jun 2020

Artículo aceptado: 20 Jun 2020

INTRODUCCIÓN

En esta época que nos está tocando vivir, aunque pueda resultar extremadamente complicado, hay que tratar de vislumbrar las oportunidades que esta pandemia ofrece. Es evidente que esta situación ha traído consigo consecuencias extremadamente graves que no se pueden obviar, pero, aun así, de debe tratar de percibir pequeños indicios o señales de oportunidades que permitan crecer tanto en el ámbito profesional como en el personal.

En este artículo se van a aportar algunas ideas, en diferentes ámbitos de actuación del entrenador de tenis, que le pueden permitir salir reforzado de esta grave situación. Para ello, a continuación, se hablará de las nuevas oportunidades que se presentan, de como va a ser el mundo tras el COVID-19, de la importancia de la capacitación profesional, de la necesidad de trabajar en equipo y de los valores asociados al tenis.

NUEVAS OPORTUNIDADES

Antes de mostrar algunos ejemplos de oportunidades que los entrenadores pueden aprovechar, es importante tener en cuenta que es crucial tener una mentalidad positiva y una actitud proactiva. Si se adopta una postura de negatividad, con quejas continuas sobre la situación, va a ser muy difícil tener una visión amplia, positiva y creativa de este momento.

Si se consigue tener esta actitud positiva y proactiva, se pueden aprovechar oportunidades reales como las de los ejemplos que se muestran a continuación:

- El tenis es un deporte que tiene ventaja sobre los deportes colectivos, ya que los entrenamientos y los torneos van a comenzar antes. Por tanto, a corto plazo, es un buen momento para intentar incorporar al máximo número de jugadores al tenis.
- La gente va a valorar en mayor medida la actividad física y deportiva tras este período de clausura, por lo que también es un buen momento para que personas que no practicaban deporte se incorporen al tenis.
- Los padres también van a dar más valor a la práctica del deporte y de la actividad física para el bienestar de sus hijos.
- Va a ser una buena oportunidad para traer de vuelta los que dejaron el tenis y se fueron a practicar otro deporte.
- Las empresas también van a valorar la salud de sus trabajadores. En este sentido, es importante que se desarrollen programas que sean compatibles con los horarios y necesidades de este colectivo.



- El aspecto social va a adquirir un valor todavía mayor. Tener esto en cuenta es primordial para desarrollar programas que fomenten este enfoque social.

Como vemos en estos ejemplos, existen multitud de nuevas oportunidades que se van a poder explorar, pero en todas ellas la comunicación y la promoción van a ser aspectos fundamentales para que los programas tengan éxito. En este sentido es importante que los entrenadores comuniquen de forma efectiva que el tenis es un deporte seguro (ITF, 2020), saludable (Pluim, 2007; Fernández-Fernández et al. 2009) y social (Legg et al., 2017).

EL MUNDO TRAS EL COVID-19

Parece evidente que el mundo ya no va a ser exactamente igual tras la pandemia. Es importante que los entrenadores de tenis lo asuman cuanto antes para, de esa forma, adaptarse a los cambios que trae consigo esta situación. Esta época es una gran oportunidad (casi obligación) de reinventarse, por lo que es importante tener una visión amplia de los diferentes caminos que el tenis proporciona.

En este sentido, como se ha indicado en los ejemplos anteriores, el entrenador de tenis tiene multitud de opciones para llevar a cabo programas dirigidos a diferentes segmentos de la población, como pueden ser clases para adultos, tenis en los colegios, entrenamiento de jugadores juveniles, tenis de alto rendimiento y profesional, organización de torneos y eventos, y un largo etcétera. Por tanto, en caso de ver la oportunidad, puede ser un buen momento para lanzar programas o eventos de tenis que anteriormente no se habían contemplado.

Por otro lado, sea cual sea el programa de tenis que se esté implementando, hay un aspecto que cobra especial importancia:

la creatividad. A partir de ahora, se van a experimentar cambios en la comunicación con los alumnos, en la promoción de los programas, en las rutinas de las clases y entrenamientos y, sobre todo, en el uso de las tecnologías, donde las herramientas on-line se van a quedar para el futuro. Por tanto, aquellos entrenadores que sean creativos y se adapten mejor a estos cambios, proponiendo nuevas alternativas y siendo más eficientes en este nuevo contexto, tendrán una gran ventaja.

CAPACITACIÓN PROFESIONAL

Estas semanas de confinamiento están siendo, posiblemente, una de las mejores épocas de crecimiento profesional. Es importante que los entrenadores aprovechen para estudiar, hacer cursos, o aprender idiomas. Los entrenadores que aprovechen el confinamiento para capacitarse estarán mejor preparados para el futuro. Al igual que ocurre con la pretemporada, donde los jugadores mejoran sus fundamentos técnicos o los aspectos físicos, estas semanas de pandemia tienen que ser la pretemporada de los entrenadores, donde estos mejoren sus conocimientos y preparación.

Por otro lado, es importante señalar que las nuevas tecnologías ya son prácticamente imprescindibles en el entrenamiento y en la formación (Novak et al., 2017). Muchas de las actividades formativas y de capacitación se están llevando a cabo de forma on-line, por lo que, además de facilitar el acceso a todos los entrenadores, está haciendo que aquellos entrenadores que habían sido ajenos al uso de las tecnologías para su formación, se vean obligados a enfrentarse a estas herramientas y, por tanto, además de mejorar sus competencias en aspectos específicos del tenis, estén mejorando sus competencias relacionadas con el uso y aprovechamiento de las nuevas tecnologías.

TRABAJO EN EQUIPO

En el tenis, a pesar de ser un deporte individual, el trabajo en equipo es crucial durante el proceso de entrenamiento. Esta pandemia ha supuesto que gran cantidad de entrenadores y organizaciones compartieran información y recursos a través de conferencias, cursos, e-books, artículos, etc. Esto ha supuesto una situación sin precedentes, por lo que sería muy bueno aprovechar esta inercia y continuar trabajando en equipo para lograr una mejor formación de todos los entrenadores, y establecer redes profesionales potentes que permitan la mejora en todos los ámbitos del entrenamiento de tenis.

VALORES ASOCIADOS AL TENIS

El tenis siempre se ha caracterizado por ser un deporte que permite transmitir una gran cantidad de valores positivos. Ahora es un buen momento para promocionar que el tenis es un producto poderoso que permite transmitir valores como la educación, disciplina o la superación. Muchos de estos valores están siendo necesarios para superar la situación actual, por lo que la gente es mucho más sensible y está más concienciada de la importancia de desarrollar de estos valores para la vida. Por tanto, si los entrenadores son capaces de transmitir la asociación entre el tenis y estos aspectos, es muy probable que muchos padres y madres elijan el tenis como deporte para sus hijos e hijas.

CONCLUSIONES

Manteniendo una buena actitud y estando enfocados en lo realmente importante, a pesar de la gravedad de la situación, va a ser posible que los entrenadores logren crecer profesionalmente, alcanzando lugares que hoy no sean tan fáciles de vislumbrar. Durante las semanas más complicadas de confinamiento se han visto ejemplos como webinars con una gran asistencia de entrenadores o cifras récord en número de suscripciones a cursos y actividades formativas. Esto hubiera parecido increíble hace solo unas semanas. Por tanto, si en los momentos más difíciles los entrenadores han mostrado comportamientos tan positivos y sorprendentes, es previsible que a medida que la situación vaya mejorando vayamos a ser testigos de una nueva etapa con nuevos y mejores programas, entrenadores más comprometidos y capacitados, más jugadores y, en definitiva, un mejor tenis.

Tenemos un producto muy valioso para ofrecer. El tenis es una herramienta de transmisión de valores, salud y bienestar. Son aspectos que la gente está buscando, muy valorados y necesarios especialmente en estos días y tras el COVID-19. Si vislumbramos estos aspectos, somos eficaces en la promoción e información y sabemos aprovechar nuestro producto, vamos a tener muy buenas posibilidades de crecer profesionalmente.

REFERENCIAS

- Fernández-Fernández, J., Sanz-Rivas, D. Sánchez- Muñoz, C., Pluim, B., Tiemessen, I., Ruiz-Cotorro, A., Estruch, A., & Mendez -Villanueva, A. (2009). Health benefits of tennis in adult population. *ITF Coaching & Sports Science Review*, 47, 13-16.
- International Tennis Federation. (2020). Guidelines for returning to tennis. Recovered from <https://www.itftennis.com/media/3447/pautas-para-el-regreso-al-tenis-esp.pdf>
- Legg, E., Wells, M., Newland, A., & Tanner, P. (2017). Exploring sense of community in adult recreational tennis. *World Leisure Journal. ITF Coaching & Sports Sciences Review*, 59 (1), 39-53.
- Novak, D., & Norman, M. (2017). Using technology in modern tennis: an insight into the practice of the world's top tennis player. 73 (25), 16-17.
- Pluim, B. (2007). Health benefits of tennis. *ITF Coaching & Sports Sciences Review*, 42, 9-12
- Valiño, A. (2011). Tennis and society: the past and present of tennis practice in socially oriented clubs. *ITF Coaching & Sports Sciences Review*, 53, 19-20.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



La imposibilidad sobrevenida de la prestación de servicios de entrenamiento y enseñanza deportiva por causa del ‘coronavirus’

Alejandro Valiño (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 81 (28): 18-19

RESUMEN

El trabajo analiza las vicisitudes de los contratos de prestación de servicios que las personas o entidades deportivas celebran con sus alumnos en el contexto de crisis sanitaria expandida por todo el mundo a causa del coronavirus. Dada la diversa procedencia de los lectores, se evitará aludir a regulaciones nacionales o locales concretas. En su lugar, se considerarán principios generales del contrato de servicios contenidos en algunos trabajos tendentes a la armonización transnacional del derecho privado.

Palabras clave: Covid-19 – Prestación de servicios – DCFR – Código Europeo de Contratos

Artículo recibido: 25 Apr 2020

Autor correspondiente: alejandro.valino@uv.es

Artículo aceptado: 30 Jun 2020

INTRODUCCIÓN

La prestación de servicios de enseñanza y entrenamiento de tenis tiene su encaje en uno de los contratos de mayor solera en cualquier sistema jurídico nacional¹. Las denominaciones más recurrentes son la de ‘arrendamiento de servicios’², ‘locación de servicios’³ o ‘prestación de servicios’⁴, definido como “contrato en el que una parte, el proveedor del servicio, lleva a cabo la provisión del mismo a la otra parte, el cliente, a cambio de un precio”⁵.

Entre sus elementos personales está, por un lado, el oferente o proveedor del servicio, que, según los casos, puede ser un técnico autónomo o una entidad deportiva, que cuenta con un plantel al que encomienda la organización, dirección y ejecución de programas de enseñanza y entrenamiento deportivo en sus instalaciones. Cabe incluso que, en una determinada organización deportiva, convivan en armonía ambos regímenes de enseñanza: uno, organizado por la entidad, consistente en servicios de entrenamiento colectivo para todas las edades y niveles a cargo de técnicos vinculados a ella mediante el llamado ‘contrato de trabajo’, caracterizado por las notas de dependencia y ajenidad⁶; y otro, en el que un conjunto de técnicos, vinculados o no a la organización como socios o abonados, brinda sus servicios autónomos a los usuarios de la instalación, habitualmente en el formato de clases individuales.

Además del proveedor del servicio, no podemos olvidar al usuario, comitente, receptor, destinatario del servicio o, simplemente, cliente, que es el alumno incorporado a un programa cualquiera de enseñanza o entrenamiento, que paga una renta o merced en dinero (negociada entre las partes o integrada dentro de una

oferta dirigida al público), sea anticipadamente, sea al finalizar cada sesión, o sea incluso con posterioridad tras un periodo de tiempo o número de sesiones⁷.

La peculiaridad de este contrato radica en que, aunque nace desde que las partes alcanzan un acuerdo (o muestra el cliente su voluntad de adherirse a la oferta), el cobro de la renta está estrechamente ligado a la efectiva prestación del servicio en las condiciones convenidas. Por ello, cuando el obligado a prestarlo incumple (es decir, no presta el servicio) o cumple deficientemente (lo hace sin respetar las condiciones pactadas u ofertadas, por ejemplo, el tipo de cancha en la que habría de realizarse el entrenamiento; o sustituye unilateralmente al técnico prefijado, cuando su señalamiento fue determinante para contratar el servicio⁸), el cliente, que siempre puede resolver un contrato de este tipo⁹, podrá reclamar además una indemnización por los perjuicios sufridos¹⁰.

⁷ Art. IV.C. – 2:101: “where the service provider is a business, a price is payable unless the circumstances indicate otherwise”; y art. 243.2 del CEC: “il committente, se è stata eseguita la prestazione dovuta, ossia se (...) è avvenuto il compimento dell’attività prevista, (...) è tenuto (...) a pagare (...) il corrispettivo dell’ammontare convenuto (...)”.

