



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

RESULTADOS BAJO PRESIÓN EN EL TENIS SEGÚN EL GÉNERO

Pablo María Pardo Tirado

Estudiante de grado de ciencias de la actividad física y del deporte
(Universidad de Sevilla, España)
pablopardotirado@gmail.com

Ignacio Fernández Porcel

Estudiante de grado de ciencias de la actividad física y del deporte
(Universidad de Sevilla, España)
Fnacho808@gmail.com

Jesús Mora López

Estudiante de grado de ciencias de la actividad física y del deporte
(Universidad de Sevilla, España)
jesusmoralopez.006@gmail.com

Víctor Pablo Pardo Arquero

Doctor en Salud. Estudios Avanzados EF. Docente Junta Andalucía (España)
victorppa@gmail.com

RESUMEN

El presente estudio analiza la tolerancia a la presión como factor determinante en el rendimiento del tenis profesional, con el objetivo de identificar diferencias de género en resultados. Se empleó una metodología cuantitativa transversal de 18 finales de Grand Slam de tenistas de élite (1994-2025). Los resultados revelan que los hombres demuestran mayor tensión y variabilidad bajo presión, cometiendo más errores no forzados y fallos en el primer servicio, mientras que las mujeres presentan un rendimiento más estable y utilizan la vocalización como herramienta de autorregulación.

PALABRAS CLAVE:

Tenis, emociones, género, error, presión.

TENNIS CHOKING UNDER PRESSUREBY GENDER

ABSTRACT

This research analyzes pressure tolerance as a determining factor in professional tennis performance, aiming to identify gender differences in outcomes. A cross-sectional quantitative methodology was used, analyzing 18 Grand Slam finals featuring elite tennis players (1994-2025). The results reveal that men demonstrate greater tension and variability under pressure, committing more unforced errors and first-serve mistakes, while women exhibit more stable performance and utilize vocalization as a self-regulation tool.

KEYWORDS

Tennis, emotions, gender, error, pressure.

INTRODUCCIÓN.

En España, para Educación Primaria (Real Decreto 157/2022) y Secundaria (Real Decreto 217/2022) se señala en Educación Física que el alumnado debe aprender a gestionar sus emociones en contextos de práctica motriz, existiendo un bloque específico de saberes básicos. Además, en las competencias específicas ejemplifica juegos de red. Así, por ejemplo, en el territorio autonómico andaluz el Decreto 101/2023 y el Decreto 102/2023 para Educación Primaria y Secundaria, respectivamente, recogen a su vez que el alumno o alumna al acabar los diferentes ciclos o cursos, debe ser capaz de reconocer y expresar sus emociones. Aunque en el currículo de Andalucía no se nombra el tenis, sí es un recurso que se puede emplear (Ordenes de 30 de mayo de 2023). En Educación Primaria, el tenis puede abordarse como deporte de iniciación dentro del bloque de juegos y deportes, usando adaptaciones (diferentes espacios, redes, raquetas, pelotas...). En Educación Secundaria, el tenis puede incluirse dentro de los bloques de contenido y competencias de los deportes de raqueta a trabajar, como deporte de adversario, habilidad motriz específica, técnicas y tácticas básicas, y actividades físicodeportivas para la salud y el ocio activo.

Además, en los centros educativos se debe enseñar desde edades tempranas que el rendimiento no depende sólo del talento, sino también de la capacidad para gestionar la presión, regular las emociones y contar con estrategias personales. El alumnado no sólo rinde en las pruebas académicas en función de sus capacidades, sino también de su habilidad para manejar el estrés, de ahí la importancia de reconocerlo y saber gestionarlo (Ma, 2023; Xue, Helian y Li, 2025; Lourenço, Paiva y Valente, 2025). Además, si tenemos en cuenta las tempranas edades en las que se llega a producir la iniciación a muchas disciplinas deportivas, como el tenis, se requiere iniciar de forma adecuada y adaptada, evitando más problemas que beneficios (Crespo y Miley, 1999; Jayanthi et al., 2013; Bozděch, 2026). Por tanto, se puede vincular con la competencia motriz de relación entre cuerpo, emoción y rendimiento; la competencia personal, social y de aprender a aprender con la gestión emocional, autocontrol y resiliencia; con la competencia en conciencia y expresión cultural mediante vocalización y lenguaje corporal; con la competencia social y cívica de respeto a la diversidad emocional y gestión del estrés...

Otra cuestión a considerar es que el espectáculo deportivo sigue teniendo un destinatario predominante masculino. Y así, por ejemplo, el alumnado masculino conoce más deportistas y disciplinas deportivas que las chicas (Pardo, 2021), lo que puede suponer un menor interés de la sociedad hacia el deporte femenino que al masculino. En cuanto al tenis, Pardo (2023) señala al tenista Rafa Nadal como uno de los referentes deportivos más conocido por chicos y chicas.

Por tanto, desde los centros educativos se puede analizar y aprender del comportamiento de los tenistas profesionales en la gestión frente al error y la presión, fomentando el crecimiento personal del alumnado. Así, un punto perdido en el tenis no determina el resultado final, al igual que un ejercicio fallado no determinan la nota final. También se puede aprender de técnicas que permiten reducir ansiedad tanto en las competiciones de los deportistas como en los exámenes del alumnado (Llorente et al., 2008; Pierce et al., 2018; konstantinou et al., 2025; Pardo, 2026).

La idoneidad del tenis, y más concretamente las finales de Grand Slam, para este estudio, reside en la homogeneidad de condiciones en la competición. Según Flake et al. (2012), a diferencia de otras disciplinas deportivas, las cuatro principales competiciones del tenis han eliminado la diferencia de incentivos económicos entre sexos desde 2007. Lo que supone una equiparación en la motivación y, por tanto, en la gestión de la presión durante el juego. Todo esto permitirá que los factores externos sean similares, como no suele ocurrir en otras competiciones masculinas y femeninas. A su vez, ambos sexos compiten en las mismas instalaciones y el mismo reglamento. Aunque inicialmente los partidos se jugaban con un máximo de 5 sets y con victoria del primero en ganar tres (unas 4 horas), desde 1901, fruto de los prejuicios de la época (que consideraban menor resistencia física femenina), llegamos a nuestros días con una tradición que mantiene los partidos femeninos a un máximo de 3 sets, con victoria de la primera en ganar dos (unas 2 horas) (ITF, 2026).

