



**UNIVERSIDAD DE JAÉN**

---

**FACULTAD DE HUMANIDADES Y  
CIENCIAS DE LA EDUCACION**

**DEPARTAMENTO: DIDACTICA DE LA  
EXPRESION MUSICAL, PLASTICA Y  
CORPORAL**

**TESIS DOCTORAL**



**INFLUENCIA DEL PÁDEL SOBRE LOS  
FACTORES PSICOLÓGICOS  
PERSONALES**

**PRESENTADA POR:  
MANUEL VILLENA SERRANO**

**DIRIGIDA POR:  
Dr. D. JAVIER CACHÓN ZAGALAZ  
Dra. D<sup>a</sup>. ROSARIO CASTRO LÓPEZ**

**JAÉN, 25 DE JUNIO DE 2019**

**ISBN**



# INFLUENCIA DEL PÁDEL SOBRE LOS FACTORES PSICOLÓGICOS PERSONALES

MANUEL VILLENA SERRANO

TESIS  
DOCTORAL







**Universidad de Jaén**

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA  
Y CORPORAL

**INFLUENCIA DEL PÁDEL SOBRE LOS FACTORES PSICOLÓGICOS  
PERSONALES**

**TESIS DOCTORAL**

AUTOR:

MANUEL VILLENA SERRANO

DIRECTORES:

DR. D. JAVIER CACHÓN ZAGALAZ

DRA. D<sup>a</sup>. ROSARIO CASTRO LÓPEZ







Universidad de Jaén

## INFORME DEL DIRECTOR DE TESIS

Javier Cachón Zagalaz, profesor del departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y corporal de la Universidad de Jaén, y Rosaro Castro López, profesora de la Escuela Universitaria de Magisterio Sagrado Corazon de Córdoba, como directores de la Tesis Doctoral: “INFLUENCIA DEL PÁDEL SOBRE LOS FACTORES PSICOLÓGICOS PERSONALES” de la que es autor D. Manuel Villena Serrano.

HACEN CONSTAR: Que la presente Tesis Doctoral ha sido realizada bajo nuestra dirección y cumple los requisitos necesarios para acceder al grado de Doctor.

Y para que conste, se expide el presente en Jaén a 25 de junio de 2019

Fdo.: JAVIER CACHÓN ZAGALAZ

Fdo.: ROSARIO CASTRO LÓPEZ







A Chari, Javier, M<sup>a</sup> Luisa y  
Mi Familia



# AGRADECIMIENTOS

Después de más de 3 años de duro trabajo no es difícil recordar el comienzo de un proyecto tal y como es la realización de una Tesis doctoral. Este proceso se hace posible por la ayuda de personas con las que, desde la proposición del proyecto hasta su finalización, estás en deuda. Gracias.

En primer lugar, me gustaría agradecer a mi familia, por su ayuda, por formar la persona que soy, por su constante educación y por su incansable apoyo a lo largo del tiempo.

A mis tutores de Tesis, Javier Cachón Zagalaz y Rosario Castro López, por su inagotable ayuda, persistencia, saber hacer, paciencia y por darme la oportunidad de conocer, aprender y profundizar en el mundo de la investigación. Porque sin ellos no hubiese podido comenzar ni culminar este proyecto.

A M<sup>a</sup> Luisa Zagalaz Sánchez, coordinadora del programa de doctorado, mi más sincero agradecimiento, por su ayuda en cada trámite, por su apoyo y por su buen hacer, gracias.

Al club de Pádel Indoor Priego, así como a todos los clubes que me abrieron sus puertas para la recogida de datos, su ayuda y colaboración continua en este proyecto, dándome la posibilidad de conocer mucho sobre este deporte.

A todos mis amigos que día tras día me han preguntado por mi trabajo y mi estado de ánimo, que con su ayuda indirecta han hecho que esta investigación se convierta en un proyecto especial.