⁸ Art. IV.C. – 2:104(1) del DCFR: “the service provider may subcontract the performance of the service in whole or in part without the client’s consent, unless personal performance is required by the contract”; y art. 245.b) del CEC: “il cooperante è tenuto (...) ad eseguire la prestazione dovuta con la massima cura e puntualità (...), evitando di farsi sostituire da estranei senza il consenso del committente, salvo che ciò (...) sia necessario per la natura della prestazione, o sia conforme agli usi”. En tal caso, puede apartarse del contrato al desaparecer el presupuesto de la “qualità della persona (‘intuitus personae’) o dell’impresa dell’altro contraente, in quanto elemento determinante dell’avenuto consenso, risultante dell’accordo o dalla natura del rapporto” (art. 246.5 del CEC).

⁹ Art. IV.C. – 2:111(1): “the client may terminate the contractual relationship at any time by giving notice to the service provider”; (3): “when the client was justified in terminating the relationship no damages are payable for so doing”; (4) “when the client was not justified in terminating the relationship, the termination is nevertheless effective, but the service provider has a right to damages (...)”; y el art. 246.5 del CEC: “il committente ha il diritto di recedere dal contratto in qualsiasi momento (...), dandone comunicazione al cooperante con un ragionevole preavviso (...), ma deve risarcirgli i danni provocatigli da un recesso anticipato, a meno che sussista una giusta causa (...)”.

¹⁰ Art. 315.6 del CEC: “il prestatore risponde verso il committente della mancata o imperfetta esecuzione (...) se non dimostra che esse sono dovute a fatto del committente”.

¹ Como exponente del consenso académico en Europa sobre el régimen jurídico de este contrato, debo mencionar el ‘Proyecto de Marco Común de Referencia de Derecho Privado Europeo (DCFR), elaborado 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 ‘Acquis Group’). También haré mención de la regulación propuesta para el contrato de servicios por la Academia de Iusprivatistas Europeos de Pavia, autora del ‘Código Europeo de Contratos’ (CEC).

² Arts. 142, 1544 y 1583 del Código Civil español.

³ Derivado del término latino locatio, es un cultismo poco frecuente en español, pero muy extendido en italiano y en francés (‘locazione’, art. 2222 del Codice Civile y ‘louage’, art. 1780 del Code Civil).

⁴ Arts. 1154 y sigs. del Código Civil portugués, como ‘prestação de serviço’, y § 611 y sigs. del Código Civil alemán, como ‘Dienstvertrag’.

⁵ Art. IV.C. – 1:101(a) del DCFR. Vid. DE BARRÓN ARNICHEs, P. (2008), 12 ss. y BELUCHE RINCÓN, I. (2015), 76.

⁶ CRESPO, C., VALIÑO, A., CRESPO, M. (2016), 37.

EFFECTOS DE LA IMPOSIBILIDAD TEMPORAL DE LA PRESTACIÓN SOBRE EL CONTRATO

Ahora bien, hay situaciones extraordinarias, ajenas a la voluntad y al control del proveedor del servicio, que determinan la imposibilidad sobrevenida de cumplir, definitiva o temporalmente, lo acordado¹¹. Una de ellas es precisamente la pandemia del Covid-19. Su rapidísima propagación ha obligado a muchos Estados a imponer a sus ciudadanos el confinamiento en sus domicilios y el cierre indefinido de establecimientos de toda clase, entre ellos las instalaciones deportivas.

De este modo, los programas de enseñanza y entrenamiento se han visto temporalmente suspendidos (a salvo aquella actividad física que se haya podido proseguir en régimen de e-learning), lo que ha desencadenado no poca incertidumbre, habida cuenta el tiempo de interrupción del servicio. Las situaciones han sido además heterogéneas, pues las formas de pago por estos servicios son ciertamente variables: hay casos en los que el servicio por toda una temporada se abona anticipadamente, con lo que la imposibilidad temporal de seguir recibiendo entrenamiento ha causado un desequilibrio económico al cliente.

En todo caso, la imposibilidad sobrevenida de la prestación puede provocar efectos distintos sobre el contrato, en función, sobre todo, de su duración. Los servicios de enseñanza y entrenamiento son de tracto sucesivo, pues el programa suele articularse en un número de sesiones durante varios días a la semana a lo largo de varios meses dentro de una misma o sucesivas temporadas. Por tal razón, el principio de conservación de los contratos dificulta su extinción ante situaciones de imposibilidad temporal de la prestación cuando el servicio fue convenido por largo tiempo, de modo que calamidades como la pandemia del Covid-19 comportan para el contrato la mera suspensión en la ejecución de las prestaciones que lo integran, que se reanuda apenas se levanten las medidas gubernamentales que imposibiliten su puntual cumplimiento. Apenas restablecidas las condiciones para la práctica del deporte, las partes procederán a cumplir lo que les incumbe, recomponiendo, por vía de negociación, el desequilibrio prestacional eventualmente producido. Así, si el alumno hubiese pagado anticipadamente el servicio de toda una temporada, el desequilibrio podría corregirse mediante la restitución del precio correspondiente a aquella parte del servicio no prestado o, alternativamente, con la emisión de bonos u otras fórmulas de valor equivalente que supusiesen para el cliente una compensación razonable, de modo que él mismo o la persona por él designada pudiera recibir clases o entrenamiento fuera de los horarios o períodos de prestación ordinaria del servicio.

Un elemento fundamental en contratos bilaterales como el de servicios es el de la buena fe contractual¹². Conforme a ella y ante la imposibilidad sobrevenida de la prestación por causas ajenas a los contratantes, es esencial que se muestren proclives a alcanzar un acuerdo de reequilibrio prestacional, de manera que posturas enconadas, sea por parte del proveedor, empecinado en hacer



pesar sobre el destinatario del servicio todas las consecuencias derivadas de la imposibilidad de su prestación, sea por parte del cliente, obstinado en rechazar las fórmulas que el oferente pueda proponerle, vulnerarían abiertamente esa exigencia de buena fe contractual.

CONCLUSIÓN

La imposibilidad sobrevenida de prestar servicios de enseñanza y entrenamiento deportivo comporta por principio una mera suspensión en la ejecución de las prestaciones que lo integran por ser el contrato de tracto sucesivo, de modo que, apenas desaparecidas las medidas gubernamentales que hacían imposible la práctica deportiva, las partes deben renegociar el contrato con el propósito de restablecer el equilibrio prestacional en aquellos casos en los que, de acuerdo con lo pactado, tal situación se haya producido.

REFERENCIAS

- ACCADEMIA DEI GIUSPRIVATISTI EUROPEI (2014). C odice european dei contratti. Secondo Book, Titolo Secondo, arts. 230-298, 'Dei contratti di servizi', Milano.
- DE BARRÓN ARNICHES, P. (2008). Questions about the service contract designed in the Common Reference Framework. In Dret. Magazine for the analysis of Law 3, pp. 1- 29.
- BELUCHE RINCÓN, I. (2015). The service contract: the client's right to withdraw unilaterally. REVIEW of Civil Law II.2, pp. 69-126.
- CRESPO, C., VALIÑO, A., CRESPO, M. (2016). E I tennis coach and Law: Case Studies (III). E-Coach. Electronic Magazine of the Tennis Technician, 26, pp. 35-42.
- VON BAR, C. ET ALII (2009). Principles, Definitions and Model Rules of European Private Law. Draft Common Frame of Reference (DCFR). Outline Edition, Munich, Sellier European Law Publishers, 2009, pp. 302-310.

CONTENIDO ITF TENNIS COACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



¹¹ Art. 97.2 del CEC, versión original: "si après la conclusion du contrat la prestation devient objectivement impossible, pour des raisons dont le débiteur ne doit répondre, il n'y a pas inexécution de l'obligation (...)". Art. III. - 3:703 del DCFR: "the debtor in an obligation which arises from a contract (...) is liable only for loss which the debtor foresaw or could reasonably be expected to have foreseen at the time when the obligation was incurred as a likely result of the non-performance, unless the non-performance was intentional, reckless or grossly negligent".

¹² Art. 241.1 del CEC: "le parti (...) hanno il dovere di comportarsi secondo buona fede, senza alcuna reticenza e con spirito di reciproca e leale cooperazione, al fine di consentire il raggiungimento di tutti i risultati che ciascuna parte intende conseguire (...)". El art. I- 1:103 (1) del DCFR la define como "standard of conduct characterised by honesty, openness and consideration for the interests of the other party to the transaction or relationship in question".

El COVID-19 y su impacto en la salud mental de los jugadores

E. Paul Roetert, Lydia Bell y Brian Hainline (USA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 81 (28): 20-22

RESUMEN

En los Estados Unidos, el deporte universitario está íntimamente relacionado con la educación superior estadounidense. En otras palabras, los estudiantes deportistas de la Asociación Nacional Deportiva Universitaria (NCAA) son, ante todo, estudiantes, y el gobierno de la NCAA está conectado con el gobierno de la educación superior. Si bien la estructura de la vida estudiantil típica puede evolucionar con el tiempo, y mientras que los estudiantes deportistas, como otros estudiantes que persiguen pasiones más allá del aula tradicional e invierten intensamente en el desarrollo de sus habilidades únicas, ser un estudiante es y seguirá siendo una función esencial de ser estudiante-deportista.

Palabras clave: COVID-19, mental, salud, jugadores

Autor correspondiente: proetert@ncaa.org

Artículo recibido: 1 May 2020

Artículo aceptado: 1 Jun 2020

INTRODUCCIÓN

El COVID-19, una enfermedad causada por el virus SARS-CoV-2, ha sido clasificada como una pandemia por la Organización Mundial de la Salud-OMS (2020). Mientras lee este artículo, los miembros de la NCAA han comenzado a preparar planes para reanudar los deportes universitarios y la vuelta a los deportistas universitarios y al personal al campus, a medida que los gobiernos locales y estatales y los funcionarios de salud pública relajan las órdenes de quedarse en casa. De hecho, el Instituto de Ciencias del Deporte de la NCAA, en colaboración con un panel asesor COVID-19 de la NCAA, compuesto por destacados expertos en medicina, salud pública y epidemiología, ha publicado consideraciones de planes de acción específicos para ayudar a los colegios y universidades a mitigar los riesgos de propagación del COVID-19 como consecuencia del regreso del personal y de los estudiantes deportistas. Debido al tamaño de los Estados Unidos, cada comunidad puede ser muy diferente, y las universidades pueden regresar al campus en diferentes momentos. Pero cada uno tendrá que equilibrar la necesidad de regresar con la máxima prioridad de proteger la salud y el bienestar de los estudiantes-deportistas. Hasta que haya una vacuna, los expertos médicos recomiendan adoptar prácticas específicas, que incluyen desinfección de manos, protocolo ante tos/respiración, distanciamiento físico, uso de mascarillas cuando sea posible, tests y protocolos de que mitiguen la propagación si el personal o los estudiantes dan positivo por coronavirus. Además de los aspectos físicos de lidiar con la pandemia, los estudiantes deportistas también han tenido que adaptarse psicológica y emocionalmente al estrés de las condiciones de vida y entrenamiento nuevas o diferentes, así como volver a socializar

en el entorno universitario. De hecho, en la preparación para regresar al entorno universitario, la NCAA encuestó a más de 37000 estudiantes deportistas, de los cuales 1436 eran tenistas, haciendo preguntas relacionadas con su estado de bienestar (NCAA, 2020).

ENCUESTA DE BIENESTAR

La encuesta reveló que la mayoría de los estudiantes deportistas encuestados informaron haber experimentado altas tasas de angustia mental desde el comienzo de la pandemia por el COVID-19. Más de un tercio informó haber experimentado dificultades para dormir, más de una cuarta parte informó haber sentido tristeza y una sensación de pérdida, y 1 de cada 12 informó sentirse tan deprimido que ha sido difícil funcionar "constantemente" o "casi todos los días".

	Hombres	Mujeres
Me sentí abrumado por todo lo que tenía que hacer.	31%	50%
Experimenté dificultades para dormir	31%	42%
Me sentí agotado mentalmente	26%	39%
Me sentí muy solo	22%	33%
Sentí una sensación de pérdida	21%	31%
Me sentí triste	17%	31%
Sentí una ansiedad abrumadora	14%	27%
Sentí una ira abrumadora	11%	11%
Me sentí sin esperanza	11%	16%
Me sentí tan deprimido que era difícil funcionar	7%	9%

Tabla 1. Preocupaciones de salud mental durante la pandemia de COVID-19 (Porcentaje de participantes que contestaron "constantemente" o "la mayoría de los días").

En la mayoría de los casos, las tasas de problemas de salud mental fueron de 150% a 250% más altas que las reportadas históricamente por estudiantes-deportistas de la NCAA en una encuesta anterior (American College Health Association, 2018). La comunicación durante la pandemia ha sido clave para apoyar el bienestar mental y físico de los estudiantes deportistas. Los datos indican claramente que muchos de los estudiantes deportistas sintieron un estrés mental significativo de varias maneras; sin embargo, el 82% de los encuestados informaron sentirse positivos o muy positivos sobre el apoyo que recibieron de sus entrenadores.