En este contexto competitivo, en el deporte genera una presión psicológica, definida como “cualquier factor o combinación de factores que incrementa la relevancia de un rendimiento exitoso” (Baumeister, 1984, p610). Diversos estudios en psicología del deporte han mostrado que esta presión puede inducir un estado emocional negativo caracterizado por ansiedad, la cual combina preocupación cognitiva y activación fisiológica (Eysenck, 2013), afectando posteriormente en la ejecución de habilidades previamente adquiridas (Roberts et al., 2019). Investigaciones tanto de laboratorio (Cooke et al., 2010) como aplicadas a situaciones reales (Hickman & Metz, 2015; Toma, 2017; Pocock et al., 2018) han evidenciado que un incremento en la presión del rendimiento se traduce en un aumento de errores durante la ejecución.

El rendimiento bajo presión tiende a deteriorarse de manera significativa en el tenis de alto nivel (Harris et al., 2021). En dicho estudio, se afirmó que la presión momentánea en uno de estos puntos calientes incrementa la probabilidad del tenista a cometer errores no forzados y dobles faltas en sus saques.

Tradicionalmente la incidencia de errores no forzados se ha considerado un indicador del rendimiento. Sin embargo, Paserman (2023) sostiene que esta medida por sí sola no refleja la calidad del juego, dado que lo relevante para ganar un punto es la combinación entre golpes ganadores y errores no forzados. En momentos críticos, tanto hombres como mujeres tienden a adoptar una estrategia más pasiva, con golpes más centrados y mayor margen sobre la red, reduciendo así la probabilidad de lograr golpes ganadores y mostrando un deterioro del rendimiento relativo. También, pequeñas mejoras en la agresividad en puntos decisivos podrían incrementar significativamente la probabilidad de victoria (Paserman, 2023). Además, Cohen-Zada et al. (2017) identificaron que los jugadores masculinos experimentan un deterioro más acusado del rendimiento bajo presión, mientras que las jugadoras muestran respuestas más heterogéneas y, en general, menor deterioro.

Por otro lado, La vocalización permite al tenista mitigar los efectos de la ansiedad, mantener el foco atencional externo o interno adecuado, y optimizar la toma de decisiones en los momentos donde el margen de error es mínimo (Boudreault et al., 2018). Bajo situaciones de presión, los atletas intentan controlar conscientemente sus movimientos automatizados, lo que provoca el ahogo o

choking, que a su vez produce el gemido o *grunting*. Esta vocalización no es un ruido accesorio, sino una estrategia inconsciente o consciente para mantener el control a través de varios factores como liberación, fuerza, anclaje y ritmo. Exhalar con fuerza, haciendo ruido, permite liberar tensión muscular ante la presión. Asimismo, tras una exhalación forzada, el cuerpo activa de forma refleja el sistema nervioso parasimpático, lo que ayuda a calmar las pulsaciones bajo estrés (Chu et al., 2024). Por otra parte, O'Connell et al. (2014) señalan que gritar durante el impacto incrementa la velocidad de la pelota debido a una mayor estabilidad y contracción muscular, lo que da más confianza al jugador en momentos de presión. También, el gemido distrae al rival, enmascarando el sonido del impacto de la raqueta y aumentando el tiempo de reacción del rival (Müller et al., 2019).

Sin embargo, la forma en que los medios y el público evalúan el *gemido* expone una clara asimetría de género: lo que en los hombres se ha podido interpretar como una herramienta legítima de alta competencia y esfuerzo biomecánico, en las mujeres se reduce con frecuencia a una crítica estética, acústica o moral. Incluso, las frecuencias más agudas (generalmente asociadas a las vocalizaciones femeninas) pueden ser percibidas por el oído humano como más molestas o disruptivas que las frecuencias graves masculinas. Esta presión podría suponer una carga cognitiva y psicológica extra a las tenistas, quienes deben gestionar su rendimiento físico mientras se enfrentan a las expectativas sociales del comportamiento conservador del tenis (Raine et al., 2017; Donoso et al., 2022).

Nuestro estudio se centra en analizar la tolerancia a la presión en los momentos críticos de los partidos de Grand Slam de los tenistas profesionales. El objetivo fue analizar el papel de la tolerancia a la presión como factor determinante en el rendimiento competitivo del tenis profesional respecto al género. Para ello evaluamos el impacto de la presión en los momentos críticos de un partido, determinamos las características del contexto en la tolerancia a la presión, y examinamos la relación entre estilo de juego y tolerancia a la presión.

1. METODOLOGÍA.

1.1. DISEÑO.

En la presente investigación se aplicó una metodología cuantitativa transversal, que recabó el comportamiento de distintos tenistas profesionales, tanto mujeres como varones, en distintas finales de Grand Slam, atendiendo a los puntos de presión.

Se formó a 5 observadores para el análisis de los partidos y el registro de datos a realizar por cada uno de ellos, consensuándose por pares en situaciones dudosas.

1.2. PARTICIPANTES.

Los participantes del estudio fueron seis tenistas profesionales, tres masculinos y tres femeninas que han jugado 18 partidos correspondientes a finales de Grand Slam.

- Tenistas masculinos analizados (circuito ATP (masculino)): Rafael Nadal, Daniil Medvédev y Jannik Sinner.
- Tenistas femeninas analizadas (circuito WTA (femenino)): Venus Williams, Simona Halep y Conchita Martínez.

Los jugadores no participaron de forma directa en el estudio, sino que su rendimiento competitivo se empleó como material audiovisual de observación.

1.3. INSTRUMENTOS.

Se elaboró una tabla estructurada en Microsoft Excel, donde los observadores registraron variables de rendimiento y conducta observadas en los momentos de presión, definidos mediante una combinación de los criterios teóricos propuestos por Baumeister (1984), Hickman y Metz (2015), Toma (2017) y Harris et al. (2019, 2021). Siendo así estos: Puntos de *break*, Puntos de set, Puntos de partido, *tie-break* y *super tie-break*.

