

Toni Moure,
Director técnico club OAR Ciutadella.

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

La competición de alto nivel

Resumen

El título “Planificación del entrenamiento” engloba los dos siguientes artículos “La planificación en las diferentes etapas de los tenistas” y “Planificación del entrenamiento y la competición de alto nivel”. El primero de ellos da una visión general de la planificación en el deporte del tenis, diferenciando las diferentes categorías de edad y sexo. Se plantean los criterios generales a tener en cuenta y el calendario de competición. Se profundiza, pues, en el calendario específico por cada categoría de edad, especialmente por lo que hace referencia al número de torneos y la filosofía general de entrenamiento.

En este artículo se da una visión mucho más específica de planificación del entrenamiento y la competición. Se plantean algunos ejemplos basados en la experiencia del autor con jugadores actualmente situados en las primeras posiciones del ranking internacional. La diferenciación entre los diferentes sistemas de entrenamiento en tenis permite entender como pueden combinarse en los diferentes periodos de la temporada. La estrategia a seguir en la selección de campeones de los jugadores en formación es otro de los puntos a resaltar en este apartado de planificación del entrenamiento.

Palabras clave: planificación, competición, alevín, infantil, cadete, junior, senior.

Estudio del calendario de competición

Este es el punto de partida de toda planificación del entrenamiento de alta competición y aunque el tenis no sea una ciencia exacta es la base que debe guiarnos, orientándonos sobre que hacer en cada período de la temporada.

Al efectuar la planificación hay que tener en cuenta el nivel del grupo o del jugador con que se trabaja, escogiendo adecuadamente el tipo de torneos que deben jugar, pudiendo siempre rectificar según la evolución del alumno o grupo en cuestión.

Primeramente hay que marcar claramente cuales son los objetivos y expectativas a priori y determinar en que momento se empezará a competir, sabiendo entonces de cuanto tiempo disponemos para dedicarnos a los entrenamientos de preparación de la temporada.

En segundo lugar hay que estudiar bien el calendario basándonos en los resultados del año anterior para tener en cuenta que semanas son puntualmente

más importantes y en que momento podemos prever que el alumno a grupos alcance el máximo rendimiento, ya sea por que se defienden puntos o títulos de la temporada anterior, lo cual es importante para que no se produzcan descensos bruscos en el ranking. También hay que tener en cuenta las competiciones importantes a nivel mundial, continental o por equipos.

Teniendo todos estos datos debemos establecer a priori una planificación mes a mes que refleje los períodos de entrenamiento, los de competición y los de descanso, siempre según los objetivos o el criterio sobre el estado del jugador o grupo en un momento determinado.

Según este estudio previo, deben desglosarse los puntos fundamentales para el desarrollo de la temporada de competición.

Planificación. Preparación de temporada

Una vez sabemos de cuantas semanas disponemos previas al inicio de la competición nos dispondremos a preparar la temporada. Es muy importante contar con un preparador físico que trabajando siempre según los puntos que le indique el entrenador de tenis se ocupe de la puesta a punto de los jugadores en

cada fase de la preparación de la temporada. Posteriormente elaborará un programa de mantenimiento físico para la competición y el resto de semanas de entrenamiento, realizando periódicamente pruebas físicas que reflejen el estado de los jugadores en cada ciclo determinando si es preciso algún período adicional de preparación física, de la cual somos partidarios en caso de competir durante largo tiempo.

Consideramos muy importante disponer de un mínimo de dos meses para llevar a cabo la puesta a punto física y técnica, las cuales repartiríamos en ciclos empezando por un mayor volumen de trabajo físico y muy poca proporción de entrenamiento técnico, el cual iría aumentando progresivamente a la vez que disminuiría la preparación física haciéndose esta más específica. Pongamos el ejemplo de lo que sería ideal en cada fase de la preparación de la temporada:

1ª y 2ª semanas:

Jornada de 3 horas de preparación global distribuidas en 2 horas de preparación física muy intensa básicamente trabajo de resistencia aeróbica, trabajo específico de musculación y estiramientos. 1 hora de entrenamiento técnico: 1/2 hora práctica de golpeo y 1/2 hora de peloteo suave.