Consejo para entrenadores: Según los hallazgos anteriores, los entrenadores deben ser muy conscientes de la confianza de los estudiantes en su apoyo, particularmente en estos tiempos difíciles. Si no es posible la interacción en persona, tenga en cuenta visitar las redes sociales de forma regular cuando se comunique de forma remota.

ASPECTOS ACADÉMICOS

Como resultado de la pandemia, el 99% de los encuestados dijo que sus cursos habían pasado a realizarse en línea. En la sección de comentarios abiertos, algunos estudiantes deportistas indicaron que estaban luchando con el formato en línea, otros carecían de la tecnología para poder conectarse a sus cursos de forma remota, algunos compartieron que la facultad había aumentado su carga de tareas como resultado de realizarse en línea, y otros informaron que tenían dificultades para conectarse con la facultad, profesores o tutores cuando tenían preguntas sobre el material del curso.

Más del 70% de los participantes indicaron sentirse positivos acerca de su capacidad para aprobar sus cursos de primavera, con un cuarto de ellos sintiéndose algo positivo o algo negativo y menos del 5% sintiéndose negativo. Sin embargo, menos encuestados estudiantes-deportistas indicaron sentirse positivos acerca de su capacidad para mantenerse al día con las clases (51%). Esto debe tenerse en cuenta ya que los estudiantes deportistas mostraron un gran interés en recibir recursos educativos durante la pandemia.

Consejo para entrenadores: a medida que aumenta la probabilidad de que parte, si no toda, la formación académica en los EE. UU. Se realice en línea durante el curso 2020-21, los entrenadores puede que quieran ayudar a los estudiantes a identificar al personal de apoyo académico en el año escolar o el comienzo del semestre. Evaluar la conexión a internet e indicar a los estudiantes los recursos tecnológicos (por ejemplo, alquiler de puntos de conexión u ordenadores portátiles, banda ancha con descuento, etc.) puede ayudar a mejorar el estrés académico que se producirá durante en el año escolar.

CONDICIONES DE VIDA

Alrededor del 80% de los estudiantes deportistas encuestados dijeron que vivían lejos del campus y con sus padres, familiares u otra persona importante. El nueve por ciento vivía con compañeros de equipo u otros amigos, el 4% vivía solo y el 3% permanecía en el campus.

Nueve de cada 10 estudiantes deportistas informaron que se encontraban en una situación de vivienda estable y que tenían acceso a alimentos suficientes para satisfacer sus necesidades diarias. Mientras que el 80% informó saber cómo acceder a servicios médicos para necesidades de salud física, el 60% de los hombres y el 55% de las mujeres dijeron que saben cómo acceder a servicios de salud mental en su área. Los estudiantes que viven solos informaron niveles más bajos de acuerdo en todos los ítems.

Consejo para entrenadores: Conozca a sus deportistas y considere preguntar acerca de su situación de vida, sabiendo que no todos son iguales. Algunas de estas preguntas pueden ser delicadas y los estudiantes deportistas pueden no sentirse cómodos al revelar las necesidades o inquietudes en un entorno de equipo, por lo que los registros tanto individuales como grupales, pueden ser útiles.

ENTRENAMIENTO

De los deportistas encuestados, 4 de cada 5 mencionaron las regulaciones locales y la falta de acceso a las instalaciones apropiadas como barreras para su entrenamiento deportivo.

En términos de recursos específicos para su formación y bienestar físico, los encuestados generalmente considerarían a los entrenadores como su principal fuente de información. También recurrirían a entrenadores para ayudar a mantener las conexiones sociales.

Obstáculos para el entrenamiento	
Regulaciones locales sobre viajes, cierre de instalaciones y reuniones públicas.	83%
Falta de acceso a las instalaciones apropiadas.	79%
Falta de acceso al equipo apropiado	72%
Falta de acceso a compañeros de entrenamiento	69%
Falta de acceso a entrenadores.	50%
Miedo a la exposición al COVID-19	43%
Falta de motivación para entrenar	40%
Responsabilidades familiares / personales	30%
Demasiado estresado o ansioso por entrenar	21%
Demasiado triste o deprimido para entrenar	13%

Tabla 2. Obstáculos para el entrenamiento (Porcentaje que "está de acuerdo" o "totalmente de acuerdo", Todos los participantes).

Además de las barreras estructurales, los participantes también indicaron que las barreras emocionales estaban afectando a su capacidad de entrenamiento, incluido el miedo a la exposición al COVID-19 (43%), falta de motivación (40%), sentimientos de estrés o ansiedad (21%) y tristeza o depresión (13%).

Consejo para entrenadores: Si bien es probable que el acceso a las instalaciones deportivas esté más disponible, los entrenadores pueden querer evaluar otras preocupaciones de los deportistas sobre el regreso a la práctica y la competición. La incorporación de un profesional de salud mental puede ayudar a los jugadores a desarrollar estrategias para abordar el estrés y la ansiedad. Puede ser útil más educación sobre el virus, cómo se propaga y cómo otros entrenadores y administradores abordan los medios clave de transmisión de COVID-19.

ESTADO DE LA RESOCIALIZACIÓN

A medida que las tasas de nuevas infecciones comienzan a estabilizarse e incluso disminuyen en algunos países, aumenta el entusiasmo por la resurrección del deporte (Baggish et al, 2020). Los miembros de la NCAA también han comenzado a preparar planes para reanudar los deportes universitarios y permitir que vuelvan al campus los deportistas universitarios y el personal, a medida que los gobiernos locales y estatales y los funcionarios de salud pública relajan las órdenes de quedarse en casa.

Es importante reconocer que cada comunidad es diferente y que las universidades pueden regresar al campus en diferentes momentos. Pero cada uno tendrá que equilibrar la necesidad de regresar con la máxima prioridad de proteger la salud y el bienestar de los estudiantes deportistas. Hasta que exista una vacuna, los expertos médicos recomiendan adoptar prácticas específicas, incluidos los tests, el uso de mascarillas y el distanciamiento físico cuando sea posible, y tener planes establecidos para detener la propagación si el personal o los estudiantes dan positivo para el coronavirus.

Consejo para entrenadores: Hasta que haya una vacuna disponible, o hasta que haya un tratamiento efectivo, la estrategia más efectiva para mitigar la propagación de COVID-19 durante la resocialización incluye lo siguiente: distanciamiento físico; uso de mascarilla cuando no sea posible el distanciamiento físico; higiene de manos, especialmente después de tocar elementos o superficies de uso frecuente; usar un pañuelo de papel, o la parte interior del codo, para estornudar o toser; no tocarse la cara;

desinfectar artículos y superficies de uso frecuente tanto como sea posible; quedarse en casa si se siente enfermo y seguir los consejos de los servicios médicos (NCAAb, 2020).

CONCLUSIONES

La pandemia de COVID-19 continúa teniendo impacto en los deportistas de múltiples maneras, pero las condiciones de vida y el contexto social de cada deportista son únicos. Los servicios médicos tienen un papel importante en el tratamiento de los resultados de la respuesta pandémica (Pfefferbaum & North, 2020). Como entrenador, es muy importante reconocer esto, ya que es posible, incluso probable, que el virus vuelva a forzar el cierre de las instalaciones, volver a los cursos en línea y alterar las rutinas de muchos jugadores en el próximo año. Además, estas interrupciones serán localizadas y su sincronización impredecible. A medida que tratamos los diversos problemas relacionados con COVID-19, los entrenadores juegan un papel importante en la recuperación física, psicológica y emocional de los jugadores a los que entrenan. Conocer a los deportistas dentro y fuera de la pista y generar confianza pronto, puede hacer que sea más fácil identificar sus necesidades y conectarlos con los recursos, en caso de que el contacto personal con usted, como entrenador, y los compañeros de equipo nuevamente se prohíban. Finalmente, se ha descubierto que las poblaciones históricamente minoritarias o marginadas socialmente experimentan mayores riesgos de infección y muerte, por lo que debe tener esto en cuenta cuando trabaje, para comprender la mentalidad de sus jugadores cuando vuelvan a jugar.

REFERENCIAS

- American College Health Association. American College Health Association-National College Health Assessment, Fall 2015, Spring 2016, Fall 2016, Spring 2017, Fall 2017 [data file]. Hanover, MD: American College Health Association [producer and distributor]; (2018-11-15).
- Baggish, A., Drezner, J.A., Kim J., et al. (2020). Resurgence of sport in the wake of COVID-19: Cardiac considerations in competitive athletes. *British Journal of Sports Medicine*. Published Online First: 19 June 2020. doi: 10.1136/bjsports-2020-102516.
- National Collegiate Athletic Association (2020a.). COVID-19 and its Impact on Mental Health. <http://www.ncaa.org/about/resources/research/ncaa-student-athlete-covid-19-well-being-study>
- National Collegiate Athletic Association (2020b.). Resocialization of Collegiate Sport: Action Plan Considerations.
- Pfefferbaum, B. & North, C.S (2020). Mental Health and the Covid-19 Pandemic. *New England Journal of Medicine*. April 13, 2020. DOI: 10.1056/NEJMp2008017.
- World Health Organization. Be active during COVID-www.who.int <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>.

CONTENIDO ITF TENNIS COACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Aprendizaje y desarrollo laboral en el entrenamiento de tenis

Caio Cortela, Cesar Kist, Hugo Daibert,
Alexandre Tozetto y Michel Milistedt (BRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 81 (28): 23-25

RESUMEN

La tecnología está constantemente presente en el desarrollo de los entrenadores en todo el mundo. Entre las competencias básicas del entrenamiento, la planificación, la docencia y la evaluación son inherentes a la práctica diaria de los entrenadores. En este artículo, compartimos los resultados de una experiencia en línea para el desarrollo de la competencia de evaluación del entrenamiento.

Palabras clave: Desarrollo profesional; entrenamiento deportivo; aprendizaje en línea.

Artículo recibido: 6 May 2020

Autor correspondiente: capacitacao@cbtenis.com.br

Artículo aceptado: 12 Jun 2020

INTRODUCCIÓN

Momentos de crisis como los que estamos experimentando como resultado de la pandemia de COVID-19, pueden ser favorables para que se produzcan avances significativos, en un corto período de tiempo. Este parece ser el escenario de los entrenadores deportivos, que han estado revisando su intervención profesional para satisfacer las nuevas demandas y estrategias empleadas en su desarrollo. Sin embargo, en este momento la principal fuente de aprendizaje de los entrenadores, que son las conexiones personales con otros profesionales, no está disponible (Stoszowski y Collins, 2016).

Para los entrenadores de tenis brasileños, la fase actual ha contribuido a que los profesionales se aproximen y se comprometan con su aprendizaje a través de diferentes opciones. El número de entrenadores en la Academia ITF ha crecido significativamente, llevando al país al cuarto lugar de profesionales registrados en valores absolutos. Las retransmisiones en directo, las videoconferencias y las reuniones temáticas, en entornos virtuales como Instagram, ZOOM y Google Meet, crearon un movimiento nunca antes visto en el país, que reunió a caras conocidas del tenis brasileño para debatir el contexto nacional y presentar su punto de vista sobre temas relacionados con el deporte.

Al principio, este movimiento estuvo acompañado por un gran número de espectadores que se sintieron "ansiosos" (adicción a FOMO "perderse algo") debido a que no podían seguir todas las acciones publicadas en las redes sociales. Casi tres meses después, incluso con la distancia social mantenida en la mayor parte del país, la situación parecía haber cambiado, con una reducción sustancial en estas acciones y en la participación de entrenadores. Este cambio o desmotivación de los profesionales revela la percepción de los entrenadores de que el aprendizaje no ocurre simplemente acumulando información (Trudel et al., 2013). El proceso de aprendizaje profesional depende de elementos como las posibilidades de probar nuevas ideas, implementarlas en la rutina de trabajo de los entrenadores y tener apoyo para reflexionar sobre los resultados de las estrategias aplicadas.

Considerando los beneficios de las plataformas de redes sociales, este informe de experiencia describe el trabajo realizado para el desarrollo de una competencia considerada central para los entrenadores, la evaluación de la sesión de capacitación, en un proyecto que tiene como objetivo proporcionar un desarrollo profesional continuo de los entrenadores dentro de su contexto de trabajo.

EL ESCENARIO

El proyecto se lleva a cabo en Fly Sports, una empresa de referencia en el proceso de entrenamiento de tenistas en Brasil, con tres oficinas centrales en la ciudad de Belo Horizonte. Al comienzo del trabajo, la compañía tenía aproximadamente 400 tenistas (n = 320 participación y n = 80 rendimiento) y 18 entrenadores con 18.7 ± 12.3 años de experiencia profesional.