Los indicadores recogidos en una plantilla fueron: fecha, torneo, sexo, jugador analizado, oponente, set, juego, puntuación, acierto o fallo del primer servicio, lenguaje corporal (1-5: Relajado a Extremadamente tenso), vocalización en el saque (SI-NO), tipos de errores o golpes ganadores (winner, error forzado, error no forzado) y si era o no ganador del punto.

Cada uno de estos elementos se anotó de manera sistemática, generando un conjunto de datos que permitió analizar relaciones entre rendimiento técnico y conducta no verbal. Se llevó a cabo una revisión final de todas las tablas individuales para asegurar la coherencia y el cumplimiento de los criterios establecidos. A su vez, se realizó una tabla final, unificando los datos de todos los partidos.

1.4. PROCEDIMIENTO.

Para establecer que los 5 observadores entienden las escalas subjetivas (lenguaje corporal y vocalización) de forma similar, se procedió a la preparación de los observadores con instrucciones y se realizó una recogida de datos de manera independiente por los diferentes observadores de una misma final de Roland Garros masculina (6 de junio de 2010, Roland-Garros, s.f.), entre Rafael Nadal (jugador analizado) y Robin Söderling (oponente).

El partido tuvo una duración de 2 horas y 18 minutos, donde se analizaron 24 puntos de presión. Los observadores registraron la presencia o ausencia de vocalización en el saque y el lenguaje corporal, con puntuación 1 (el máximo relajado, con concentración en el juego, el cuerpo erguido y pecho y barbilla altos), con puntuación 2 (situación moderada de relajación, con concentración en el juego, el cuerpo erguido), con puntuación 3 (neutro, sin expresión, rutina mecánica), con puntuación 4 (situación moderada de tensión, hombros caídos, lentitud en preparación, expresión frustrante esporádica) o con puntuación 5 (situación máxima de tensión, cuerpo encorvado, expresión frustrante constante, desconexión).

Se determinó la fiabilidad del procedimiento calculando el índice de kappa de Fleiss. Para la vocalización en el saque obtuvimos un valor de 0,94, lo que supone muy alto consenso en el registro por lo observadores, mientras que para el lenguaje corporal el valor obtenido fue de 0,66, lo que permite asumir un acuerdo de interpretación sustancialmente aceptable del registro de datos obtenido entre los distintos observadores.

Posteriormente, se seleccionaron los partidos a analizar atendiendo a determinados criterios, como la participación en 3 finales de Grand Slam por deportista y acceso público del contenido audiovisual. Además, se analizaron partidos independientemente de que fueran ganados o perdidos, con asignación de los torneos a los observadores de forma aleatoria. La relación de partidos seleccionados se detalla en la Tabla 1.

Tabla 1

Relación de finales de Grand Slam analizadas y sus oponentes

Año	Torneo	Tenista Analizado	Oponente
1994	Wimbledon	Conchita Martínez	M. Navratilova
1998	Australian Open	Conchita Martínez	M. Hingis
2000	Roland Garros	Conchita Martínez	M. Pierce
2000	Wimbledon	Venus Williams	Serena Williams
2003	Australian Open	Venus Williams	Serena Williams
2005	Wimbledon	Venus Williams	L. Davenport
2018	Australian Open	Simona Halep	C. Wozniacki
2018	Roland Garros	Simona Halep	S. Stephens
2019	Wimbledon	Simona Halep	Serena Williams
2008	Wimbledon	Rafael Nadal	R. Federer
2013	US Open	Rafael Nadal	N. Djokovic
2018	Roland Garros	Rafael Nadal	D. Thiem
2021	Australian Open	Daniil Medvédev	N. Djokovic
2021	US Open	Daniil Medvédev	N. Djokovic
2022	Australian Open	Daniil Medvédev	Rafael Nadal
2024	US Open	Jannik Sinner	T. Fritz
2025	Australian Open	Jannik Sinner	A. Zverev
2025	Wimbledon	Jannik Sinner	C. Alcaraz

Los partidos fueron visualizados en los canales oficiales de YouTube de las 4 competiciones (Australian Open TV, s. f. -sin fecha-; Roland-Garros, s. f.; US Open Tennis Championships, s. f. y Wimbledon, s. f.). La selección de partidos abarca un rango temporal amplio (1994-2025). Durante la visualización de los videos se completaron para cada partido una tabla de Excel. Finalmente, se hizo una revisión global de todos los datos por dos investigadores y se unificaron en una única tabla de Excel para su estudio estadístico y presentación de gráficas.

1.5. ANÁLISIS DE DATOS.

El análisis del contenido de los partidos permitió rellenar el instrumento diseñado, permitiendo centrarnos en los siguientes indicadores: acierto o fallo del primer saque, lenguaje corporal (1-5), vocalización en el saque, tipos de errores o golpes ganadores y puntos ganados o perdidos, distinguiendo por sexos en todos ellos.