2ª y 3ª semanas:

Jornada de 4 horas a ser posible fraccionada en 2 sesiones con intervalos de descanso:

Una sesión matinal de 1 h. 30 de preparación física, basada en resistencia aeróbica, potencia y algo de velocidad (según días) y 30 min. de peloteo suave en pista.

Una sesión de tarde de 2 horas, de entrenamiento técnico de tenis: Ejercicios en fase de cubo, trabajando los golpes y posibles correcciones durante

1 hora y otra hora de ejercicios de peloteo entre alumnos o con profesor en baja intensidad.

4ª y 6ª semanas:

Doble sesión de entrenamiento distribuida: matinal 1 hora de preparación física específica según plan individual de trabajo más 1 hora de entrenamiento técnico en fase de cubos aumentando la intensidad pero en intervalos cortos de tiempo (anaeróbico). Una sesión de tarde, tras el descanso adecuado, de 2 horas de entrenamiento técnico-táctico, tríos, ejercicios modulados, empezando a ritmo lento, luego a mayor intensidad y terminando la sesión con un peloteo suave. Los intervalos serán de máximo 6 min. de ejercicio más uno de recuperación.

7ª y 8ª semanas:

De lunes a jueves sesiones con un hora de preparación física específica, velocidad, cambios de ritmo etc. y 1 hora de entrenamiento técnico: jugar puntos, jugar *tie-breaks*, sacar y subir, perfeccionamiento del saque.

2 horas de partido por la tarde, el jueves será de dobles.

Viernes: partidos a 5 sets, tras un breve calentamiento, estiramientos y descanso.

Sábado: Jugar un set y estiramientos.

Domingo: Descanso.

Sistemas de entrenamiento

Esto variará según el entrenador pero lo importante es que los objetivos sean muy claros sea cual sea el método que se utilice. Recomendamos los intervalos (*interval training*) como modelo de entrenamiento lógico con períodos máximos de entre 6 y 9 minutos y 1 a 2 de recuperación. Los ejercicios deben ser variados pero efectivos realizando períodos cortos pero intensos a largos y aburridos en los que no se aprovecha ni

la mitad, con el peligro adicional de las posibles lesiones. Aunque en el punto anterior hable de entrenamiento técnico en general, casi siempre utilizamos objetivos o combinaciones de golpes más o menos lógicos con sentido táctico pues esto produce un aumento de la concentración y lógicamente en el rendimiento.

Por lo que se refiere al trabajo específico en pista diferenciamos:

Cubos: entrenamiento habitualmente sin oposición donde el jugador realiza repeticiones según el ritmo que le llegan las pelotas lanzadas por el entrenador que se sitúa normalmente a media pista. En función del número de pelotas golpeadas por jugador se puede realizar con mayor volumen o mayor intensidad. Los cubos con 5-7 golpes son los más parecidos a la competición.

Se acostumbran a trabajar a principio de temporada con más repeticiones los diferentes golpes: golpes de fondo, juego de red, servicios etc. Asimismo también pueden realizarse combinaciones de golpes simulando jugadas.

Peloteo: los ejercicios de peloteo son con oposición. Podemos diferenciar aquellos en los que ambos jugadores colaboran para mantener la pelota en juego y así poder realizar más repeticiones y los que de forma más parecida a la competición el objetivo es ir a ganar el punto. De la misma manera que comentábamos con los ejercicios de cubos, aquí las combinaciones son múltiples.

Competición: si bien podemos plantear diferentes competiciones con los ejercicios anteriormente descritos, cuando hablamos de ejercicios de competición nos referimos a situaciones más reales. Desde la competición en las mismas condiciones a competiciones simuladas o orientadas donde se imponen condiciones en el tipo de golpes (Por ejemplo: sólo puede golpearse de derecha, o con golpes liftados, o con un sólo

servicio, o dando más valor a los golpes ganadores o a los puntos ganados en la red etc.

Evidentemente los tipos de ejercicios aquí planteados sólo son una pequeña muestra orientativa que puede ser ampliada con las diferentes variantes que nos permite nuestro deporte.

