



# La volea de revés de Del Potro.

E. Paul Roetert, & Mark Kovacs.

Asociación de Tenis de los Estados Unidos.

## RESUMEN

Estar preparado para el estrés que sufre el sistema muscular puede ayudar para prevenir las lesiones que se producen durante el juego. El presente artículo utiliza secuencias de fotos que ayudarán al diseño de los ejercicios adecuados para entrenar un golpe específico. Los tres ejercicios seleccionados en este artículo son específicos para el tenis y ayudarán a mejorar no sólo nuestro rendimiento sino también a mantenernos libres de lesiones.

**Palabras clave:** Volea de revés, Acondicionamiento, Para situación específica.

**Recibido:** 20 de Septiembre de 2010.

**Aceptado:** 24 de Octubre de 2010

**Autor correspondiente:** E. Paul Roetert, Asociación de Tenis de los Estados Unidos.

Email: [Kovacs@usta.com](mailto:Kovacs@usta.com)  
[eproetert@gmail.com](mailto:eproetert@gmail.com)

## INTRODUCCIÓN

¿Jugar al tenis para lograr un estado físico, o lograr un estado físico para jugar al tenis? Esta es una pregunta frecuente y la respuesta es "sí" en ambos casos. Sin embargo, en este artículo sólo nos centraremos en el hecho de alcanzar un estado físico adecuado para jugar al tenis. Estar preparado para las tensiones del sistema muscular en particular, puede ayudar a prevenir lesiones. Utilizaremos secuencias de fotos que ayudarán en el diseño de los ejercicios adecuados para entrenar un golpe específico. Si observamos la secuencia de Juan Martín Del Potro pegando una volea de revés alta, podemos estudiar su técnica para el golpe. Comprender la técnica adecuada de un golpe nos puede ayudar a mejorar nuestros propios golpes. Además, presentamos tres ejercicios para entrenar este tipo de golpe. Los tres ejercicios seleccionados son específicos para el tenis y ayudarán no solamente a mejorar nuestro rendimiento sino que contribuirán para mantenernos libres de lesiones.

### Foto #1

En esta foto vemos a Del Potro tras el "paso separado" ("split step"). El ya ha observado que la pelota viene hacia el revés, y por lo tanto ha iniciado su giro hacia ese lado. La parte superior de su cuerpo está relajada con la cabeza de la raqueta situada hacia arriba y delante del cuerpo. La cadera izquierda ya ha girado en la dirección hacia la que se va a mover y sus rodillas están levemente flexionadas para permitirle impulsarse en la dirección de la pelota.



Foto #2



La unidad de giro se ha completado es decir que, no solamente lleva la raqueta hacia atrás, sino que toda la parte superior de su cuerpo ha rotado hacia su izquierda. Su brazo no dominante ayuda en esta rotación y continúa tocando el cuello de la raqueta. Las rodillas están casi totalmente extendidas pues se adaptan a la altura de la pelota que llega. El brazo dominante

(el brazo que sujeta la raqueta) está elevado con la parte superior paralela al suelo y el codo flexionado unos 90°. Esto le permite pegar una volea potente y profunda. Sus ojos se mantienen fijos en la pelota.

Foto #3

Del Potro va a impactar la pelota y muestra un perfecto equilibrio y concentración. Debido a la altura de la pelota, se ha despegado del suelo, pero mantiene el control de su cuerpo. Sus ojos están aún completamente focalizados en la pelota mientras el brazo de la raqueta está ahora extendido totalmente con una empuñadura firme. Su cuerpo aún de lado hacia la red permite una preparación apropiada en la dirección del objetivo que intenta alcanzar.



Foto #4

En fase inicial de la terminación, se observa una gran extensión, tanto del brazo de la raqueta como de las piernas. Es interesante notar que, como está en el aire, vemos que su pierna izquierda se mueve en dirección opuesta al brazo de la raqueta. Si recuerdan las clases de física en la escuela secundaria, eso ocurre porque para toda acción se da una reacción opuesta e igual (3ª ley de movimiento de Newton). La posición de la cabeza muestra que su cuerpo sigue bien equilibrado durante todo este golpe.



Foto #5

Del Potro ha completado la terminación y está absorbiendo el aterrizaje flexionando la rodilla izquierda. Tiene una volea tan contundente como demuestra la longitud de su terminación y la acción del brazo izquierdo (ver la 3ª ley de Newton más

arriba). La parte superior de su cuerpo está casi completamente perpendicular a la cancha lo que indica un equilibrio excelente.