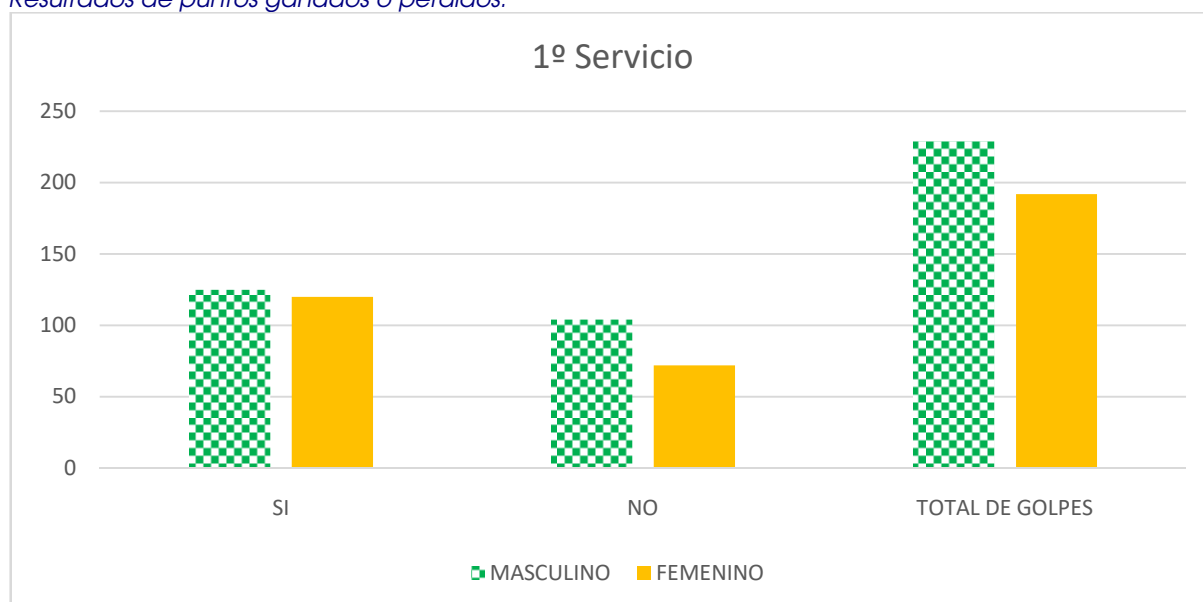
Los datos de los partidos analizados se registraron en Excel y SPSS para elaboración de tablas, gráficas y pruebas estadísticas. Además del índice de Kappa inicial de fiabilidad del procedimiento con un partido de muestreo, para buscar relaciones o asociaciones significativas de influencia del género se utilizó la Prueba de Chi-cuadrado de independencia en los resultados obtenidos para los diferentes indicadores observados. Para comprobar si la dispersión o variedad en el lenguaje corporal bajo presión es igual de amplia en hombres que en mujeres se midió la homogeneidad de varianzas a través de la prueba de Levene.

2. RESULTADOS.

En este apartado mostramos las gráficas o figuras obtenidas de las tablas de Excel, comparando visualmente el sexo masculino y femenino, junto con el resto de resultados procedentes del análisis estadístico.

Figura 1

Resultados de puntos ganados o perdidos.



En la Figura 1, se aprecia una diferencia en la proporción de primeros servicios acertados (SI) bajo presión entre hombres y mujeres. Para determinar si las diferencias entre hombres y mujeres en el acierto del primer saque son estadísticamente significativas, se aplicó la prueba de Chi-cuadrado de independencia entre el género de los jugadores y la efectividad de su primer

saque. Los resultados indican que no existe una asociación significativa ($p = 0,1$) entre ambas variables. Por tanto, mientras que los hombres muestran una tasa de acierto en el primer saque del 54,6% (125 de 229), las mujeres alcanzan una efectividad mayor, del 62,5% (120 de 192), que podría deberse al azar y no a una diferencia real en el rendimiento del saque del primer servicio bajo presión.

Figura 2

Valoración de la observación en la tensión para partidos femeninos

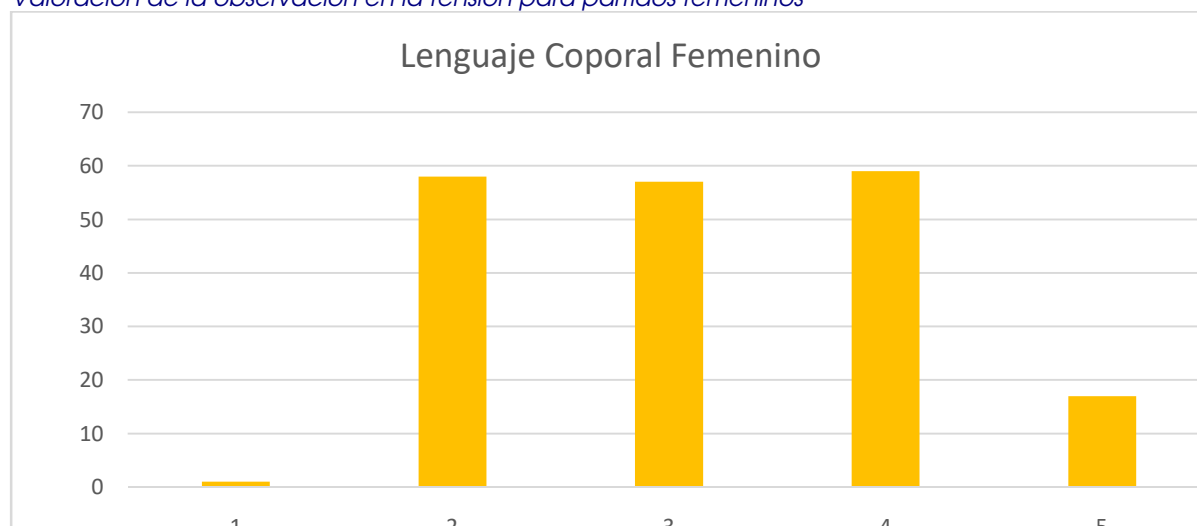
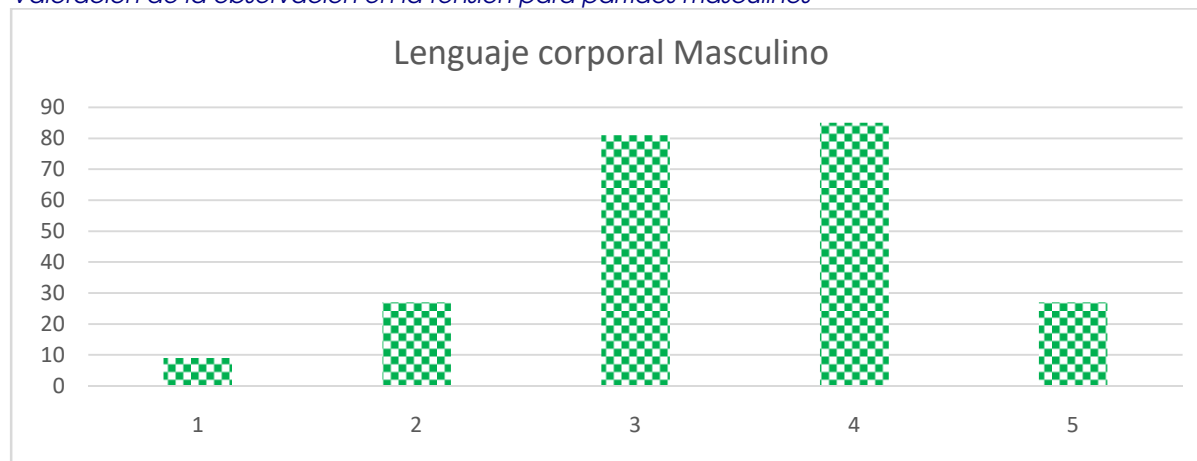


