

NORMAS DE PUBLICACIÓN

ENTIDAD EDITORIA

Asociación Madrileña de
Derecho y Gestión del Deporte

Avda. Filipinas, 16
28003-MADRID
revista@amdeged.es

DIRECTOR

Antonio J. Monroy Antón
Univ. Autónoma de Madrid

CONSEJO DE REDACCIÓN

Guillermo Rocafort Pérez
Univ. Carlos III

José Manuel Almodí Cid
Univ. Complutense de Madrid

Antonio J. Monroy Antón
Univ. Autónoma de Madrid

Carmen Domínguez Sánchez
AEOED

Jorge Otero Rodríguez
Univ. Autónoma de Madrid

Julián Campo Trapero
Univ. Complutense de Madrid

Xavier de Montille
Univ. de París

Alistair Maclay
Univ. de Oxford

NÚMERO 6
ABRIL-JUNIO 2009

ISSN: 1989-256X

1. La Revista Internacional de Derecho y Gestión del Deporte publica trabajos de carácter científico que estén realizados con rigor metodológico y que supongan una contribución al progreso en el ámbito del Derecho Deportivo y la Gestión del Deporte. Se recogen trabajos de naturaleza teórica, experimental, empírica y profesional con preferencia para aquellos que presenten cuestiones actuales y de relevancia científica y discutan planteamientos polémicos. Por lo demás, la interdisciplinariedad en el campo de la actividad física y deportiva es un objetivo de la Revista, por lo que existirá una sección para trabajos de cualquier otro área distinta a las dos mencionadas.
2. Los trabajos habrán de ser inéditos, no admitiéndose aquéllos que hayan sido publicados total o parcialmente, ni los que estén en proceso de publicación o hayan sido presentados a otra revista para su valoración. Se asume que todas las personas que figuran como autores han dado su conformidad, y que cualquier persona citada como fuente de comunicación personal consiente tal citación.
3. Los artículos deberán prepararse según las normas ISO 690-1987 y su equivalente UNE 50-104-94. Estas normas se pueden consultar en el enlace http://www.uc3m.es/portal/page/portal/biblioteca/aprende_usar/como_citar_bibliografia. Los manuscritos que no se atengan a dichas normas no serán considerados para su publicación. Los manuscritos deberán ser en letra Times New Roman 12, a un espacio y medio y con una extensión de entre 5 y 20 páginas, con márgenes de 3 centímetros y con las páginas numeradas. Los originales podrán estar escritos tanto en tanto en idioma castellano como en inglés.

La primera página del manuscrito incluirá únicamente el Título pero no los autores, para garantizar el anonimato en la revisión.

La 2ª página incluirá:

- a. Título del artículo.
 - b. Nombre de cada autor completo, y de sus instituciones, ciudad y país.
 - c. Un resumen en castellano y otro en inglés de entre 100 y 150 palabras.
 - d. El título en inglés.
 - e. Entre 4 y 8 palabras clave en castellano e inglés, al pie de cada resumen.
 - f. Información suficiente para el contacto con el autor (dirección postal completa, teléfonos y correos electrónicos).
 - g. Se deberán indicar —si es el caso— las fuentes de financiación de la investigación, así como el hecho de haberse presentado (de forma previa o preliminar) en algún congreso, simposio o similar. Se podrán incluir notas a pie de página.
- Las tablas, gráficos y figuras deberán estar una en cada hoja, indicándose en el texto su ubicación.

Biografías. Para cada autor se debe indicar la actual afiliación y el máximo grado académico obtenido (campo, año de obtención, institución). Se deberán adjuntar como una hoja separada al final del texto.

4. Los trabajos serán enviados o bien por correo electrónico a la dirección revista@amdeged.es, o a la dirección de correo:

Asociación Madrileña de Derecho y Gestión del Deporte
Av. Filipinas, 16 Bajo - B
28003 - Madrid (España)

5. Los trabajos remitidos serán revisados anónimamente por al menos dos revisores externos antes de la evaluación del Consejo de Redacción. La recepción se comunicará de inmediato, y se han de esperar por lo general entre 1 y 3 meses para recibir las revisiones. Los artículos aceptados (dependiendo de la rapidez en las revisiones y en la realización de las revisiones posteriores) pueden esperar ser publicados alrededor de 4 meses después de su remisión. En caso de no ser aceptado, el original se devolverá a petición del autor.
6. Si se acepta un trabajo para su publicación, los derechos de impresión y de reproducción por cualquier forma y medio serán propiedad de la Revista. La Revista de AMDEGED no rechazará ninguna petición razonable por parte del autor para obtener el permiso de reproducción de sus contribuciones. Asimismo, se entiende que las opiniones expresadas en los artículos son de responsabilidad exclusiva de los autores y no comprometen la opinión y política científica de la Revista. Igualmente, las actividades descritas en los trabajos publicados estarán de acuerdo con los criterios y normativa vigente, tanto por lo que se refiere a experimentación como en todo lo relativo a la deontología profesional. La Revista podrá solicitar a los autores copias de los datos en bruto, manuales de procedimiento, puntuaciones, y, en general, material experimental relevante.

SUMARIO

- *Derecho y Gestión del Deporte*

FUENTES DE FINANCIACIÓN DE LAS FEDERACIONES DEPORTIVAS DEL PAÍS VASCO Ángel Rodríguez López.....	3
PARALELISMOS ENTRE EL MUNDO ECUESTRE Y EL MUNDO EMPRESARIAL María Escat Cortés.....	13
LOS DERECHOS DEL DEPORTISTA PROFESIONAL: PLANTEAMIENTO ANTE EL ACOSO MORAL Gema Sáez Rodríguez.....	27
 - <i>Otros</i>	
¿SON COMPETENTES LOS LICENCIADOS EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA-SALUD? UN EJEMPLO EN EL PRÁCTICUM Borja Sañudo Corrales, Moisés de Hoyo Lora, Almudena Fresneda Gutiérrez.....	35
LA NECESARIA INTERVENCIÓN DEL FISIOTERAPEUTA EN EL DEPORTE DE ALTO NIVEL: LA MINIMIZACIÓN DE LESIONES EN UN CAMPEÓN DE ESPAÑA Dr. Eur. Antonio J. Monroy Antón.....	48

**FUENTES DE FINANCIACIÓN DE LAS FEDERACIONES
DEPORTIVAS EN EL PAÍS VASCO**

Ángel Rodríguez López

Universidad Complutense de Madrid

RESUMEN

El objetivo del presente artículo consiste en realizar un análisis del estado actual de la cuestión, en relación a las diversas fuentes de financiación existentes de las Federaciones deportivas que tienen su sede en el País Vasco, así como también será objeto de análisis el régimen patrimonial, económico y presupuestario de las mismas, teniendo en cuenta lo regulado al respecto por la Ley 14/1998, de 11 de junio, del deporte del País Vasco y el Decreto 16/2006, de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco.

ABSTRACT

The aim of this article is to make an analysis of the current situation of the different sources of financing existent in the sport Federation of the Vasc Country, and also its economic and budgeting regime, bearing in mind what the Law 14/1998, of june 11th (Sport Law of the Vasc Country) and the Decree 16/2006, of January 31st (Sport Federations Law of the Vasc Country) regulate.

PALABRAS CLAVE: fuentes de financiación, Federaciones deportivas vascas, patrimonio, presupuesto, cuentas anuales.

KEY WORDS: Financing sources, Vasc Sport Federations, equity, budget, annual accounts.

OBJETIVOS

El cometido fundamental de este artículo consiste en realizar un análisis de la situación actual del sistema económico, patrimonial y presupuestario de las Federaciones deportivas radicadas en la Comunidad Autónoma del País Vasco, teniendo en cuenta su consideración como entidades no lucrativas y la existencia de planes contables sectoriales y específicos que normalizan el registro, elaboración, síntesis y suministro de la información procedente de la realización de actividades económicas y financieras por parte de las mismas.

De esta forma, es conveniente señalar en un primer momento que las *Federaciones deportivas en España*¹ son entidades privadas, con personalidad jurídica propia, cuyo ámbito de actuación se extiende al conjunto del territorio del Estado, en el desarrollo de las competencias que le son propias. Dichas entidades privadas están integradas por Federaciones deportivas de ámbito autonómico, clubes deportivos, deportistas, técnicos, jueces y árbitros, Ligas profesionales, si las hubiese, y otros colectivos interesados que promueven, practican o contribuyen al fomento y desarrollo del deporte en nuestro país. Igualmente, las Federaciones deportivas españolas, además de sus propias atribuciones, ejercen, por delegación, funciones públicas de carácter administrativo, actuando, de esta forma, como agentes colaboradores de la Administración pública.

Por otra parte, en segundo lugar, la Ley 14/1998², de 11 de junio, del deporte del País Vasco, reconociendo la indudable relevancia sociológica, educativa, sanitaria y económica del fenómeno deportivo en nuestra sociedad actual, resalta, esencialmente, la obligación de los poderes públicos de garantizar la práctica del deporte mediante la incentivación del patrocinio privado. La citada Ley de 1998 especifica en su Título I,

¹ A este respecto, puede consultarse la Ley del Deporte en España, Título III, Capítulo III, arts. 30 y ss.

² Dicha Ley 14/1998 derogaba la anterior legislación en la materia contenida en la Ley 5/1988 de la Cultura Física y del Deporte en el País Vasco, vigente desde el 19 de febrero de 1988.

que la obtención de recursos económicos para el deporte debe realizarse a través de una *financiación* desde el sector *privado* que complemente la acción *pública*.

Además, el Título III de la referida Ley de 1998 trata de dar solución a la preocupante disgregación o atomización federativa, como consecuencia de la cual en el País Vasco se encuentran numerosas Federaciones deportivas con una implantación casi inexistente y que han venido gestionando una actividad deportiva mínima con unos costes inaceptables para el erario público. Por ello, la citada Ley establece nuevas condiciones para la creación de federaciones deportivas, de forma que las modalidades que no tengan una adecuada implantación no puedan constituirse en Federaciones deportivas de pleno derecho. Finalmente, la Ley 14/1998 del deporte en la Comunidad Autónoma vasca recoge con rango legal diversos mecanismos para revocar el reconocimiento oficial de aquellas Federaciones deportivas por la desaparición de los motivos que dieron lugar al mismo.

En efecto, la Ley de 1998 especifica¹ que las Federaciones vascas y territoriales son entidades de utilidad pública, lo cual conlleva las siguientes prerrogativas: el derecho a usar de la calificación de "*utilidad pública*" a continuación del nombre de la respectiva entidad; el acceso preferente al crédito oficial; prioridad en el acceso a ayudas y programas subvencionados en materia de equipamientos deportivos; aquellos beneficios de carácter tributario que los órganos forales de los territorios históricos puedan acordar en favor de las asociaciones de utilidad pública; aquellos otros beneficios que establezcan otras disposiciones; y, en último término, el derecho a ser oídas en la preparación de disposiciones de carácter general relacionadas con el deporte.

Por último, debemos destacar que la Ley 14/1998 se configura como una "*ley marco*", abierta y flexible, en la medida en que no pretende sino establecer una cobertura amplia para que en el futuro se puedan ir disponiendo reglamentariamente las sucesivas

¹ Vid. artículo 32 de la Ley 14/1998, de 11 de junio, del deporte del País Vasco.

adaptaciones a la realidad deportiva cambiante. La extensa regulación contenida en la ley se explica por cuanto aborda de forma básica múltiples aspectos y problemas del fenómeno deportivo, regulación básica que se verá precisada de una extraordinaria complementación por vía reglamentaria¹.

FUENTES DE FINANCIACIÓN

En primer término, los estatutos de las Federaciones deportivas territoriales y vascas deben contener obligatoriamente el régimen económico-financiero² correspondiente aplicable a las mismas. Asimismo, el artículo 132 del Decreto 16/2006 de las Federaciones Deportivas del País Vasco obliga a integrar en el régimen documental de las citadas entidades deportivas vascas, entre otros, los libros de contabilidad obligatorios que correspondan, así como un libro registro de títulos de deuda o de parte alícuota patrimonial.

Más concretamente, el régimen económico-patrimonial de las Federaciones deportivas vascas viene regulado en el Título X del referido Decreto 16/2006. Dicha legislación específica afirma que las Federaciones deportivas están sujetas al régimen de presupuesto y patrimonio propio, respondiendo económicamente de sus obligaciones con todos sus bienes presentes y futuros.

En particular, el *patrimonio* de las federaciones deportivas está integrado por todos los bienes cuya titularidad les corresponda y, los *recursos financieros* con los que cuentan para su supervivencia y el desarrollo de las actividades que les son propias se enumeran a continuación: las cuotas de sus federados y federadas; las subvenciones que las entidades públicas o privadas puedan concederles; las donaciones, herencias, legados y

¹ En concreto, la Ley del deporte vasca de 1998 ha sido desarrollada reglamentariamente a través del Decreto 16/2006, de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco.

² Según se deduce de lo dispuesto en el artículo 64 del Decreto 16/2006, op., cit.

premios; los beneficios que produzcan los patrocinios publicitarios, los derechos de retransmisión y, en general, los derivados de las actividades y competiciones deportivas que organicen; los beneficios derivados de las actividades industriales, comerciales, profesionales o de servicios que realicen; los frutos de su patrimonio y el producto de la enajenación o gravamen del mismo; los productos de los préstamos o créditos que obtengan; y, finalmente, cualesquiera otros que pudieran obtener en desarrollo de su actividad.