Durante la competición

Teniendo en cuenta que en período competitivo, toda nuestra jornada gira en torno al partido o partidos que debemos disputar en ese determinado día, deberemos adoptar toda nuestra preparación al horario del partido. Una vez la sabemos no dejaremos nada al azar: si el partido se juega por la mañana realizaremos un suave calentamiento, entrenamiento planificando a su vez según las características del rival de unos 30 a 45 min. , y después 20 min. antes del partido efectuaremos un calentamiento para salir a punto para la competición. Durante el partido el entrenador observará detalladamente sus evoluciones y tras el partido y un período de descanso, realizaremos tanto si se gana como si se pierde una sesión preparatoria para el día siguiente en caso de ganar o un entrenamiento sobre los errores vistos durante el partido, siempre previo análisis y comentario. En caso de ganar al finalizar la sesión se realizarán unos estiramientos y se procederá al descanso. En caso de perder aunque se esté bajo de moral, habrá que hacer comprender al jugador que debe realizar una sesión de preparación física adicional y mentalizarse para prepararse para el siguiente torneo con la ventaja de que dispone de varios días para ponerse a punto.

Normalmente se entrena con ejercicios tácticos, situaciones de partidos, entrenamiento modulado según el rival contra quien vamos a jugar, afinamiento de golpes, puntos, *tie-breaks* etc.

Planificación ambiciosa o conservadora

Este es un punto en el que el entrenador debe darse cuenta de cual es el momento de “jugársela” o bien de jugar torneos de menor nivel con el objetivo de mantener la clasificación. A veces se peca de demasiado conservadores y caemos en la trampa de encontrarnos temporada tras temporada defendiéndonos puntos de la anterior sin evolucionar. Hay que tener en cuenta que cuando se abusa de torneos inferiores no acaba adaptándose al nivel de juego existente. El “jugársela”, se refiere a que si se tienen los suficientes puntos para entrar en torneos superiores, hay que intentarlo, pues de esto se trata de ir evolucionando, no defendiendo. No hay mejor manera de defender que ganando partidos en niveles superiores ya que hay unos puntos a conseguir, además el factor más importante es que jugando estos torneos se sube realmente de nivel al competir contra jugadores de élite o de gran calidad y al ponernos a prueba contra ello podemos evaluar nuestras auténticas posibilidades y nuestra ambición.

Lo mismo puede efectuarse cuando un jugador está en un momento bajo y muy acostumbrado a jugar torneos inferiores. Hay que quitarle la presión de encima y restarle importancia a los resultados saliendo a jugar torneos importantes al extranjero donde casi no conoce jugadores y donde exista un buen nivel.

Aquí podemos citar nuestra experiencia personal con Albert Costa, quien en los inicios de la temporada 92-93 no conseguía superar las previas de los circuitos de 25.000\$. Pensamos de inmediato en jugar circuitos de 50.000\$ y al primero de ellos consiguió imponerse en todo el circuito consiguiendo así los puntos suficientes para entrar en

los torneos Challenger y una vez ahí no solamente pasó las previas sino que alcanzó semifinales y finales. Es realmente una cuestión de autoconfianza, siempre y cuando exista la calidad suficiente por parte del alumno y hay que estar muy atento a estos momentos claves de su evolución para evitar frustraciones tempranas.

En resumen creo que la planificación debe ser ambiciosa dentro de cada nivel, pero respetando los momentos de mejor y peor nivel de juego. La “toque del entrenador” es saberlos combinar según el estado de confianza del jugador. Hemos visto jugadores que año tras año están intentando defender los puntos conseguidos el año anterior y con esto se dan por satisfechos esperando que algún día todo cambie, pienso que hay que tener ambición pero también ser realista y no engañar a nadie cuando no se tienen el nivel suficiente lanzándose a la aventura, siempre debe haber una planificación *racional*.

Planificación con objetivos concretos

Cuando existe durante la temporada un torneo muy importante, bien por el torneo en sí, por tratarse de un torneo internacional por equipos o porque se tengan que defender muchos puntos de la temporada anterior, debería efectuarse un parón de tres semanas antes y trabajar técnica y físicamente durante la primera semana, afinar golpes y puesta a punto físicamente durante la segunda y fijar un pequeño torneo en condiciones similares al que vamos a disputar. Durante mi estancia en el grupo de competición de la RFET, solíamos hacer un parón en junio e íbamos a la montaña a 2.000 m de altura a realizar

trabajo físico y entrenamiento para mayor oxigenación durante 8 a 10 días. Luego jugábamos un torneo nacional más o menos importante y los jugadores solían estar prácticamente al 100% para realizar las copas de verano y el campeonato de Europa junior. Lo que encuentro contraproducente es que un jugador que lleva en junio 6 circuitos jugando afronte una competición importante sin previa preparación ni mentalización. Lo mismo es aplicable en torneos importantes de todos niveles, simplemente hay que determinar en el calendario de competición estas semanas y planificarlo adecuadamente.

