

Toni Moure,
Director tècnic Club OAR Ciutadella.

PLANIFICACIÓ DE L'ENTRENAMENT

La competició d'alt nivell

Resum

El títol de "Planificació de l'entrenament" engloba els dos articles següents: "La planificació de les diferents etapes dels tennistes" i "Planificació de l'entrenament i la competició d'alt nivell". El primer dóna una visió general de planificació en l'esport del tennis, diferenciant les diverses categories d'edat i sexe. Es plantegen els criteris generals a tenir en compte i el calendari de competició. S'aprofundeix doncs, en el calendari específic per cada categoria d'edat, especialment pel que fa al nombre de tornejos i la filosofia general d'entrenament.

En aquest article es dóna una visió molt més específica de la planificació de l'entrenament i la competició. Es plantegen alguns exemples basats en l'experiència de l'autor amb jugadors actualment situats en les primeres posicions del rànquing internacional. La diferenciació entre els diversos sistemes d'entrenament en tennis permet entendre com es poden combinar en els diferents períodes de la temporada. L'estratègia a seguir en la selecció de campions entre els jugadors en formació és un altre dels punts que cal ressaltar en aquest apartat de planificació de l'entrenament.

Paraules clau: planificació, competició, aleví, infantil, cadet, júnior, sènior.

Estudi del calendari de competició

Aquest és el punt de partida de tota planificació de l'entrenament d'alta competició i, tot i que el tennis no és una ciència exacta, aquesta és la base que ens ha de guiar i orientar sobre què cal fer en cada període de la temporada.

En fer la planificació cal tenir en compte el nivell del grup o del jugador amb què es treballa, i escollir adequadament el tipus de tornejos que han de jugar; això sempre es pot rectificar segons l'evolució de l'alumne o el grup en qüestió.

Primerament, cal marcar clarament quins són els objectius i les expectatives a priori i determinar en quin moment es començarà a competir, sabent de quant temps disposem per dedicar-nos als entrenaments de preparació de la temporada.

En segon lloc, cal estudiar bé el calendari basant-nos en els resultats de l'any anterior per tal de tenir en compte quines setmanes són puntualment més importants i en quin moment podem preveure que l'alumne

assolirà el màxim rendiment, ja sigui perquè es defensen punts o títols de la temporada anterior, la qual cosa és important perquè no es produeixin descensos bruscos en el rànquing. També cal tenir en compte les competicions importants d'àmbit mundial, continental o per equips.

Tenint totes aquestes dades hem d'establir a priori una planificació mes a mes que reflecteixi els períodes d'entrenament, els de competició i els de descans, sempre segons els objectius o el criteri sobre l'estat del jugador o grup en un moment determinat.

Segons aquest estudi previ, s'han de desglossar els punts fonamentals per al desenvolupament de la temporada de competició.

Planificació. Preparació de temporada

Una vegada sabem de quantes setmanes disposem prèvies a l'inici de la competició ens disposarem a preparar la temporada. És molt important comptar amb un preparador físic que treballant sempre segons els punts que li indiqui l'entrenador de tennis s'ocupi de la posada a punt dels jugadors en cada fase de la preparació de la temporada. Posteriorment elaborarà un programa de manteniment físic per a la competició i la resta de setmanes d'en-

trenament; es faran proves físiques periòdicament que reflecteixin l'estat dels jugadors en cada cicle i es determinarà si cal algun període addicional de preparació física, de la qual som partidaris en cas de competir durant un temps llarg.

Considerem molt important disposar d'un mínim de dos mesos per dur a terme la posada a punt física i tècnica, les quals repartiríem en cicles començant per un major volum de treball físic i molt poca proporció d'entrenament tècnic, el qual aniria augmentant progressivament a l'hora que disminuiria la preparació física la qual es faria més específica.

Posem com a exemple el que seria ideal en cada fase de la preparació de la temporada:

1a i 2a setmanes

Jornada de 3 hores de preparació global distribuïdes en 2 hores de preparació física molt intensa, bàsicament treball de resistència aeròbica, treball específic de musculació i estiraments. 1 hora d'entrenament tècnic: 1/2 hora de pràctica de copeig i 1/2 de piloteig suau.

2a i 3a setmanes

Jornada de 4 hores si és possible fraccionada en 2 sessions amb intervals de descans:

Una sessió matinal d'1.30 h de preparació física, basada en resistència aeròbica, potència i una mica de velocitat (segons el dia) i 30 min. de piloteig suau en pista.

