

TENIS FEMENINO VS MASCULINO

Autora: María José Llorca

INTRODUCCIÓN

El tenis es un deporte complejo, de oposición, de estructura abierta y con condiciones inestables. En algunos deportes cerrados y de escaso componente estratégico, las ejecuciones técnicas son más importantes y en aquellos deportes “abiertos”, las destrezas cognitivas cobran mayor importancia. La técnica no se emplea en entornos estables, por lo que está supeditada a un componente táctico importante. Así el tenis es uno de esos deportes de alto componente estratégico y carácter abierto, por lo que las destrezas cognitivas serán de vital importancia.

En él entran aspectos técnico-tácticos, físicos y mentales, todos ellos son de gran importancia en todas las etapas de formación, tanto en las de desarrollo como a nivel profesional, y tanto en chicos como en chicas.

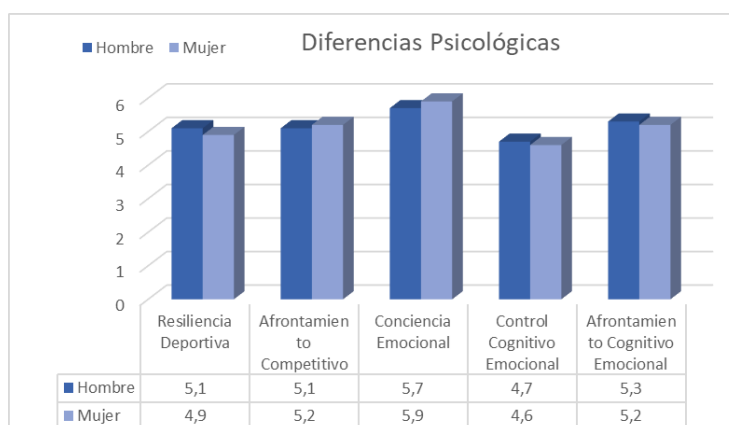
Haremos un resumen sobre las diferencias generales en el tenis profesional entre hombres y mujeres, atendiendo las características del tenis femenino y veremos que aunque estos son diferentes, los sistemas de entrenamiento, sobre todo en etapas de formación, no son diferentes, ya que la esencia del juego es la misma para ambos... Dicho esto, veremos cómo a nivel profesional hay diferencias físicas, psicológicas, tácticas y técnicas que hacen que las características del juego no sean iguales y por ello debemos tenerlas en cuenta y adaptar los entrenamientos para que sean efectivos.

DIFERENCIAS FÍSICAS

COMPOSICION CORPORAL CHICOS	datos	COMPOSICION CORPORAL CHICAS	datos2
Altura	1,89cm	Altura	1,74cm
Peso	+14/18 kg	Peso	-14/18 kg
M. Muscular	47,40%	M. Muscular	42,60%
M. Grasa	12,60%	M. Grasa	16,27%.
M. Muscular	44,95%	M. Muscular	45,80%.
M. Grasa	12,60%	M. Grasa	16,27%.

DATOS	CAPACIDADES FISIOLÓGICAS	ASPECTOS DE FUERZA
Chicas	Mayor Frecuencia cardiaca.	40% más débiles tren superior
Chicas	Menor Volumen sistólico.	25% más débiles tren inferior
Chicas	Menor dato de VO2 max	Mejoran por factores neuronales

DIFERENCIAS PSICOLÓGICAS GENERALES



ESTADÍSTICAS	ATP	WTA
Media duración partido	91 Min	97 Min
Media puntos por set	60	60
Media golpes por partido	630 (408-764)	530 (371-645)
Media Servicios	85.96	69.66
Media derechas	286.12	276.4
Media revés	229.31	199.21
Media voleas	12.52	6.71
Distancia recorrida por Set	1900 m.	881 m
% Tiempo juego real	31.06%	30.10%
% Tiempo descanso	65.86%	68.89%
Golpes medios por punto	5,45	5,93
SERVICIO / RESTO	ATP	WTA
Velocidad 1º servicio	184,1 Km/h	158,5 Km/h
Velocidad 2º servicio	150,4 Km/h	133,4 Km/h
Rupturas de servicio	1 cada 5 juegos	1 cada 3 juegos
Servicios ganados	78%	65%
Restos ganados 1º saque	33%	41%
Restos ganados 2º saque	58%	48%
FONDO PISTA	ATP	WTA
Errores no forzados	1 cada 4 puntos	1 cada 3.5 puntos
Puntos ganados	53%	52%
Net point won	64%	71%
1-4 golpes	53%	66%
5-8 golpes	51%	52%
9-12 golpes	51%	53%
Más 13 golpes	54%	53%