Psicológicamente, hay que restar importancia a estas competiciones ya que de por sí son bastante presionantes y afrontarlas con un ambiente de ilusión y trabajo en equipo, dar la sensación de que te preparas bien, lo cual da mucha confianza y de estar al máximo de tus posibilidades. Todo esto es una tarea fundamental del entrenador, capitán de equipo y preparador físico conjuntamente.

Períodos entre competiciones

1. ¿Qué se entrena entre competiciones?

Tras evaluar el rendimiento global durante las competiciones anteriores, las semanas que quedan libres entre competiciones deben servirnos para:

- Trabajar en los puntos débiles.
- Reforzar los puntos fuertes.
- Trabajar en los aspectos tácticos donde puede haber fallado.
- Realizar un trabajo mantenimiento físico específico, según la valoración de lo visto durante las competiciones, pero sin sobrecargar, al hallarse en plena competición.

- Prepararse psicológicamente para las próximas competiciones y aprovechar este período para liberar la tensión generada por la competición, ahí es donde el papel del entrenador o el psicólogo conjuntamente si se trabaja o dispone de el (yo personalmente nunca lo he hecho).

2. ¿Cómo se entrena?

- Los golpes a puntos débiles se refuerzan mediante ligeras modificaciones a base de repeticiones que aporten mayor consistencia, dirección, profundidad, peso de pelota etc.

Ejemplo: un jugador que como defecto de competición tire solo revés cruzado, trabaja en modificar y afinar un revés paralelo preciso y consistente.

- El refuerzo del golpe fuerte de potencia mediante ejercicios modulados en que se nos obligue a dominar con dicho golpe.

Ejemplo: jugar solo de derecha, sacar y ganar de derecha etc., de modo que obtengamos plena confianza en dicho golpe.

3. El trabajo del aspecto táctico:

Generalmente se basa en consolidar nuestro esquema general de juego y entrenar sobre el mismo, practicando las situaciones en que debemos adaptar nuestro juego para contrarrestar el juego del contrario, golpes especiales, variantes y aspectos defensivos.

- *El trabajo de mantenimiento físico* debe ser individual cuidando los aspectos observados por el profesor durante la competición y comentados para su realización en el preparador físico.

Ejemplo: falta de fuerza explosiva en el saque liftado, falta de arrancada o potencia de piernas, falta de

fuerza en el deltoides en el revés, problemas de resistencia, etc.

- *Preparación psicológica:* Tras la observación sistemática de la competición y el diálogo constante con los jugadores, ver el estado de ánimo en ese momento preciso y ser si está mentalmente dispuesto para afrontar las próximas competiciones, si esta eufórico y con plena confianza, si está desmoralizado o sensiblemente “estresado” de tanta competición y sobre estas apreciaciones ver si es bueno según con el programa establecido, buscar una planificación más ambiciosa como se comentado anteriormente o dar un pequeño periodo de descanso técnico. Siempre activo en caso de que el jugador esté muy saturado y se aprecie que esto pueda ser realmente útil.

- *Cuando se efectúan estos períodos entre competiciones:* Bien porque se respeta un programa, con pequeños intervalos de entrenamiento y en caso de jugadores más jóvenes, o bien debido al estado técnico, físico o mental de los jugadores en dicho momento y valoras si en ese preciso momento es útil o inútil seguir compitiendo por sistema, o es mejor prepararse para nuevas competiciones en plenas condiciones.

4. Casos especiales

Citaré como ejemplo el caso de Alberto Berasategui que tras un buen periodo en edad junior, hizo un pequeño bajón. Se consideró que debía estar un tiempo trabajando técnicamente para progresar en su juego, él lo aceptó, pero le costó un tiempo adaptarse a la competición a nivel de circuitos. Después de una temporada de circuitos satélites, siguió una progresión muy normal, consiguiendo en el 92 unos resultados que le permitieron entrar en torneos Challenger, y fue en ellos donde adquiri-

rió mayor nivel dando un salto cualitativo enorme en marzo del 93 y prácticamente se consolidó como una auténtica promesa. Su carrera a partir de ahí ha sido meteórica, pero es un jugador que se satura fácilmente y al que le afecta la competición continua, cosa que su actual entrenador ha sabido respetar, sabiendo que después entra con mucha más fuerza.