Una sessió de tarda de 2 hores d'entrenament tècnic de tennis: exercicis en fase de cubell, treballant els cops i les seves possibles correccions durant 1 hora i una altra hora d'exercicis de piloteig entre alumnes o amb professor a baixa intensitat.

4a a 6a setmanes

Doble sessió d'entrenament distribuïda: matinal 1 hora de preparació física específica segons el pla individual de treball, més 1 hora d'entrenament tècnic en fase de cubells augmentant la intensitat però en intervals curts de temps (anaeròbic). Una sessió de tarda, després del descans adequat, de 2 hores d'entrenament tecnicotàctic, trios, exercicis modulats, començant a ritme lent, després a una major intensitat i acabant la sessió amb un piloteig suau. Els intervals seran d'un màxim de 6 min. d'exercici més un de recuperació.

7a i 8a setmanes

De dilluns a dijous sessions, amb una hora de preparació física específica, velocitat, canvis de ritme, etc., i 1 hora d'entrenament tècnic: jugar punts, jugar *tie-breaks*, sacar i pujar, perfeccionament de la sacada.

2 hores de partit a la tarda, el dijous serà de dobles.

Divendres: partits a 5 sets, després d'un breu escalfament, estiraments i descans.

Dissabte: jugar un set i estiraments.

Diumenge: descans.

Sistemes d'entrenament

Això varia segons l'entrenador, però l'important és que els objectius estiguin molt clars sigui quin sigui el mètode que s'utilitza. Recomanem els intervals (*interval training*) com a model d'entrenament lògic amb períodes màxims d'entre 6 a 9 minuts i 1 a 2 de recuperació. Els exercicis han de ser variats però efectius; és millor fer períodes curts però intensos que no pas llargs i avorrits en què no se n'aprofita ni la meitat, amb el perill addicional que es produeixin possibles lesions. Tot i que en el punt anterior parli d'entrenament tècnic en general, quasi

sempre utilitzem objectius o combinacions de cops més o menys lògics amb sentit tàctic perquè això produeix un augment de la concentració i lògicament del rendiment.

Pel que fa al treball específic en pista, diferenciem:

Cubells: entrenament habitualment sense oposició on el jugador fa repeticions segons el ritme al qual li arriben les pilotes llançades per l'entrenador que se situa normalment a mitja pista. En funció del nombre de pilotes copejades pel jugador es pot fer amb major volum o a més intensitat. Els cubells amb 5-7 copejos són els més semblants a la competició.

A principi de temporada els cops se solen treballar amb més repeticions: cops de fons, joc de xarxa, serveis, etc. Així mateix, també es poden fer combinacions de cops simulant jugades.

Piloteig: els exercicis de piloteig són amb oposició. Podem diferenciar aquells en els quals ambdós jugadors col·laboren per mantenir la pilota en joc i per tal de poder fer més repeticions i aquells en què de forma més semblant a la competició l'objectiu és guanyar el punt. Igual que amb els exercicis de cubells, aquí les combinacions són múltiples.

Competició: si bé podem plantejar diferents competicions amb els exercicis anteriorment descrits, quan parlem d'exercicis de competició ens referim a situacions més reals. Des de la competició en les mateixes condicions fins a competicions simulades o orientades on s'imposen condicions en el tipus de cops (per exemple, només es pot copejar de dreta, o amb cops liftats, o amb un sol servei, o donant més valor als cops guanyadors o als punts guanyats a la xarxa, etc.).

Evidentment, els tipus d'exercicis aquí plantejats només són una petita

mostra orientativa que pot ser ampliada amb les diferents variants que ens permet el nostre esport.

Durant la competició

Tenint en compte que en període competitiu tota la jornada gira al voltant del partit o partits que s'han de jugar aquell dia, hem d'adaptar tota la preparació a l'horari del partit. Quan el sapiguem, no hem de deixar res a l'atzar: si el partit es juga al matí hem de fer un escalfament suau, entrenament planificat alhora segons les característiques del rival, d'uns 30 a 45 min., i després 20 min. abans del partit fem un escalfament per sortir a punt per a la competició. Durant el partit, l'entrenador ha d'observar detalladament les evolucions del jugador i, després del partit i d'un període de descans, hem de fer una sessió preparatòria per a l'endemà en cas de guanyar o un entrenament sobre els errors vistos durant el partit si ha perdut, sempre amb l'anàlisi i els comentaris previs. En cas de guanyar, en acabar la sessió cal fer uns estiraments i descansar. En cas de perdre, tot i que el jugador estigui baix de moral, cal fer que compregui que ha de fer una sessió de preparació física addicional i mentalitzar-se per preparar-se per al torneig següent amb l'avantatge que disposa de diversos dies per posar-se a punt.