EL PROGRAMA

El objetivo de este programa era contribuir al aprendizaje continuo de los entrenadores, basado en la perspectiva de aprendizaje en el lugar de trabajo (Rynne et al., 2010). Anteriormente, el plan de acción se planificaba principalmente en persona, a través de visitas mensuales a las instalaciones de la compañía. Con el COVID-19, fue necesario reestructurar las estrategias, con el objetivo de aprovechar el momento de interrupción de las actividades para avanzar en el trabajo con los entrenadores, con todas las acciones realizadas en un entorno virtual. La Figura 1 presenta el resumen de los pasos completados antes del ciclo de evaluación.



Figura 1: Descripción general de los pasos dados en el programa.

El programa comenzó con una fase de diagnóstico a través de reuniones con las partes interesadas del club. Como resultado de la fase de diagnóstico, se revisaron y ajustaron la filosofía de trabajo, la misión, la visión y los valores de la compañía. Con esta información, el primer momento de formación del programa abordó la construcción de una filosofía de trabajo. Se motivó a los entrenadores a hacer explícitos sus valores, identificar los puntos de enfoque con la filosofía de la compañía y transformar estos valores en acciones prácticas en su entrenamiento.

DESARROLLAR LA COMPETENCIA PARA EVALUAR LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.

El segundo punto de atención identificado en la fase de diagnóstico fue una baja autopercepción de los conocimientos y habilidades relacionados con la evaluación de la sesión de entrenamiento. A pesar de que atribuyen gran importancia al proceso de evaluación, los entrenadores de tenis demuestran dificultades para implementar esta competencia, que se considera fundamental para el éxito de su actividad (Cortela et al. 2020a).

De esta manera, se tomaron medidas para mejorar la capacidad de evaluación de los entrenadores. Se llevaron a cabo cinco reuniones temáticas, cada uno de estos momentos compuesto de dos ciclos, como se muestra en la Figura 2.



Figura 2: Estructura básica del Ciclo de Desarrollo del Tema.

El primer ciclo tiene como objetivo profundizar en las discusiones sobre la competencia específica, combinando diferentes situaciones de aprendizaje (mediadas, no mediadas e internas). Esta estrategia fue adoptada en base a los resultados y sugerencias descritos por Cortela et al. (2020b) tras la identificación de una tendencia distinta de atribución de importancia a las fuentes de aprendizaje por parte de los entrenadores de las diferentes unidades, quienes presentaron diversos perfiles de experiencia y contexto de trabajo.

El segundo ciclo tiene como objetivo proporcionar oportunidades para que los entrenadores pongan en práctica, durante las rutinas de trabajo, la competencia en el desarrollo. La necesidad de experimentar y apoyar la reflexión es fundamental para que la información pueda transformarse en niveles más profundos de aprendizaje (Trudel et al. 2013).

Todas las acciones relacionadas con el desarrollo de la competencia de evaluación de la sesión de entrenamiento se llevaron a cabo en un entorno virtual. El tiempo total de reunión fue de aproximadamente siete horas. Cabe señalar que cuatro días antes de cada reunión, los entrenadores recibieron material de apoyo (artículos, resúmenes y / o infografías), con el fin de fomentar la capacidad de debatir el tema que se abordará.

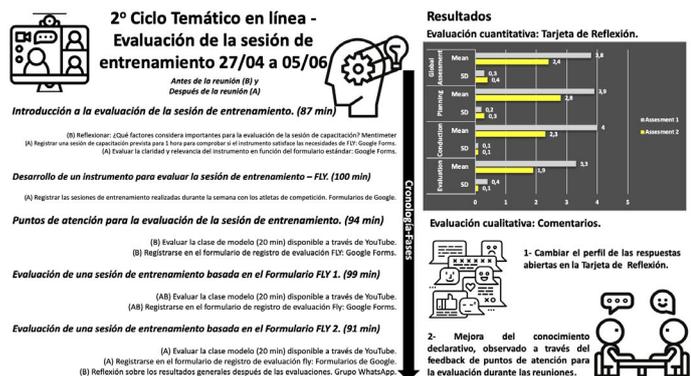


Figura 3: Estructura básica de las acciones implementadas y resultados preliminares.

Después de cada ciclo conceptual, los entrenadores fueron "desafiados" a implementar prácticas y reflexionar sobre ellas. La falta de oportunidades para la interacción cara a cara y las situaciones reales en la pista, donde se podía llevar a cabo la evaluación, se superó mediante el uso de clases breves en video (20 minutos), proporcionadas por el tutor, con situaciones comunes en las sesiones de entrenamiento.

Paralelamente a las reuniones (Figura 4), se desarrolló una herramienta para registrar y evaluar el entrenamiento, en línea con la literatura y la metodología y terminología adoptadas por la empresa. En la rutina de la compañía, los coordinadores técnicos tienen que planificar las sesiones de la semana y compartirlas con los entrenadores, quienes son responsables de implementarlas en la pista. Sin embargo, no se identificó en el proceso el registro de los comentarios de los entrenadores con respecto al cumplimiento de las actividades / tiempos planificados, ni sobre los aspectos cualitativos del entrenamiento. Esta información que los entrenadores suelen infravalorar tiene una importancia fundamental para la mejora del proceso de planificación, conducción y evaluación del entrenamiento. La ausencia de esta información hace que la planificación sea obsoleta, ya que las acciones escritas en el papel pueden no reflejar el trabajo en la pista y hacer que la planificación posterior se desvíe de las necesidades reales de los tenistas (Coelho, 2016).

Desarrollo del instrumento:



Figura 4: Proceso de desarrollo del instrumento.

Antes de los dos últimos ciclos de desarrollo temáticos, los entrenadores tenían que evaluar las sesiones de entrenamiento a través de videos. Durante las reuniones volvieron a ver los videos, pero segmentados por secciones de análisis. Después de cada bloque pudieron compartir sus percepciones y el tutor les pidió que reflexionaran y debatieran los puntos clave de la intervención del entrenador que se presentaron en la escena. Estas reuniones terminaron con los entrenadores accediendo a la evaluación preliminar individual y los resultados presentados por el grupo general, y siendo invitados a revisar sus notas hechas en la Tarjeta Reflexiva.

Los resultados preliminares sugirieron que las estrategias implementadas fueron efectivas para mejorar la capacidad de evaluación de los entrenadores (Figura 3). Al analizar al menos dos veces cada uno de los videos seleccionados y recibir apoyo (materiales de apoyo y ayuda especial del tutor) durante el proceso, los entrenadores cambiaron su percepción sobre los puntos clave relacionados con la calidad de la capacitación.

Las respuestas de la Tarjeta Reflexiva (Figura 3) indicaron una mayor capacidad crítica de los entrenadores al evaluar el segundo vídeo, que presentaba situaciones similares a las encontradas en el primero. En la misma dirección, hubo una mayor claridad y un cambio en el perfil de las respuestas abiertas de evaluación cualitativa del entrenamiento, con el objetivo de identificar los puntos de atención para la planificación de las próximas sesiones, con un enfoque en los aspectos técnicos de los tenistas que participaron en la sesión (ej. mejorar el control con cambio de dirección; mejorar el tiempo; aspectos técnicos del movimiento), para los aspectos didáctico-pedagógicos del entrenamiento y la intervención del entrenador (objetivo presente al comienzo de la sesión y finalizar el entrenamiento haciendo la conexión con el objetivo de entrenamiento, una mayor consistencia en la conexión entre los ejercicios que no estaban alineados entre sí y con el objetivo principal).

CONCLUSIÓN

El uso de la tecnología, a través de videos de entrenamiento simulados, combinados con una reflexión deliberada, demostró ser una posibilidad viable para el desarrollo de la competencia de evaluación de los entrenadores de tenis. Los estudios que utilizan esta combinación han mostrado resultados positivos con diferentes perfiles de entrenadores, lo que indica una mejora en la autoconciencia sobre la filosofía de entrenamiento en la intervención profesional.

El escenario del COVID-19 puso de manifiesto el reconocimiento de la importancia del uso de tecnologías para el desarrollo de los entrenadores, y esta es una tendencia que debe observarse cada vez más en la vida cotidiana de estos profesionales. Sin embargo, parece urgente avanzar para dar sentido al uso de esta importante herramienta.

Si, por un lado, los avances tecnológicos nos permiten conectarnos y acceder a una cantidad inmensa de datos, por otro lado, tenemos el desafío de que esta información sea de calidad y pueda ser apropiada y convertida en conocimiento.

Los chats y las reuniones temáticas son importantes y pueden servir como desencadenante para el aprendizaje. Sin embargo, para avanzar a niveles más profundos y favorecer el proceso de asentar esta información como conocimiento, se deben cumplir otras premisas, tales como: el reconocimiento de las necesidades contextuales de los entrenadores como punto de partida para el aprendizaje; participar en rutinas de aprendizaje deliberadas para la mejora continua; apertura a lo nuevo y posibilidad de experimentación; y apoyo para la implementación y reflexión sobre nuevas rutinas.

REFERENCIAS

- Cortela, C. C., Milistetd, M., Both, J., Galatti, L., Crespo, M., & Balbinotti, C. A. A. (2020a). Formación permanente y autopercepción de competencia: un estudio con entrenadores de tenis. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, v. 18, p. e41586.
- Cortela, C. C., Milistetd, M., Both, J., Fuentes, J. P., & Balbinotti, C. A. A. (2020b). Desenvolvimento profissional de treinadores de tênis: situações e contextos de aprendizagem. *Retos* v. 38, p. 700-707.
- Rynne, S. B., Mallett, C. J., & Tinning, R. (2010). Workplace learning of high performance sports coaches. *Sport, Education and Society*, v. 15, n. 3, p. 315-330.
- Stoszkowski, J., & Collins, D. (2016). Sources, topics and use of knowledge by coaches. *Journal of Sports Sciences*, 34(9), 794-802.
- Trudel, P., Culver, D., & Werthner, P. (2013). Looking at coach development from the coach-learner's perspective: considerations for coach development administrators. In: Potrac, P., Gilbert, W., Denison, J. (Eds.). (pp. 375-387). *Routledge handbook of sports coaching*. Abingdon: Routledge.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Reapertura de los clubes de tenis y soluciones para cambiar los hábitos de los consumidores en la era del COVID-19

Cem Tinaz y Osman Emiroglu (TUR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 80 (28): 26-28

RESUMEN

Este artículo ofrece una descripción general de los efectos drásticos que ha tenido hasta ahora la pandemia del Covid-19 y los intentos de contener su propagación en las industrias deportivas. Específicamente, se busca dar un marco que pueda ayudar a los clubes de tenis en sus estrategias de reapertura, utilizando un análisis DAFO como base para evaluar su momento actual. Se indica que todas las industrias deportivas surgirán de este período transformadas de forma radical, que las instalaciones deportivas, así como los clubes de tenis, necesitan cambiar su enfoque para esta nueva era, y ofrece sugerencias prácticas sobre cómo se podría lograr con éxito.

Palabras clave: COVID-19, re-opening, clubs, consumers

Autor correspondiente: cemtinaz@gmail.com

Artículo recibido: 25 Apr 2020

Artículo aceptado: 20 Jun 2020

INTRODUCCIÓN

La irrupción de la pandemia del Covid-19 es la crisis de salud global que define nuestro tiempo, y puede considerarse el desafío global más significativo desde la Segunda Guerra Mundial. La pandemia ha desencadenado la recesión económica más severa en casi un siglo, que puede ser peor que la crisis financiera y económica de 2008-09. Los rápidos y dramáticos cambios debidos a Covid-19 están lejos de terminar, con una gran incertidumbre sobre el futuro. El grado en que los individuos, las organizaciones y las instituciones pueden adaptarse determinará si las sociedades logran manejar esta crisis o si continúan teniendo más problemas con efectos adversos a largo plazo. Pero lo que sin duda es claro, es que el mundo posterior a la pandemia será diferente desde el punto de vista social, económico y de la salud. Se garantiza que la salud será un problema predominante en los próximos años, y los expertos anticipan cambios significativos en los puntos de vista y el comportamiento de las personas y las organizaciones. La sociedad puede esperar cambios significativos en las siguientes áreas: comercio, educación, tecnologías de la información, turismo, redes sociales, fe y orden internacional (Sharfuddin, 2020). Desde el punto de vista económico, las instituciones financieras internacionales estiman una caída general del PIB mundial entre 2.4 y 2.8 % este año (CNBC, 2020). Como resultado del impacto económico de la pandemia, se espera que los ingresos y gastos del consumidor disminuyan pronto. Sin embargo, se informa un aumento del gasto en algunas áreas, y se espera que continúen los cambios en el comportamiento del consumidor hacia nuevas preferencias.