Asimismo, todos los *ingresos* federativos, incluidos los beneficios y los premios obtenidos en manifestaciones deportivas, así como los que pudieran obtener del ejercicio de actividades de carácter industrial, comercial, profesional o de servicios, se aplicarán íntegramente al desarrollo de su objeto social¹. Además, bajo ningún concepto se podrá efectuar reparto de beneficios entre los miembros de las federaciones.

Por otra parte, las federaciones podrán gravar y enajenar sus bienes inmuebles, tomar dinero a préstamo y emitir títulos representativos de deuda o de parte alícuota patrimonial, siempre que cumplan² las siguientes condiciones:

- que dichos actos no comprometan de modo irreversible el patrimonio de la federación o su objeto social, lo cual podrá justificarse mediante dictamen emitido por profesional competente.
- que dichos actos sean autorizados por mayoría de 2/3 de miembros presentes en la Asamblea General.
- para gravar o enajenar bienes muebles o inmuebles de las federaciones cuya adquisición haya sido financiada, en todo o en parte, con fondos de las administraciones del País Vasco, será preceptiva la autorización de la correspondiente Administración deportiva con anterioridad a su presentación a la Asamblea General.

¹ Ibidem, artículo 137.

² Ibidem, artículo 138.

- en último término, según lo dispuesto en el artículo 139 del Decreto 16/2006, las Federaciones deportivas vascas para tener la posibilidad de tomar dinero a préstamo o emitir títulos de deuda en cuantía superior al 25% del presupuesto anual de la federación, será preceptiva la autorización de la correspondiente Administración deportiva con anterioridad a su presentación a la Asamblea General. Dichos títulos representativos de deuda o de parte alícuota patrimonial sólo podrán ser suscritos por las y los miembros de la federación y su posesión no conferirá derecho alguno especial a los mismos, salvo la percepción de los intereses establecidos en la legislación vigente para las y los primeros. Finalmente, los títulos representativos de deuda o de parte alícuota patrimonial serán transmisibles en las condiciones que establezca la Asamblea General.

Finalmente, en caso de disolución¹ de una federación deportiva, su patrimonio neto, si lo hubiera, se debe aplicar a la realización de actividades análogas. La determinación del destino se verifica por el Gobierno Vasco en caso de que se disuelva una federación vasca y por las Diputaciones Forales en caso de que se disuelva una federación territorial.

RÉGIMEN PRESUPUESTARIO

En relación al régimen presupuestario² de las Federaciones deportivas vascas hay que resaltar que, dichas entidades deben aprobar anualmente, a través de la Asamblea General, el presupuesto del ejercicio elaborado por el órgano de administración oportuno así como la liquidación correspondiente.

¹ A este respecto, puede consultarse en relación a la aplicación del patrimonio en este supuesto específico, el artículo 34 de la Ley 14/1998, de 11 de junio, del deporte del País Vasco, op., cit.

² Vid. el artículo 141 del Decreto 16/2006, de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco op., cit.

Por otra parte, el citado presupuesto expresa, cifrada, conjunta y sistemáticamente, las obligaciones que, como máximo, pueden contraer las federaciones y los derechos que se prevén liquidar durante el correspondiente ejercicio. El presupuesto debe también reflejar, las obligaciones relacionadas con la promoción de la igualdad de mujeres y hombres en dicha modalidad deportiva. Asimismo, el presupuesto será único y debe incluir la totalidad de los gastos e ingresos de las federaciones, incluidos los órganos complementarios o entidades instrumentales de las mismas. Cuando las necesidades de gestión u organización lo requieran, las Federaciones deportivas tienen la posibilidad de crear sub-entidades contables debidamente integradas en el sistema central.

Además, los presupuestos deben aprobarse equilibrados y en ningún caso, pueden aprobarse presupuestos deficitarios sin obtener antes la autorización de la Administración deportiva correspondiente. De esta forma, una vez obtenida la aprobación de la Asamblea General, se dará traslado del presupuesto y de la liquidación del presupuesto anterior al órgano del Gobierno Vasco o de las diputaciones forales que resulte competente en materia deportiva. Asimismo, la presentación del presupuesto anual, aprobado de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 141 del Decreto 16/2006, es requisito indispensable para la obtención de subvenciones o ayudas otorgadas por las administraciones del País Vasco.

Por último, la Junta Directiva de cada Federación puede acordar las modificaciones presupuestarias a que esté autorizada de conformidad con los estatutos, con los límites que se fijen en los mismos; y las federaciones deportivas pueden suscribir contratos laborales de alta dirección¹ siempre que el acuerdo así como la cuantía de la remuneración y las demás condiciones del contrato, sean aprobados por la mayoría absoluta de miembros presentes de la Asamblea General y sea autorizado previamente por la Administración deportiva correspondiente. Dichos contratos no pueden tener, en ningún caso, una duración superior al mandato de la Asamblea General.

¹ Ibidem, artículo 140.

CUENTAS ANUALES Y AUDITORÍA

Las cuentas anuales de las Federaciones deportivas del País Vasco deben ajustarse en su estructura a las normas de adaptación del Plan General de Contabilidad que, en razón del carácter peculiar de estas entidades, se establezcan reglamentariamente¹. Dichas Cuentas anuales comprenden² el Balance de Situación, la Cuenta de Pérdidas y Ganancias y la Memoria económica de la federación deportiva correspondiente, que deben ser elevadas por el órgano de administración de cada federación, a las respectivas Asambleas Generales, en el plazo de los tres meses siguientes al cierre de cada ejercicio económico, debidamente firmadas por el Presidente de la junta directiva y, en su caso, el Tesorero.

Además, las federaciones deportivas deben someterse a las auditorías financieras³ y de gestión en la forma en que reglamentariamente se determinen, de manera que, los órganos competentes del Gobierno Vasco y de las correspondientes diputaciones forales en materia deportiva correspondiente determinan anualmente las federaciones deportivas que deban someter sus estados financieros y contables a auditoría. Dichos controles se deben realizar por los órganos competentes en materia de Control Económico del Gobierno Vasco o de la Diputación Foral correspondiente, sin perjuicio de que pueda encomendarse su realización a entidades privadas.

Asimismo, las federaciones deportivas seleccionadas deben prestar toda la colaboración necesaria para la realización de las auditorías ordenadas y aquellas entidades que se nieguen a ser auditadas o no colaboren suficientemente con las y los auditores, así como las personas físicas responsables, quedan sujetas al régimen sancionador previsto en la

¹ En este sentido, puede consultarse la Orden del Ministerio de Economía y Hacienda de 2 de febrero de 1994, por la que se aprueban las normas de adaptación del Plan General de Contabilidad de 1990 a las Federaciones deportivas, BOICAC N° 16, BOE 09.02.94.

² Vid. el artículo 142 del Decreto 16/2006, op., cit.

³ *Ibidem*, artículos 144-148.

Ley 14/1998, de 11 de junio del Deporte del País Vasco. Por último, en caso de insolvencia económica de una federación deportiva, su órgano de administración o, en su caso, las y los liquidadores, deben de promover el oportuno procedimiento concursal ante el juez competente.

BIBLIOGRAFÍA

Decreto 94/1990 de 3 de Abril, de organización y funcionamiento del Registro de Asociaciones y Federaciones Deportivas del País Vasco.

Decreto 16/2006, de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco.

Estatuto de Autonomía del País Vasco.

GABÁS TRIGO, F. “La puesta en marcha del PGC para federaciones deportivas”. *Partida doble*, núm. 59, 1995.

GABÁS TRIGO, F.; LABRADOR BARRAFON, M., “Análisis de la adaptación sectorial del PGC a las Federaciones Deportivas”, *Partida Doble*, núm. 56, pp. 22-38, 1995.

GUTIÉRREZ VIGUERA, M. “Contabilidad de Federaciones deportivas (I)”. *Técnica contable*. 2007, núm. 694, Vol. 59, p. 74-82.

Ley 5/1988, de 19 de febrero, de la Cultura Física y del Deporte en el País Vasco.

Ley 10/1990, del Deporte en España, de 15 de octubre.

Ley 14/1998, de 11 de junio, del Deporte del País Vasco.

Ley 50/1998, de 30 de diciembre, de Medidas Fiscales, Administrativas y del Orden Social, BOE 31/12/98.

Orden del Ministerio de Economía y Hacienda de 2 de febrero de 1994, por la que se aprueban las normas de adaptación del Plan General de Contabilidad de 1990 a las Federaciones deportivas, BOICAC N° 16, BOE 09.02.94.

**PARALELISMOS ENTRE EL MUNDO ECUESTRE Y
EL MUNDO EMPRESARIAL**

María Escat Cortés

Universidad Autónoma de Madrid

RESUMEN

En muchas organizaciones, los directivos suponen que la mayor parte de las veces dirigir personas consiste solamente en darles órdenes, en decirles cómo tienen que hacer las cosas y no se paran a estudiar cómo desde muchos ámbitos deportivos, como por ejemplo el de la equitación, podemos aprender a hacer las cosas de otra manera.

ABSTRACT

In many organizations, managers assume that most of the time people just to manage them orders, tell them how to do things and do not stop to consider how many areas from sports such as riding in can learn to do things differently.

PALABRAS CLAVE: caballo, persona, equitación, dirección.

KEY WORDS: horse, people, riding, management.

INTRODUCCIÓN

Decía Woody Allen: “No conozco la clave del éxito pero la clave del fracaso es tratar de complacer a todo el mundo”.

Resulta increíble que el ganador de tres Oscars al mejor director y mejor guión original respectivamente por “*Annie Hall*” y “*Hannah y sus hermanas*” y con más de 20 nominaciones a los Oscars, diga que no conoce la clave del éxito y sí la clave del fracaso.

Aplicando este ejemplo a las organizaciones podría parecer que tratar de complacer a todos no resulta en ocasiones la mejor práctica empresarial. Sin embargo, sí parece oportuno que los máximos responsables de las organizaciones hagan un “examen de conciencia” en estos tiempos de “crisis” y reconozcan que la clave del éxito en ocasiones está más a su alcance de lo que ellos mismos piensan, que el éxito depende de uno mismo y de cómo sepamos manejar las circunstancias que rodean el entramado empresarial. Al final ser proactivo conduce al éxito, saber aprovechar las oportunidades del entorno y saber dirigirlo conduce al éxito, pero esperar a que las condiciones cambien e ir respondiendo según vaya aconteciendo, es decir, ser reactivo, difícilmente conduce al éxito ya que si el estilo de dirección predominante se basa única y exclusivamente en esperar a que las condiciones -léase crisis- cambie y no hacer nada más ni se complace a todo el mundo ni, desde luego, se alcanza el éxito.

La equitación es el arte de mantener el control preciso sobre un caballo. La equitación implica también los conocimientos para cuidar caballos y el uso del equipo apropiado llamado aparejo o arreos por parte del jinete.



Existe un tipo de equitación básica, donde lo principal es aprender a montar, y uno más avanzado, usado para saltar, realizar carreras, acarrear ganado, exhibición o equitación de alta escuela.

Las disciplinas olímpicas son:

1. Doma clásica
2. Salto
3. Concurso completo.

La mayoría de los caballos tienen tres tipos naturales de pasos o series de movimientos de las patas: la partida, la parada, paso, trote y galope. Un tipo de galope más rápido se denomina galope tendido. Cada uno de estos pasos requiere del jinete una postura concreta.

- Paso: en el paso, el jinete permanece erguido en la silla. El caballo camina en cuatro tiempos.
- Trote: en el trote, si se monta a la inglesa, el jinete se inclina un poco hacia adelante y se mueve arriba y abajo con el paso del caballo; en el estilo vaquero, el jinete se apoya en el arzón trasero

y se mantiene sentado. En ambos estilos de montar, el jinete se mantiene sentado cuando va a galope, pero en el galope tendido, cuando se monta en silla inglesa, adopta una posición en la que la parte superior del cuerpo se inclina hacia adelante y las nalgas se elevan de la silla manteniéndose en el aire, lo que se conoce como posición de dos puntos. El trote es en dos tiempos.

- Galope: el caballo va en un momento con sus cuatro extremidades en el aire. El caballo galopa en un tiempo para el jinete¹.

A través del mundo ecuestre podemos aprender muchas lecciones de management. Así, repasando el vocabulario ecuestre encontramos definiciones que tienen aplicación al campo de la dirección y desarrollo de personas.

Tan sólo voy a presentar 19 paralelismos de la terminología ecuestre en su aplicación.



Acting Master: (Cazador mayor en funciones). Persona encargada provisionalmente de organizar una cacería, bien por un día o bien por un período más largo, mientras se espera el nombramiento de alguien con carácter permanente.

Si aplicamos este término a la realidad empresarial, el “*acting master*” bien podría ser el directivo en funciones que asume las funciones de otro directivo a la espera de que ese puesto sea ocupado por otra persona.

¹ www.wikipedia.org [fecha de consulta 13 de abril de 2009]



Barrage: En concursos de salto, recorrido que se celebra, para decidir el ganador de una competición, entre participantes que han empatado para el primer puesto en el recorrido precedente.