Normalment, s'entrena amb exercicis tàctics, situacions de partits, entrenament modulats segons el rival contra el qual jugarem, afinament de cops, punts, *tie-breaks*, etc.

Planificació ambiciosa o conservadora

Aquest és un punt en el qual l'entrenador s'ha d'adonar de quin és el

moment de "jugar-se-la" o bé de jugar tornejos de més baix nivell amb l'objectiu de mantenir la classificació. A vegades pequem de massa conservadors i caiem en el parany de trobar-nos temporada rera temporada defensant els punts de l'anterior sense evolucionar. Cal tenir en compte que quan s'abusa de tornejos inferiors el jugador no s'adapta al nivell de joc existent. "Jugar-se-la" vol dir que si el jugador té prou punts per entrar en tornejos superiors, cal intentar-ho, ja que es tracta d'anar evolucionant, no defensant. No hi ha millor manera de defensar que guanyar partits en nivells superiors ja que hi ha uns punts que cal aconseguir, i a més jugant aquests tornejos es puja realment de nivell en competir contra jugadors d'elit o de gran qualitat i en posar-nos a prova contra això podem avaluar les nostres autèntiques possibilitats i la nostra ambició.

Es pot fer el mateix quan un jugador està en un moment baix i molt acostumat a jugar tornejos inferiors. Cal treure-li la pressió del damunt i restar importància als resultats sortint a jugar tornejos importants a l'estranger on quasi no coneix els jugadors o on hi hagi un bon nivell.

Aquí podem esmentar la nostra experiència personal amb Albert Costa, el qual al principi de la temporada 92-93 no aconseguia superar les prèvies dels circuits de 25.000\$. De seguida vam pensar a jugar circuits de 50.000\$ i al primer es va imposar en tot el circuit i va aconseguir els punts suficients per entrar en els tornejos Challenger i una vegada allí no solament va passar les prèvies sinó que va assolir semifinals i finals. És realment una qüestió d'autoconfiança, sempre que hi hagi la qualitat suficient per part de l'alumne; cal estar molt atent a aquests moments claus

de la seva evolució per evitar frustracions primerenques.

En resum, considero que la planificació ha de ser ambiciosa dins de cada nivell, però respectant els moments de millor o pitjor nivell de joc. El "toc de l'entrenador" és saber-los combinar segons l'estat de confiança del jugador. Hem vist jugadors que any rere any intenten defensar els punts aconseguits l'any anterior i amb això es donen per satisfets esperant que algun dia tot canviï; penso que cal tenir ambició però també ser realista i no enganyar ningú quan no es té el nivell suficient llançant-se a l'aventura; sempre hi ha d'haver una planificació *racional*.

Planificació amb objectius concrets

Durant la temporada, quan hi ha un torneig molt important, bé pel torneig en si, bé perquè es tracta d'un torneig internacional per equips o bé perquè s'han de defensar molts punts de la temporada anterior, s'hauria d'efectuar una aturada de tres setmanes abans i treballar tècnicament i físicament durant la primera setmana, afinar cops i posada a punt físicament durant la segona i fixar un petit torneig en condicions similars al que jugarem. Durant la meua estada en el grup de competició de la RFET, solíem fer una aturada al juny i anàvem a la muntanya a 2.000 m d'alçada a fer treball físic i entrenament per millorar l'oxigenació durant 8 o 10 dies. Després jugàvem un torneig nacional més o menys important i els jugadors solien estar pràcticament al 100% per competir per les copes d'estiu i el campionat d'Espanya júnior. El que trobo contraproduent és que un juga-

dor que porta al juny sis circuits jugant afronti una competició important sense una preparació prèvia ni mentalització. Això també és aplicable a tornejos importants de tots els nivells, simplement cal determinar en el calendari de competició aquestes setmanes i planificar-ho adequadament.

Psicològicament, cal restar importància a aquestes competicions ja que són força pressionants i afrontar-les amb un ambient d'il·lusió i treball en equip, donar la sensació que et prepares bé, la qual cosa dóna molta confiança, i d'estar al màxim de les teves possibilitats. Tot això és una tasca fonamental de l'entrenador, el capità de l'equip i el preparador físic conjuntament.