# ÍNDICE

RESUMEN.....	3
INTRODUCCIÓN .....	9
1. PUBLICACIONES .....	15
2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
3. MÉTODO .....	23
3.1. DISEÑO Y MUESTRA .....	23
3.2. VARIABLES E INSTRUMENTOS.....	24
3.3. PROCEDIMIENTO .....	26
3.4. ESTRATEGIAS DE ANÁLISIS DE DATOS .....	27
3.5. ESTUDIOS .....	27
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	29
REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LAS CARACTERÍSTICAS E INCIDENCIA DEL PÁDEL EN ESPAÑA ....	31
EL PÁDEL. REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LA BASE DE DATOS TESEO (MINISTERIO DE EDUCACIÓN ESPAÑOL) .....	33
WHAT DO WE KNOW ABOUT PADDLE?.....	35
ANÁLISIS DEL BIENESTAR SUBJETIVO DEL JUGADOR DE PÁDEL.....	38
ANÁLISIS Y RELACIÓN DEL AUTOCONCEPTO Y LA ANSIEDAD EN JUGADORES DE PÁDEL.....	40
5. CONCLUSIONES.....	44
6. LIMITACIONES DEL ESTUDIO .....	48
7. PERSPECTIVAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN.....	52
REFERENCIAS.....	54





# RESUMEN Y PALABRAS CLAVE







## RESUMEN

En la sociedad actual el deporte, la actividad física y, más concretamente el pádel, van en aumento, constituyendo un elemento de fervor deportivo innegable. El pádel es un deporte de reciente práctica en España, cuyo interés y gran afluencia social hacen necesaria la investigación desde diferentes áreas de la ciencia. Concretamente los trabajos que relacionan los parámetros psicológicos con este deporte son escasos, por ello se va a analizar como influye en el bienestar, estado de ánimo, ansiedad y autoconcepto del jugador de pádel.

Este trabajo es un compendio de publicaciones que contienen la revisión sistemática de la literatura, el análisis del bienestar subjetivo (felicidad, bienestar y estado de ánimo) y del autoconcepto y la ansiedad del jugador de pádel.

La revisión sistemática recoge sus características y evolución para reforzar su conocimiento y sentar las bases teóricas de un deporte en plena expansión. Además, se analizan cinco aspectos psicológicos del jugador de pádel: Felicidad, Satisfacción con la vida, Estado de ánimo, Autoconcepto y Ansiedad. Este análisis presenta como objetivo examinar y relacionar las características generales y las variables psicológicas citadas del jugador de pádel. Otro de los objetivos de este trabajo es explorar los orígenes, desarrollo, características e incidencia social del pádel. Para ello se han revisado las bases de datos: Web of Science (colección principal), SPORTDiscus, Scopus, Dialnet, Google Académico y TESEO del Ministerio Español de Educación, Cultura y Deporte (MECD), utilizando las palabras clave: pádel tenis, paddle tennis. Para la revisión se han establecido siete áreas temáticas: 1. Histórica; 2. Fisiológica, de composición y estructura corporal; 3. Biomecánica, medicina deportiva, lesiones y su prevención; 4. Psicológica; 5. Rendimiento deportivo, aspectos técnicos, tácticos, didácticos y análisis del juego; 6. Sociológica y socioeconómica; 7. Uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). En total, se han analizado 53 referencias específicas de pádel (artículos, libros, tesis y webs). La conclusión principal es que el ámbito más estudiado es el rendimiento deportivo, aspectos técnicos, tácticos, didácticos y análisis del juego.

Han participado un total de 118 jugadores de pádel españoles con una edad media de 31.86 años (DT=8.95), que se clasificaron en: profesional (n=31), aficionado-competitivo

(n=30), aficionado-recreativo (n=57). Los participantes permitieron su registro y evaluación mediante la hoja de auto-registro (variables sociodemográficas), análisis de la escala factorial para medir la felicidad, Satisfaction with Life Scale (SWLS), Profile of Mood States (POMS), State Trait Anxiety Inventory (STAI) y Autoconcepto Forma 5 (AF5).