Para luchar contra el Covid-19, los gobiernos de todo el mundo han adoptado una amplia gama de medidas estrictas de protección. Estas medidas han incluido el cierre de instituciones educativas, la cancelación de reuniones sociales masivas, prohibiciones de viajes nacionales e internacionales, restricciones a eventos culturales y deportivos y, finalmente, la imposición de condiciones de encierro en grandes poblaciones (Parnell et al., 2020). Por supuesto, los clubes y las instalaciones deportivas se encuentran entre las organizaciones que se han visto muy afectadas. Como el consumo deportivo contemporáneo depende en gran medida de los eventos deportivos en directo, estos cierres y cancelaciones han tenido grandes efectos perjudiciales. La crisis del Covid-19 es algo diferente a las crisis mundiales anteriores y ha tenido impactos reales y tangibles en la industria del deporte. Algunas noticias positivas podrían ser que en ciertos países donde los bloqueos y cierres se han rebajado, el interés del consumidor en los deportes y las actividades de ejercicio ha ido en aumento. Durante el período de la pandemia del Covid-19 se ha visto un

alejamiento de las instalaciones deportivas cubiertas hacia instalaciones al aire libre, rutas de paseo y otras áreas recreativas. Del mismo modo, las aplicaciones deportivas en línea y también las sesiones de entrenamiento de condición física y mental han sufrido un aumento en la demanda.

Este artículo intenta identificar y discutir varios efectos del Covid-19 en los clubes de tenis y proporcionar sugerencias estratégicas para minimizar los impactos negativos del virus en estas empresas.

DISCUTIENDO EL IMPACTO DEL COVID-19 EN EL DEPORTE EN DIFERENTES ASPECTOS

Recientemente, las organizaciones deportivas, incluidos los clubes de tenis de muchos países, han abierto sus puertas y han comenzado con sus actividades bajo nuevas regulaciones que implican un nuevo conjunto de restricciones y reglas. Debido al comportamiento cambiante de los consumidores deportivos y a estas nuevas regulaciones, las empresas se gestionarán de manera muy diferente. Los equipos deben aprender a trabajar juntos de forma remota, y las organizaciones tendrán que encontrar nuevas formas de prestar sus servicios a distancia. Los clubes, entrenadores, personal médico y jugadores deben estar preparados para un período difícil (Mohr et al., 2020). En esta sección, pretendemos identificar algunos de los cambios emergentes en el consumo y la práctica deportiva.

Una consecuencia de las condiciones de confinamiento ha sido que la demanda de material de fitness en el hogar como esterillas de yoga, pesos libres, bandas de resistencia y pelotas de ejercicio ha aumentado considerablemente (Hammami et al., 2020).

La transformación digital del deporte, aunque no es un tema nuevo, se ha acelerado drásticamente durante la época de la pandemia. La práctica de ciertas formas de ejercicio como pilates, fitness y yoga son mucho más susceptibles a la adaptación que el tenis, con ciertos servicios moviéndose rápidamente a plataformas en línea. Recientemente, fuimos testigos de un auge en los canales de entrenamiento de YouTube, clases de yoga a través de Zoom, clases de aeróbic en Skype, etc.

Ofrecer deportes a través de plataformas en línea tiene muchas ventajas, disminuyendo los costos y el consumo de tiempo. Por otro lado, es difícil decir que consumir deportes en línea ofrece una experiencia comparable a la práctica cara a cara. Como resultado, el aspecto social del deporte puede ganar más valor en el futuro.

Estos son sólo algunos de los impactos que esperamos presenciar. Sin embargo, la industria del deporte consta de muchos sectores, que consisten en varios productos y servicios. El alcance de este artículo se limita a proporcionar a la dirección de los clubes de tenis una fuente de información para la planificación estratégica durante la era Covid-19.

ANÁLISIS DAFO PARA QUE LOS CLUBES DE TENIS EXAMINEN CORRECTAMENTE LAS CONDICIONES ACTUALES

Para este estudio, elegimos implementar un análisis DAFO, que es una herramienta fiable para la formulación y selección de estrategias. Sin embargo, cabe señalar que este análisis es relativo a nuestro propio contexto y ciertos factores pueden variar en otros lugares.

Fortalezas	Debilidades
<ul style="list-style-type: none"> • Profesionales que han estado esperando y planeando durante mucho tiempo para trabajar • Mayor conciencia de los socios y empleados del club • Tener tiempo para planificar el proceso de preparación hasta que el club abra • La fase de pánico ha pasado: los gestores son capaces de hacer frente a la crisis de manera competente • Disponer de instalaciones con amplios espacios abiertos, pistas al aire libre • Instalaciones de confianza con alto nivel de limpieza e higiene 	<ul style="list-style-type: none"> • Empleados que sufren de falta de actividad física (desacondicionamiento físico) • Aumento de los gastos de limpieza y desinfectante • Número insuficiente de personal de limpieza • No aumentar el número de personal en función del aumento de la carga de trabajo a la misma velocidad • Dificultad de los miembros para cumplir con las prácticas y reglas de limpieza actuales • Problema de asignación de acciones al presupuesto promocional • Muchos clubes han tenido que pagar el alquiler incluso sin ingresos durante meses
Oportunidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> • Deseo de los miembros que esperan la apertura de las instalaciones • Importancia cada vez mayor de la salud preventiva y la necesidad de ejercicio físico • Oportunidad de aplicar reglas de limpieza que no se pudieron aplicar previamente • Negociación relativamente mayor de nuevos equipos deportivos • Sesiones de formación individuales • Posibilidad de ventas adicionales durante el período de verano (relativamente menos ventas en un verano ordinario) • Sistemas híbridos de seguimiento de ejercicios para miembros • Disponibilidad de software de monitoreo in situ para medidas de distanciamiento que pueden rastrear a las personas dentro del espacio del club • Aumentar la necesidad y las posibilidades del personal para mejorar sus conocimientos de salud • Mayor concienciación de la población de edad avanzada sobre los efectos positivos del ejercicio en la salud 	<ul style="list-style-type: none"> • Riesgo de segunda ola de Covid-19 • Posibilidad de tener un miembro o empleado que contrajo Covid-19 • El perfil de los miembros temerosos que se resiste a llegar a las instalaciones teniendo en cuenta que el brote aún no ha pasado • Reducción del poder adquisitivo de los miembros debido a problemas económicos generales • Autoridades no sectoriales, políticos, consejos que no quieren que los clubes operen • Inseguridad hacia el sector si cualquier otro club de tenis no cumple con las normas de higiene • Impacto de los comentarios negativos que los medios de comunicación hacen y noticias con información insuficiente • Negatividades sectoriales en un entorno altamente competitivo



TAREAS PARA CLUBES DE TENIS TRAS LA APERTURA

Al igual que con todas las organizaciones, los clubes de tenis deben aprovechar sus fortalezas y tratar de minimizar sus debilidades. Especialmente durante la era Covid-19, los clubes de tenis tienen que maximizar su respuesta a las oportunidades y, en última instancia, superar las amenazas. En la siguiente sección, hemos tenido como objetivo crear una lista de tareas pendientes para este propósito.

En primer lugar, es necesario informar a los miembros sobre las prácticas y las normas de la era Covid-19. Debe haber evaluaciones diarias sobre las tareas de limpieza e higiene de Covid-19, y la mejora continua de estas tareas a través de la retroalimentación. La promoción continua a través de las redes sociales y otras plataformas compartiendo imágenes y videos de las instalaciones inspirará confianza a los miembros que están considerando regresar. Los clientes potenciales podrán ser convencidos de forma más efectiva a través de llamadas telefónicas personales. Las sesiones con grandes grupos que se realizaban con anterioridad (por ejemplo, una escuela de tenis para niños) deben dividirse en grupos más pequeños, aumentando número de sesiones y los programas de entrenamiento individuales. Las reuniones de equipo interna deben celebrarse con mayor frecuencia y de manera que se compartan conocimientos para que las situaciones negativas se resuelvan con métodos proactivos antes de que ocurran. Sugerimos compartir planes para el futuro para asegurar la continuidad de los miembros y mantener a los miembros informados de los planes y cambios. También se recomienda la evaluación, puntuación y actualización de las aplicaciones a intervalos regulares después de la apertura en el formato de gestión de proyectos. Garantizar un entorno aislado y libre de infecciones es el problema más crítico durante este proceso, y la tarea de la administración es aprovechar todos los recursos disponibles para lograr este objetivo.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

No hay duda de que estamos presenciando uno de los períodos más extraordinarios y sin precedentes en el mundo moderno. Pero los clubes de tenis deben convencer a sus miembros para que regresen. Los clubes de tenis ofrecen un medio para la salud y el bienestar, y esto es lo que la gente necesita. La única manera de que sus miembros regresen es si están seguros de que venir a usted sigue siendo su mejor opción. Los clubes reabrirán, y el mundo del deporte volverá a estar activo. Sin embargo, es imposible creer que vamos a ver un retorno a cómo se hicieron las cosas antes de la pandemia. El mundo está a punto de entrar en una nueva realidad, y las industrias deportivas tienen que transformarse en esta dirección. Estos cambios dejarán a los

clubes de tenis con algunas preguntas complicadas, centrándose en cómo ofrecer servicios de calidad a los clientes que garanticen su seguridad e inspiren su confianza.

REFERENCIAS

CNBC (2020, Mar 10) How bad could it get? Economists predict how the coronavirus could hurt the global economy. Retrieved from <https://www.cnn.com/2020/03/10/coronavirus-analysts-cut-global-growth-forecasts-as-epidemic-spreads.html>

Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krusturup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>.

Mohr, M., Nassis, G. P., Brito, J., Randers, M. B., Castagna, C., Parnell, D., & Krusturup, P. (2020). Return to elite football after the COVID-19 lockdown. *Managing Sport and Leisure*. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1768635>.

Parnell, D., Widdop, P., Bond, A., & Wilson, R. (2020). COVID-19, networks and sport. *Managing Sport and Leisure*, 1-7. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1750100>

Sharfuddin, S. (2020.) The world after Covid-19. *The Round Table*, 109:3, 247-257.

CONTENIDO ITF TENNIS COACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Entrenamiento y entrenadores en la situación de COVID-19. La perspectiva polaca

Piotr Unierzyski y Tomasz Iwanski (POL)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 81 (28): 29-30

RESUMEN

El propósito de este artículo es compartir la situación a la que se enfrenta el tenis polaco en relación con la pandemia COVID-19. El comienzo de 2020 parecía el próximo año próspero por venir. Con un liderazgo nuevo y dinámico, la Asociación Polaca de Tenis (PTA) ha estado mirando hacia el futuro. El presupuesto estaba creciendo y todos los programas y actividades, desde el deporte de rendimiento hasta el Tenis 10, también estaban creciendo. Se presentan y discuten los diferentes proyectos.

Palabras clave: COVID-19, entrenamiento, entrenadores

Artículo recibido: 18 May 2020

Autor correspondiente: piotr.unierzyski@wp.pl

Artículo aceptado: 20 Jun 2020

INTRODUCCIÓN

El propósito de este artículo es compartir la situación a la que se enfrenta el tenis polaco en relación con la pandemia COVID-19. El comienzo de 2020 parecía el próximo año próspero por venir. Con un liderazgo nuevo y dinámico, la Asociación Polaca de Tenis (PTA) ha estado mirando hacia el futuro. El presupuesto estaba creciendo y todos los programas y actividades, desde el deporte de rendimiento hasta el Tenis 10, también estaban creciendo. Estábamos esperando y preparándonos para nuestro gran evento: una eliminatoria de la Copa Davis contra Hong Kong, junto con la XXXI Conferencia anual de entrenadores de tenis en Kalisz, la ciudad más antigua de Polonia.

La situación de COVID-19 ya "existía" pero en el extranjero. El primer caso se conoció el 4 de marzo cuando los jugadores de Hong Kong ya estaban en el país para la eliminatoria de la Copa Davis (Corona Tracker, 2020). Debido a la naturaleza cambiante de la situación, las autoridades locales decidieron no cancelar la eliminatoria de la Copa Davis sino jugarla sin público (Tennis World, 2020). Por tanto, la conferencia de entrenadores fue al mismo tiempo y en el mismo lugar pero los asistentes no pudieron ver los partidos. Debido a esta decisión, se acordó extender el programa de la conferencia hasta 3 días para proporcionar un mejor uso del tiempo a los aproximadamente 250 entrenadores que asistieron. De hecho, tuvimos mucha suerte porque solo unos días después se suspendieron todas las actividades, incluidos todos nuestros eventos, como campamentos de pretemporada, cursos de entrenadores y torneos de tenis 10.

El aislamiento necesario cambió la vida de los entrenadores y jugadores de un día para otro y, en muchos casos, se volvió bastante dramático. Como es el caso de muchos otros países, la gran mayoría de los entrenadores de tenis en Polonia trabajan por cuenta propia (Gowling, 2019). Por lo tanto, sus ingresos se basan principalmente en actividades en la pista. Obviamente no podían trabajar en línea. Gracias a las rápidas decisiones del gobierno nacional, que anunció un programa contra la crisis llamado "Escudo financiero", que incluía ayudas de asistencia en el reembolso de los préstamos y en la cancelación o aplazamiento de alquileres, la situación de los entrenadores autónomos fue aliviada. En promedio, un entrenador de tenis podría recibir directa o indirectamente aproximadamente 3000 \$ de asistencia pública (Cámara de Comercio Británica de Polonia, 2020).