Períodes entre competicions

1. *Què s'entrena entre competicions?*

Després d'avaluar el rendiment global durant les darreres competicions, les setmanes que queden lliures entre competicions ens han de servir per:

- Treballar en els punts dèbils.
- Reforçar els punts forts.
- Treballar els aspectes tàctics on es pot haver fallat.
- Realitzar una tasca de manteniment físic específic, segons la valoració que s'ha vist durant les competicions, però sense sobrecarregar, en trobar-se en plena competició.
- Preparar-se psicològicament per a les properes competicions i aprofitar aquest període per alliberar la tensió generada per la competició. En aquest punt és important el paper de l'entrenador o el psicòleg de manera conjunta, si s'hi treballa o se'n

disposa (jo personalment mai no ho he fet).

2. *Com s'entrena?*

- Els cops a punts dèbils es reforcen mitjançant lleugeres modificacions a base de fer repeticions que aportin més consistència, direcció, profunditat, pes de pilota, etc.
Exemple: un jugador que com a defecte de competició tiri només revés creuat, ha de treballar per modificar i afinar un revés paral·lel precís i consistent.
- El reforç del cop fort de potència mitjançant exercicis modulats en què se'ns obligui a dominar amb aquest cop.
Exemple: jugar només de dreta, treure i guanyar de dreta, etc. de manera que obtinguem plena confiança en aquest cop.

3. *Treballar l'aspecte tàctic*

Generalment es basa en el fet de consolidar el nostre esquema general de joc i entrenar-lo, practicant les situacions en què hem d'adaptar el nostre joc per contrarestar el joc del contrari, cops especials, variants i aspectes defensius.

- *El treball de manteniment físic* ha de ser individual, i cal tenir cura dels aspectes observats pel professor durant la competició i comentats per a la seva realització amb el preparador físic.
Exemple: manca de força explosiva en la sacada liftada, manca d'arrancada o potència de cames, manca de força en el deltoide en el revés, problemes de resistència, etc.
- *Preparació psicològica:* Després de l'observació sistemàtica de la competició i el diàleg constant amb els jugadors, cal veure l'estat d'ànim del jugador en aquell moment precís

i saber si està mentalment disposat per afrontar les pròximes competicions, si està eufòric i amb plena confiança o si està desmoralitzat o sensiblement estressat de tanta competició, i sobre aquestes apreciacions veure si és bo segons el programa establert, buscar una planificació més ambiciosa com s'ha comentat anteriorment o donar un petit període de descans tennístic. Sempre actiu en cas que el jugador estigui molt saturat i s'aprecii que això pugui ser realment útil.

- *Quan es fan aquests períodes entre competicions:* Bé perquè es respecta un programa, amb petits intervals d'entrenament en el cas de jugadors més joves, o bé per l'estat tècnic, físic o mental dels jugadors en aquell moment i valors si en aquell moment és útil o inútil seguir competint per sistema, o si és millor preparar-se per a noves competicions en plenes condicions.

4. *Casos especials*

- Esmentaré com a exemple el cas d'Alberto Berasategui que, després d'un bon període en edat júnior, va fer una petita davallada. Es va considerar que havia d'estar un temps treballant tècnicament per progressar en el seu joc; ho va acceptar, però li va costar un temps adaptar-se a la competició a nivell de circuits. Després d'una temporada de circuits satèl·lit, va seguir una progressió molt normal, i el 1992 va aconseguir uns resultats que li van permetre entrar en tornejos Challenger, i va ser en aquests en què va adquirir més nivell; el març de 1993 va fer un salt qualitatiu enorme i pràcticament es va consolidar com una autèntica promesa. La seva carrera a partir d'aquest moment ha estat meteòrica, però és un jugador que se

satura fàcilment i al qual li afecta la competició contínua, cosa que el seu actual entrenador ha sabut respectar, sabent que després entra amb molta més força.

Amb totes les seves limitacions ha passat de ser un jugador que no resistia bé un partit a tres sets per la seva estructura muscular a jugar una final de Roland Garros el 1994 i aconseguir entrar al Masters.