Con todas sus limitaciones ha pasado de ser un jugador que no resistía bien un partido a tres sets debido a su estructura muscular a una final de Roland Garros en el 1994 y conseguir entrar en el Masters.

Otro caso a exponer el de Àlex Corretja. Cuando pasó a jugar las primeras previas de circuitos satélites siendo este cadete, se sentía frustrado pues no conseguía pasar ninguna previa ya que estaba acostumbrado a ganar siempre en todas las categorías inferiores en la que había jugado, teniendo muchas dudas sobre su futuro. Pues bien, en este caso la solución fue la ayuda de la Federación que le ofreció plaza de Wild Card, lo cual le motivó enormemente y le quitó el "síndrome" de las previas, obteniendo enseguida los puntos suficientes para jugar torneos superiores. En cambio este jugador no ha necesitado períodos de descanso ya que es un auténtico fanático del entrenamiento lo que le ha llevado a estar entre el 20-30 mejores del mundo durante los dos últimos años.

Otro caso, ya citado anteriormente, es el de Albert Costa, jugador de buenas cualidades que de no pasar previas de satélites de 25.000\$ pasó a jugar los de 50.000\$ ganando el primero que jugó, en Andalucía y saltando ya a la preparación de torneos Challenger en los que no sólo superó las clasificaciones, sino que alcanzó semifinales y finales empezando así su progresión constante hasta la actualidad, momento en que está en el puesto 35 del ranking mun-

dial, considerándose como una gran jugador sobre tierra batida. Sin embargo, necesita períodos de descanso pues tras varias semanas de competición se satura y pierde el entusiasmo por el juego, recuperándose tras unos días de descanso; además debido a su facilidad no le cuesta nada encontrar de nuevo su máximo rendimiento.

Sistemas de entrenamiento

1. Durante la pretemporada

El sistema de entrenamiento que utilizamos generalmente es el *interval-training* o sistema de entrenamiento por intervalos, es decir dividiendo la clase según el tiempo de duración de la misma en posiciones de tiempo de ejercicio y tiempo de recuperación; por ejemplo, cuando hablo de intervalos 9/1, significa que durante una hora de entrenamiento voy a realizar 6 ejercicios de 10 min. total, 9 de trabajo y uno de recuperación, durante el cual se comentan los aspectos del ejercicio, se plantea el siguiente o simplemente se controla el nivel de pulsaciones para valorar si se esta en condiciones de realizar el siguiente.

La intensidad será variable según el momento de la programación de la temporada en que nos encontremos, variando la frecuencia, duración de ejercicios, tiempo de recuperación e intensidad de los mismos, según se efectúan al principio o durante las últimas semanas de la preparación de la temporada

Metodología

Cuando hablamos de ejercicios técnicos, pero siempre con objetivos tácticos, utilizamos cubos, basado en repeticiones con el fin de automatizar, perfeccionar y afinar los golpes en cuestión. Siempre los realizamos con inten-

ción táctica, dirección, profundidad etc., de forma de que no sea solamente golpeo en si sino que cada tipo de acción técnica conlleva una intención táctica lo cual obliga a mantener la concentración.

Cuando me refiero a ejercicios de peloteo entre alumnos o con profesor, son ejercicios realizados a una intensidad de golpeo del 40 al 60% y un trabajo de pies al 100%, en estos ejercicios se busca básicamente la consistencia y la regularidad, igual que el trabajo técnico de golpeo.

Cuando me refiero a ejercicios técnico-tácticos, como la palabra dice, son ejercicios en los cuales se plantea el entrenamiento técnico pero de una forma más real y bajo una premisa de tipo intencional incluida en el mismo.

Los ejercicios puramente tácticos con los que desarrollan simplemente una secuencia o fase de una jugada o una combinación de golpes para conseguir hacer una jugada, si no existe un buen nivel es difícil llevarlos a cabo, pues se cometen errores antes.

