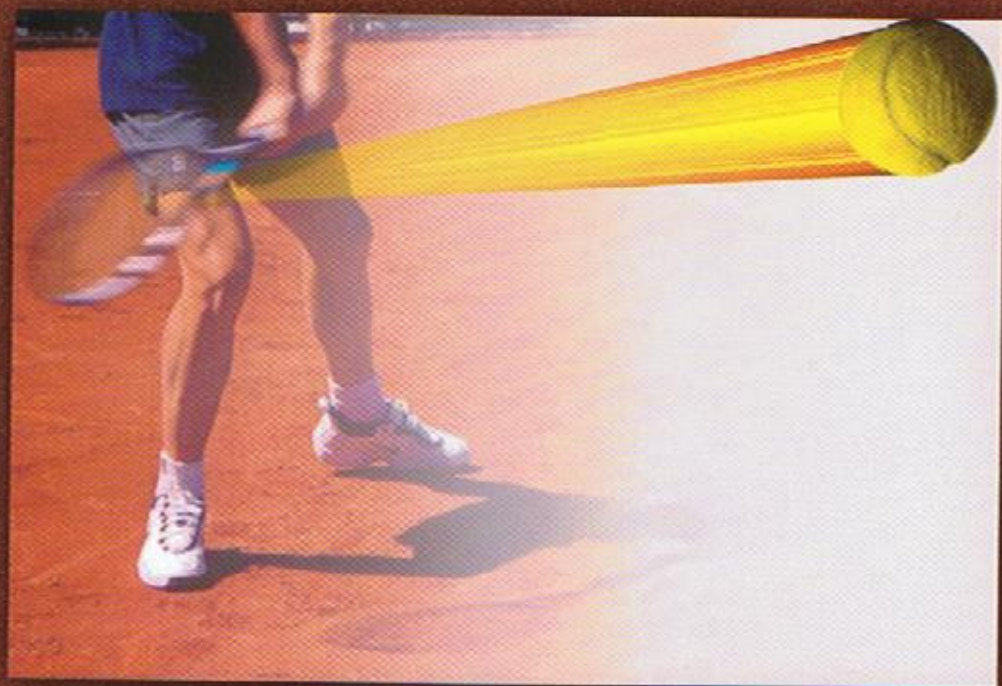


t e n i s



# Tenis

Potencia, velocidad y movilidad

---

Rendey Horacio Ortiz Rodríguez



**INDE**

Primera edición, 2004

© 2004, INDE Publicaciones  
Pl. Sant Pere, n.º 4 bis, baixos 2.ª  
08003 Barcelona - España  
Tel. 93 3199799 - Fax 93 3190954  
E-mail: [editorial@inde.com](mailto:editorial@inde.com)  
<http://www.inde.com>

Fotografía: Alejandro Iglesias  
Composición fotográfica: Rendey Horacio Ortiz Rodríguez

ISBN: 84-95114-61-5

Dep. Legal: Z-3101-2004

Impreso en España

Imprime: INO Reproducciones, S.A.  
Políg. Miguel Servet, nave 13 - 50013 Zaragoza