Este término también podemos encontrarle aplicación en la empresa. Por ejemplo, en los procesos de selección cuando quedan ya los dos últimos candidatos y tenemos que decidir cuál de los dos es más idóneo para el puesto de trabajo que se oferta, les sometemos a determinadas pruebas que nos permitan esclarecer con cuál quedarnos, estas pruebas variarán dependiendo del nivel del puesto de trabajo. Así, puede darse el caso de que a los candidatos se les someta a otra entrevista o si se trata de niveles directivos a pruebas específicas tales como assesment centres.



Caprichoso, desobediente o loco: Caballo que resulta particularmente maniático e indomable. Sinónimos: indócil, rebelde, difícil, indómito.

El paralelismo con el mundo empresarial lo podemos encontrar en los llamados “*jefes tóxicos*”, término acuñado por el profesor titular de Recursos Humanos de la Universidad de Alcalá de Henares Iñaki Piñuel y Zabala. Con este término el profesor Piñuel y Zabala hace referencia en su libro “*Neomanagement: Jefes tóxicos y sus víctimas*”. (Editorial: El País Aguilar. 2004. Madrid) a aquel jefe “...*que mantiene su estatus a base de hacer la vida imposible de sus subordinados*”, “...*la estructura de poder convierte a seres aparentemente normales en pequeños tiranos que ostentan algo de autoridad*”.² Por desgracia los datos son alarmantes, según el profesor Piñuel y Zabala el 33% de los jefes en nuestro país son tóxicos.

² <http://www.gentedigital.es/noticia/45835/los-jefes-toxicos-estan-haciendo-mucho-dano-a-la-economia-empresarial/> [fecha de consulta 18 de abril de 2009]



Doma: Preparación inicial de un caballo, cualquiera que fuera el uso para el que se le requiere. Se pretende que el animal realice todos sus movimientos de manera equilibrada, ágil, obediente y hábil.

Doma, cuyo origen viene del latín cuyo significado según la Real Academia Española de la Lengua es: (Del lat. *domāre*).

1. tr. Sujetar, amansar y hacer dócil al animal a fuerza de ejercicio y enseñanza.
2. tr. Sujetar, reprimir, especialmente las pasiones y las conductas desordenadas.

La doma en el mundo empresarial bien podría encontrar su coincidencia con la formación inicial que se da a los recién incorporados a la organización de cara a que adquieran los conocimientos que la misma requiere para el correcto desempeño de sus funciones.



Estabulado: Dícese del caballo que vive la mayor parte de su tiempo en una cuadra en vez de estar suelto en un pastizal. Estos distintos modos de vida requieren normas de mantenimiento y alimentación particulares.

Los “*estabulados*” en las organizaciones podrían ser aquellos colaboradores que no se relacionan con los demás bien por miedo, bien por considerarse superiores, bien por timidez o bien por algún tipo de complejo (nuevos., becarios...).



Favorito: Dícese del caballo que probablemente gane una carrera. Es el que ofrece menores dividendos.

Siempre existen favoritos en las organizaciones, por dos motivos: bien por que así se les consideran por sus propios méritos o trabajos técnicos (Recordemos el llamado “*Principio de Peter*” formulado por el conocido periodista Daniel Goleman³ el cual afirmaba que el hecho de que una persona sea ascendida por sus conocimientos técnicos no asegura que sea un buen jefe ya que la situación de dirigir personas es nueva para él). Esto mismo le sucede a algunos de los llamados “*favoritos*” en las organizaciones, profesionales técnicamente muy buenos pero con escasa capacidad para liderar personas.



Gymkhana: Conjunto de juegos realizados a caballo, casi siempre para niños menores de 16 años, muchos de los cuales son adaptaciones de juegos infantiles.

Las “*Gymkhanas*” en las organizaciones bien podrían ser las pruebas de selección a las que se somete a aquéllos que desean convertirse en nuevas incorporaciones. No pensemos en los procesos de selección como entrevistas, que si bien no dejan de ser una parte del mismo pueden completarse con pruebas técnicas propias del puesto de trabajo, simulaciones empresariales, dinámicas grupales e, incluso pruebas de personalidad cuyos resultados habitualmente se miden a través de test.



Handicap: Carreras en la que los pesos llevados por los caballos se establecen de modo que todos tengan las mismas posibilidades de triunfo.

Podríamos hablar de handicap en el mundo empresarial en dos sentidos: por una parte, handicap como escollo que hay que superar en el trabajo, por ejemplo, un handicap lingüístico o técnico. Pero aplicándolo según su significado ecuestre podríamos hablar

³ GOLEMAN, D. *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Editorial Cairos, 1996.

de los concursos u oposiciones que tienen que superarse en algunas organizaciones (especialmente las de carácter público o semipúblico) para promocionar.



Intruso o ringer: Caballo bueno que se matricula en una carrera con el nombre de otro inferior, con intención de ganar apuestas ilegalmente.

Intrusos podemos encontrar muchos en las organizaciones. No sólo intrusos informáticos que precisan de instalaciones de modernos sistemas de seguridad, sino también de intrusos que nos hacen creer lo que no son, intrusos que nos aseguran una prometedora carrera profesional, intrusos que “velan” por nosotros, saltándose “a raja tabla” el contrato psicológico o aquel que se supone firmado al incorporarse en la organización en el que se presupone un acuerdo de compromiso por parte de ambas partes, contratante y contratado de obrar de buena fe.



Jockey: Persona encargada de montar a un caballo en una carrera.

No podemos hablar de “*jockey*” como tal en el mundo empresarial pero sí podemos hablar de personas encargadas de enseñar a otras a desarrollar habilidades profesionales. Ésta es la figura del “*coach*” o entrenador personal, término acuñado gracias al deporte, que originalmente se considera como entrenador personal.



Llegar: Se dice que un caballo llega cuando cruza, montado por su jinete, el poste de llegada, suponiendo, en el caso de carreras de vallas o en pruebas de “*steeplechase*”⁴, que haya pasado todos los obstáculos con su jinete.

La “llegada” en el mundo empresarial podemos interpretarla como el ascenso deseado de una persona en la organización, es decir, cuando una persona asciende, por méritos propios a un puesto de nivel superior, superando todos los obstáculos que se ha ido encontrando en su camino.



Mount money: En un rodeo, retribución monetaria que recibe el jinete que realiza ejercicios de exhibición, sin entrar en competición.

Podemos entender este vocablo inglés en la empresa como los bonus o beneficios que se reciben gracias al trabajo desempeñado o como parte de reparto de los beneficios en las empresas.



No colocados: En una carrera, caballos que no consiguen situarse entre los puestos de honor. A veces, también se utiliza el término inglés *also-ran*.

Los “no colocados” en las organizaciones podrían ser aquéllos que no consiguen promocionar hacia los puestos más altos bien por el momento (que no sea el oportuno), bien por falta de capacidad o bien por falta de interés.

⁴ Steeplechase: Modalidad de carreras sobre una pista determinada y de una distancia específica, en la que hay obstáculos que los caballos han de saltar.



Obstáculo combinado: En concursos de salto, el que implica realizar dos o más saltos separados, que se juzgan o contabilizan como uno.

Los “*obstáculos combinados*” podríamos considerarlos como las diferentes pruebas a las que se somete en un proceso de evaluación del desempeño. Por ejemplo, se realizan cuestionarios de evaluación del desempeño a la vez que se hacen entrevistas llamadas “de desarrollo” o “de evaluación” pero que a la hora de evaluar al colaborador tienen un mismo resultado; saber si esta persona tiene el desempeño efectivamente esperado para el puesto que ocupa.



Pedigrí: Ascendencia genealógica de un caballo. Es indispensable conocerla a la hora de efectuar los cruces y apareamientos. Documento donde se detalla.

El “*pedigrí*” es un término muy empleado en el mundo animal. Sin embargo, también tiene muchos paralelismos en el mundo de la empresa. Hoy en día podemos hablar de directivos con pedigrí o directivos que ocupan sus puestos de dirección por provenir de familias que así los ocupaban anteriormente. El linaje cada vez está más de moda en las organizaciones y ya no vale sólo lo que sepas sino quién te apoye o de dónde provengas para ocupar un alto cargo en las organizaciones.



Rehùse: En carreras, términos empleado para designar la acción del caballo que se niega a saltar una valla normal o de “*steeplechase*”. En concursos de saltos y de adiestramiento combinado se emplea cuando un caballo se detiene ante un obstáculo que ha de saltar, o lo pasa de largo.

Cuando un empleado se niega a hacer su trabajo hay que buscar las causas de por qué lo hace así, bien puede ser por que considere que existen otros métodos mejores para hacerlo, bien porque no sepa cómo hacerlo, bien porque no esté motivado para hacerlo o sencillamente porque piensa que ya lo está haciendo bien, rehusando hacerlo como se le está indicando.



Sorpresa: Dícese del caballo que gana una carrera inesperadamente, habiendo mostrado anteriormente baja forma.

También existen “sorpresas” en el mundo empresarial cuando, de repente, nos encontramos ante un colaborador de cuyas capacidades desconfiábamos, nos sorprende con unos resultados increíbles en su desempeño bien por desconocimiento por nuestra parte de sus capacidades, bien por que este mismo empleado ha recibido una motivación que le ha hecho sacar adelante su trabajo.



Temperatura: La temperatura normal de un caballo es de 38° C.

La temperatura en las organizaciones, en ocasiones, puede ser elevada. Evidentemente trabajar en un recinto con 38° C resultaría insoportable para casi cualquiera de nosotros, sin embargo, sí que existen momentos en las organizaciones en los que se eleva la temperatura y no en un sentido físico, sino en un sentido metafórico del término. Me estoy refiriendo a esos momentos de estrés que se viven de vez en cuando en las organizaciones cuando los proyectos no salen adelante o cuando los clientes se enfadan o cuando existen discusiones entre los miembros.



Verde: Caballo que está domado, pero no preparado completamente; animal con poca experiencia. Se dice también del que corre sin que aún se le hayan cronometrado los tiempos.

Los empleados más jóvenes los denominamos “verdes” en el mundo empresarial. Nos referimos a las jóvenes incorporaciones a las empresas, tales como estudiantes en prácticas o becarios que inician su andadura en la organización.

Como podemos ver, a través del mundo de la equitación, podemos aprender muchas lecciones empresariales. Animo a que se siga estudiando su lenguaje y vocabulario.⁵

Quisiera acabar con un pequeño cuento⁶ para que cada cual saque sus propias enseñanzas.

“En una aldea había un anciano muy pobre, pero hasta los reyes lo envidiaban porque poseía un hermoso caballo blanco. Los reyes le ofrecieron cantidades fabulosas por el caballo pero el hombre decía: "Para mí, él no es un caballo, es una persona. ¿Y cómo se puede vender a una persona, a un amigo?". Era un hombre pobre pero nunca vendió su caballo.

Una mañana descubrió que el caballo ya no estaba en el establo. Todo el pueblo se reunió diciendo: "Viejo estúpido. Sabíamos que algún día le robarían su caballo. Hubiera sido mejor que lo vendieras. ¡Qué desgracia!". -"No vayáis tan lejos" -dijo el viejo- "Simplemente decid que el caballo no estaba en el establo. Éste es el hecho, todo lo demás es vuestro juicio. Si es una desgracia o una suerte, yo no lo sé, porque esto apenas es un fragmento. ¿Quién sabe lo que va a suceder mañana?".

⁵ Vocabulario extraído de www.relichando.com [fecha de consulta 16 de abril de 2009]

⁶ Extraído de www.3caballos.com [fecha de consulta 16 de abril de 2009]

La gente se rió del viejo. Ellos siempre habían sabido que estaba un poco loco. Pero después de 15 días, una noche el caballo regresó. No había sido robado, se había escapado. Y no sólo eso sino que trajo consigo una docena de caballos salvajes.

De nuevo se reunió la gente diciendo: "Tenías razón, viejo. No fue una desgracia sino una verdadera suerte." "De nuevo estáis yendo demasiado lejos" -dijo el viejo- Decid sólo que el caballo ha vuelto... ¿quién sabe si es una suerte o no? Es sólo un fragmento. Estáis leyendo apenas una palabra en una oración. ¿Cómo podéis juzgar el libro entero?"

Esta vez la gente no pudo decir mucho más, pero por dentro sabían que estaba equivocado. Habían llegado doce caballos hermosos.....

El viejo tenía un hijo que comenzó a entrenar a los caballos. Una semana más tarde se cayó de un caballo y se rompió las dos piernas. La gente volvió a reunirse y a juzgar: "De nuevo tuviste razón -dijeron-. Era una desgracia. Tu único hijo ha perdido el uso de sus piernas y a tu edad el era tu único sostén. Ahora estás más pobre que nunca.

"Estáis obsesionados con juzgar" -dijo el viejo-. "No vayáis tan lejos, sólo decid que mi hijo se ha roto las dos piernas. Nadie sabe si es una desgracia o una fortuna. La vida viene en fragmentos y nunca se nos da más que esto.

Sucedió que pocas semanas después el país entró en guerra y todos los jóvenes del pueblo eran llevados por la fuerza al ejército. Sólo se salvó el hijo del viejo porque estaba lisiado. El pueblo entero lloraba y se quejaba porque era una guerra perdida de antemano y sabían que la mayoría de los jóvenes no volverían. -"Tenías razón viejo era una fortuna. Aunque tullido, tu hijo aún está contigo. Los nuestros se han ido para siempre".