Figura 3

Valoración de la observación en la tensión para partidos masculinos

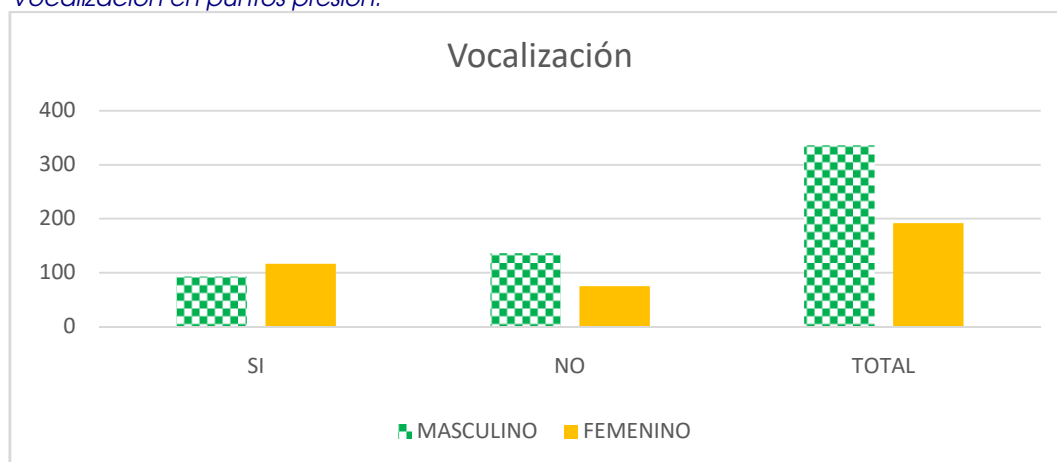


Este análisis (Figura 2 y 3) examina el lenguaje corporal en el saque del punto de presión y la tolerancia a la presión usando una escala del 1 al 5, donde 1 indica muy baja tolerancia (muy relajado) y 5 muy alta (muy tenso). Aunque la moda en ambos casos es 4, las tendencias de comportamiento entre mujeres (concentradas en niveles 2(58), 3(57) y 4(59)) y hombres (concentrados en niveles 2(27), 3(81), 4(85) y 5(27)) son diferentes. Por un lado, observamos una diferencia muy significativa ($p < 0,001$) al aplicar la prueba de Chi-cuadrado de independencia en la distribución del lenguaje corporal bajo presión entre ambos géneros. Por otro lado, la polarización o dispersión, al utilizar la prueba de Levene, manifiesta que la

variabilidad de las conductas es homogénea entre ambos sexos ($p = 0.917$), con varianzas casi idénticas (0.960 femenino vs. 0.954 masculino), indicando que el abanico de respuestas individuales mantiene la misma amplitud a pesar de las diferencias en la distribución media.

Figura 4

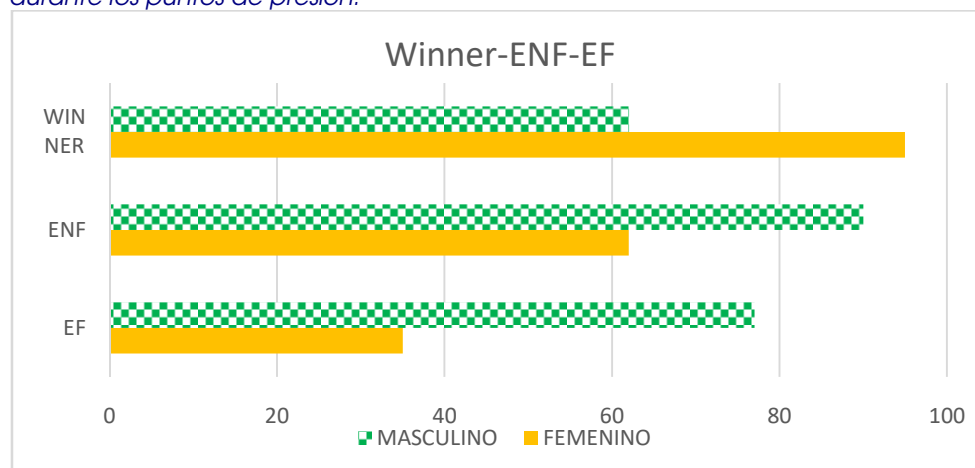
Vocalización en puntos presión.



La Figura 4 muestra que se analizaron más puntos de presión en hombres (229) que en mujeres (192), ya que los partidos masculinos suelen ser más largos y, por lo tanto, la comparación debe hacerse de forma proporcional. En los puntos de presión, las jugadoras femeninas recurren mayoritariamente a la vocalización en el 60,9% de los casos (117 de 192), mientras que los jugadores masculinos solo lo hacen en el 40,6% (93 de 229). Se aplicó una prueba de Chi-cuadrado de independencia para comparar el uso de la vocalización en puntos de presión según el género. Los resultados demuestran diferencias muy significativas ($p < 0,001$) entre el género y la tendencia a vocalizar.

Figura 5

Golpes ganadores (Winner), errores no forzados (ENF) y errores forzados (EF) durante los puntos de presión.