El trabajo estadístico fue realizado con el programa SPSS 20.0 y 22.00 que permitió el análisis de los descriptivos básicos (medias y frecuencias), comparaciones de medias (ANOVA) y correlaciones de Pearson para determinar la significatividad entre instrumentos. Estas actuaciones determinaron la relación entre felicidad, satisfacción y estado de ánimo, apreciándose una la correlación entre los tres factores analizados. Además, los resultados señalan que, a medida que se incrementa el tiempo de práctica, los jugadores de pádel obtienen puntuaciones más favorables para las diferentes dimensiones del estado de ánimo (POMS). Por otra parte, en la relación entre ansiedad y autoconcepto, existe una relación inversa entre el tiempo de practica y la ansiedad, además se ecuentra otra relación inversa entre las dimensiones de autoconcepto y ansiedad rasgo. Los resultados señalan que el pádel es un deporte que contribuye a la mejora de la calidad de vida de los participantes debido a su relación positiva con la ansiedad y el autoconcepto.

## **PALABRAS CLAVE**

Pádel, Ansiedad, Autoconcepto, Bienestar subjetivo, Estado de ánimo, Felicidad, Satisfacción con la vida.

# ABSTRACT

In today's society, sports, physical activity and, more specifically, padel, are on the rise, constituting an element of undeniable sporting fervor. Paddle is a sport of recent practice in Spain, whose interest and great social affluence make necessary the investigation from different areas of science. Specifically, the works that relate the psychological parameters with this sport are scarce, for that reason it is going to analyze how it influences the welfare, mood, anxiety and self-concept of the player of padel.

This work is a compendium of publications that involve the systematic review of literature, the analysis of subjective well-being (happiness, well-being and mood) and the self-acceptance and anxiety of the paddle player.

The systematic review collects its characteristics and evolution to reinforce its knowledge and lay the theoretical foundations of a sport in full expansion. In addition, five psychological aspects of the player of padel, Happiness, Satisfaction with life, Mood, Self-concept and Anxiety are analyzed. The purpose of this analysis is to examine and relate the general characteristics and psychological variables cited by the paddle player. Another objective of this work is to explore the origins, development, characteristics and social impact of padel. For this, the databases have been revised: Web of Science (main collection), SPORTDiscus, Scopus, Dialnet, Google Academic and TESEO of the Spanish Ministry of Education, Culture and Sport (MECD), using the keywords: paddle tennis, paddle tennis. For the review, seven thematic areas have been established: 1. Historical; 2. Physiological, composition and body structure; 3. Biomechanics, sports medicine, injuries and their prevention; 4. Psychological; 5. Sports performance, technical, tactical, didactic aspects and analysis of the game; 6. Sociological and socioeconomic; 7. Use of information and communication technologies (ICT). In total, 53 specific references of padel have been analyzed (articles, books, theses and websites). The main conclusion is that the most studied area is sports performance, technical, tactical, didactic aspects and game analysis.

A total of 118 Spanish paddle players participated with an average age of 31.86 years (SD = 8.95), who were classified as: professional (n = 31), amateur-competitive (n = 30), amateur-recreational (n = 57). The participants allowed their registration and evaluation

through the self-registration sheet (sociodemographic variables), analysis of the factor scale to measure happiness, Satisfaction with Life Scale (SWLS), Profile of Mood States (POMS), State Trait Anxiety Inventory (STAI) and Self-concept Form 5 (AF5).

The statistical work was carried out with the SPSS 20.0 and 22.00 program, which allowed the analysis of the basic descriptors (means and frequencies), mean comparisons (ANOVA) and Pearson correlations to determine the significance between instruments. These actions determined the relationship between happiness, satisfaction and mood, showing a correlation between the three factors analyzed. In addition, the results indicate that, as the practice time increases, the players of padel obtain more favorable scores for the different dimensions of the state of mind (POMS). On the other hand, in the relationship between anxiety and self-concept, there is an inverse relationship between practice time and anxiety, and there is another inverse relationship between the dimensions of self-concept and trait anxiety. The results indicate that padel is a sport that contributes to the improvement of the quality of life of the participants due to its positive relationship with anxiety and self-concept.