Foto #6

La volea de revés ha sido ya finalizada y Del Potro se recupera hacia la marca central de saque. Durante su paso "split", vemos su pie derecho ya señalando en esa dirección pues anticipa que tendrá que cubrir mayor parte de la cancha en la zona de iguales (deuce). La mano izquierda ha retornado al cuello de la raqueta cuya cabeza está sobre la muñeca para permitir una unidad de giro eficiente para el próximo



Figura 1. Secuencia completa del golpe.

## EJERCICIOS

Los siguientes ejercicios están específicamente diseñados para el tenis y prepararán físicamente al jugador para una mejor ejecución de la volea alta de revés. Como se destacó anteriormente, estos ejercicios ayudarán para la prevención de lesiones y la preparación física general.

### Rotación de un brazo arriba -abajo ( o hachazo con un brazo)



**Figura 2. Punto de inicio del "hachazo" con rotación de arriba hacia abajo.**



**Figura 3. Punto de terminación.**

Este ejercicio se puede realizar con una máquina con poleas en un gimnasio o con bandas elásticas- se comienza con el cable (o banda elástica) sobre la altura del hombro. Llegar hasta el cuerpo con la mano derecha y tomar el cable. Desde esta posición inicial, contraer los músculos del tronco (inferiores de la espalda y abdominales) y lentamente tirar con el hombro hacia atrás cruzando el cuerpo a 45 grados. Este ejercicio desarrolla la fuerza del tronco y la estabilización y la fuerza en los músculos importantes de la parte superior de la espalda y del hombro.

### Zancada con extensión de caderas con banda elástica

Este es un movimiento complejo que trabaja los músculos y movimientos de la parte inferior del cuerpo y el tronco como se observa específicamente en las fotos 4 y 5. Debes pararte a un metro de distancia aprox. frente a la máquina con cable del gimnasio (o banda elástica atada contra una cerca). Atar el cable (o banda elástica) a tu pie/ tobillo derecho. Realizar una

zancada sobre la pierna izquierda y simultáneamente realizar un movimiento de extensión de cadera con tu pierna derecha contra la resistencia ofrecida por la banda. Repetir el movimiento con ambas piernas.

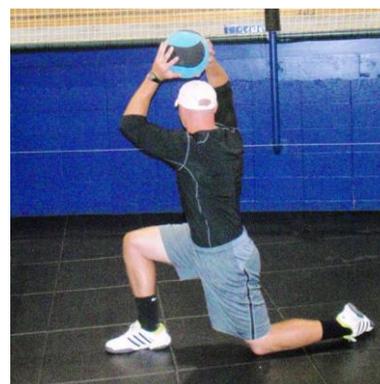


**Figura 4. Posición inicial para extensión de la zancada.**



**Figura 5. Posición final para la extensión de la zancada.**

### Lanzamiento explosivo de arriba hacia abajo con pelota medicinal



**Figura 6. Posición inicial para el lanzamiento de la pelota medicinal desde arriba hacia abajo.**

Este es un ejercicio explosivo para el tronco y la parte superior del cuerpo. Con un balón medicinal relativamente liviano (1,3 a 3,6 kg.) tu posición inicial estará a un metro y medio de la pared, en posición de zancada equilibrada (pie derecho delante) paralelo a la pared. Sostener el balón medicinal sobre el hombro izquierdo con los brazos derechos. Desde esta posición lanzar el balón medicinal con fuerza a lo largo del cuerpo hacia el piso. Este movimiento desarrolla potencia

desde las caderas hasta los brazos en dirección rotativa arriba-abajo.

#### Músculos involucrados:

Inferiores del cuerpo – Glúteos, cuádriceps, sóleos, gemelos  
Sección media – Abdominales, oblicuos, extensores posteriores

Superiores – Serrato anterior, infraespinoso, teres menor, deltoide posterior, romboide, trapecio, tríceps, extensores de la muñeca.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2010 E. Paul Roetert, & Mark Kovacs.



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir –copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato– y Adaptar el documento –remezclar, transformar y crear a partir del material– para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

**Atribución:** Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumendelicencia](#) - [Textocompletodelalicencia](#)