

Estructura temporal en la competición de tenis

Bernadino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 67 (23): 20-22

RESUMEN

El objetivo de este estudio es realizar una revisión de la estructura temporal del tenis de competición. Las investigaciones analizadas muestran que la duración de un partido de tenis es de aproximadamente 60-90 minutos, de los cuales entre el 20-30% del tiempo el jugador se encuentra golpeando la pelota. La duración de los puntos varía entre los 6 y 10 segundos, con un tiempo de descanso entre punto y punto de 20 segundos. Sin embargo, existen diferentes variables que influirán en los aspectos temporales del tenis, tales como el género, nivel de los jugadores, edad, modalidad de juego (individual, dobles, tenis en silla de ruedas, etc.), número de sets disputados o superficie de la pista. El conocimiento de los aspectos temporales es indispensable para el entrenador, ya que le permitirá determinar los tipos de entrenamientos más adecuados para sus deportistas atendiendo a las características propias de la competición.

Palabras clave: Análisis de la competición, tiempo de juego, tiempo de descanso, duración del punto

Recibido: 4 de agosto 2015

Aceptado: 3 de septiembre 2015

Autor correspondiente:
Bernadino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez

Correo electrónico:
bjavier.sanchez@um.es

INTRODUCCIÓN

El análisis de la competición tiene como objetivo registrar y analizar comportamientos y acciones de los deportistas en situaciones reales de juego (O'Donoghue, Girad, & Reid, 2013). El tenis es el deporte de raqueta donde más se ha aplicado el análisis del rendimiento o competición (O'Donoghue, & Ingram, 2001), definiéndose unas variables o indicadores de rendimiento que contribuyen el éxito en la competición (Hughes, & Franks, 2004), y que se muestran en la figura 1:



Figura 1. Indicadores de rendimiento en el tenis

Entre todos estos indicadores, el conocimiento de los aspectos temporales es indispensable para el entrenador, pues le permitirá determinar los tipos de entrenamientos más adecuados (Gutiérrez, 2010), así como modular la aplicación de las cargas de trabajo en la preparación física del jugador de tenis, cuantificándolas en términos de volumen, intensidad o duración (Sánchez-Alcaraz, 2013).

Estructura temporal del tenis

Son muchos los estudios sobre la estructura temporal en el tenis de competición, afirmando que existen diferentes variables que influirán en los aspectos temporales del tenis, tales como el género, nivel de los jugadores, edad, modalidad (individual, dobles, tenis en silla de ruedas, etc.), número de sets o la superficie de la pista (Sánchez-Pay, Torres & Sanz, 2014). Para nuestra investigación revisamos las bases WOS y Dialnet utilizando los descriptores: "tennis, temporary aspects, notational analysis, performance analysis".

Tiempo total y tiempo real de juego

La duración total de un partido de tenis es variable, desde 1 a 5 horas (Torres, Sánchez-Pay, & Moya, 2011), dependiendo si se juega a 3 sets o a 5 sets, y del tipo de competición (Cabello, & Torres, 2004). En los partidos disputados a mejor de 3 sets, la duración media está estipulada entre 60 y 90 minutos, tanto en adultos como en jóvenes tenistas Bergeron et al., 1991; Kovacs, 2007; Torres, Cabello, & Carrasco, 2004; Torres, Sánchez-Pay, Bazaco, & Moya, 2011), pudiendo ser mayor en partidos disputados en pistas de tierra batida (Cabello, & Torres, 2004). En partidos disputados al mejor de 5 sets, el TT es mayor, incrementándose hasta las 3-4 horas de juego (Schonborn, 1989; Registro Profesional de Tenis, 2002) o incluso hasta las 5 horas, en jugadores de alta competición (Christmass, Richmond, Cable, Arthur, & Hartman, 1998; Hornery, Farrow, Mújika, & Young, 2007).