En la Figura 5 podemos observar que la cantidad de golpes Winner es notablemente mayor en las mujeres (95 de 192, que representa el 49,5%) que en los hombres (62 de 229, que representa el 27,1%). Sin embargo, hay una diferencia en los errores no forzados (ENF) y forzados (EF), siendo mucho más altos en los hombres (90 ENF y 77 EF) que en mujeres (62 ENF y 35 EF). En situaciones de presión, los hombres suelen cometer más errores, ya sean provocados por el rival o cuando tienen una situación ventajosa. La prueba de Chi-cuadrado de independencia confirmó que estas diferencias en el desenlace de los puntos según el género son estadísticamente muy significativas ($p < 0.001$).

Figura 6

Resultados de puntos ganados o perdidos para partidos masculinos



Figura 7

Resultados de puntos ganados o perdidos para partidos femeninos



Las Figuras 6 y 7 observamos que los hombres (55,5%) ganan más puntos de presión que las mujeres (49%), aunque tanto hombres como mujeres presentan una proporción similar de puntos de presión ganados y perdidos, sin diferencias significativas ($p=0,2$) al aplicar la prueba de Chi-cuadrado para variables independientes. El éxito y fracaso parece ser equivalente en los puntos de presión de los torneos masculinos y femeninos estudiados.

3. DISCUSIÓN.

A partir de nuestros resultados podemos señalar que la eficacia final en la resolución de puntos de presión no presenta grandes diferencias entre sexos, mostrando una tasa de éxito notablemente equitativa. Sin embargo, encontramos que las conductas y estrategias son significativamente diferentes en hombres y mujeres para alcanzar su mejor resultado.

En situaciones de presión, las tenistas femeninas despliegan un patrón de juego significativamente más agresivo y efectivo, llegando a duplicar el número de golpes ganadores (*winners*) en comparación con los varones. Este comportamiento se complementa con una mayor estabilidad en sus ejecuciones. En contraposición, el rendimiento masculino exhibe una marcada variabilidad y un incremento drástico en la tasa de errores forzados (EF) y no forzados (ENF), especialmente vinculados a la pérdida de efectividad en el primer servicio. Este patrón en los hombres parece responder a una tendencia a arriesgar mediante impactos de alta potencia que, bajo estrés, comprometen el control motor. Este fenómeno se alinea con la *Teoría del Monitoreo Explícito* (Beilock y Carr, 2001), la cual postula que la presión competitiva induce a los atletas a intentar controlar conscientemente movimientos que están automatizados, incrementando el número de errores. En este sentido, el grupo masculino experimenta una pérdida de control, reforzando la relación entre presión y técnica (Harris et al. 2021), mientras las mujeres logran canalizar la presión hacia una agresividad táctica más controlada y exitosa.

Otra de las diferencias de género se observó en el uso de la vocalización (gritos o sonidos emitidos al golpear). En nuestro estudio, las mujeres recurren con una frecuencia significativamente mayor a la expresión vocal durante los momentos de máxima tensión, pudiendo considerar la vocalización como un sistema de autorregulación psicológica y fisiológica. Desde una perspectiva motriz, la vocalización funciona como un sistema autorregulador que ayuda a canalizar la ansiedad y mejorar la concentración (Cooke et al., 2010). En el contexto específico del tenis, este hallazgo se ve respaldado por los trabajos de Sinnett y Kingstone (2010), quienes evidenciaron que el "gruñido" (*grunting*) funciona como un mecanismo de liberación de tensión interna y aumento de la fuerza isométrica en el impacto, además de actuar de forma táctica al enmascarar acústicamente el sonido de la pelota, distrayendo sutilmente al rival. De este modo, la mayor manifestación de las mujeres a vocalizar podría explicar, en parte, su capacidad para mantener la estabilidad del juego y lograr el doble de *winners* bajo presión, utilizando el sonido como un anclaje atencional y de descarga de ansiedad somática.

Por otro lado, la mayor consistencia en el rendimiento de las mujeres en los puntos de presión de nuestro estudio respalda las conclusiones de Paserman (2023), quien argumenta que el género femenino manifiesta una mayor fortaleza mental al gestionar momentos decisivos, traducándose en una menor fluctuación de su nivel de juego. Asimismo, los tenistas masculinos cometen más fallos decisivos, siendo más propensos a sufrir bloqueos de rendimiento (*choking under pressure*) (Cohen-Zada et al., 2017).

Atendiendo al lenguaje corporal, aunque las manifestaciones físicas de la tensión (escala 1-5) se distribuyen de manera distinta según el género, la dispersión o abanico de respuestas cuenta con una amplitud idéntica en ambos sexos. No obstante, los hombres parecen canalizar la presión mediante un aumento del riesgo (variabilidad y errores), mientras que las mujeres tienden a hacerlo a través de la estabilidad táctica y la agresividad controlada.

Finalmente, este estudio presenta varias limitaciones que deben considerarse antes de generalizar los resultados. En primer lugar, el tamaño reducido de la muestra limita la representatividad estadística de los hallazgos. En segundo lugar, los datos cuantitativos provienen de la observación subjetiva de vídeos en el canal oficial de YouTube del torneo, que podría suponer un posible sesgo perceptivo entre los observadores al interpretar el lenguaje corporal y la tolerancia a la presión. Asimismo, el análisis abarca un periodo amplio (1994-2025), al priorizar analizar tres partidos de finales de Grand Slam de tres tenistas masculinos y tres femeninos, periodo en el que la evolución del tenis podría influir en las variables analizadas, debido a cambios en el reglamento (del arbitraje subjetivo al *shot clock en pantalla*), los materiales (raquetas de grafito clásico frente a copoliéster de alta tecnología, que aumentan velocidad y efectos), la vocalización (de incipiente y criticada a integrada como recurso biomecánico y psicológico) o las rutinas (del control visceral al entrenamiento psicológico), entre otros. También, la inclusión de dos finales femeninas entre hermanas podría condicionar las variables observadas.