"Seguís juzgando" -dijo el viejo-. Nadie sabe. Sólo decid que vuestros hijos han sido obligados a unirse al ejército y que mi hijo no ha sido obligado. Sólo Dios sabe si es una desgracia o una suerte que así suceda". No juzgues o jamás serás uno con el todo. Te quedarás obsesionado con fragmentos, sacarás conclusiones de pequeñas cosas. Una vez que juzgas, has dejado de crecer."

BIBLIOGRAFÍA

FOURNIES, F. *¿Por qué los empleados no hacen lo que se suponen que deben hacer y qué hacer para corregirlo?* Méjico: McGraw Hill, 1998.

GOLEMAN, D. *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós, 1996.

SHRAKE, R. *Adiestramiento sin resistencia*. Barcelona: Editorial Hispano Europea, 2005.

**LOS DERECHOS DEL DEPORTISTA PROFESIONAL:
PLANTEAMIENTO ANTE EL ACOSO MORAL**

Gema Sáez Rodríguez

Universidad Alcalá de Henares

RESUMEN

Teniendo en cuenta las altas cantidades de dinero que se mueve en el deporte profesional, hay que recordar que los deportistas no dejan de tener una relación laboral con el club o entidad al que pertenecen, y que este último debe cumplir en sus obligaciones de darle un trabajo efectivo y que esté acorde con lo pactado en el contrato de dicho deportista. Atendiendo al dinero que se llega a pagar por un deportista, cabe la duda de plantearse si puede existir un caso de acoso laboral en el supuesto de que se le asignen trabajos monótonos, se le aparten de las convocatorias, etc. de forma que no participe al 100% de la práctica completa de la actividad del citado club.

ABSTRACT

Bearing in mind the amount of money that is currently present in sports world, it is necessary to remind that sportsmen have a labour and contractual relation with their clubs, and that this one has the obligation to give them real occupation, according with the clauses written in their contracts. Due to the incredible amount of money that sometimes is paid for a player, we can have the doubt whether it is possible to speak of mobbing in those cases in which the club assigns the player only monotonous jobs, or when the player is not allowed to go to the matches, etc., so that he does not participate 100% in the club activity.

PALABRAS CLAVE: derechos, acoso laboral, deportista profesional, contrato.

KEY WORDS: rights, mobbing, professional sportsman, contract.

Fecha de recepción: 27/02/2009 Fecha de aceptación: 15/05/2009

En el mundo del deporte, y sobre todo en el profesional donde se mueven grandes cantidades de dinero bien sea por los sueldos que reciben los deportistas o por contratos de publicidad o patrocinio que tienen con las diversas marcas, se ha comprobado que, con cierta frecuencia, se dan casos en los que sin aparente motivo, por decisión del entrenador o del cuerpo técnico de un club deportivo o entidad se aísla a uno o varios jugadores del equipo, dejándole de lado y apartado del resto a través de varias alternativas. Hace unos años se dio el caso en las filas del Real Madrid C.F. de Capello del futbolista David Beckham, en el que el entrenador declaró que tras el fichaje de Beckham por el equipo de Los Angeles Galaxy, éste no volvería a jugar con la primera plantilla, aunque eso sí, no se le iba a apartar de los entrenamientos con el resto del equipo. Otro caso también sonado en el club merengue es el de Cassano, y respecto a otros clubes se encuentran los de Vincenzo Iaquinta y David Pizarro con el Club Udinese de la Liga Italiana. Casos como éstos, se han dado sobre todo en el fútbol, tanto español como mundial, pero no es el único deporte en el que existe. En unas recientes declaraciones hechas por Jorge Lorenzo, uno de los pilotos españoles más cotizados en la actualidad, dijo que su compañero de equipo Valentino Rossi poseía piezas en su moto que a él no le dejaba tener su equipo, cosa que le suponía una pequeña ventaja al italiano respecto al deportista español. ¿Por qué a unos se les conceden más facilidades que a otros, cuando ambos firman un contrato que les hace ser deportistas profesionales?

Según el artículo 7 del Real Decreto 1006/1985, de 26 de junio, por el que se regula la relación laboral especial de los deportistas profesionales, establece para éstos los siguientes derechos y obligaciones:

1. El deportista profesional está obligado a realizar la actividad deportiva para la que se le contrató en las fechas señaladas, aplicando la diligencia específica que corresponda a sus personales condiciones físicas y técnicas, y de acuerdo con las reglas del juego aplicables y las instrucciones de los representantes del club o entidad deportiva.

2. Los deportistas profesionales tendrán derecho a manifestar libremente sus opiniones sobre los temas relacionados con su profesión, con respeto de la ley y de las exigencias de su situación contractual, y sin perjuicio de las limitaciones que puedan establecerse en convenio colectivo, siempre que estén debidamente justificadas por razones deportivas.
3. En lo relativo a la participación en los beneficios que se deriven de la explotación comercial de la imagen de los deportistas se estará a lo que en su caso pudiera determinarse por convenio colectivo o pacto individual, salvo en el supuesto de contratación por empresas o firmas comerciales previsto en el número 3 del artículo 1 del presente Real Decreto.
4. Los deportistas profesionales tienen derecho a la ocupación efectiva, no pudiendo, salvo en caso de sanción o lesión, ser excluidos de los entrenamientos y demás actividades instrumentales o preparatorias para el ejercicio de la actividad deportiva.
5. Serán aplicables a esta relación laboral especial los derechos y deberes básicos previstos en los artículos 4 y 5 del Estatuto de los Trabajadores.

Como se puede ver en el punto 1 y en el punto 4 del Real Decreto, si no hay causa explícita para ello, el jugador o deportista no puede ser apartado de su actividad laboral, la cual suele figurar en el contrato y entre la que se encuentra la participación en entrenamientos y en los partidos. El entrenamiento en el deporte tiene varias justificaciones, destacando entre ellas la de mejorar la condición física y técnica del jugador, lo que le va a permitir estar al mismo nivel del resto de sus compañeros para participar en los encuentros que dispute el equipo a lo largo de la temporada, estando de esta forma en un estado físico óptimo. Es lógico que, tras una lesión, sanción o cualquier circunstancia que impida al jugador participar al 100% de sus posibilidades en el entrenamiento, esto repercuta en la decisión del técnico de apartarle de la convocatoria de los partidos, por lo que el nivel de entrenamiento del jugador debe ser el punto que determine el entrar o no en las convocatorias. A este aspecto en concreto hace referencia el artículo 7 del R/D anteriormente comentado y que más adelante se detallará. Ningún jugador por tanto, debería partir a priori con la ventaja de entrar en

una convocatoria independientemente del nivel físico en el que se encuentre. Bien es cierto que algunos jugadores pactan en el contrato con su club la participación en un número determinado de partidos (al menos estar convocados), que éste debe haber cumplido al finalizar la temporada. Es obvio, por tanto, que ningún deportista profesional ficha por un equipo para que simplemente se le permita participar activamente en las sesiones de entrenamiento, sino que su objetivo al fichar es jugar los partidos junto con el resto de sus compañeros siendo el entrenamiento el medio que le permita conseguir la alineación.

En referencia a esto anterior, nos fijaremos en el artículo 7.4 del R/D 1006/1985 en el que dice que *“Los deportistas profesionales tienen derecho a la ocupación efectiva, no pudiendo, salvo en caso de sanción o lesión, ser excluidos de los entrenamientos y demás actividades instrumentales o preparatorias para el ejercicio de la actividad deportiva”*. Aunque el deportista no tenga garantizada la participación en los encuentros propios de las competiciones oficiales -ya que alineación es decidida por la empresa o cuerpo técnico designado mediante decisiones técnicas que el jugador viene obligado a cumplir (art. 7.1 R/D)- lo que sí existe es un derecho del deportista a tener oportunidad de participar en los partidos o encuentros que se disputen, pues el entrenamiento y demás “actividades instrumentales”, que forman parte de la ocupación del deportista, tiene una finalidad, que no es otra que “el ejercicio de la actividad deportiva”. Serán, por tanto, los méritos del jugador y las decisiones técnicas del club los que determinarán finalmente si esa oportunidad de participar se alcanza con éxito; pero lo que no puede hacerse es privar al jugador de toda expectativa, eliminando todas las posibilidades de alcanzar la alineación por muchos que llegaran a ser sus méritos.

Dentro del mundo multimillonario del deporte en el que nos movemos y en el que se llegan a pagar grandes sumas de dinero por deportistas, como es el caso del fútbol en el que el Real Madrid llegó a pagar la astronómica cantidad de 94 millones de euros por Cristiano Ronaldo, o el Fútbol Club Barcelona por Ibrahimovic, hacen qué pensar, ya que podríamos decir que, estos jugadores, pese a ser estrellas de su deporte, no dejan de

tener la condición de trabajadores y se les debe aplicar al igual que al resto de los trabajadores, la actual legislación en materia de prevención de riesgos laborales, entre las cuales, cabe citar, las siguientes:

Declaración Universal de Derechos Humanos

- **Artículo 4º. Derecho a no ser discriminado.**

Toda empresa debe garantizar que su política y procedimientos impiden la discriminación por motivos de origen étnico, sexo, color, idioma, origen nacional o social, posición económica, religión, ideas políticas u otras convicciones profundas, nacimiento o cualquier otra condición. Además no debe hacer distinción alguna en la selección, ascenso, remuneración y condiciones laborales del personal.

- **Artículo 9º.**

Vigilancia del cumplimiento de las normas de derechos humanos. Toda empresa debe establecer mecanismos para garantizar de manera efectiva que todas sus actividades cumplen los códigos de conducta y las normas internacionales de derechos humanos. Estos mecanismos deben ser verosímiles y todos los informes se deben comprobar periódicamente de forma independiente del mismo modo que se revisan las cuentas o se controla la calidad de los productos y servicios. A otros interesados, como los miembros de la comunidad local en la que la empresa desarrolla su actividad y las organizaciones de voluntarios se les debe brindar la oportunidad de colaborar en estas tareas para garantizar su transparencia y credibilidad.

Constitución Española de 1.978

- **Artículo 35. Derecho al trabajo.**

Todos los españoles tienen el deber de trabajar y el derecho al trabajo, a la libre elección de profesión u oficio, a la promoción a través del trabajo y a una remuneración suficiente para satisfacer sus necesidades y las de su familia, sin que en ningún caso pueda hacerse discriminación por razón de sexo.

Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales

- **Artículo 14: Derecho a la protección frente a los riesgos laborales**

Los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.

Marina Pares (2005) se pronuncia en el acoso de tipo psicológico en el trabajo. Éste tiene como objetivo destruir la estabilidad psicológica de un ser humano, a través del descrédito y la rumorología. Se practica acosando grupalmente de tal manera que la víctima "estigmatizada" no pueda defenderse, no pueda hablar o que su palabra ya no tenga ningún valor frente al resto de opiniones e integrantes del equipo de trabajo. La indefensión de la víctima proviene de la pasividad de los testigos de la violencia, que permiten la destrucción de otro ser humano de manera indignamente cobarde. Por otra parte, el mobbing está definido como "*toda conducta no deseada que atente contra la dignidad de una persona y cree un entorno intimidatorio, humillante u ofensivo*", según fue aprobado por el Congreso de los Diputados el 24 de diciembre del 2003, cuando modificó algunos artículos de la Ley del Estatuto de los Trabajadores y de la Ley de Infracciones y Sanciones en el Orden Social.

La protección del derecho al trabajo será, sin embargo, el aspecto más interesante para definir posteriormente si es posible la existencia de mobbing en el terreno deportivo. Y en este sentido hay que recoger tres preceptos principales: el artículo 35.1 de la Constitución Española, que declara que todos los españoles tienen el derecho al trabajo

y a la promoción a través del trabajo; el artículo 4.2. a) y b) del Estatuto de los Trabajadores, que reconoce como derechos del trabajador la ocupación efectiva y la promoción y formación profesional en el trabajo; y, por último, el artículo 311.1 del Código Penal, que castiga a “*Los que, mediante engaño o abuso de situación de necesidad impongan a los trabajadores a su servicio condiciones laborales o de Seguridad Social que perjudiquen, supriman o restrinjan los derechos que tengan reconocidos por disposiciones legales, convenios colectivos o contrato individual*”.

Pues bien, ¿sería lógico decir que se puede acosar laboralmente a un deportista asignándole trabajos monótonos, sometiéndole a entrenamientos duros y por separado o sentándole en el banquillo hasta que abandone el club? ¿Hasta qué punto esa persona debe aguantar esos comportamientos por parte del club?.

El despido improcedente de los deportistas profesionales está contemplado en el art. 15.1 del R/D al decir que “En caso de despido improcedente, sin readmisión, el deportista profesional tendrá derecho a una indemnización, que a falta de pacto se fijará judicialmente, de al menos dos mensualidades de sus retribuciones periódicas, más la parte proporcional correspondiente de los complementos de calidad y cantidad de trabajo percibidos durante el último año, por año de servicio, prorrateándose por meses los períodos de tiempo inferiores a un año. Para su fijación se ponderarán las circunstancias concurrentes especialmente las relativas a la remuneración dejada de percibir por el deportista a causa de la extinción anticipada de su contrato.” Ahora bien, ¿puede existir el mobbing contra un deportista profesional que cobre cantidades astronómicas?