Sin embargo, el porcentaje de tiempo real de juego en un partido de tenis se sitúa entre el 16% y el 29% del tiempo total (Elliot, Dawson, & Pyke, 1985; Reilly, & Palmer, 1995; Christmass et al., 1998; Smekal et al., 2001; Torres et al., 2011). Estos valores son menores en jugadores profesionales y en pista de tierra, en torno al 16-18% (Smekal et al., 2001), mientras que en superficie rápida está en torno al 23-26% (Christmass et al., 1998; Elliot et al., 1985). En función de la edad de los jugadores, los estudios han mostrado valores superiores de TR de juego en tenistas jóvenes, cercanos al 30% (Torres, 2004). Finalmente, en función del sexo, no se han

encontrado diferencias entre hombres y mujeres adultos de competición en el porcentaje de tiempo real de juego en los últimos estudios realizados (Fernández, Fernández, & Terrados, 2007; Fernández, Sanz, Fernández, & Méndez, 2008; Méndez, Fernández, Fernández, & Terrados, 2007).

El tiempo de actuación y pausa

Las intermitencias que aparecen en tenis están fuertemente marcadas por el reglamento, ya que permite un tiempo de descanso entre puntos de 20 segundos, por lo que la relación entre el tiempo de actuación en el punto y el tiempo de pausa o descanso está en torno a 1:2 – 1:3 (Christmass et al., 1998; Elliot et al., 1985; O'Donoghue, & Ingram, 2001; Reilly y Palmer, 1995), aunque se han encontrado valores más bajos en jugadores veteranos (Fernández et al., 2009).

Con respecto a la duración de los puntos, los estudios analizados han mostrado una media de 6-10 segundos de juego (Fernández, Méndez, Fernández, & Terrados, 2007; Fernández, Sanz, Fernández, & Méndez, 2008; Hornery et al., 2007; Kovacs, 2007; Morante, & Brotherhood, 2005). Sin embargo, la duración de un punto en tenis varía, principalmente, en función del tipo de superficie de juego y del sexo de los jugadores. Así, en un estudio realizado por el Registro Profesional de Tenis (2002) en jugadores profesionales se confirmó que el tiempo de duración de un punto en hombres es de 2.3 segundos en hierba, 5.7 segundos en pista dura y 7.2 segundos en pista de tierra, mientras que en mujeres es de 4.9, 6.1 y 9.3, respectivamente.

AUTOR/ES	DURACIÓN TOTAL (min)	TIEMPO JUEGO (%)	TIEMPO DESCANSO (%)	RELACIÓN T/YTD	DURACIÓN PUNTO (seg.)
Weber et al. (1978)	16.4	83.6	5.08
Elliot et al. (1985)	60	26.5	73.5	1: 2.9	10 ± 1.6
Reilly y Palmer (1995)	42.7	27.9 ± 3.9	72	1: 3.1	5.3 ± 1
Christmass et al. (1998)	90	23.3 ± 1.4	1: 1.7	10.2 ± 3.0
Smekal et al. (2001)	19.12 ± 12.1	70	6.4 ± 4.1
RPT (2002)	120 a 180	2.3 a 7.2 en chicos y 4.9 a 9.3 en chicas
Morante & Brotherhood (2005)	65 a 152	17.5 a 21.1	78.9 a 82.5	5.2 a 7.0
Hornery et al. (2007)	79 a 119	14.93 a 28.57	71.42 a 85.06	6.7 a 7.5
Fernández et al. (2007)	21.9	78.1	8.2 ± 5.2
Méndez et al. (2007)	21.5	78.5	7.5 ± 7.3
Fernández et al. (2008)	21.6	78.4	1: 2.1	7.2 ± 5.2
Torres, Cabello et al. (2011)	105.0 ± 20.0	31.5 ± 5.83	73.5 ± 8.5	1: 2.7	9.08 ± 6.0
Torres et al. (2011)	69.62 ± 8.01	22.46	80.63	5.5 ± 9.7

Tabla 1. Estudios más relevantes sobre los aspectos temporales del tenis.