ACTIVIDADES

La Asociación Polaca de Tenis trató de abordar la situación como una especie de bendición y oportunidad; de repente, tenemos tiempo extra para nosotros. PTA y ATT (Academy of Tennis Coaches) anunciaron de inmediato una iniciativa: "Si no podemos jugar, estudiemos". Hemos acogido con agradecimiento la iniciativa de la ITF de ofrecer la ITF Academy de forma gratuita, y



en este momento hay casi 550 entrenadores polacos registrados (ITF Academy, 2020). Además, se ha creado la plataforma educativa nacional con 300 entrenadores que participan en los cursos de certificación PTF. Este fue un proceso relativamente fácil ya que la PTF ya ha estado trabajando para agregar actividades de aprendizaje a distancia en los cursos regulares durante más de 2 años, por lo que la situación solo aceleró el proceso de implementación (Mester y Wigger, 2001; Over y Sharp, 2008).

El contenido de aprendizaje en línea del programa de formación de entrenadores de PTF es bastante sencillo ya que para que los entrenadores finalicen los cursos (PT, CBI, CAP o CHP), tienen que completar la sección en línea de cada curso leyendo el contenido y respondiendo a varias preguntas. Las preguntas (y las respuestas) cambian para mantener a los entrenadores informados y entretenidos al mismo tiempo. Era necesario finalizar un módulo para ser aceptado para participar en un curso presencial en junio (Sackey-Addo y Pérez, 2016).

Debemos admitir que lamentamos no haber comenzado el aprendizaje en línea como parte de cursos los tradicionales anteriormente. Desde nuestra perspectiva, cuando nuevamente se permitió reiniciar los cursos, los candidatos que siguieron las presentaciones de la Academia ITF y aprobaron las pruebas en línea, en ambas plataformas, estaban mucho mejor preparados para las partes prácticas de los cursos y, por lo tanto, esto facilitó a los tutores o profesores transformar el conocimiento en competencias. Realmente creemos que esta es una herramienta fundamental para los entrenadores (Cushion et al., 2010).

La conclusión de esta sección es que realmente valió la pena usar el confinamiento como una oportunidad para un mayor desarrollo de nuestro sistema de entrenamiento y creemos que estaremos listos para solicitar el Reconocimiento de nivel oro de la ITF de nuestro Sistema de Educación de Entrenadores muy pronto.

RETORNO AL JUEGO

La otra área en la que fuimos bastante eficientes fue la de volver a jugar y, un poco más tarde, las competiciones en todos los grupos de edad. Nuestro presidente Miroslaw Skrzypczynski, el consejo y el head coach Tomasz Iwanski hicieron un gran esfuerzo para convencer al Ministerio de Deportes de que el tenis es un deporte muy seguro. Debido a su profundo conocimiento del juego, elaboraron nuevas reglas de seguridad para el tenis que se presentaron al Ministerio de Deportes y se les pidió permiso para volver a jugar como el primer deporte. Las reglas y procedimientos eran bastante estrictos pero necesarios para un regreso seguro al juego bajo las nuevas condiciones. Todos los clubes de tenis (excepto las instalaciones cubiertas) volvieron a jugar durante mayo. Además, el PTF también ha organizado campamentos de entrenamiento para todos los equipos nacionales desde 12 años hasta la Copa Federación y la Copa Davis.

El siguiente paso fue volver a las competiciones. Todos los grupos de edad, incluido el Circuito de Tenis en Silla, comenzaron sus competiciones. El plan original de organizar una serie de eventos de la ITF se convirtió en la idea de organizar una serie de torneos llamados "LOTOS PZT Polish Tour" con un premio en metálico de más de 400 \$.

Por lo que respecta a los principales eventos, los campeonatos nacionales comenzaron a principios de julio. El Campeonato Nacional Femenino y Masculino ofrecerá 40,000 \$ en premios. Los mejores jugadores, incluidos Kamil Majchrzak y Hubert Hurkacz, participarán en este evento.

PROGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE TALENTOS

El último proyecto del que estamos orgullosos, planeado como una nueva iniciativa para 2020, es el Programa de Identificación de Talentos (PIT). El plan original de este programa era monitorear a un número de jugadores de entre 9 y 11 años durante la primavera. Luego, los más prometedores serían identificados e invitados a participar en los campamentos de identificación de talentos que se organizarán durante el verano (Unierzyski, 2002; 2003; 2006; Unierzyski, Wielinski y Zhanel, 2003). Debido al hecho de que las competiciones fueron canceladas, hemos pedido a todos los entrenadores con licencia que nominen directamente a sus jugadores más talentosos para el programa. Además, establecimos procedimientos de selección simples y pedimos a los entrenadores que nos enviaran videos que incluyeran una prueba motora (carrera de agilidad) y varios golpes, incluido el servicio. Más de 200 entrenadores enviaron videoclips de sus jugadores. Obviamente, la información que obtuvo el equipo de identificación de talentos fue de alguna manera limitada pero lo suficientemente buena como para invitar a casi 100 jugadores a los campamentos de 10 días "Naranja", "Verde" y "Amarillo" que se realizarán en agosto.



CONCLUSIÓN

El propósito de este artículo ha sido proporcionar una visión general de los programas organizados por la Asociación Polaca de Tenis para continuar con la actividad durante la pandemia COVID-19.

Se han presentado varios proyectos diferentes con la intención de describir los desafíos y las soluciones que la PTA, los entrenadores, los jugadores y las diferentes partes interesadas del tenis en nuestro país se han enfrentado durante estos tiempos.

En lo que respecta específicamente a la educación de entrenadores, es bien sabido que una de las competencias de los entrenadores es la capacidad de adaptarse a diversas situaciones. Creemos que nuestra asociación, la junta y los entrenadores hicieron un buen trabajo durante estos tiempos difíciles, y ayudaron efectivamente a nuestros jugadores a continuar su desarrollo.

REFERENCIAS

- British Polish Chamber of Commerce. (2020). The Corona Shield – Poland's response, available at: <http://bpcc.org.pl/en/news/the-corona-shield-poland-s-response>
- Corona Tracker. (2020). Poland. Available at: <https://www.coronatracracker.com/country/poland/>
- Cushion, C., Nelson, L., Armour, K., Lyle, J., Jones, R., Sandford, R., & O'Callaghan, C. (2010). Coach learning and development: A review of literature. Leeds: Sports Coach UK.
- Gowling, C. (2019). Examining tennis coaches constructions of their role in a performance setting: What is it like to coach an elite junior tennis player? (Doctoral dissertation, Liverpool John Moores University).
- ITF Academy. (2020). www.itf-academy.com
- Mester, J. & Wigger, U. (2011). Online resources for coaches education: Motivation for applied Intellectual Capital Management in tennis, *ITF Coaching and Sport Science Review*, 54, 19-20.
- Over, S. & Sharp, B. (2008). Information Technology in tennis, *ITF Coaching and Sport Science Review*, 15 (45): 24-25.
- Sackey-Addo, R., & Pérez, J. (2016). The evolution of online education for sports coaches: A tennis perspective. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 68, 24, 8-9.
- Tennis World (2020). Poland and Hong Kong to play without spectators due to Coronavirus concerns. Available at: https://www.tennisworldusa.org/tennis/news/Davis_Cup/84858/poland-and-hong-kong-to-play-without-spectators-due-to-coronavirus-concerns/
- Unierzyski, P. (2006). Foundations for talent identification and player development programmes. Editorial C.
- Unierzyski, P. (2003). Level of achievement motivation of young tennis players and their future progress. *Journal of Sports Science & Medicine*, 2(4), 184.
- Unierzyski, P. (2002). In search of data for a long-term planning and periodisation in tennis: development vs. results. In *Proceedings of the 7th International sport sciences congress* (pp. 146-155).
- Unierzyski, P., Wielinski, D., & Zhanel, J. (2003). Searching for reasons for success and failure in the careers of young tennis players—a study of two individual cases. In *Proceedings of the ITF worldwide coaches symposium* (p. 138). Vilamoura, Portugal: ITF.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Amoldarse y adaptarse - Entrenar en el entorno del Covid-19

Karl Davies, Butch Staples y Craig Morris (USA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2020; 81 (28): 31-33

RESUMEN

El juego de tenis se ha visto fuertemente afectado por el COVID-19 en todo el mundo, con muchos de nuestros eventos emblemáticos que no se juegan o se posponen a fechas poco frecuentes. Muchas instalaciones de tenis han tenido que cerrar debido a las restricciones gubernamentales para frenar el crecimiento de la pandemia de coronavirus. A medida que comenzamos a salir de este confinamiento, hay una oportunidad para aprovechar los beneficios para la salud y los aspectos naturales de distanciamiento físico del tenis para salir más fuertes e incrementar nuestra conciencia global de nuestro deporte, donde uno puede jugar mientras se divierte a cualquier edad. Una de las partes más interesadas en este aspecto es el entrenador. Se espera que este artículo pueda proporcionar una visión práctica de cómo podemos adaptar y hacer crecer nuestro deporte desde el punto de vista de la metodología de aprendizaje, la adquisición de habilidades, y un enfoque centrado en el jugador.

Palabras clave: COVID-19, entrenamiento, metodología

Autor correspondiente: karl.davies@usta.com

Artículo recibido: 25 May 2020

Artículo aceptado: 28 Jun 2020

INTRODUCCIÓN

Confiamos en que todos estén seguros y bien. También esperamos que a medida que usted está leyendo este artículo, se le haya dado la luz verde para volver a jugar al tenis y seguir creciendo el deporte. Según la actualización reciente de la ITF "Return to Tennis - 29 de junio" y sabiendo que se trata de una publicación mundial, todos estamos regresando en diferentes momentos y con diferentes restricciones (ITF, 2020). El tenis y el golf han sido considerados principalmente como los deportes más seguros para volver a la actividad física, debido a su capacidad natural de distanciamiento físico (CDC, 2020). Aquí en los EE.UU., estamos de vuelta jugando con restricciones en muchas áreas.

Estamos muy agradecidos de poder volver a la acción y practicar el deporte que tanto queremos. La USTA acaba de lanzar una campaña "Get Out and Play" ("Sal y juega") que fomenta el regreso seguro al juego del tenis para los jugadores de tenis existentes y nuevos. Algunos estados de los EE.UU., como Florida, en su eliminación inicial del confinamiento, estaban sugiriendo el tenis como una opción segura para la actividad física. También creemos que nuestro Modelo de Desarrollo Americano (Plan de Desarrollo Atlético a Largo Plazo) está bien posicionado para ser nuestra guía y practicar nuestro deporte en la nueva normalidad con la necesidad de aportar mejores experiencias al jugador, un juego y competición apropiados para el desarrollo, más acceso local al tenis, y divertirse en el camino.

Para establecer el escenario de este artículo y proporcionar una metodología sobre cómo podemos hacer frente al COVID-19, es conveniente escuchar las palabras de un icono, Marco Aurelio, emperador del Imperio Romano, uno de los mayores líderes de todos los tiempos. "Nuestras acciones pueden ser obstaculizadas... Pero no se pueden impedir nuestras intenciones o ingenio porque podemos amoldarnos y adaptarnos. La mente se adapta y convierte en sus propios propósitos el obstáculo de nuestra actuación" (Holiday, 2020).

AMOLDARSE

En este tiempo sin precedentes, como sugiere Marco Aurelio, es importante tomarse tiempo para reflexionar y ser conscientes de nuestra situación actual. Apreciamos que la ITF marque el camino con este número monográfico sobre el COVID-19. Todos sabemos lo negativo que es el coronavirus, por lo que no nos centraremos en esto, sino que esperamos salir positivamente de esta pandemia. El objetivo de este artículo es presentar aplicaciones prácticas tanto para dar la bienvenida a los jugadores actuales como para atraer a nuevos jugadores. Los comentarios



que estamos recibiendo actualmente en la USTA es que un gran número de instalaciones, aunque la puesta en marcha ha sido gradual, están recibiendo mucho interés por parte de nuevos jugadores que quieren jugar al tenis.