Atendiendo a lo comentado anteriormente, se puede decir que, teniendo en cuenta las astronómicas cantidades de dinero que ganan muchos deportistas profesionales y que generan para su propio clubs, esto implica para ellos un mayor deber y una mayor responsabilidad del deportista para con sus clubs, y no puede existir (o si existe es realmente difícil justificarlo) por tanto, acoso laboral. Sin embargo, no nos podemos

conformar con las opiniones generales que derivan de la mayoría del público, sino que se necesitaría una argumentación de tipo jurídico que determine la realidad del asunto. Del mismo modo, y acorde con el pensamiento de los expertos de la Unión Europea sobre el concepto mobbing, que lo definen como “*un comportamiento negativo entre compañeros o entre superiores e inferiores jerárquicos a causa del cual el afectado es objeto de ataques sistemáticos y durante mucho tiempo, de modo directo o indirecto, por parte de una o más personas, con el objetivo y efecto de hacerle el vacío*”, habría que tener en cuenta el tiempo que se lleva realizando dicho acoso y si realmente atiende a lo que dice la Ley.

BIBLIOGRAFÍA

MONROY ANTÓN, A. "El acoso moral en el fútbol español.". En: *Actas del II Congreso Internacional de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, (Madrid 9-10-11 de Mayo de 2008).

**¿SON COMPETENTES LOS LICENCIADOS EN CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE EN EL ÁMBITO DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA-SALUD? UN EJEMPLO EN EL PRÁCTICUM.**

Borja Sañudo Corrales

Universidad de Sevilla

Almudena Fresneda Gutiérrez

Universidad Politécnica de Madrid

Moisés de Hoyo Lora

Universidad de Sevilla

RESUMEN

La formación que adquiere un licenciado en actividad física puede estar orientada a distintos ámbitos profesionales como la docencia, la gestión deportiva, el ocio, la salud, etc. Actualmente, el enfoque de la salud, dadas las previsiones de futuro y las altas opciones de empleo que tiene, cobra un papel relevante y, por tanto, la preparación del profesional debe ser tal, que permita llevar a cabo una buena prevención, promoción y prescripción de actividad física en favor de la salud del individuo. A través de este artículo se intenta analizar la evolución de la profesión y su impacto sobre la situación actual del mercado laboral de los titulados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, dentro del ámbito de la Actividad física-Salud, con un caso práctico sobre la fibromialgia.

ABSTRACT

The formation of a physical activity graduate can be oriented to different professional areas such as teaching, sport management, leisure, health, etc. Nowadays, the health area, due to the future previsions and the high employment options it facilitates, has a primary role and so, the professional training has to allow him to supply a good prevention, promotion and prescription of physical activity to improve the client health. In this article we will analyze the evolution of this profession and its impact on the physical activity graduates labour market, with a practical case regarding fibromyalgia.

PALABRAS CLAVE: Salud, fibromialgia, formación, profesionalidad, licenciado actividad física.

KEY WORDS: health, fibromyalgia, formation, professionalism, physical activity graduate.

EL LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE ANTE EL ESPACIO EUROPEO DE EDUCACIÓN SUPERIOR (EEES)

Tras la declaración de Bolonia en 1999, en la que se aboga por un Espacio Europeo de Educación Superior, se planteó la necesidad de identificar las competencias genéricas y específicas de cada disciplina, con objeto de que sirvan de punto de referencia para la elaboración de los planes de estudio.

Partiendo de este planteamiento inicial, debemos centrar nuestros esfuerzos en una formación que se estructure en base a conocimientos de la práctica y que deben apuntar determinados dominios que se van a constituir a través de las *competencias docentes*, porque a través de ellas se pone el acento en aquello que se necesita saber y puede hacer para adaptarse a un contexto y seguir aprendiendo en su desarrollo profesional¹. Los alumnos necesitarán por tanto unas capacidades, destrezas y actitudes para poder realizar una buena práctica, ya no sólo una formación general y específica en la materia, sino, en este caso, una formación profesional que acerque a nuestros alumnos a la práctica profesional, a la propia intervención en situaciones reales y al análisis y reflexión de su propia actuación.

Teniendo en cuenta que la formación inicial de los licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (LCCAFD) puede estar orientada a distintos campos profesionales (la docencia, el entrenamiento deportivo, la gestión deportiva, las actividades recreativas y de tiempo libre y la actividad física-salud)², éstos están viendo cómo esta sociedad demanda de ellos que se ajusten a nuevos perfiles profesionales

¹ ROMERO CERREZO, C. “Argumentos sobre la formación inicial de los docentes en educación física”. *Profesorado, Revista de Currículo y formación del profesorado*. 2004, núm. 8 (1), p.1-21. p. 8.

² ROMERO CERREZO, C. “Argumentos sobre la formación inicial de los docentes en educación física”. *Profesorado, Revista de Currículo y formación del profesorado*. 2004, núm. 8 (1), p.1-21. p. 3

parejos a las transformaciones de esa sociedad. El problema radicará, por tanto, en definir esos perfiles³.

En base a las aportaciones de González y Contreras⁴ y al perfil expuesto anteriormente, consideramos necesario ampliar esas competencias y llevarlas a otros campos en los que también tenemos cabida los LCCAFD, y en nuestro caso, concretamente al ámbito de la actividad física-salud.

EL PAPEL DE LOS LCCAFD EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA-SALUD

La práctica regular de ejercicio físico promueve una serie de adaptaciones fisiológicas que contribuyen a la prevención y tratamiento de numerosas enfermedades asociadas al envejecimiento, aumenta la fuerza, mejora la resistencia cardiorrespiratoria y contribuye a un excelente estado de salud mental. Las personas mayores son bien conscientes de los beneficios que la actividad física, en cualquiera de sus múltiples formas, puede aportar al conjunto de su salud, aunque también reconocen, y se puede comprobar en diferentes encuestas y estudios, que su práctica es hoy por hoy deficitaria.

La salud psicológica también se ve beneficiada con la práctica deportiva o actividad física regular, ya que es bien conocido el beneficioso efecto sobre la autoestima, el control sobre el estrés, o el carácter antidepresivo de las mismas. Igualmente se conocen los efectos reductores de la ansiedad, y sobre la mejora del sueño que ejerce la actividad física. El aspecto social de la salud ha sido igualmente estudiado, las personas que desarrollan actividad física en los momentos de ocio suelen desarrollar conductas

³ AMADOR, F. “Análisis de la formación universitaria en las ciencias del deporte. Su adecuación a los perfiles profesionales”. *Apuntes de Educación Física y Deporte*. 1997, núm. 50, p. 64-74.

⁴ GONZÁLEZ RAVÉ, J. M; CONTRERAS JORDÁN, O. R. “Evolució de les tendències professionals del títol en Educació Física i en Ciències de l’Activitat física i de l’Esport des del 1975 fins a l’actualitat”. *Apuntes Educació Física i Esports*. 2003, núm.73, p.19-23.

tendientes a una mejor calidad de vida: tienen mejores hábitos alimenticios, suelen consumir menos alcohol, tabaco u otras drogas, y en general tienen una mayor calidad de vida al participar en un número mayor de actividades de ocio que los no practicantes.

Sin embargo, la investigación ha venido demostrando la peligrosidad de ciertos ejercicios comúnmente ejecutados. Algunos de los ejercicios de acondicionamiento físico más utilizados, ya sean para el desarrollo de la fuerza muscular o la mejora de la flexibilidad, pueden ser potencialmente peligrosos para el ejecutante, siendo necesario plantear alternativas. De hecho, actividades que han sido consideradas tradicionalmente como adecuadas, actualmente están totalmente desaconsejadas bajo una concepción de actividad física y salud⁵. Es por esta razón, por la que la formación específica de nuestros licenciados en este ámbito cobra un papel relevante y será su deber integrarse en todos los ámbitos poblacionales que están demandando una actividad física que revierta positivamente en su salud.

Los resultados de la “Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000”, dirigida por García Ferrando⁶, corroboran la preocupación por la actividad física y su implicación con la salud. En ella muestran cómo “El 66% entiende el deporte como salud, ya que permite estar en forma.”, “La adquisición de forma física” es lo que más gusta del deporte (67%), “La población practicante hace deporte ‘Por mantener y mejorar la salud’ en un 27%”, “El 54% ‘Pasea con el propósito de hacer ejercicio físico’ y el 66% lo hace ‘Todos o casi todos los días’”. Bajo este prisma, los ayuntamientos buscan una gran variedad de actividades que satisfagan esas necesidades.

⁵ TERCEDOR SÁNCHEZ, P. “Higiene postural. Educación de la postura y prevención de las anomalías en el contexto escolar”. *Habilidad motriz*. 1995, núm. 6, p. 44-49.

⁶ GARCÍA FERRANDO, M. *Los españoles y el deporte: Prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX (Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000)*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. Consejo Superior de Deportes, 2001.

Ante este planteamiento inicial, González y Contreras⁷ concluyen que el ámbito de la docencia en Educación Física, principal elección de los licenciados hasta el momento, está empezando a estar saturado y no produce tantos empleos como para absorber el gran número de licenciados que se gradúan anualmente, por lo que será necesaria su apertura a nuevos horizontes..

Puig y Viñas⁸ concluyen que la relación actividad física y salud es un ámbito apenas desarrollado por los LCCAFD y lo consideran pionero para los titulados. Otros autores opinan que éste es uno de los perfiles profesionales que parecen prometer más opciones de empleo para los LCCAFD; así, González y Contreras⁹ sugieren la penetración de los LCCAFD en el ámbito de la salud y la calidad de vida ya que ven esta área como un “yacimiento de empleo” en el que los profesionales pueden hacer ofertas de programas de actividad física que podrían llegar a toda la población, al margen de su edad o nivel económico. Una de las preocupaciones que expresan los autores es el posible conflicto con otras profesiones mejor definidas (médicos, enfermeros, fisioterapeutas) que podrían verse amenazadas.

Esas preocupaciones se comenzaron a plasmar tras la encuesta de Martínez del Castillo¹⁰ de la que se desprendía que un 50% de los empleados en funciones de mantenimiento físico carecía de toda titulación. En este sentido Puig y Viñas¹¹, ni siquiera contemplaron esta salida en un estudio realizado entre 1980 y 1997 mientras

⁷ GONZÁLEZ RAVÉ, J. M; CONTRERAS JORDÁN, O. R. “Evolució de les tendències professionals del titulat en Educació Física i en Ciències de l’Activitat física i de l’Esport des del 1975 fins a l’actualitat”. *Apunts Educació Física i Esports*. 2003, núm.73, p.19-23.

⁸ PUIG, N.; VIÑAS, J. *Mercat de treball i llicenciatura en Educació Física a l’INEF-Catalunya*, Barcelona (1980-1997). Barcelona: Diputació Barcelona. Xarxa de municipis. Àrea d’Esports, 2001.

⁹ GONZÁLEZ RAVÉ, J. M; CONTRERAS JORDÁN; O. R. “Evolució de les tendències professionals del titulat en Educació Física i en Ciències de l’Activitat física i de l’Esport des del 1975 fins a l’actualitat”. *Apunts Educació Física i Esports*, 2003, núm.73, p.19-23.

¹⁰ MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J. *Encuesta sobre la estructura ocupacional del deporte en los sectores de entrenamiento, docencia, animación y dirección*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. Consejo Superior de Deportes, 1991.

¹¹ PUIG, N.; VIÑAS, J. *Mercat de treball i llicenciatura en Educació Física a l’INEF-Catalunya*, Barcelona (1980-1997). Barcelona: Diputació Barcelona. Xarxa de municipis. Àrea d’Esports, 2001.

que, Rivadeneira¹² muestra que ninguno de los licenciados en Granada estaba trabajando en el área de la Actividad Física y la Salud en el momento de su estudio y sólo el 5% en la Educación Física Adaptada. Será nuestra labor, por tanto, desarrollar nuevas competencias que acerquen a nuestros estudiantes a este campo.

Es en los últimos años cuando las propias facultades se ven en la obligación de ampliar sus planes de estudio, permitiendo así una evolución de las tendencias profesionales del titulado. Según los planteamientos de diversos autores, los nuevos planes de estudios deben ser más cercanos al mercado laboral y para ello incorporar una asignatura troncal y cuatro optativas que se supone permitirán a los licenciados adquirir los conocimientos necesarios para desempeñar funciones propias de esta especialidad.

LAS COMPETENCIAS DESEABLES DE UN LCCAFD EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD-FÍSICA-SALUD

Boned y cols.¹³, describieron el perfil del profesional encargado de la Actividad física-Salud como un “profesional con habilidades sociales, capacidad crítica para valorar los diferentes casos, diseñar entrenamientos, aplicar elementos relacionados con la nutrición, la actitud postural, los hábitos de vida saludables, y capaz de realizar valoraciones funcionales a sujetos.” Su ámbito de actuación estaría en relación con la promoción, prevención, y prescripción de la actividad física para todos los grupos de población, incluidas las poblaciones especiales.

¹² RIVADENEYRA SICILIA, M. L. *Deporte. Mercado Laboral y formación inicial en España*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, 2002.

¹³ BONED PASCUAL, C. J.; RODRÍGUEZ ROMO, G.; MAYORGA GARCÍA, J. I.; MERINO JIMÉNEZ, A. “Competencias profesionales del Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte”. Valencia: III Congreso de la Asociación española de Ciencias del Deporte. Hacia la Convergencia Europea, 2004.