Por otro lado, parece que la duración de los puntos se ha visto incrementada en los últimos años en los cuatro torneos "Grand Slam" en categoría masculina, mientras que ha descendido en

categoría femenina, lo que hace que las diferencias entre los diferentes tipos de superficie se vean reducidas (Fernández, Sanz, & Méndez, 2012). En este sentido, dos estudios realizados con jugadoras de competición encontraron duraciones de puntos similares tanto en tierra batida (7.2 segundos de media) como en superficie rápida (8.2 segundos de media) (König et al., 2001). Finalmente, en jugadores jóvenes, los tiempos medios de duración de los puntos son superiores (aproximadamente 9 segundos), tanto en superficies rápidas como lentas, lo que pone de manifiesto la importancia de definir el nivel, la edad y la superficie a la hora de marcar estos parámetros (Torres, 2004).

APLICACIONES PRÁCTICAS PARA ENTRENADORES

Siguiendo a Gutiérrez (2010), identificar los parámetros que integran la estructura de los deportes, proporciona información relevante a nivel fisiológico (determinar el esfuerzo realizado por los deportistas durante la práctica), técnico y táctico (determinar las acciones técnicas y tácticas sucedidas a lo largo del tiempo para establecer entrenamientos lo más ajustados posibles a la realidad del deporte, así como determinar el tiempo de ejecución de los mismos), psicológico (controlar la percepción subjetiva que los jugadores tienen del tiempo real de juego), etc.

CONCLUSIÓN

Las investigaciones analizadas han mostrado que en general, la duración de un partido de tenis es de aproximadamente 60-90 minutos, de los cuales entre el 20-30% del tiempo el jugador se encuentra golpeando la pelota. La duración de los puntos varía entre los 6 y 10 segundos, con un tiempo de descanso entre punto y punto de 20 segundos. Sin embargo, se ha comprobado que existen diferentes variables que influirán en los aspectos temporales del tenis, tales como el género, nivel de los jugadores, edad, modalidad de juego (individual, dobles, tenis en silla de ruedas, etc.), número de sets disputados o superficie de la pista, y que deben tenerse en cuenta a la hora de la planificación de los entrenamientos.

REFERENCIAS

- Bergeron, M., Maresh, C., Kraemer, W., Abraham, A., Conroy, B., & Gabaree, C. (1991). Tennis: A physiological profile during match play. *International Journal of Sport Medicine*, 12(5), 474-479. <https://doi.org/10.1055/s-2007-1024716>
- Cabello, D., & Torres, G. (2004). Características de la competición en tenis y bádminton. En G. Torres & L. Carrasco (eds.), *Investigación en deportes de raqueta: tenis y bádminton*. Murcia: Universidad Católica de San Antonio.
- Christmass, M., Richmond, S., Cable, N., Arthur, P., & Hartmann, P. (1998). Exercise intensity and metabolic response in singles tennis. *Journal of Sport Sciences*, 16, 739-747. <https://doi.org/10.1080/026404198366371>
- Elliot, B., Dawson, B., & Pike, F. (1985). The energetics of singles tennis. *Journal of Human Movement Studies*, 11, 11-22.
- Fernández, J.A., Fernández, V.A. & Terrados, N. (2007). Match activity and Physiological Responses during a Junior Female Singles Tennis Tournament. *British Journal of Sport Medicine*, 41, 711-716. <https://doi.org/10.1136/bjism.2007.036210>
- Fernández, J.A., Sanz, D., Fernández, B., & Méndez, A. (2008). Match activity and physiological load during a clay court tennis tournament in elite female players. *Journal Sport Science*, 30, 1-7.