4. CONCLUSIÓN.

Este estudio ha permitido analizar cómo la presión influye en el rendimiento de los tenistas profesionales, diferenciando entre hombres y mujeres. Así, hemos observado diferentes estrategias para lograr el éxito, no existiendo diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la eficacia final (ganar o perder) en los puntos de presión. Sin embargo, el camino para alcanzar dicho resultado es diferente: las mujeres apuestan por la estabilidad táctica y la agresividad controlada, mientras que los hombres optan por asumir mayor riesgo.

En cuanto al rendimiento femenino en los puntos de presión, las mujeres logran duplicar el número de golpes ganadores (*winners*) en comparación con los hombres, pudiendo considerarse un patrón de juego significativamente más estable y con menor variabilidad en el rendimiento. Respecto al rendimiento masculino, los varones muestran una mayor vulnerabilidad técnica en los puntos de presión, lo que implica un incremento de errores forzados y no forzados, así como en una pérdida notable de efectividad en el primer servicio, debido a la tendencia de priorizar la potencia sobre el control.

Por otro lado, la vocalización (gritos o sonidos al golpear la bola) de nuestra muestra es significativamente mayor en el género femenino. Esta conducta parece funcionar como un mecanismo eficiente de autorregulación motriz y descarga emocional, ayudando a canalizar la ansiedad somática en los momentos críticos.

Además, los gestos corporales y la distribución de los niveles de tensión difieren según el género, siendo la amplitud de respuestas individuales similar en ambos sexos, manifestando que la variabilidad en la expresión física del estrés es independiente del género.

Por tanto, podríamos plantear entrenamientos psicológicos y tácticos diferenciados por género. Mientras que los hombres deben aprender a calmarse y no arriesgar de más en los puntos de presión, y las mujeres deben fomentar herramientas para soltar la tensión (como vocalizar) y recordar que su estrategia de juego bajo presión es eficaz. Además, desde los centros educativos puede abordarse el tenis, no sólo como actividad coeducativa, sino permitiendo también el aprendizaje de la gestión de las emociones, el estrés y la presión, fomentando la capacidad de desarrollar estrategias personales para manejarlas.

A partir de las limitaciones y hallazgos del presente estudio, se derivan diversas implicaciones para nuevas líneas de investigación. En este sentido, futuros trabajos deberían ampliar el tamaño de la muestra para aumentar la generalización de los resultados. Asimismo, se sugiere profundizar en el análisis de momentos críticos del juego, tales como marcadores igualados, la presencia de público hostil o los instantes adyacentes a los puntos de presión. También, para complementar los datos se podrían incorporar indicadores fisiológicos objetivos (mediante dispositivos GPS o pulsómetros). Por último, resultarían interesantes estudios longitudinales en los deportistas, que permitan comprender la evolución y adaptación en la gestión de la presión a largo plazo.

5. AGRADECIMIENTOS.

Agradecer la contribución en el estudio como observadores a los compañeros de CAFYD: Khaled Issa García Greimich y Francisco Javier García Cardesa.

Agradecer, también, las sustanciales aportaciones de revisión, así como la apuesta coeducativa de la revista con la flexibilidad en la bibliografía.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Incluir los nombres completos en la bibliografía es un paso más hacia visibilizar a las investigadoras y evitar que no acaben interpretándose los apellidos como masculinos.

Australian Open. (s. f.). *Inicio* (Canal de YouTube). YouTube. Recuperado el 26 de diciembre de 2025, de <https://youtube.com/@australianopen>

- BAUMEISTER, Roy F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 610–620. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.3.610>
- BEILOCK, Sian L. & CARR, Thomas H. (2001). On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure?. *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(4), 701-725. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.130.4.701>
- BOZDĚCH, Michal (2026). Performance inflation in junior tennis: Longitudinal analysis and Bayesian forecasting of ranking thresholds, efficiency, and access equity. *PLoS One*, 21(4): e0345725. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0345725>
- CHU, Brianna; MARWAHA, Komal; SANVICTORES, Terrence; AWOSIKA, Ayoola O & AYERS, Derek (2024). Physiology, Stress Reaction. *StatPearls*, Jan. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/>
- COHEN-ZADA, Danny, KRUMER, Alex, ROSENBOIM, Mosi & SHAPIR, Offer M. (2017). Choking under pressure and gender: Evidence from professional tennis. *Journal of Economic Psychology*, 61, 176–190. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2017.04.005>
- COOKE, Andrew, KAVUSSANU, Maria, MCINTYRE, David & RING, Christopher (2010). Psychological, muscular and kinematic factors mediate performance under pressure. *Human Movement Science*, 29(3), 351–363. <https://doi.org/10.1011/j.1469-8986.2010.01021.x>
- CRESPO, Miguel & MILEY, Dave (1999). ITF Manual Para Entrenadores Avanzados. International Tennis Federation.
- Decreto 101/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. BOJA 90 de 15 de mayo de 2023.
- Decreto 102/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. BOJA 90 de 15 de mayo de 2023.
- DONOSO-PÉREZ, Belén; REINA-GIMÉNEZ, Aamalia & ÁLVAREZ-SOTOMAYOR, Alberto (2022). Mujer y deporte de competición: barreras percibidas para la igualdad. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(54), 63-86. <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i54.1887>
- FLAKE, Collin R., DUFUR, Mikaela J. & MOORE, Erin L. (2012). Advantage men: The sex pay gap in professional tennis. *International Review for the Sociology of Sport*, 48 (3), 366-376. <https://doi.org/10.1177/1012690212442166>
- HARRIS, David J., VINE, Samuel J., EYSENCK, Michael W. & WILSON, Mark R. (2021). Psychological pressure and compounded errors during elite-level tennis. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, Artículo 101837. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101987>