Por su parte, diversos estudios han pretendido extraer las competencias esenciales de los licenciados para este ámbito destacando entre otras: capacidad de planificación, y capacidad de escucha, acompañadas de las siguientes capacidades complementarias: capacidad para tomar decisiones, capacidad para anticiparse a los problemas, iniciativa, respeto a los valores éticos, responsabilidad, confianza en uno mismo, autocontrol emocional y capacidad para establecer relaciones sociales.

A continuación se muestran (Tabla 1.) una serie de competencias académicas, trabajadas durante la licenciatura y, que queremos evaluar su adquisición en un Prácticum concreto relacionado con la Actividad física Salud.

COMPETENCIAS DOCENTES
Capacidad para programar el acondicionamiento físico para la salud, en las diferentes edades.
Capacidad para evaluar la condición física orientada a la salud.
Capacidad para prescribir ejercicio orientado a la salud.
Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte, entre la población adulta, mayores y discapacitados.
Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas, entre la población que realiza práctica física orientada a la salud.
Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al campo de la actividad física y salud.
Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad que practiquen la población de adultos, mayores y discapacitados.

Competencias específicas del técnico en Actividad física-Salud. Modificado del TÍTULO DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE. ANECA, (2004)

UN EJEMPLO DEL PRÁCTICUM EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA-SALUD

En el curso académico 2006-2007 se firmó un convenio de prácticas entre la Universidad de Sevilla y el Ayuntamiento de Castilleja de la Cuesta. La labor

fundamental de la alumna durante su período de prácticas se desarrollaría en la Asociación de Fibromialgia de Castilleja de la Cuesta (Fibrocasticuesta), la cual, dedicada a políticas de igualdad, realiza numerosas actividades enfocadas a la mejora de la calidad de vida de mujeres afectadas con fibromialgia, en las que la base de su tratamiento no farmacológico es la actividad física.

La fibromialgia es una patología crónica, que causa dolor generalizado y otros síntomas asociados entre los que destacan, sueño no reparador, rigidez, ansiedad, etc.¹⁴.

No hay cura conocida para la fibromialgia, pero su tratamiento normalmente incluye la prescripción de ejercicio moderado que permite mejorar el estado general de los pacientes. El ejercicio físico ha sido siempre considerado como parte fundamental de la terapia no farmacológica de la fibromialgia desde hace más de 20 años y desde entonces se ha estudiado su eficacia sólo o en combinación con otras terapias. Aunque la evolución de la enfermedad es crónica, muchos autores establecen un relativo buen pronóstico, con mejorías sintomáticas de los pacientes en relación con la práctica de ejercicio físico regular.

Por tanto, dentro del plan de actuación de la Asociación se contempla la actividad física regular, y junto a ella otras actividades igualmente encaminadas a la remisión de los síntomas como son el Tai-Chi, escuela de la memoria, masajes, diversos talleres, etc. Junto a estas actuaciones se solapaban otras no directamente relacionadas con la fibromialgia, como son, la prescripción de ejercicios en las clases de mantenimiento de la tercera edad que proponía en Ayuntamiento o ejercicios acuáticos.

¹⁴ WOLFE, F. "The fibromyalgia syndrome: a consensus report on fibromyalgia and disability". *J Rheumatol.* 1996, núm. 23 (3), p. 534-539.; NAMPIAPARAMPIL, D, SHMERLING, R. "A Review of Fibromyalgia". *Am J Manag Care.* 2004, núm. 10, p. 794-800.; MANNERKORPI, K. "Exercise in fibromyalgia". *Curr Opin Rheumatol.* 2005, núm. 17, p. 190-194.

Vera¹⁵ recoge la investigación realizada en el ámbito del Deporte para todos, directamente relacionado con la Actividad Física y la Salud. El tipo de profesional que desempeña estas funciones es docente, técnico en acondicionamiento físico o animador deportivo, que se emplea en enseñanzas deportivas con orientación hacia la salud o desarrollo de programas de mantenimiento físico y estética corporal. En este sentido la alumna que se adscribió a este Prácticum debía demostrar su competencia en todos esos cometidos y debíamos diagnosticar si realmente durante su formación había adquirido los conocimientos, procedimientos y actitudes necesarios para el trabajo en el ámbito de la Actividad Física-Salud.

Si nos basamos en las competencias deseables en el licenciado que se dedique a este ámbito y que señalamos en el apartado anterior y las comparamos con las funciones que nuestra alumna desarrolló durante su prácticum, podemos observar cómo la correspondencia es casi perfecta.

COMPETENCIAS DOCENTES	
Capacidad para programar el acondicionamiento físico para la salud, en las diferentes edades.	Nuestra alumna elaboró y llevó a la práctica un programa de actividad física enfocado a la mejora de la salud en pacientes con fibromialgia y en mayores
Capacidad para evaluar la condición física orientada a la salud.	La evaluación fue determinada en base a la percepción del dolor de las pacientes y test específicos de condición física para las poblaciones de estudio.
Capacidad para prescribir ejercicio orientado a la salud.	Nuestra estudiante fue capaz de aconsejar (prescribir) ejercicios específicos orientados a la salud de las pacientes con FM atendiendo a las peculiaridades de las mismas.

¹⁵ VERA, P.; HERNÁNDEZ-VÁZQUEZ, J.L. *I + D en el Deporte*. Madrid: Consejo Superior de Deportes, 1998.

Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte, entre la población adulta, mayores y discapacitados.	En base al programa de actividad física planteado, los mayores y las pacientes con FM asentaron hábitos saludables tales como la correcta ejecución de sus actividades cotidianas, ejercicios de relajación y estiramientos, control de la ansiedad, etc.
Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas, entre la población que realiza práctica física orientada a la salud.	El programa se llevó a cabo de forma individualizada en base a las condiciones previas de los sujetos y se evitaron aquellos ejercicios desaconsejados propuestos por López Miñarro ¹⁶ .
Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al campo de la actividad física y salud.	En todo momento las prácticas realizadas partían de una base científica que nuestra alumna supo transmitir a los sujetos.
Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad que practiquen la población de adultos, mayores y discapacitados.	En las distintas sesiones se daban pautas para la adquisición de hábitos saludables, como la higiene personal, el consumo de líquidos y la elección de una indumentaria adecuada.

CONCLUSIONES

Nuestra intención con este trabajo ha sido analizar la evolución de la profesión y su impacto sobre la situación actual del mercado laboral de los titulados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, dentro del ámbito de la Actividad física-Salud. Éste será un importante medio de acción para los LCCAFD donde seguro, podrán demostrar su competencia con solvencia.

Como se ha planteado en el artículo, la incorporación del ejercicio físico en el estilo de vida de las personas mayores y con fibromialgia contribuye a retrasar las deficiencias motrices y a mejorar la capacidad funcional, lo que favorecerá su autonomía, es decir, mejorará la calidad de vida. Este planteamiento de la actividad física debe tener como

¹⁶ LÓPEZ MIÑARRO, P.A. “Acciones articulares contraindicadas. Bases para la detección de ejercicios contraindicados en la práctica de ejercicio físico”. III Congreso de ciencias del deporte, la Educación Física y la recreación, Sección IV, Lleida, 24-26 octubre, 1997.

objetivos el aspecto lúdico, el entretenimiento, una ocupación del tiempo de ocio, pero también que esa actividad física tenga unas características en cuanto a tipo de ejercicio físico, duración, intensidad y regularidad suficiente para sacar el máximo provecho y conseguir beneficios para la calidad de vida de la persona a nivel fisiológico y social. Y éstas deben ser competencias de los licenciados.

Nuestro compromiso en la formación de Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, debe ser que los estudiantes adquieran los conocimientos, habilidades y actitudes imprescindibles para el ejercicio de la profesión y concretamente en este ámbito: La formación de profesionales especialistas en la Actividad Física para la Salud.

BIBLIOGRAFÍA

AMADOR, F. “Análisis de la formación universitaria en las ciencias del deporte. Su adecuación a los perfiles profesionales”. *Apuntes de Educación Física y Deporte*. 1997, núm. 50, p. 64-74.

BONED PASCUAL, C. J.; RODRÍGUEZ ROMO, G.; MAYORGA GARCÍA, J. I.; MERINO JIMÉNEZ, A. “Competencias profesionales del Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte”. Valencia: III Congreso de la Asociación española de Ciencias del Deporte. Hacia la Convergencia Europea, 2004.

GARCÍA FERRANDO, M. *Los españoles y el deporte: Prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX (Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000)*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. Consejo Superior de Deportes, 2001.

GONZÁLEZ RAVÉ, J. M; CONTRERAS JORDÁN, O. R. “Evolució de les tendències professionals del titulat en Educació Física i en Ciències de l’Activitat física i de l’Esport des del 1975 fins a l’actualitat”. *Apunts Educació Física i Esports*. 2003, núm.73, p.19-23.

LÓPEZ MIÑARRO, P.A. “Acciones articulares contraindicadas. Bases para la detección de ejercicios contraindicados en la práctica de ejercicio físico”. III Congreso de ciencias del deporte, la Educación Física y la recreación, Sección IV, Lleida, 24-26 octubre, 1997.

MANNERKORPI, K. “Exercise in fibromyalgia”. *Curr Opin Rheumatol*. 2005, núm. 17, p. 190-194.

MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J. *Encuesta sobre la estructura ocupacional del deporte en los sectores de entrenamiento, docencia, animación y dirección*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. Consejo Superior de Deportes, 1991.

NAMPIAPARAMPIL, D.; SHMERLING, R. “A Review of Fibromyalgia”. *Am J Manag Care*. 2004, núm. 10, p. 794-800.

PUIG, N.; VIÑAS, J. *Mercat de treball i llicenciatura en Educació Física a l’INEF-Catalunya*, Barcelona (1980-1997). Barcelona: Diputació Barcelona. Xarxa de municipis. Àrea d’Esports, 2001.

RIVADENEYRA SICILIA, M. L. *Deporte. Mercado Laboral y formación inicial en España*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, 2002.

ROMERO CERESO, C. “Argumentos sobre la formación inicial de los docentes en educación física”. *Profesorado, Revista de Currículo y formación del profesorado*. 2004, núm. 8 (1), p.1-21. Romero Cerezo, C. y col.(2004). Evaluación de la titulación:

Maestro especialista en Educación Física. Granada, Vicerrectorado de Planificación, Calidad y Evaluación Docente. Universidad.

TERCEDOR SÁNCHEZ, P. “Higiene postural. Educación de la postura y prevención de las anomalías en el contexto escolar”. *Habilidad motriz*. 1995, núm. 6, p. 44-49.

VERA, P.; HERNÁNDEZ-VÁZQUEZ, J.L. *I + D en el Deporte*. Madrid: Consejo Superior de Deportes, 1998.

WOLFE F. “The fibromyalgia syndrome: a consensus report on fibromyalgia and disability”. *J Rheumatol*. 1996, núm. 23 (3), p. 534-539.

**LA NECESARIA INTERVENCIÓN DEL FISIOTERAPEUTA
EN EL DEPORTE DE ALTO NIVEL: LA MINIMIZACIÓN DE
LESIONES EN UN CAMPEÓN DE ESPAÑA**

Antonio J. Monroy Antón

Doctor Europeo en CC. de la Actividad Física y del Deporte
Universidad Autónoma de Madrid

RESUMEN

El presente resumen trata el caso de un campeón de España de deportes combinados desde el punto de vista de su fisioterapeuta. Se abordan temas como su preparación física, la alternancia en las distintas especialidades deportivas que debe practicar y, sobre todo, el correcto ordenamiento de los entrenamientos al objeto de evitar todo tipo de lesiones, con especial incidencia en las derivadas del sobreentrenamiento, al tratarse de una de las especialidades deportivas más duras, que exige un entrenamiento de varias horas diarias durante cinco o incluso seis días semanales.

ABSTRACT

This article treats the case of a Spanish Champion of combined Sports from the point of view of his physical therapist. Things like his physical training, the changing sport specialties he has to practise and, above all, the right order of the training sessions in order to avoid any kind of injuries (specially those caused by too much training, being a sport in which he has to train several hours per day, five or six days per week) are commented here.

PALABRAS CLAVE: entrenamiento, sobreentrenamiento, sesiones, fisioterapia, lesiones, planificación.

KEY WORDS: training, overtraining, sessions, physical therapy, injuries, planning.

INTRODUCCIÓN

El presente resumen trata el caso del actual campeón de España absoluto de pentatlon moderno desde el punto de vista de su fisioterapeuta. Se abordan temas como la preparación física de dicho deportista, la alternancia en las distintas especialidades deportivas que debe practicar y, sobre todo, el correcto ordenamiento de los entrenamientos al objeto de evitar todo tipo de lesiones, con especial incidencia en las derivadas del sobreentrenamiento, al tratarse de una de las especialidades deportivas más duras, que exige un entrenamiento de varias horas diarias durante cinco o incluso seis días semanales.

Desde mi posición privilegiada de fisioterapeuta, he podido observar cómo la práctica inexistencia de lesiones graves en los tres meses previos al Campeonato de España ha sido una de las claves para la consecución del resultado perseguido, el del primer puesto en dicho Campeonato. Además, el tratamiento de las pocas molestias -ya que no han llegado en ningún momento a ser más que lesiones leves- que han surgido, ha sido realizado con prontitud y sin problemas añadidos, lo cual ha repercutido en un mejor rendimiento del deportista.

Por otro lado, la necesaria comunicación entre los diferentes miembros de un equipo multidisciplinar y, sobre todo, con el propio deportista, ha contribuido también de forma inestimable a tan brillante resultado.