CARACTERÍSTICAS TÉCNICO-TÁCTICAS TENIS FEMENINO

1. Situación servicio/resto

- La menor velocidad del saque en las chicas hace que el servicio no sea tan determinante (Cross, 2014).
- La dirección del servicio es más importante que la velocidad, sacando abierto en las superficies lentas y utilizando el servicio al cuerpo en superficies rápidas para el primer saque.
- En el resto se colocan más cerca de la red que los hombres y suelen ser muy agresivas en el segundo saque. También golpean más plano que los hombres.

2. Situación de juego de fondo

- Intentan ser agresivas y jugar con profundidad (75-80%) de los golpes se realizan por detrás de la línea de fondo.
- El 83% de los golpes botan por detrás de la línea de servicio del oponente (Reid et al., 2016.).
- Actualmente encontramos jugadoras como Barty, Halep o Kenin que vuelven a jugar cambiando de dirección, con más cambios de alturas, ángulos y mucha variedad y están todas en la élite.

PETF (patrón de éxito de tenis femenino) factores tácticos:

- Posiciones y tiros agresivos
- Saque +1º golpe agresivo
- Saque: potencia, dirección y efecto
- Devolución agresiva cerca de la línea de fondo
- Apertura de ángulos con golpes de fondo
- Tomar la iniciativa: por potencia y variación de ritmo, tiempo y efecto
- Potentes cambios de dirección
- Dominar y jugar con las zonas de la pista
- Dominio transición fondo-red
- Ganar espacios y quitar tiempo golpeando cuando la pelota sube



CONCLUSIÓN

Podemos ver que tenemos unas características físicas diferentes entre hombres y mujeres, aún así el tenis femenino se ha vuelto mucho más físico que hace dos décadas, con gran importancia en los desplazamientos, potencia, velocidad, agilidad y equilibrio. En la parte psicológica no hay muestras significativas entre sexos en cuanto afrontamiento o en conciencia emocional, tampoco en cuanto a nivel de competición pero si vemos que a mayor edad, todos estos parámetros si mejoran (Lucía Jiménez-Almendros 2017)

En cuanto a la técnica las chicas basan su velocidad en palancas más amplias y movimientos más rectos (en biomecánica son movimientos lineales vs los angulares en hombres) donde imprimen menos efectos y tienen mayor % de errores. En 2015, en los cuatro Grand Slams, las mujeres consiguieron un 34% de errores no forzados y un 29% winners, y los hombres 27% y 32% respectivamente.

Los datos estadísticos nos ayudan a entender cómo el tenis, tanto en hombres como mujeres, es un juego de errores, donde el 85% de los puntos termina en un error forzado o no forzado, y el 67,4% de los puntos dura menos de 4 intercambios, de ahí la importancia del saque+1 y resto +1... Si bien el saque en chicas no es tan determinante por la fuerza, sí lo es su especialización en el resto. A nivel de fondo de pista vemos jugadoras agresivas desde la línea, que buscan tomar la iniciativa, acortando el tiempo de reacción de la rival, utilizando potentes cambios de dirección y dominando la transición a la red... En la situación de red se producen menos jugadas que en el tenis masculino (Reid et al., 2016) y se utiliza mucho el “drive volley” o volea liftada.

Todos estos aspectos debemos trabajarlos desde las etapas de formación, dotando a nuestras jugadoras de patrones que les ayuden a ser muy efectivas en la preparación del punto, con la mayor variedad posible de efectos, alturas y ángulos para ser en un futuro lo más completas posibles.