- HARRIS, David J., VINE, Samuel J., EYSENCK, Michael W., & WILSON, Mark R. (2019). To err again is human: Exploring a bidirectional relationship between pressure and performance failure feedback. *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 270–276. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.02.008>
- HICKMAN, Daniel C. & METZ, Neil E. (2015). The impact of pressure on performance: Evidence from the PGA TOUR. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 116, 319–330. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2015.04.007>
- ITF - Federación Internacional de Tenis (2026). *2026 Official Grand Slam rule book*. www.itftennis.com
- JAYANTHI, Neeru; PINKHAM, Courtney; DUGAS, Lara; PATRICK, Brittany & LABELLA Cynthia (2013). Sports specialization in young athletes: evidence-based recommendations. *Sports Health*, 5(3):251-7. <https://doi.org/10.1177/1941738112464626>
- KONSTANTINOU, Gerasimos N, KLOIBER, Stefan & BLUMBERGER, Daniel, M (2025). The Mental game of tennis: A scoping review and the introduction of the resilience racket model. *Sports (Basel)*, 13(5), 130. <https://doi.org/10.3390/sports130501130>
- LLORENTE-CANTARERO, Francisco J, CANTARERO-VILLANUEVA, Irene, PARDO-ARQUERO, Víctor P, ARIZA-VARGAS, Leopoldo & MUÑOZ-HERRERA, Enrique (2008). Características psicológicas del alto rendimiento. *Actas del IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación Física*. Córdoba (España)
- LOURENÇO, Abílio, PAIVA, Maria & VALENTE, Sabina (2025). The Dynamics of Self-Regulated Learning and Emotional Regulation in the Educational Path: A Theoretical Review. *Creative Education*, 16: 632-650. <https://doi.org/10.4236/ce.2025.165039>
- MA, Ziyi (2023). The study on the influence of academic pressure on academic performance. *Journal of Education and Educational Research*, 3(2): 106-109. <https://doi.org/10.54097/jeer.v3i2.9045>
- MÜLLER, Florian, JAUERNING, Lars & CAÑAL-BRULAND, Rouwen (2019). The sound of speed: How grunting affects opponents' anticipation in tennis. *Plo SOne*. Apr 15;14(4):e0214819. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214819>
- O'CONNELL, Dennis G.; HINMAN, Martha R.; HEARNE, Kevin F.; MICHAEL, Zach S. & NIXON, Sam L. (2014). The Effects of “Grunting” on Serve and Forehand Velocities in Collegiate Tennis Players. *Journal of Strength and Conditioning Research* 28(12):p 3469-3475. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000604>
- Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre las diferentes etapas educativas. BOJA 104 de 2 de junio de 2023.

Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre las diferentes etapas educativas. BOJA 104 de 2 de junio de 2023.

PARDO-ARQUERO, Víctor P. (2021). Ídolos femeninos y masculinos del deporte para el alumnado de sexto cursos (12 años) en un centro educativo de Lucena (Córdoba, España). *EmásF. Revista digital de educación física*, 69, 42-52. https://emasf2.webcindario.com/EmasF_69.pdf

PARDO-ARQUERO, Víctor P. (2023). Principales referentes deportistas para el alumnado de sexto curso (12 años) de un colegio público. *Eco. Revista digital de educación y formación del profesorado*, 20. <https://revistaeco.cepcordoba.es/index.php/sumario-revista-eco-no-20/>

PARDO-ARQUERO, Víctor P. (2026). Un colegio muy mono: homenaje a Jane Goodall. *Eco. Revista digital de educación y formación del profesorado*, 23. <https://revistaeco.cepcordoba.es/index.php/sumario-revista-eco-no-23/>

PASERMAN, M. Daniele (2023). Gender differences in performance in competitive environments? Evidence from professional tennis players. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 210, 1–20. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2023.05.042>

PIERCE, Scott, ERICKSON, Karl & DINU, Radu (2019). Teacher-Coaches` perceptions of life skills transfer from high school sport to the classroom. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(4), 451-473. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1500402>

POCOCK, Chris, BEZODIS, Neil E., DAVIDS, Keith & NORTH, Jamie S. (2018). Hot hands, cold feet? Investigating effects of interacting constraints on place kicking performance at the 2015 Rugby Union World Cup. *European Journal of Sport Science*, 18(10), 1309–1316. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1486459>

RAINE, Jordan; PISANSKI, Katarzyna & REBY, David (2017). Tennis grunts communicate acoustic cues to sex and contest outcome. *Animal Behaviour*, 130, 47-55. <https://doi.org/10.1016/j.anbehav.2017.06.022>

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. BOE 52 de 2 de marzo de 2022.

Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. BOE 76 de 30 de marzo de 2022.

ROBERTS, Leo J., JACKSON, Mervyn S., & GRUNDY, Ian H. (2019). Choking under pressure: Illuminating the role of distraction and self-focus. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 49–69. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1374432>

Roland-Garros. (s. f.). *Inicio* (Canal de YouTube). YouTube. Recuperado el 6 de diciembre de 2025, de <https://youtube.com/@rolandgarros>

SINNETT, Scott & KINGSTONE, Alan (2010). A Preliminary Investigation Regarding the Effect of Tennis Grunting: Does White Noise During a Tennis Shot Have a Negative Impact on Shot Perception? *PLoS ONE*, 5(10), e13148. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0013148>

TOMA, Mattie (2017). Missed shots at the free-throw line: Analyzing the determinants of choking under pressure. *Journal of Sports Economics*, 18(6), 539–559. <https://doi.org/10.1177/1527002515593779>

US Open Tennis Championships. (s. f.). *Inicio* (Canal de YouTube). YouTube. Recuperado el 26 de diciembre de 2026, de <https://youtube.com/@usopen>

VERONIQUE BOUDREAULT, Veronique; CHRISTIANE TROTTIER, Christiane & MARTIN. D. PROVENCHER, Martín D (2018). Investigation of the self-talk of elite junior tennis players in a competitive setting. *International Journal of Sport Psychology*, 49(5), 386-406. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2018.49.386>

Wimbledon. (s. f.). *Inicio* (Canal de YouTube). YouTube. Recuperado el 26 de diciembre de 2026, de <https://youtube.com/@wimbledon>

XUE, Chuanjia, HELIAN, Zhiwei & LI, Yu (2025). Academic pressure and academic procrastination: The mediating role of negative coping strategies. *PLoS One* 20 (12): e0338956. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0338956>

Fecha de recepción: 15/2/2026

Fecha de aceptación: 29/6/2026