DISCUSIÓN

El Campeón de España de pentatlon moderno de 2004 lleva muchos años compitiendo en tan dura especialidad. Sin embargo, sus mejores resultados hasta la fecha se resumían en varias clasificaciones entre los diez primeros en las categorías de junior e inferiores.

Los motivos eran diversos pero, entre ellos, había uno recurrente año tras año: la falta de recuperación tanto psicológica como, sobre todo, física, de tantos y tan duros entrenamientos. Hay que señalar para los no iniciados que el pentatlón moderno incluye las pruebas de tiro, hípica, atletismo (3000 metros lisos), natación (200 metros) y esgrima.

Las carencias de un fisioterapeuta propio y de entrenadores especializados en cada una de las cinco pruebas que conforman este deporte eran, a su vez, las causas de dicha falta de recuperación.

Tras un breve período en la temporada 2003-2004 en el cual el deportista estuvo incluso a punto de dejar la alta competición ante la falta de resultados positivos, se planteó la nueva temporada 2004-2005 con una metodología completamente nueva, basada en el consejo y ayuda profesional de un equipo formado por cinco entrenadores, uno por especialidad, y un fisioterapeuta encargado de llevar a cabo la difícil recuperación sesión tras sesión y semana tras semana.

A continuación expondremos lo sucedido en los tres meses previos al Campeonato de España desde tres puntos de vista:

- el régimen de entrenamiento
- el plan diario de recuperación
- las lesiones surgidas y su tratamiento.

De estos tres puntos extraeremos la importancia de la labor del fisioterapeuta, labor que será mucho más amplia de lo que, en principio, podría pensarse.

A) El régimen de entrenamiento

No resulta fácil realizar un plan de entrenamiento para especialidades como el pentatlón, el heptatlón o el decatlon. La causa es obvia: se requiere entrenar varios

-muchos- deportes diariamente, con la consiguiente implicación de grupos musculares distintos, trabajo en distintas frecuencias cardíacas, diferente acumulación de ácido láctico según las pruebas, etc.

Por este motivo resultó básica la realización de un plan de entrenamiento lógico y adecuado a las posibilidades reales del deportista, para no incurrir en el temido sobreentrenamiento que había sido la causa de resultados peores de lo esperado en competiciones previas.

Así, el plan comenzó en **septiembre** con semanas de seis días de trabajo pero con sesiones basadas en un trabajo fundamentalmente aeróbico, con el objetivo de mejorar la condición física general del deportista pero sin forzarle en ningún momento, lo que podría significar la aparición de lesiones, estrés o simplemente de agujetas que limitarían el trabajo posterior.

De este modo, se estableció el siguiente plan semanal¹:

Lunes:

- carrera: 20 minutos a un 60% aproximadamente de la FCMax. (por la mañana)
- estiramientos de 15 minutos haciendo hincapié en gemelos, isquiotibiales y adductores (después de correr)
- tiro (después de comer)
- natación: 1200 metros de croll en 6 series de 200 a un ritmo suave, con palas, más 200 metros de espalda y 200 de braza también suaves (por la tarde)
- 200 abdominales y 40 lumbares
- estiramientos de 15 minutos centrándose en cuádriceps, pectoral y dorsal (después de las abdominales y lumbares)

¹ Señalamos el plan básico sobre el cual después se introdujeron pequeñas modificaciones sobre la marcha en función de las necesidades del deportista, y las cuales no incluimos en el presente resumen para no hacerlo demasiado extensa y por no resultar trascendentales para el objetivo que se persigue.

Martes:

- carrera: 60 minutos a un 60% aproximadamente de la FCMax. (por la mañana)
- estiramientos de 15 minutos haciendo hincapié en gemelos, isquiotibiales y adductores (después de correr)
- esgrima (por la tarde)
- natación: 2000 metros croll alternando 100 aeróbico y 100 anaeróbico (a un 90% del máximo), más dos series de 200 metros estilos (después del esgrima)
- 200 abdominales y 40 lumbares
- estiramientos de 15 minutos centrándose en cuádriceps, pectoral y dorsal (después de las abdominales y lumbares)

Miércoles:

- descanso por la mañana
- tiro (por la tarde)
- hípica (por la tarde)
- abdominales y lumbares en función del estado anímico del deportista
- estiramientos de 15 minutos

Jueves:

- carrera: 45 minutos a un 60% aproximadamente de la FCMax. (por la mañana)
- estiramientos de 15 minutos haciendo hincapié en gemelos, isquiotibiales y adductores (después de correr)
- ejercicios con balón medicinal²: 15 series de lanzamientos diversos durante 45 segundos (después de la carrera)
- natación: 20 series de 50 metros croll en la barrera de aeróbico-anaeróbico³, más 6 series de 50 metros en anaeróbico (90% del máximo)
- abdominales y lumbares en función del estado anímico del deportista

² Como se verá posteriormente en el apartado de las lesiones, éstos ejercicios se desestimarán y serán cambiados por trabajo libre en el gimnasio.

³ Esta barrera es perfectamente conocida en este caso concreto por el deportista, y él mismo es quien mejor sabe si está desarrollando el trabajo convenientemente. El entrenador aquí sólo puede servir de apoyo indicándole los tiempos una vez finalizadas las series.

- estiramientos de 15 minutos

Viernes:

- carrera: 3 series de 3000 metros a un 80% de la capacidad máxima
- estiramientos de 15 minutos
- esgrima (después de la carrera)
- natación: 6 series de 400 metros aeróbico ligero (por la tarde)
- abdominales y lumbares en función del estado anímico del deportista
- estiramientos de 15 minutos

Sábado:

- carrera: 30 minutos en función del estado de ánimo del deportista
- pesas: trabajando todos los grupos musculares durante una hora
- estiramientos de 15 minutos trabajando sobre todo aquellos grupos más cargados durante la sesión de pesas

Del régimen de entrenamiento de este primer mes, desde el punto de vista del fisioterapeuta, que es en definitiva lo que nos interesa en este resumen, se pueden extraer las siguientes consecuencias:

- la importancia de dejar libre al menos un día completo, que es el domingo, y medio día, que es el miércoles por la mañana. En este caso, acordamos que lo más conveniente era que dicho descanso de medio día fuese a mitad de la semana. Estos períodos de descanso, que no habían sido observados con regularidad en temporadas anteriores, eran básicos para aliviar la tensión psicológica del deportista que, a su vez, influía en su condición física general.
- La conveniencia de incluir estiramientos dos veces al día de al menos 15 minutos. Este hecho, que no había sido observado tampoco en años anteriores,

había sido posiblemente la causa de varias microroturas que habían obligado a abandonar el entrenamiento durante períodos de 4-5 días con el perjuicio consiguiente.

- La importancia de incluir ejercicios de lumbares y, sobre todo, de abdominales, para evitar la aparición de lumbalgias derivadas de las largas sesiones de tiro (en las que la espalda sufre mucho por el largo tiempo en la misma posición de pie), de hípica y de esgrima.
- La abundancia del trabajo aeróbico y la poca carga de trabajo anaeróbico, pues lo que se busca es el acondicionamiento general del deportista y no su puesta a punto definitiva para la competición.
- La libertad al deportista para poder variar ligeramente sus entrenamientos en función de su estado físico y psíquico, pues con todavía tres meses para llegar a la competición se puede permitir cierto grado de relajación.

El segundo mes, **octubre**, supuso el cambio a las semanas con tan sólo cinco días de entrenamiento. El plan fue el siguiente:

Lunes:

- carrera: 40 minutos a un 60% aproximadamente de la FCMax. (por la mañana)
- estiramientos de 15 minutos haciendo hincapié en isquiotibiales y aductores (después de correr)
- tiro (después de comer)
- natación: 2000 metros de croll en 10 series de 200 a un ritmo medio con algo de técnica
- 200 abdominales y 40 lumbares
- estiramientos de 15 minutos centrándose en cuádriceps, pectoral y dorsal (después de las abdominales y lumbares)

Martes:

- carrera: 5 series de 400 metros a un 90%, y 10 minutos de trote ligero después
- estiramientos de 15 minutos haciendo hincapié en isquiotibiales y adductores (después de correr)
- esgrima (por la tarde)
- natación: 6 series de 50 metros (a un 90% del máximo), más dos series de 200 metros estilos (después del esgrima)
- 200 abdominales y 40 lumbares
- estiramientos de 15 minutos centrándose en cuádriceps, pectoral y dorsal (después de las abdominales y lumbares)

Miércoles:

- descanso

Jueves:

- carrera: 40 minutos a un 60% aproximadamente de la FCMax. (por la mañana)
- estiramientos de 15 minutos haciendo hincapié en isquiotibiales y adductores (después de correr)
- tiro
- natación: 4 series de 800 metros en progresión, más 4 series de 50 metros al máximo
- abdominales y lumbares en función del estado anímico del deportista
- estiramientos de 15 minutos

Viernes:

- carrera: 3 series de 2000 metros a un 90% de la capacidad máxima
- estiramientos de 15 minutos
- esgrima (después de la carrera)
- natación: salidas, volteos, y 6 series de 25 metros al máximo

abdominales y lumbares en función del estado anímico del deportista

- estiramientos de 15 minutos

Sábado:

- carrera: 30 minutos en función del estado de ánimo del deportista
- hípica
- pesas: trabajando todos los grupos musculares durante una hora
- estiramientos de 15 minutos trabajando sobre todo aquellos grupos más cargados durante la sesión de pesas

Las claves de este mes, resumiendo lo anterior, son:

- mayor trabajo anaeróbico en carrera y en natación
- mayor descanso (dos días semanales) para no incurrir en el sobreentrenamiento, que si el mes anterior podía ser grave, a partir de este momento podría causar un perjuicio ya irreparable a dos meses vista de la competición más importante⁴
- continuación en los ejercicios de abdominales, lumbares y estiramientos por las causas indicadas para el mes anterior
- continuación, asimismo, de la libertad al deportista para entrenar la carrera del sábado (a pesar de ser un solo día, el efecto psicológico de este margen de libertad se mostró muy positivo⁵)

Por último, el mes de **noviembre** se presentaba como el mes clave para la consecución de un buen resultado en el Campeonato de España a disputar a mediados de diciembre.

El plan establecido, de cinco días semanales, se basó en lo siguiente:

⁴ Durante los tres meses, el deportista estuvo compitiendo en algunas de las especialidades como esgrima y tiro en reuniones de menor importancia.

⁵ Y, de hecho, en las cuatro semanas de esta planificación tan sólo dejó de correr una de ellas el sábado.

Lunes:

- carrera: 30 minutos a un 60% aproximadamente de la FCMax. (por la mañana)
- estiramientos de 15 minutos haciendo hincapié en isquiotibiales y adductores (después de correr)
- tiro (después de comer)
- natación: 2000 metros de croll con algo de técnica, con un ritmo a elegir por el deportista en función de su estado físico
- estiramientos de 15 minutos centrándose en cuádriceps, pectoral y dorsal (después de las abdominales y lumbares)

Martes:

- carrera: 3 series de 1000 metros a un 90% con recuperación de 5 minutos, y 10 minutos de trote ligero después
- estiramientos de 15 minutos haciendo hincapié en isquiotibiales y adductores (después de correr)
- esgrima (por la tarde)
- natación: 3 series de 800 metros en el umbral aeróbico-anaeróbico, más 6 series de 50 metros al máximo con recuperación de 20 segundos (después del esgrima)
- 200 abdominales y 40 lumbares
- estiramientos de 15 minutos centrándose en cuádriceps, pectoral y dorsal (después de las abdominales y lumbares)

Miércoles:

- carrera: 40 minutos a un 60% aproximadamente de la FCMax. (por la mañana)
- estiramientos de 15 minutos haciendo hincapié en isquiotibiales y adductores (después de correr)
- tiro
- natación: 3000 metros, los últimos 1200 en progresión.
- abdominales y lumbares en función del estado anímico del deportista
- estiramientos de 15 minutos

Jueves:

- carrera: 3 series de 800 metros a un 100% de la capacidad máxima, con recuperación de 4 minutos
- estiramientos de 15 minutos
- esgrima (después de la carrera)
- natación: salidas, volteos, y 12 series de 50 metros al máximo, las primeras con recuperación de un minuto y las últimas 3 con recuperación total
- abdominales y lumbares en función del estado anímico del deportista
- estiramientos de 15 minutos

Viernes:

- carrera: 30 minutos aeróbico
- natación: 1200 metros, los 800 primeros al máximo y los 400 últimos en regresión
- hípica

Varias características pueden señalarse de este plan para el mes de noviembre:

- en primer lugar, el cambio de los días de descanso alternos que ahora pasan a ser consecutivos, sábado y domingo, pues así se concede al cuerpo un período de recuperación total tras dos meses de sesiones más largas y semanas de carga de trabajo menos intensa pero más voluminosa
- un inicio y final de semana (lunes y viernes) de menos intensidad, y un núcleo central más intenso de tan sólo tres días, lo que permite al deportista una mayor recuperación
- una mayor carga de trabajo ya plenamente anaeróbico, sobre todo en martes y jueves, dejando el miércoles con una carga intermedia de trabajo lo suficientemente dura para no relajarse en exceso y lo suficientemente baja para

recuperarse de la acumulación de ácido láctico generado, con el consiguiente cansancio para el deportista

- la eliminación del trabajo de pesas con el objetivo de obtener más rapidez y agilidad para la carrera y la natación, una vez conseguida la potencia en meses anteriores.