Ocasionalmente también utilizo ejercicios técnico-físicos, cuando se requiere trabajar un condicionante de tipo físico que nos permita alcanzar un mayor rendimiento, tipo voleas forzadas, tipo remate y tocar la red etc.

2. Durante las competiciones

En plena competición es sumamente difícil disponer de pistas y materiales para desarrollar un entrenamiento completo, pero hay que moverse, buscar pistas cercanas de alquiler o como sea y poder efectuar:

2.1 Ejercicios de peloteo antes del partido:

2.1.1 Entre alumnos, jugar puntos de forma modulada según el partido a jugar y realizar unos juegos o *tie-breaks* justo al finalizar la sesión que puede durar unos 45 min.

2.1.2 Antes del partido (30 min aproximadamente) realizar un calentamiento basado en una práctica general de todos los golpes y jugar unos puntos realizando saques y restos.

2.2 Después del partido:

Si se ha ganado simplemente realizar un entrenamiento suave e incidir en el planteamiento del próximo partido, pero sobre todo que el jugador termine la sesión sintiéndose a gusto con sus golpes o sea con confianza, que tal vez en el partido no pueda haber desarrollado plenamente.

Si se ha perdido: ahí entra el factor psicológico de no hundirse e inmediatamente ponerse en acción y tratar (él) de realizar una buena sesión de entrenamiento con el profesor, ya que él es quien puede motivarlo, y empezar la preparación para el próximo partido desde ese preciso momento. Por último un aspecto importante a tener en cuenta es si se trabaja en grupo o bien como entrenador personal de un solo jugador; en este último caso el sistema de trabajo es el mismo pero las variaciones son mucho más sencillas al no depender de un grupo en concreto, al igual que el trabajo psicológico, pero hay que compensar la falta de un grupo de entrenamiento, buscando los *sparings* adecuados para poder hacer partidos o entrenamientos al nivel que el jugador requiere.

Aquí puedo comentar mi trabajo con Albert Costa de forma individual en el año 1993 en el que tras la sesión matinal de entrenamientos, buscábamos compañeros de buen nivel para jugar partidos de entrenamiento cada tarde.

3. Períodos entre competiciones

Aquí simplemente cabe destacar como importante la integración al sistema de entrenamiento de los de-

talles observados anualmente por el profesor y comentados por el entrenador durante las competiciones y efectuar el programa basándonos en los mismos al igual que evaluar el nivel físico y el estado mental.

Con todo esto quiero resumir en que a pesar de que el tenis no sea una ciencia exacta, hay que planificar y tener un programa preestablecido que se ira modificando según la evolución de los jugadores y que será fundamental para el desarrollo correcto de nuestro trabajo.