Aplicando el sentimiento de la impactante cita de Marco Aurelio, ¿cómo nos "amoldamos y adaptamos" a estas condiciones actuales y salimos como ganadores? Como acabamos de mencionar, necesitamos reflexionar y entender lo que nuestros jugadores actuales y futuros tienen y tendrán que soportar. Creemos que los siguientes puntos describen de forma precisa nuestra condición actual:

- Los niños no pueden ir a la escuela y pasar tiempo con sus amigos - la escuela virtual parece ser la norma
- Aumento del tiempo delante de la pantalla
- Limitaciones para ir a lugares y programas que ofrecen la actividad física
- Juego libre y actividad física limitados - sólo en el entorno doméstico
- Sin interacciones sociales a través de la participación deportiva
- Sin competiciones
- Más personas interesadas en practicar tenis debido a condiciones seguras ante el COVID-19
- Volver a jugar sin haber hecho mucha actividad física
- Estrés mental soportado durante el confinamiento
- Vuelta al juego a un nivel reducido

Antes de los métodos de entrenamiento sugeridos durante el COVID-19 debido al confinamiento, se puso en duda la salud y el bienestar de las personas. Es importante recalcar y enfatizar los beneficios de jugar al tenis o practicar deporte. Muchas publicaciones en las redes sociales han remarcado la seguridad del tenis, sabiendo que en la disciplina individual, la distancia entre jugadores es de 78 pies, mucho mayor que los 6 pies recomendados por los CDC (CDC, 2020).

Vamos a cubrir elementos específicos del entrenamiento de tenis que siempre han sido parte del repertorio de adquisición/entrenamiento de habilidades. Sin embargo, debido al estallido del COVID-19, sentimos que ciertas metodologías de entrenamiento que podrían no haberse practicado son más frecuentes que nunca y pueden ser grandes herramientas para usar y hacer crecer nuestro gran deporte de por vida. A continuación, se presentarán algunas teorías basadas en estudios de entrenamiento/adquisición de habilidades y luego se indicará su relevancia a través de una aplicación práctica relacionada con el COVID-19.

ADAPTARSE

Actividad Deportiva – Definiciones e Importancia

La investigación ha profundizado en comprender más el proceso de adquisición de habilidades a lo largo del desarrollo, más específicamente, cómo las diferentes actividades de aprendizaje pueden fomentar el compromiso continuo (Hodges y Williams, 2020). Se ha identificado una distinción entre aquellas actividades que se denominan prácticas, que se centran en el desarrollo de habilidades y el rendimiento, y aquellas identificadas como juego, en las que el énfasis está en el disfrute (Cote, Baker y Abernethy, 2007). Las actividades deportivas a menudo se colocan como una dicotomía entre el juego y la práctica, y existe un deseo creciente de que se requiera una conceptualización más matizada de las actividades deportivas (Ford, Coughlan, Hodges y Williams, 2015).

Se ha sugerido una formación reciente de actividades de práctica y juego a lo largo de dos ejes (Cote y Erickson, 2015; Cote, Erickson y Abernethy, 2013). Un eje se refiere a la importancia que se atribuye a la actividad, que va desde más extrínseca o relacionada con el rendimiento (práctica) hasta más intrínseca o relacionada con el disfrute (juego). El otro eje se refiere a la cantidad de instrucción e información asignada por un adulto o el deportista. Estos dos ejes, cuando trabajan armoniosamente, juntos forman una matriz en la que se pueden ubicar diferentes actividades deportivas.



Figura 1-Matriz de actividades deportivas (Cote & Erickson, 2015; Cote et al., 2013)

Práctica deliberada (ejercicios dirigidos por el entrenador)-actividades de entrenamiento definidas como a) enfoque específico en la mejora del rendimiento; b) demanda de esfuerzo cognitivo y/o físico; y c) contribución al desarrollo de competencias.



Práctica a través del juego (juegos dirigidos por el entrenador)-actividades que permiten la participación en actividades agradables de juego bajo la supervisión de adultos.

Juego deliberado (juegos dirigidos por el jugador o compañeros)-actividades deportivas que son intrínsecamente motivadoras, proporcionan gratificación inmediata y están enfocadas en maximizar la diversión.

Ejercicios espontáneos (ejercicios dirigidos por el jugador o compañeros)-actividades que no se pueden definir como práctica deliberada, juego o práctica de juego. Una forma de aprendizaje informal que es determinada por el deportista y sin supervisión por parte de adultos.

Aplicación del entrenamiento al COVID-19

La actividad deportiva se centra en el juego y en la práctica y el juego espontáneo

- El juego y la práctica deben usarse más a menudo; comenzar los entrenamientos con juego libre o calentamientos a través de juegos.
- Asegúrate de manipular las condiciones (bola, raqueta, pista) para promover la competencia y la confianza tanto en el juego como en la práctica.
- El juego espontáneo también debe usarse más y podría ser en forma de compromiso virtual con las actividades que comparten los entrenadores que se pueden hacer en casa individualmente o con padres o hermanos.
- Promover el juego en familia.
- Anima a jugar de forma libre con amigos.

ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES DE JUEGO

La planificación y ejecución del entrenamiento por parte de los entrenadores depende de factores como la edad, la experiencia de los jugadores y la dificultad de la habilidad. La investigación ha señalado que deberíamos poner en duda el enfoque tradicional de "repeticiones" del golpe - utilizando un gran número de repeticiones con variación mínima (Reid, Elliot & Crespo, 2015).

Hay que tener en cuenta la cantidad de esfuerzo mental necesario para llevar a cabo la habilidad. Práctica en bloques - es la repetición varias veces del mismo golpe antes de cambiar a otro-el compromiso mental del alumno en cada golpe es mínima. La práctica aleatoria-variando los golpes-requiere más compromiso mental (Reid, et al., 2015). Por ejemplo, si un entrenador le pide a un jugador que realice un saque cortado desde el lado de iguales, y luego se le pide que vuelva a hacer el mismo golpe, el esfuerzo mental para el segundo saque es marginal. Sin embargo, si se le pide al jugador que realice una volea después del saque cortado, se necesita más compromiso mental para producir la nueva secuencia de movimiento.

La investigación sobre los dos métodos de entrenamiento en bloques y la práctica aleatoria sugiere que la práctica aleatoria conduce a una mejor retención de la habilidad practicada, en comparación con la práctica de cada tarea por separado

en bloques de repeticiones (Hodges & Williams, 2020). Sin embargo, la práctica aleatoria no mejora la habilidad del jugador inicialmente como sí lo hace la práctica en bloques (Hodges & Williams, 2020).

COVID-19 Aplicación práctica

Organización de práctica aleatorias centradas en el trabajo con compañeros con conexión al juego y creatividad:

- Las prácticas aleatorias son más adecuadas para involucrar a los jugadores en el juego.
- Tenemos una excelente oportunidad para eliminar líneas debido a la necesidad de distanciamiento físico seguro y tener un juego más aleatorio.
- Las actividades de los compañeros son una excelente manera de facilitar las prácticas aleatorias. Agrupa a jugadores con habilidades similares y plantéales retos a través de juegos con sus compañeros.
- Implementa prácticas aleatorias trabajando más en parejas y menos alimentación por parte del entrenador.
- Una buena forma de promover la creatividad es pidiendo a los jugadores que propongan sus propias actividades y diferentes maneras de recoger las bolas sin tocarlas.

Un factor esencial para explorar el interés como un factor clave en la adquisición de habilidades es que ese interés se puede desarrollar. Un componente que es esencial para atraer y mantener el interés a lo largo del tiempo es la novedad de la actividad. La investigación ha sugerido que el interés situacional en la educación física en los estudiantes estaba relacionado con experiencias de desafío, exploración, innovación y demandas atencionales (Chen, Gully & Eden, 2001). El beneficio del interés situacional incluye una mayor comprensión del contenido, la búsqueda de información y la participación prolongada (Renninger & Hidi, 2016).

Algunas formas posibles de mejorar la novedad de las actividades deportivas son motivar el probar de forma temprana diferentes deportes, desarrollar prácticas dirigidas por el entrenador que incluyan diferentes actividades, e incluir elementos de juego en las sesiones de práctica dirigidas por el entrenador. La investigación en psicología y educación ha demostrado que el cambio de procesos centrados en el exterior (p. ej. adultos) a procesos centrados en el alumno (p.ej. los niños) es imprescindible para el desarrollo del interés (Renninger & Hidi, 2016). A menudo, en el contexto deportivo, los deportistas están inmersos en entornos de aprendizaje donde los adultos controlan la agenda.

Se requiere que los niños exploren el mundo para favorecer experiencias centradas en ellos, creando oportunidades para participar en deportes con diferentes grupos de iguales y diversos tipos de entornos. Las oportunidades para que los jóvenes sean productores de su desarrollo, resuelvan problemas y se adapten a nuevas situaciones se pueden lograr a través de actividades de juego no estructuradas (Pellegrini, Dupuis y Smith, 2007). Además, las actividades deportivas basadas en el juego ofrecen excelentes oportunidades para la adquisición de habilidades al ayudar a los jóvenes a adquirir habilidades que son innovadoras, adaptativas y resistentes. Estar expuesto a una variedad de actividades refuerza que los niños continúen practicando deporte en el futuro.

Las interacciones sociales con padres, entrenadores y organizaciones deportivas también juegan un papel fundamental en el fomento del desarrollo del interés (Renninger & Hidi, 2016). Los padres son un agente de empoderamiento para que los niños participen en nuevas actividades deportivas que son relevantes y significativas para ellos. Los entrenadores pueden facilitar el interés al enseñar a sus deportistas a que tomen decisiones durante los entrenamientos y al diseñar prácticas que les permitan establecer conexiones personales con las actividades deportivas.

Aplicación práctica COVID-19

Aplicación del estado del alumno centrada en la diversión y centrada en el jugador

- A pesar de que tendrás antiguos jugadores volviendo a jugar, finge que no los conoces. Conoce a tus jugadores de nuevo; establece esa conexión a través de hacer preguntas.
- Incorpora más diversión en tus sesiones. Pregúntale a tus jugadores lo que ellos piensan que es divertido y pon en práctica alguna sugerencia.
- Preguntas a los jugadores a qué actividades quieren jugar, poniendo ciertas condiciones. Dale autonomía; lo apreciarán.
- Mezcla el juego y la práctica.
- Incorpora actividades de otros deportes para aportar más variedad a tus sesiones.

CONCLUSIÓN

Esperamos que nuestra visión del entrenamiento en el entorno COVID-19 le haya parecido interesante. Tener una metodología de acoplarnos y adaptarnos puede ayudarnos a trabajar en equipo para hacer crecer nuestro hermoso juego. A todo el mundo le encanta jugar al tenis. Mostrando un poco más de empatía y comprensión de dónde vienen nuestros jugadores (enfoque centrado en el jugador) y a dónde tienen que ir, nos puede llevar a entrenamientos muy fructíferos. ¡Estén bien todos!

REFERENCIAS

- CDC, (2020). Consideraciones para el deporte juvenil. Consultado [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/youth-sports.html],
- Chen, G., Gully, S.M. & Eden, D. (2001). Validación de una nueva escala general de autoeficacia. *Métodos de Investigación Organizacional*, 4:62.
- Cété, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practicar y jugar en el desarrollo de la experiencia deportiva. En R. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 184-202). Hoboken, Estados Unidos: Wiley.
- Cété, J., & Erickson, K. (2015). Diversificación y juego deliberado durante los años de muestreo. En J. Baker, & D. Farrow (Eds.), *The handbook of sport expertise* (pp. 305-316). Londres, Inglaterra: Routledge.
- Cété, J., Erickson, K. & Abernethy, B. (2013). Juega y practica durante la infancia. En J. Cété & R. Lidor (Eds.) (p.1-8) *Acondicionamiento del desarrollo del talento infantil en el deporte*. (pp.9-20), Estados Unidos: FiT, Universidad de Virginia Occidental.
- ITF, (2020). Vuelve a la actualización del tenis recreativo del 29 de junio. Consultado [https://www.itftennis.com/en/news-and-media/articles/return-to-recreational-tennis-29-june-update/].
- Ford, P.R., Coughlan, E., Hodges, N.J., & Williams, A.M. (2014). Práctica deliberada en el deporte. *Investigación*, June.
- Hodges, N.J., & Williams, M.A. (2019). *Adquisición de habilidades en el deporte*. Investigación, teoría y práctica. 3rd ed. Nueva York, NY. Routledge.
- Pellegrini, A. D., Dupuis, D., & Smith, P. K. (2007). Juega en la evolución y el desarrollo. *Examen del desarrollo*, 27(2), 261-276. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2006.09.001>
- Reid, M., Elliot, B., & Crespo, M. (2015). *Ciencias del Tenis*. La Universidad de Chicago Press, Chicago (I.L.).
- Renninger, K. A., & Hidi, S. E. (2016). *El poder del interés por la motivación y el compromiso*. Routledge/Taylor & Francis Group.

CONTENIDO ITF TENNIS COACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Libros electrónicos recomendados

ITF EBOOKS

ITF ebooks ofrece una gama exclusiva de publicaciones sobre el mundo del tenis que son una lectura obligada para todos los interesados en esta disciplina deportiva.

En esta app encontrará manuales para el entrenamiento y desarrollo, artículos de investigación publicados regularmente por expertos de todo el mundo e información técnica y táctica básica.

Puede descargar y leer en su dispositivo varias publicaciones gratuitas y otras de pago, con un importante descuento respecto a sus versiones impresas, en algunos casos agotadas. En esta aplicación encontrará publicaciones en español, inglés, francés, ruso, chino, portugués y árabe.