El mes de **diciembre** transcurrió con un plan similar al de noviembre, llegando al descanso casi total en los tres días previos a la competición (salvo carrera muy ligera y entrenamiento de tiro).

B) El plan diario de recuperación

Como se ha podido observar, las sesiones de entrenamiento en este deporte no tienen mucho que ver con las de ningún otro salvo, posiblemente, las mencionadas de heptatlon y decatlon.

Por ello, el trabajo del fisioterapeuta es mucho mayor y más complejo que en cualquier otra disciplina deportiva. Este trabajo debe buscar dos objetivos claros:

- evitar las lesiones
- recuperar el cuerpo del deportista para las posteriores sesiones de entrenamiento.

Sin embargo, en este caso contamos con un problema añadido: la falta de tiempo. Si tenemos en cuenta que las sesiones duran en total unas 3-4 horas diarias, y que además el deportista tiene otras obligaciones (en este caso concreto, estudiar una Licenciatura Universitaria), el tiempo para las sesiones de recuperación se reduce muchísimo.

Por ello el deportista, libremente, me elige como fisioterapeuta contando con dos ventajas básicas: encontrarme diariamente en su misma Facultad y, por tanto, a su alcance fácilmente, y contar con una disponibilidad horaria amplia. Circunstancias no

habituales y que llevan, en la mayoría de los casos, al deportista, a prescindir de un profesional tan importante como es el fisioterapeuta.

Una vez establecidas esas premisas previas de disponibilidad horaria, comenzamos a diseñar el plan diario de recuperación.

Lo primero que encontramos es que, precisamente por la duración de las sesiones de entrenamientos, la disponibilidad del deportista no es siempre total, y puede llegar a ver la sesión diaria de fisioterapia como una carga añadida más que como una ayuda. Por ello, y de común acuerdo, señalamos un mínimo de 2 días a la semana de sesiones obligatorias, para no cargar en exceso un horario ya de por sí bastante complicado, pero sin tampoco dejar de lado la parte de recuperación muscular necesaria.

Las sesiones, en principio, se basan en masaje después de la carrera o de la natación –a excepción de las lesiones, que se verán en el punto siguiente- y, en ciertas ocasiones, en ayuda durante los ejercicios prefijados de flexibilidad, que se realizarán junto con el fisioterapeuta en forma de tensión-relajación sobre todo. De esta forma, se mantiene un contacto permanente con el fisioterapeuta, al que se puede comentar las necesidades particulares sin necesidad de ampliar más el horario de entrenamiento.

En nuestro caso, además, al menos dos días a la semana, las sesiones de carrera ligera las efectuamos juntos, lo que consigue también una mayor confianza en el profesional de la fisioterapia, que pasa a ser prácticamente como otro entrenador.

El masaje realizado es de entre 30 y 45 minutos, haciendo especial hincapié en los miembros inferiores. Los días en principio fijados en teoría como un mínimo de dos a la semana se mantienen en la práctica entre dos o tres semanales, casi siempre los días que el deportista tiene trabajo más anaeróbico y sus piernas requieren una mayor descarga. Se intentan respetar los días de descanso sin ningún tipo de actividad médica o fisioterapéutica, incluido el masaje, a no ser que exista alguna molestia.

La reacción a las sesiones de masaje es, según la propia opinión del deportista, bastante buena. No estando habituado a recibir masaje en temporadas anteriores, el deportista indica durante estos tres meses que la recuperación de este modo es mucho más completa, y que el entrenamiento del día siguiente lo realiza con muchas más ganas y menos cansancio.

Respecto de los ejercicios de tensión-relajación para mejorar su flexibilidad, el deportista los conocía previamente, pero no los solía practicar por entrenar la carrera y la natación casi siempre en solitario, y estar los ejercicios de flexibilidad indicados justamente después de dichos entrenamientos. En este sentido, valora la posibilidad de realizarlos con el fisioterapeuta de forma muy positiva, y señala que ha visto aumentada su flexibilidad en gran medida -progreso que igualmente he notado yo en los poco más de tres meses anteriores al Campeonato de España, si bien no puedo compararlo con temporadas anteriores-.

C) Lesiones surgidas y su tratamiento

Sin duda, el apartado que más preocupaba tanto a entrenadores como al fisioterapeuta al iniciar el programa de entrenamientos con vista al Campeonato de España era, junto con la adecuada recuperación diaria, la posible aparición de lesiones.

Este apartado se vio sin duda beneficiado por una correcta planificación en la cual se intentaba no cargar excesivamente de trabajo al deportista, dentro de la dureza de sus entrenamientos, de forma que:

- siempre se incluían al menos un día y medio de descanso semanal
- no se solían plantear seguidos dos días con trabajo anaeróbico.

Además, el mencionado ligero margen de libertad concedido para realizar o no voluntariamente ciertas partes mínimas del entrenamiento era, aparte de una descarga

psicológica para el deportista, un indicador claro de su estado de forma para el fisioterapeuta. Lógicamente, de no haber estado bien recuperado, el deportista habría optado por no trabajar nunca esos días, cosa que no ocurrió.

Las lesiones se redujeron a tres: una tendinitis del bíceps braquial, un esguince cervical con rectificación de la lordosis y contractura del trapecio derecho asociada, y una tendinitis del bíceps femoral.

La primera de ellas, la tendinitis del bíceps braquial, acaecida en la segunda quincena del mes de septiembre, tuvo posiblemente su origen en los lanzamientos múltiples de balón medicinal. La tensión que soportaban diversos grupos musculares y articulaciones -y que ya había sido advertida por mí al deportista- como la del hombro o los extensores de columna, el continuo trabajo en excéntrico casi sin descanso y el excesivo número de series seguramente fue el factor que desencadenó dicha lesión.

La primera medida fue abandonar el entrenamiento el primer día que se produjeron las molestias, aplicando hielo a la zona afectada, y descansar otros dos días (uno de los cuales ya estaba planificado como de descanso, al ser domingo), en los que sólo se hizo carrera ligera de unos 25 minutos. El médico recetó antiinflamatorios desde ese mismo día.

Además, a partir del segundo día se descargó la zona afectada, que estaba muy tensa, con masaje periarticular, y esta técnica se combinó con masaje de Cyriax. La evolución fue muy buena y no hubo necesidad de usar otros métodos, ya que al tercer día la recuperación había sido prácticamente completa.

Las series de balón medicinal, ante el consejo de no realizarlas más por poder cronificar la tendinitis que estaba teniendo una evolución más positiva, fueron sustituidas de mutuo acuerdo con el entrenador por trabajo libre de miembros superiores y tronco, en el gimnasio, y siempre con máquinas y no con pesos libres, durante las dos semanas

siguientes, en que el plan de entrenamiento cambiaría sustancialmente como se ha observado con anterioridad.

El esguince cervical se produjo por falta de estiramiento y calentamiento previo a unas series de carrera en el mes de octubre. La rectificación de la lordosis cervical era bastante evidente y las molestias no permitieron entrenar durante otros tres días. La contractura, bastante fuerte, en el trapecio izquierdo aconsejó desde el primer momento el masaje en la zona afectada dos veces al día -mañana y tarde- combinado con 10 minutos de ultrasonidos. Además, el deportista hubo de usar collarín durante los dos primeros días para evitar momentos bruscos del cuello que hubieran dificultado su rehabilitación. A pesar de que, en este caso, el propio deportista deseaba entrenar, la prohibición fue tajante incluso para el gimnasio o la carrera ligera, pues la recuperación de la lesión requería el menor esfuerzo posible toda la musculatura no sólo cervical sino también dorsal.

Al igual que en el caso anterior, la recuperación fue total en un plazo de cuatro días (los tres primeros, como se ha mencionado, sin entrenamiento) y se pudo volver a la planificación señalada con total normalidad.

A finales de dicho mes de octubre se produjo la tercera y última de las lesiones, y la más complicada y de mayor duración, una tendinitis en el bíceps femoral de la pierna izquierda.

A un mes y medio de la competición la situación revestía cierta gravedad, no por la lesión en sí, pues aún no se había cronificado ni era de especial intensidad, sino por tratarse de una parte básica de la anatomía del deportista sin la cual en perfectas condiciones no se podían ejecutar los entrenamientos de carrera, hípica y esgrima, siendo sólo posibles casi sin molestias el tiro y ciertos días la natación.

Además, si bien los entrenamientos de tiro, hípica o esgrima podían ser adaptados ante una pequeña parada temporal de una o dos semanas, el de carrera no podía permitirlo a esas alturas.

Por todo ello, se decidió de mutuo acuerdo entre el deportista, entrenador y fisioterapeuta seguir entrenando mientras las molestias no fueran a más (ya que aún eran relativamente bajas).

El tratamiento fisioterápico, al igual que en el caso de la tendinitis del bíceps braquial, se centró en masaje de todo el miembro inferior y Cyriax en el punto más doloroso, cercano a la inserción de dicho músculo en su parte distal. También de igual manera, se introdujo el ultrasonido durante 10 minutos diarios.

Al ser la molestia en este caso de causa desconocida, no se redujo el volumen ni intensidad del entrenamiento planificado para el mes de noviembre, pues se consideró que, en todo caso, podría provenir más de un mal gesto técnico del deportista al ejecutar sobre todo las series cortas de carrera que de la carga de trabajo en sí misma. Se incidió en la correcta técnica de carrera y, eso sí, se intentaron reducir las cuestas en los entrenamientos de carrera suave que, casi siempre, se desarrollaban en la Casa de Campo madrileña. Desde ese momento los circuitos de carrera se diseñaron prácticamente en llano, sin desniveles de altos porcentajes.

Las molestias se mantuvieron durante quince días aproximadamente sin aumentar, lo cual era el objetivo principal. Pasado ese tiempo remitieron gradualmente hasta su total desaparición a mediados del mes de noviembre, aproximadamente tres semanas después de su aparición.

Afortunadamente, durante el mes anterior a la disputa del Campeonato de España, no surgió ninguna otra molestia, lo cual sin duda ayudó al deportista a obtener el primer puesto en el mismo, fruto de su propio esfuerzo y de una planificación correcta tanto en el plano técnico como en el rehabilitador y psicológico.

CONCLUSIONES

De la experiencia satisfactoria que supone el haber formado –y formar- parte de un equipo multidisciplinar preparando a un deportista de alto nivel y con un resultado tan brillante obtenido, he extraído varias conclusiones importantes aplicables, en mi opinión, a todo fisioterapeuta que tenga en sus manos la preparación de un deportista de alto nivel. De igual forma, algunas de ellas se puede extrapolar a niveles de clubs más modestos, deporte popular, etc. Estas conclusiones son las siguientes:

1. La presencia de un fisioterapeuta es imprescindible en todo deportista de alto nivel. Sin embargo, son muchas las Federaciones nacionales, sobre todo las de deportes minoritarios, que no cuentan con este profesional en sus filas, reduciéndose solamente su actividad a casos de lesiones graves y que, en muchos casos, implican ya la pérdida de un largo período de tiempo para el deportista, lo cual se podría evitar con un tratamiento periódico basado en la descarga muscular post-entrenamiento que evitaría la aparición de diversas lesiones por sobrecarga.
2. El fisioterapeuta debe ser personal para cada deportista de alto nivel. El nivel de complicidad creado cumpliéndose este apartado produce una mayor confianza del deportista en el fisioterapeuta, al que llega a considerar un elemento de ayuda inestimable para lograr un mayor rendimiento en lugar de un elemento impuesto para su rehabilitación.
3. La planificación del entrenamiento debe ser elaborada teniendo en cuenta la opinión del fisioterapeuta y del propio deportista. De igual modo, cualquier modificación sobre la marcha del mismo debe ser analizada por el profesional de la fisioterapia, si bien la última palabra la tendrá el entrenador. Para que esta premisa se cumpla, el fisioterapeuta debe tener una formación sólida en cuanto a conocimientos de fisiología humana, métodos de entrenamiento y deporte en general -para conocer las lesiones a las cuales es más propenso cada tipo de deporte-, pues de lo contrario no podrá realizar aportación alguna de interés al proceso de planificación del entrenamiento.

4. Incluso en el ámbito de la fisioterapia deportiva de alto rendimiento, el plan de tratamiento no se debe elaborar como algo rígido e invariable, pues ello podría repercutir en un mayor stress para el deportista, que lo vería como una carga añadida en lugar de cómo un beneficio para su salud y rendimiento.
5. En cuanto a la minimización del riesgo de lesiones, se deben observar los siguientes puntos:
 - no plantear dos sesiones de trabajo anaeróbico puro seguidas salvo casos muy puntuales
 - proponer ejercicios de abdominales y lumbares casi a diario, lo cual repercutirá en una reducción drástica de los problemas de lumbalgia, muy frecuentes en ciertas disciplinas deportivas
 - hacer ver al deportista la importancia de los estiramientos diarios, importancia que no todos observan a alto nivel, precisamente en ciertos casos por la duración de los entrenamientos y la dureza de los mismos, que dejan poco tiempo libre para una parte básica del entrenamiento como debe ser ésta
 - dejar un pequeño margen de libertad al deportista en cuanto a la ejecución del entrenamiento, margen que servirá al fisioterapeuta como indicador del nivel de sobreentrenamiento del deportista y a éste como medio de controlar su propia tensión muscular, evitando ciertas lesiones.