# ÍNDICE

<b>PRÓLOGO</b> .....	17
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	19
<i>Capítulo I</i>	
<b>Desarrollo y entrenamiento de la potencia en el tenista</b> .....	21
<b>El desarrollo de la potencia en el tenis a través del entrenamiento de la fuerza</b> .....	23
1.1. Características estructurales de la fuerza en el tenis .....	23
1.1.1. Factores de la Fuerza que Condicionan el Rendimiento en el Tenis.	23
1.1.2. Desarrollo de la Potencia v/s Entrenamiento de Resistencia: Distinción Clave para la Prevención de Lesiones .....	24
1.1.3. Factores de la Fuerza que Actúan Sobre las Diferentes Acciones Técnicas de Golpeo en el Tenis .....	27
1.1.3.1. Musculatura Implicada en la Cadena Cinética de los Golpes en Tenis .....	27
1.1.3.2. Grupos Musculares Implicados en el Servicio y en la Acción Técnico-Táctica de Servicio-Volea .....	36
1.1.3.3. El Golpe de Derecha: Grupos Musculares y Manifestación de Fuerzas .....	41
1.1.3.4. El Revés: Un Golpe Versátil con Diferentes Mecanismos de Proyección de Fuerzas .....	43
1.1.3.5. La Volea: Grupos Musculares y Manifestación de Fuerzas .....	45
1.1.3.6. Otros Golpes .....	45
1.1.4. Manifestaciones de Fuerza en los Desplazamientos y en Otras Acciones de los Miembros Inferiores .....	46
1.2. Manifestaciones típicas de la fuerza esenciales para desarrollar la potencia en el tenista .....	47
1.2.1. La Fuerza Explosiva: Base Esencial para Generar Potencia en las Acciones Tenísticas .....	47
1.2.2. La Fuerza Elástico-Explosiva: Potencia en el Servicio .....	48



## Prólogo

La condición física en el tenis de alto nivel es un requisito indispensable teniendo en cuenta las grandes exigencias a las que se ven sometidos los jugadores. La importancia de este tema queda reflejada por el gran número de publicaciones científicas y divulgativas que a él se han dedicado durante los últimos años. El presente libro, pues, trata de un tema de gran actualidad y relevancia para jugadores, entrenadores, científicos del deporte, directivos y aficionados en general.

Sin embargo, la mayor parte de estos trabajos se realizan en inglés, idioma dominante en el tenis actual, y pocas son las obras que se publican en castellano. Este es uno de los grandes valores del libro que el lector tiene entre sus manos, el hecho de que sea una de las primeras publicaciones teóricas y científicas sobre el desarrollo de la condición física para el alto rendimiento en el tenis escrita en castellano.

Por otro lado, el autor, experto en la materia tal y como lo demuestra su manejo y dominio de la información disponible, pone al alcance del lector un ingente volumen de datos y contenidos tomados de los estudios e investigaciones más recientes sobre el tema. Estamos, pues, ante una obra moderna y actualizada al máximo ya que las referencias utilizadas así lo atestiguan.

Pero además, este trabajo enfoca la condición física en el tenis de alto nivel desde una óptica moderna ya que no sólo la analiza como instrumento crucial para la consecución de los mejores resultados por parte del jugador, sino que también la estudia como herramienta para garantizar la salud, el bienestar y la máxima longevidad en la carrera del tenista de alta competición.

Nos parece, por tanto, que el propósito final del libro es presentar la condición física como garante tanto de la mejora del rendimiento del jugador de tenis como, por encima de todo, de la preservación de la salud del tenista. Este doble propósito se lleva a cabo a través de la combinación de dos objetivos primordiales: en primer lugar, la disminución del riesgo de las lesiones compensando los desequilibrios osteo-musculares causados por la marcada asimetría del tenis y el exigente nivel

competitivo actual y, en segundo lugar, mediante la mejora del potencial físico del tenista teniendo en cuenta los postulados teóricos y prácticos del alto rendimiento deportivo.

Finalmente añadir que con esta obra se presenta una gran cantidad de información práctica e inmediatamente aplicable a los diversos programas de entrenamiento de la condición física, no sólo para los jugadores de alto rendimiento, sino para todos aquellos tenistas que se encuentran en las distintas etapas de desarrollo como jugadores. El hecho de que se combinen las consideraciones y conceptualizaciones generales de los distintos programas de trabajo junto con las manifestaciones típicas, factores específicos determinantes, tests, controles, ejercicios y métodos de trabajo, recomendaciones, etc., hace que tanto el jugador como el entrenador puedan sentirse de enhorabuena al repasar las páginas de este libro.

Desde estas líneas agradecemos al autor su gran esfuerzo en recopilar toda esta valiosa información surgida de las fuentes más diversas para ponerla al servicio de la ciencia, del deporte del tenis y de aquellos que lo practican.

**Dr. Miguel Crespo**

Responsable de Investigación para el Desarrollo  
Federación Internacional de Tenis