## **KEYWORDS**

Padel, Anxiety, Self-concept, Subjective well-being, Mood, happiness, satisfaction with life.

# INTRODUCCIÓN





# INTRODUCCIÓN

El pádel, comparándolo con deportes como el fútbol, baloncesto, voleibol, u otros de raqueta como tenis o tenis de mesa, es un deporte de reciente creación, dado que su origen, tal y como lo concebimos, data de 1962 en Acapulco (México) gracias a Enrique Corcuera que instaló paredes en los laterales y fondos en una pista de 20x10 con una red central (Sánchez-Alcaraz, 2013).

Paralelamente a la eclosión del pádel, se produce un interés creciente de la sociedad actual por mejorar la salud y el bienestar personal que tiene impacto positivo sobre los hábitos de vida, dentro de los cuales se halla el ámbito deportivo.

El presente trabajo se realizó con el objetivo de conocer alguna de las causas del fervor hacia este deporte, por ello se analizó el estado de bienestar del jugador de pádel para conocer los beneficios psicológicos y psicosociales que aporta a sus practicantes. La escasez científica de datos sobre este deporte y, aún más, en el ámbito psicológico, así como el reciente incremento en las diferentes líneas de investigación como la psicología positiva (Reina, Oliva, & Parra, 2010) y el pádel (Cachón, 2014), además del interés actual que despierta, fueron los motivos para que nos interesáramos por esta temática. Bajo esta premisa pretendemos indagar sobre el bienestar del jugador de pádel de nuestro país, puesto que encontramos día a día una realidad de expansión tanto masculina como femenina alrededor de este deporte.

Tras el análisis del estado del arte y la posterior clasificación en diferentes áreas temáticas (histórica; fisiológica, de composición y estructura corporal; biomecánica, medicina deportiva, lesiones y su prevención; psicológica; rendimiento deportivo, aspectos técnicos, tácticos, didácticos y análisis del juego; sociológica y socioeconómica; uso de las tecnologías de la información y la comunicación, TIC), solo se encuentran tres referencias que versan sobre aspectos psicológicos: Cuestionario de personalidad BFQ - pádel femenino (Ruiz-Barquín, 2008); Características psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento (Ruiz-Barquín & Lorenzo-García (2008); y Percepción de los factores que provocan lesiones en jugadores de pádel (Sánchez-Alcaraz & De Prado, 2014), por lo que encontramos un nicho que hay que abordar, lo que se realizará mediante el presente trabajo académico.

Los resultados de este trabajo ayudarán a obtener un mayor conocimiento sobre el pádel y a profundizar sobre los beneficios psicológicos de sus jugadores. La clave para un desarrollo adecuado de una Tesis doctoral es la motivación personal hacia la temática, por ello, teniendo en cuenta la pasión hacia este deporte de raqueta de quien firma este informe, junto a la “necesidad científica” de aumentar el conocimiento debido a la escasez de trabajos de investigación detectados, se convierten en motivos suficientes para el correcto desarrollo de este estudio. Comparando mis conocimientos antes y después de la realización de la investigación, me alegra haber aprendido diferentes aspectos: educativos, tales como educación para la salud, psicología positiva o del bienestar, todo relacionado con este deporte, el pádel.

La investigación se ha desarrollado mediante un compendio de estudios cuyo objetivo fundamental es comprobar y analizar el estado de bienestar del jugador de pádel analizado mediante la situación de felicidad, bienestar subjetivo, estado de ánimo, ansiedad y autoconcepto. Así como revisar sistemáticamente los orígenes, desarrollo, características e incidencia social del pádel, y establecer una diferenciación de las distintas áreas de estudio de este deporte.