Bibliografía

- ALESSANDRINI, E., GAREZ, CI. (1987). *Comprendre le Tennis*. Collection Sport et Connaissance. Paris: Ed. Amphora.
- APPLEWHAITE, CH. (1991). Profiling Tennis. En: *7th Worldwide Coaches Workshop and ETA Coaches Symposium*. Dublin, Oct. 6-12.
- ARRANZ, J. A. (1992). La evolución de la técnica en el tenis. En: *V Simposium Internacional de Profesionales de la Enseñanza del Tenis*. Vigo.
- BALAGUER, I. (1992). El entrenamiento psicológico en la iniciación a la competición I. En: *V Simposium Internacional de Profesionales de la Enseñanza del Tenis*. Vigo.
- BALAGUER, I. (1992). El entrenamiento psicológico en la iniciación a la competición II. En: *V Simposium Internacional de Profesionales de la Enseñanza del Tenis*. Vigo.
- BROUNS, F. (1991). Tennis Moderne: quelques aspects de l'entraînement. *Macolin* 4, 5-9.
- COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL (1993). *Tenis I*. Madrid: Comité Olímpico Español.
- COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL (1993). *Tenis II*. Madrid: Comité Olímpico Español.
- FEDERACIÓN ALEMANA DE TENIS (1979). *El Tenis. Escuela de Campeones*. Barcelona: Editorial Hispano Europea. Colección Herakles.
- GROPPEL, J. L. (1984). *Tennis for advanced players*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- GROPPEL, J. (1987). Biomecánica del Tenis. Correcciones. En: *V International Tennis Federation Worldwide Coaches Workshop and European Tennis Association Coaches Symposium*. Mallorca, noviembre.
- GROPPEL, J. L., LOEHR, J. E., MELVILLE, D. S., QUINN, A. M. (1989). *Science of Coaching Tennis*. Illinois: Leisure Press Champaign
- GROPPEL, J. L. (1989). The USTA Sport Science Committee. *Sport Science for Tennis* 1, 2, NJ, Alexander Road, Princeton.
- GROSSER, M., NEUMAIER, A. (1986). *Técnicas de entrenamiento*. Barcelona: Ed. Martínez Roca.
- GROSSER, M., BRUGEMANN, P., ZINTL, F. (1989). *Alto Rendimiento Deportivo, Planificación y Desarrollo*. Barcelona. Ediciones Martínez-Roca.
- HIGUERAS, J. (1990). Diferencias y similitudes entre el juego en pistas rápidas y de tierra batida. Dins: *V Simposium Internacional de Profesionales de la Enseñanza del Tenis*. Vigo.
- HIGUERAS, J. (1990). Porcentajes en tenis. Dins: *V Simposium Internacional de Profesionales de la Enseñanza del Tenis*. Vigo.
- HÖHM, J. (1987). *Tennis, the czech way*. Toronto: Sport Book Publisher.
- LOEHR, J. (1987). La psicología en el tenis: como mejorar el rendimiento en situaciones de presión a *V International Tennis Federation Worldwide Coaches Workshop and European Tennis Association Coaches Symposium*. Mallorca, noviembre.
- LOEHR, J. (1989). What is periodization? *Sport Science for Tennis*, 1.
- LOEHR, J. E. (1990). *El Juego Mental*. Madrid: Ediciones Tutor.
- QUINN, A. (1981). *A physiological profile of professional level tennis players*. Unpublished manuscript. Preston Institute of Technology, School of Physical Education and Leisure Studies, Bundoora, Victoria, Australia.
- QUINN, A. (1985). *An electromiographical study of the abdominal muscles used in tennis strokes of skilled players*. Unpublished manuscript. University of Illinois, Urbana.
- QUINN, A. M. (1989). Evaluate your players' tennis fitness. En: Decker, J. I. (Ed.) *Science and coaching Tennis*. Champaign, IL: Leisure Press.
- QUINN, A. (1991). Designing an individual fitness program. En: *7th Worldwide Coaches Workshop and ETA Coaches Symposium*. Dublin, 6-12 octubre.
- QUINN, A. (1991). Flexibility Training for Tennis. Dins: *7th Worldwide Coaches Workshop and ETA Coaches Symposium*. Dublin, 6-12 octubre.
- SCHÖNBORN, R. (1978). El campeón del futuro. En: *Simposium internacional de entrenadores*. Kiel, octubre 1978.
- SCHÖNBORN, R. (1984). Entrenamiento de factores condicionantes dentro del ámbito del entrenamiento del tenis. En: *Simposium de profesores de Tenis*. Marbella, junio 1984.
- SCHÖNBORN, R. (1984). La actuación deportiva: factores determinantes y limitantes. En: *Simposium de profesores de Tenis*. Marbella, junio 1984.

- SCHÖNBORN, R. (1986). Investigaciones médicas en el entrenamiento del tenis. En: *Symposium Federación Europea de Tenis*. Torquay.
- SCHÖNBORN, R. (1987). Aproximación científica al tenis. Reglas para el entrenamiento moderno. Dins: *V International Tennis Federation Worldwide Coaches Workshop and European Tennis Association Coaches Symposium*. Mallorca, noviembre.
- SCHÖNBORN, R. (1989a). Problemas relacionados con la selección, búsqueda y evaluación de los talentos. En: *IV Symposium Internacional para los profesionales de la enseñanza del Tenis*, Granada 8-10 de noviembre.
- SCHÖNBORN, R. (1989b). La importancia de la coordinación en el tenis. En: *IV Symposium Internacional para los profesionales de la enseñanza del Tenis*. Granada 8-10 de noviembre.
- SCHÖNBORN, R. (1989c). Nuevos tests y estudios sobre el entrenamiento en tenis: principios fisiológicos. En: *IV Symposium Internacional para los profesionales de la enseñanza del Tenis*. Granada 8-10 de noviembre.
- SCHÖNBORN, R. (1990). Talent problems. En: *European Coaches Symposium*. Norwich, diciembre 2-8.