Un altre cas que cal exposar és el d'Àlex Corretja. Quan va passar a jugar les primeres prèvies de circuits satèl·lits, en edat de cadet, se sentia frustrat perquè no aconseguir passar cap prèvia ja que estava acostumat a guanyar sempre en totes les categories inferiors en què havia jugat, i tenia molts dubtes sobre el seu futur. Doncs bé, en aquest cas la solució va ser l'ajut de la Federació, la qual li va oferir plaça de Wild Card, la qual cosa el va motivar enormement i li va treure la "síndrome" de les prèvies; de seguida va obtenir els punts suficients per jugar tornejos superiors. En canvi aquest jugador no ha necessitat períodes de descans ja que és un autèntic fanàtic de l'entrenament, la qual cosa l'ha portat a estar entre els 20 i els 30 millors del món durant els darrers anys.

Un altre cas ja esmentat anteriorment és el d'Albert Costa, jugador de bones qualitats que de no passar prèvies de satèl·lits de 25.000\$ va passar a jugar les de 50.000\$ i va guanyar el primer que va jugar, a Andalusia; tot seguit va saltar a la preparació de tornejos Challenger en els quals no només va superar les classificacions, sinó que va assolir semifinals i finals. Així va començar la seva progressió constant fins a l'actualitat, moment en què és al lloc 35 del rànquing mundial i es considera un gran jugador sobre terra batuda. Tanmateix, necessita períodes de descans ja que

després de diverses setmanes de competició se satura i perd l'entusiasme pel joc, cosa que recupera després d'uns dies de descans; a més, gràcies a la seva facilitat, no li costa gens retrobar el seu màxim rendiment.

Sistemes d'entrenament

1. Durant la pretemporada

El sistema d'entrenament que utilitzem generalment és l'*interval-training* o sistema d'entrenament per intervals, és a dir, dividint la classe segons la seva durada en posicions de temps d'exercicis i temps de recuperació; per exemple, quan parlo d'intervals 9/1, significa que durant una hora d'entrenament faré 6 exercicis de 10 min. total, 9 de treball i un de recuperació, durant el qual es comenten els aspectes de l'exercici, es planteja el següent o simplement es controla el nivell de pulsacions per valorar si s'està en condicions de realitzar el següent.

La intensitat és variable segons el moment de la programació de la temporada en què ens trobem, variant la freqüència, durada d'exercicis, temps de recuperació i intensitat, segons s'efectuï al principi o durant les últimes setmanes de la preparació de la temporada.

Metodologia

Quan parlem d'exercicis tècnics, però sempre amb objectius tàctics, utilitzem cubells, basat en repeticions per tal d'automatitzar, perfeccionar i afinar els cops.

Sempre els farem amb intenció tàctica, direcció, profunditat, etc., de forma que no sigui només copeig en si sinó que cada tipus d'acció tècnica comporta una intenció tàctica, la qual

cosa obliga a mantenir la concentració.

Quan em refereixo a exercicis de piloteig entre alumnes o amb professor, són exercicis realitzats a una intensitat de copeig del 40 al 60% i un treball de peus al 100%; en aquests exercicis es busca bàsicament la consistència i la regularitat, igual que el treball tècnic de copeig.

Quan em refereixo a exercicis técnico-tàctics, com la paraula diu, són exercicis en què es planteja l'entrenament tècnic però d'una forma més real i sota una premissa de tipus intencional inclosa en aquest.

Els exercicis purament tàctics amb els quals es desenvolupen simplement una seqüència o fase d'una jugada o una combinació de cops per aconseguir fer una jugada, si no hi ha un bon nivell és difícil portar-los a terme, ja que es cometten errors abans.

Ocasionalment també faig servir exercicis tecnofísics quan es requereix treballar un condicionant de tipus físic que ens permeti assolir un major nivell, tipus volees forçades, tipus esmaixada i tocar la xarxa, etc.

2. Durant les competicions

En plena competició és molt difícil disposar de pistes i materials per fer un entrenament complet, però cal moure's, buscar pistes properes de lloguer o com sigui i poder efectuar:

2.1 Exercicis de piloteig abans del partit:

2.1.1 Entre alumnes, jugar punts de forma modulada segons el partit que s'hagi de jugar i fer uns jocs o *tie-breaks* just al final de la sessió que pot durar uns 45 min.

2.1.2 Abans del partit (30 min aproximadament) fer un escalfament basat

en una pràctica general de tots els cops i jugar uns punts realitzats sacades i rests.