The advertisement features a dark grey background. At the top, the text 'ITF ebooks' is written in large white font. Below this, there are icons for the ITF ebooks app, the Android robot, and the Apple logo. To the left, a white smartphone is shown with the ITF ebooks app icon on its home screen. To the right, a screenshot of the app's interface is displayed, showing a library of books with titles such as 'ITF GUIDE TO RECOMMENDED HEALTH CARE STANDARDS', 'Rules of Tennis 2017', 'The Forehand Shot in Tennis', 'The Tennis Volunteer', 'Essential Readings for Tour Tennis Coaches (vol. I)', and 'Being a Better Tennis Parent'. Each book entry includes a cover image, title, author, and 'Free' and 'Info' buttons. At the bottom of the advertisement, the text 'Available to download on all Apple and Android mobile devices and tablets' is written in white. The ITF logo and 'International Tennis Federation' text are centered at the very bottom.

Available to download on all Apple and Android mobile devices and tablets



Páginas de internet recomendadas

Pautas generales para presentar artículos a la Revista de Entrenamiento y Ciencia del Deporte de la ITF

EDITOR

International Tennis Federation, Ltd.
Development and Coaching Department.
Tel./Fax. 34 96 3486190
e-mail: coaching@itftennis.com
Address: Avda. Tirso de Molina, 21, 6º - 21, 46015, Valencia (España)

EDITORES

Miguel Crespo, PhD. y Luca Santilli

EDITOR ADUNTO

Javier Pérez MSc. y Rafa Martínez PhD.

CONSEJO EDITORIAL

Alexander Ferrauti, PhD. (Bochum University, Germany)
Andres Gómez (Federación Ecuatoriana de Tenis, Ecuador)
Ann Quinn, PhD. (Quinnessential Coaching, UK)
Anna Skorodumova PhD. (Institute of Physical Culture, Russia)
Babette Pluim, M.D. PhD. (Royal Dutch Tennis Association, The Netherlands)
Brian Hainline, M.D. (United States Tennis Association, USA)
Bruce Elliott, PhD. (University Western Australia, Australia)
David Sanz, PhD. (Real Federación Española de Tenis, Spain)
Debbie Kirkwood (Tennis Canada, Canada)
E. Paul Roetert, PhD. (USA)
Hani Nasser (Egyptian Tennis Federation, Egypt)
Hans-Peter Born (German Tennis Federation, Germany)
Hemant Bendrey (All India Tennis Association, India)
Hichem Riani (Confederation of African Tennis, Tunisia)
Hyato Sakurai (Japan Tennis Association, Japan)
Janet Young, Ph.D. (Victoria University, Australia)
Karl Weber, M.D. (Cologne Sports University, Germany)
Kathleen Stroia (Womens Tennis Association, USA)
Louis Cayer (Lawn Tennis Association, UK)
Machar Reid, PhD. (Tennis Australia, Australia)
Mark Kovacs, PhD. (Director, GSSI Barrington, USA)
Paul Lubbers, PhD. (United States Tennis Association, USA)
Per Renstrom, PhD. (Association of Tennis Professionals, USA)
Rafael Martínez, PhD (University of Valencia, Spain)
Stuart Miller, PhD. (International Tennis Federation, UK)

TEMAS Y PÚBLICO

La Revista de Entrenamiento y Ciencia del Deporte de la ITF considera para su publicación, trabajos de investigación originales, trabajos de revisión, informes cortos, notas técnicas, temas de conferencias y cartas al editor sobre disciplinas como medicina, fisioterapia, antropometría, biomecánica y técnica, acondicionamiento físico, metodología, gestión y mercadeo, aprendizaje motor, nutrición, psicología, fisiología, sociología, estadística, táctica, sistemas de entrenamiento y otros temas que tengan aplicación específica y práctica con el entrenamiento de tenis. Esta publicación está dirigida a todas las personas involucradas e interesadas en la metodología del entrenamiento y las ciencias del deporte relacionadas con el tenis.

PERIODICIDAD

La Revista ITF Coaching and Sport Science Review se publica cuatrimestralmente en los meses de abril, agosto y septiembre.

FORMATO

Los artículos originales deben enviarse en Word, preferiblemente usando Microsoft Word, aunque también se aceptan otros formatos compatibles con Microsoft. Los artículos no deben exceder las 1500 palabras, con un máximo de 4 fotos adjuntas. El interlineado será a doble espacio y márgenes anchos para papel A4. Todas las páginas deben numerarse. Los trabajos deben ajustarse a la estructura: Resumen, introducción, cuerpo principal (métodos y procedimientos), resultados, discusión / revisión de la literatura, propuestas de ejercicios, conclusiones

y

ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton,
London SW15 5XZ
Tel: 44 20 8878 6464
Fax: 44 20 8878 7799
E-mail: coaching@itftennis.com
Website: <http://www.itftennis.com>
ISSN: 2225-4757
Photo credits: ITF



referencias. Los diagramas se presentarán en Microsoft Power Point u otro programa compatible. Las tablas, figuras y fotos serán pertinentes, contendrán leyendas explicativas y se insertarán en el texto. Se incluirán de 5 a 15 referencias (autor/ año) en el texto. Al final se citarán alfabéticamente en las 'Referencias' según normas APA. Los títulos irán en negrita y mayúscula. Se reconocerá cualquier beca y subsidio. Se proporcionarán hasta cuatro palabras clave.

ESTILO E IDIOMAS PARA LA PRESENTACIÓN

La claridad de expresión es fundamental. El énfasis del trabajo es comunicarse con un gran número de lectores internacionales interesados en entrenamiento. Los trabajos pueden presentarse en inglés, francés y español.

AUTOR(ES)

Los autores indicarán su(s) nombre(s), nacionalidad(es), antecedente(s) académico(s), y representación de la institución u organización que deseen aparezca en el trabajo.

PRESENTACIÓN

Los artículos pueden presentarse en cualquier momento para su consideración y publicación. Serán enviados por correo electrónico a Michael Davis Higuera, Oficial de Investigación y Desarrollo de la ITF a: coaching@itftennis.com. En los números por invitación, se solicitan a los contribuyentes trabajos ajustados a las normas. Las ideas / opiniones expresadas en ellos son de los autores y no necesariamente las de los Editores.

PROCESO DE REVISIÓN

Los originales con insuficiente calidad o prioridad para su publicación serán rechazados inmediatamente. Otros manuscritos serán revisados por los editores y el editor asociado y, en algunos casos, los artículos serán enviados para la revisión externa por parte de consultores expertos del comité editorial. Las identidades de los autores son conocidas por los revisores. La existencia de un manuscrito en revisión no se comunica a nadie excepto a los revisores y al personal de editorial.

NOTA

Los autores deben recordar que todos los artículos enviados pueden utilizarse en la página oficial de la ITF. La ITF se reserva el derecho de editarlos adecuadamente para la web. Estos artículos recibirán el mismo crédito que los publicados en la ITF CSSR.

ACCESO LIBRE Y DERECHOS DE AUTOR

La revista Coaching and Sports Science Review de la ITF es una publicación gratuita y no hay cobro para acceder y descargar la publicación. Los derechos de autor sobre cualquier artículo son retenidos por los autores. Con respecto a las transferencias de derechos de autor, consulte a continuación.

Los autores otorgan a la ITF una licencia para publicar el artículo e identificarse como el editor/publicador original.

Los autores otorgan a la ITF derechos para usar el artículo para sus actividades de desarrollo de tenis, es decir, en cursos, materiales educativos, publicaciones, sitios web, boletines, etc.

Los autores otorgan a cualquier tercero el derecho de usar el artículo libremente siempre que se identifiquen sus autores originales y los detalles de la cita.

El artículo y cualquier material publicado asociado se distribuye bajo la Licencia [Creative Commons Attribution 4.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

INDEXACIÓN

ITF CSSR está indexada en las siguientes bases de datos: COPERNICUS, DIALNET, DICE, EBSCO HOST, LATINDEX, RESH, SOKOLAR, SPORT DISCUS.

ITF Coaching:
<https://www.itftennis.com/en/growing-the-game/coaching/>

ITF Development
<https://www.itftennis.com/en/growing-the-game/development/>

ITF Tennis Play and Stay website:
www.tennisplayandstay.com

ITF Academy website:
<http://www.itf-academy.com>

ITF Junior Tennis School:
www.itfjunortennisschool.com/

WTN:
www.worldtennisnumber.com

El objetivo del **Tennis Anti-Corruption Program (TACP)** es proteger tanto la integridad de nuestro deporte como a ustedes, los entrenadores, y a todas las personas involucradas en el tenis contra la corrupción y las ofensas relacionadas con las apuestas. Este documento suministra un resumen de las reglas anticorrupción. Para consultar la lista completa, visite www.tennisintegrityunit.com.



Entrenadores

Apostar

- ✗ Está **PROHIBIDO** apostar o ayudar a otros a apostar en los eventos de tenis, en cualquier momento o lugar del mundo
- ✗ Las empresas de apuestas **NO DEBEN** patrocinarlo, emplearlo o suministrarle beneficios a cambio de sus servicios o el de sus jugadores

Arreglar partidos

- ✗ Está **PROHIBIDO** pedirle un jugador que arregle el resultado o cualquier otro aspecto de un evento de tenis (por ejemplo, arreglar la cantidad de puntos, juegos o sets o intentar manipular el sorteo de alguna forma) o ayudarlo a hacerlo
- ✗ Está **PROHIBIDO** pedirle a un jugador que no juegue al máximo de su capacidad en un evento de tenis o ayudarlo a hacerlo

Información confidencial

- ✗ Está **PROHIBIDO** compartir información confidencial y privada sobre un evento de tenis o un jugador con el fin de influir en una apuesta
- ✗ Está **PROHIBIDO** suministrar cualquier tipo de información confidencial y privada a cambio de dinero u otro tipo de beneficio

Tarjetas de invitación

- ✗ Está **PROHIBIDO** aceptar o dar dinero o cualquier tipo de compensación a cambio de una tarjeta de invitación en nombre de un jugador o para su beneficio, sin importar si el jugador está al tanto o no de estas acciones

Obligación de informar

- ✓ Es **OBLIGATORIO** informar cualquier detalle o sospecha que tenga en relación con la corrupción a la TIU
- ✓ Es **OBLIGATORIO** informar a la TIU tan pronto como le sea posible si alguna persona lo contacta y le ofrece dinero u otro beneficio con el objetivo de influir en el resultado u otro aspecto de un evento de tenis o si le solicita información confidencial
- ✓ Es **OBLIGATORIO** cooperar plenamente con las investigaciones realizadas por la TIU, que pueden incluir responder preguntas en una entrevista o entregar su teléfono celular, otros dispositivos o documentos relevantes



Tiene la responsabilidad de garantizar que tanto usted como sus jugadores conozcan y acaten el reglamento del TACP. Como entrenador, debe registrarse por el TACP y continuará bajo su alcance durante los dos años posteriores al último evento en el que haya estado acreditado.



Si viola alguna regla o conspira para hacerlo, podría verse obligado a pagar una multa de USD 250.000 y ser descalificado de por vida (no podrá participar de un evento de tenis ni asistir a uno).

Para obtener más información, denunciar actividad corrupta o hacer alguna pregunta, descargue la aplicación de la TIU o contáctenos mediante los enlaces que aparecen a continuación:



www.tennisintegrityunit.com



education@tennisintegrityunit.com



+44 (0)20 8392 4798

Estimado lector de la CSSR,

Nos complace anunciar el lanzamiento de la Academia ITF, un recurso educativo online que brinda información y educación, y mejora el proceso de certificación.

La Academia ITF está dirigido a las asociaciones nacionales, entrenadores, aficionados, jugadores, padres y cualquier persona interesada en el tenis o el deporte en general.

La Academia ITF se lanzará en tres fases entre 2019 y 2020:

- **Fase 1, marzo de 2019:** la fase de Información y Educación verá el lanzamiento de cursos cortos online y una nueva biblioteca de iCoach dentro de la Academia ITF.
- **Fase 2, de julio a diciembre de 2019:** la fase de certificación verá el lanzamiento de cursos de certificación de aprendizaje combinado (online combinados con la entrega presencial). El curso ITF Play Tennis será el primer curso disponible, seguido de El curso ITF Coaching para jugadores principiantes e intermedios..
- **Fase 3, 2020:** la fase de Desarrollo Profesional Continuo (DPC) añadirá a los cursos cortos (online) ya disponibles a través del seguimiento y cálculo automatizados de créditos / horas de DPC.

Diríjase a la Academia ITF para explorar los cursos, así como el contenido más reciente de iCoach de todo el mundo.

Póngase en contacto con nuestro equipo de coaching en coaching@itftennis.com si necesita más información sobre la Academia ITF, o siga en enlace a continuación para registrarse:

www.itf-academy.com