- Fernández, J.A., Sanz, D., & Méndez, A. (2012). Demandas físicas del tenis de competición. En: Fernández, J.A., Méndez, A., & Sanz, D. (Eds.). *Fundamentos del Entrenamiento de la Condición Física para Jugadores de Tenis en Formación*. Barcelona: Fédération Royale Belge de Tennis.
- Fernández, J.A., Sanz, D., Sánchez, C., Pluim, M.B., Tiemessen, I., & Méndez, A. (2009). A comparison of the activity profile and physiological demands between advanced and recreational veteran tennis players. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(2), 604-610. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318194208a>
- Gutiérrez, A. (2010). La utilización del parámetro temporal en la actividad físico-deportiva. *Acción Motriz*, 4, 25-31.
- Hornery, D., Farrow, D., Mújica, I., & Young, W. (2007). An integrated physiological and performance profile of professional tennis. *British Journal Sports Medicine*, 41(8), 531-536. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.031351>
- Hughes, M., & Franks, I.M. (2004). *Notational Analysis of Sport: Systems for Better Coaching and Performance in Sport*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203641958>
- König, D., Huonker, M., Schmid, A., Halle, M., Berg, A., & Keul, J. (2001). Cardiovascular, metabolic and hormonal parameters in professional tennis players. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 33(4), 654. <https://doi.org/10.1097/00005768-200104000-00022>
- Kovacs, M. (2007). Tennis physiology. Training the competitive athlete. *Sport Medicine*, 37(3), 189-198. <https://doi.org/10.2165/00007256-200737030-00001>
- Méndez, A., Fernández, J.A., Fernández, B., & Terrados, N. (2007). Activity patterns, blood lactate concentrations and ratings of perceived exertion during a professional singles tennis tournament. *British Journal of Sport Medicine*, 41(5), 296-300. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.030536>
- Morante, S., & Brotherhood, J. (2005). Match characteristics of professional singles tennis. *Medicine and Science in Tennis*, 10(3), 12-13.
- O'Donoghue, P., Girad, O., & Reid, M. (2013). Racket Sports. In T. McGarry, P. O'Donoghue & J. Sampaio (Eds.), *Routledge Handbook of Sports Performance Analysis* (pp. 376-386). NY: Routledge.
- O'Donoghue, P., & Ingram, B. (2001). A notational analysis of elite tennis strategy. *Journal of Sport Sciences*, 19(2), 107-115. <https://doi.org/10.1080/026404101300036299>
- Registro Profesional de Tenis. (2002). *Programa de Formación para directores, coaches y profesionales de la enseñanza del tenis*. Madrid: RPT.
- Reilly, T., & Palmer, J. (1995). Investigation of exercise intensity in male singles lawn tennis. *Science and Raquets Sports*, 10-13. London: E & FN Spon.
- Sánchez-Alcaraz, B.J. (2013). Analysis of the temporary aspects and actions of the game in performance junior players and the differences when playing with adapted material. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 61(21), 29-30.
- Sánchez-Pay, A., Torres, G., & Sanz, D. (2014). Análisis del tenis en silla de ruedas de competición. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 63(22), 16-18.
- Schonborn, R. (1989). Nuevos test y estudios sobre el entrenamiento en tenis: principios fisiológicos. En IV Simposium Internacional para profesionales de la enseñanza. Granada.
- Smekal, G., Von Duillard, S., Rihacek, C., Pokan, R., Hofmann, P., Baron, R., Tschan, H., & Bachl, N. (2001). A physiological profile of tennis match play. *Medicine Science Sports Exercise*, 33(6), 999-1005. <https://doi.org/10.1097/00005768-200106000-00020>
- Torres, G. (2004). La exigencia competitiva individual en tenistas adolescentes. En G. Torres y L. Carrasco (eds.), *Investigación en deportes de raqueta: tenis y bádminton*. Murcia: Universidad Católica de San Antonio.
- Torres, G., Cabello, D., & Carrasco, L. (2004). Functional differences between tennis and badminton in young sportmen. In: *Science and Racket Sports III*. Ed; Lees, A., Kahn, J.F. and Maynard, L.W. Routledge: Taylor & Francis Groupe, 185-189.
- Torres, G., Cabello, D., Hernández, R., & Garatachea, N. (2011). An analysis of competition in Young tennis players. *European Journal of Sport Science*, 11(1), 39-43. <https://doi.org/10.1080/17461391003770533>
- Torres, G., Sánchez-Pay, A., Bazaco, M.J., & Moya, M. (2011). Functional aspects of competitive tennis. *Journal of Human Sport & Exercise*, 6(3), 528-539. <https://doi.org/10.4100/jhse.2011.63.07>
- Torres, G., Sánchez-Pay, A., & Moya, M. (2011). Análisis de la exigencia competitiva del tenis en jugadores adolescentes. *Journal of Sport and Health Research*, 3(1), 71-78.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) Bernadino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez 2015



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.

[Resumen de licencia](#) - [Textocompletodelalicensia](#)