2.2 Després del partit:

Si s'ha guanyat, simplement fer un entrenament suau i incidir en el plantejament del proper partit, però sobretot que el jugador acabi la sessió sentint-se a gust amb els seus cops o sigui amb confiança, que potser en el partit no pugui haver desenvolupat plenament. Si s'ha perdut: aquí entra el factor psicològic de no enfonsar-se i immediatament posar-se en acció i tractar (ell) de realitzar una bona sessió d'entrenament amb el professor, ja que és ell qui el pot motivar, i començar la preparació per al proper partit des d'aquest precís moment. Finalment, un aspecte important que cal tenir en compte és si treballem en grup o bé com a entrenador personal d'un sol jugador; en aquest darrer cas, el sistema de treball és el mateix però les variacions són molt més senzilles perquè no depenen d'un grup en concret, igual que el treball psicològic, però cal compensar la manca d'un grup d'entrenament buscant els *sparings* adequats per poder fer partits o entrenaments al nivell que el jugador requereixi.

Aquí puc comentar el meu treball amb Albert Costa de manera individual l'any 1993 en què després de la sessió matinal d'entrenament buscàvem companys de bon nivell per jugar partits d'entrenament cada tarda.

Períodes entre competicions

Aquí simplement cal destacar com a important la integració al sistema d'entrenament dels detalls observats anualment pel professor i comentats per l'entrenador durant les competicions i efectuar el programa basant-

se en aquests igual que avaluar el nivell físic i l'estat mental.

Amb tot això vull fer palès que malgrat que el tennis no és una ciència exacta, cal planificar i tenir un programa preestablert que s'anirà modificant segons l'evolució dels jugadors i que serà fonamental per al desenvolupament correcte del nostre treball.

Bibliografia

- ALESSANDRINI, E., GAREZ, CI. (1987). *Comprendre le Tennis*. Collection Sport et Connaissance. Paris: Ed. Amphora.
- APPLEWHAITE, CH. (1991). Profiling Tennis. Dins: *7h Worldwide Coaches Workshop and ETA. Coaches Symposium*. Dublin, Oct. 6-12.
- ARRANZ, J.A. (1992). La evolución de la técnica en el tenis. Dins: *V Simposium Internacional de Profesionales de la Enseñanza del Tenis*. Vigo.
- BALAGUER, I. (1992). El entrenamiento psicológico en la iniciación a la competición I. Dins: *V Simposium Internacional de Profesionales de la Enseñanza del Tenis*. Vigo.
- BALAGUER, I. (1992). El entrenamiento psicológico en la iniciación a la competición II. Dins: *V Simposium Internacional de Profesionales de la Enseñanza del Tenis*. Vigo.
- BROUNS, F. (1991). Tennis Moderne: quelques aspects de l'entrainement. *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. Dins: *V International Tennis Federation Worldwide Coaches Workshop and European Tennis Association Coaches Symposium*. Mallorca, novembre.
- 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 electromyographical 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. Dins: Decker, J.I. (Ed.) *Science and coaching Tennis*. Champaign, IL; Leisure Press.
- QUINN, A. (1991). Designing an individual fitness program. Dins: *7h Worldwide Coaches Workshop and ETA Coaches Symposium*. Dublin, 6-12 octubre.
- QUINN, A. (1991). Flexibility Training for Tennis. Dins: *7h Worldwide Coaches Workshop and ETA. Coaches Symposium*. Dublin, 6-12 octubre.
- SCHÖNBORN, R. (1978). El campeón del futuro. Dins: *Simposium internacional de entrenadores*. Kiel, octubre 1978.
- SCHÖNBORN, R. (1984). Entrenamiento de factores condicionantes dentro del ámbito del en-

- trenamiento del tenis. Dins: *Symposium de profesores de Tenis*. Marbella, juny 1984.
- SCHÖNBORN, R. (1984). La actuación deportiva: factores determinantes y limitantes. Dins: *Symposium de profesores de Tenis*. Marbella, juny 1984.
- SCHÖNBORN, R. (1986). Investigaciones médicas en el entrenamiento del tenis. Dins: *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, novembre.
- SCHÖNBORN, R. (1989a). Problemas relacionados con la selección, búsqueda y evaluación de los talentos. Dins: *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. Dins: *IV Symposium Internacional para los profesionales de la enseñanza del Tenis*. Granada 8-10 de noviembre.
- SCHÖNBORN, R. (1989c). Nuevos test y estudios sobre el entrenamiento en tenis: principios fisiológicos. Dins: *IV Symposium Internacional para los profesionales de la enseñanza del Tenis*. Granada 8-10 de noviembre.
- SCHÖNBORN, R. (1990). Talent problems. Dins: *European Coaches Symposium*. Norwich, desembre 2-8.