Este compendio de trabajos se estructura en varios apartados, comenzando con el resumen y la introducción, seguidos de las partes más relevantes del estudio que se detallan a continuación. Al final se sitúan las referencias bibliográficas:

- En el primer apartado se presentan las “*Publicaciones*” que han conformado esta Tesis.
- El segundo hace referencia a los “*Objetivos*” general y específicos planteados en esta serie de trabajos de investigación.
- En el tercer apartado se sitúa el “*Método*”, exponiendo el diseño de la investigación, la muestra, las variables e instrumentos utilizados, el procedimiento para la recogida de datos, el análisis de los mismos y los estudios y las revistas donde han sido publicados.
- El cuarto expone los “*Resultados y discusión*” donde se incluyen el compendio de publicaciones que forman este trabajo.
- En el quinto se muestran las “*Conclusiones*” obtenidas del análisis de los resultados, que responde a los objetivos de esta tesis doctoral.
- En los siguientes apartados (sexto y séptimo respectivamente) se indican las



*“Limitaciones del estudio”* debidas a la metodología y características del investigador y *“Perspectivas futuras”* que pueden servir de inspiración a otros investigadores.

- Finalmente se encuentran las *“referencias”* utilizadas para el desarrollo de esta tesis doctoral.

Por tanto, los estudios que componen esta tesis doctoral contribuyen al conocimiento científico de este deporte y dejan diferentes alternativas para propuestas futuras de investigación, no solo enmarcadas en el tratamiento del pádel desde el ámbito psicológico sino abordando diferentes aspectos para un análisis más completo de esta práctica deportiva.



# 1. PUBLICACIONES





# 1. PUBLICACIONES

Compendio de trabajos que componen esta Tesis Doctoral:

**Villena-Serrano, M.,** Castro-López, R., Lara-Sánchez, A., & Cachón-Zagalaz, J. (2016). Revisión sistemática de las características e incidencia del pádel en España. Estado del Arte. *Apunts. EF y Deportes*, 126(4), 7-22.

**Villena-Serrano, M.,** Zagalaz-Sánchez, M. L., Castro-López, R., & Cachón-Zagalaz, J. (2017). El pádel. Revisión sistemática de la base de datos TESEO (Ministerio de Educación Español). *Sportis Sci J*, 3(2), 375-387.

**Villena-Serrano, M.,** Zagalaz-Sánchez, M. L., Castro-López, R., & Cachón-Zagalaz, J. (2017). What do we know About Paddle? *MOJ Sports Medicine*, 1(5), 1-3.

**Villena-Serrano, M.,** Castro-López, R., Zagalaz-Sánchez, M. L., & Cachón-Zagalaz, J. (2020). Análisis del bienestar subjetivo del jugador de pádel. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol 29(1), 29-37.

**Villena-Serrano, M.,** Castro-López, R., Zagalaz-Sánchez, M. L., & Cachón-Zagalaz, J. (2018). Análisis y relación del autoconcepto y la ansiedad en jugadores de pádel. *Rev. Inclusiones*, 5, 12-24.



# 2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN







## **2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **2.1. Objetivo General**

- Comprobar y analizar el estado de bienestar del jugador de pádel mediante el estudio del estado de felicidad, bienestar subjetivo, estado de ánimo, ansiedad y autoconcepto.

### **2.2. Objetivos Específicos**

- Revisar sistemáticamente los orígenes, desarrollo, características e incidencia social del pádel, además de establecer una diferenciación de las áreas de estudio de este deporte.
- Analizar y recopilar información de las Tesis doctorales publicadas sobre el pádel.
- Determinar la relación de la Ansiedad y el Autoconcepto del jugador de pádel.
- Establecer la relación entre los instrumentos utilizados para medir la Ansiedad y el Autoconcepto en jugadores de pádel
- Indagar y relacionar los parámetros de Felicidad, Satisfacción con la vida y Estados de ánimo para tener un conocimiento más concreto sobre la situación de felicidad o bienestar subjetivo del jugador de pádel de una forma global.
- Relacionar los factores psicológicos de Felicidad, Satisfacción con la vida y Estados de ánimo según el nivel de profesionalización y años de práctica en el pádel, con el fin de conocer el efecto del mismo en el bienestar subjetivo.
- Establecer la relación entre los instrumentos utilizados para medir la Felicidad, Satisfacción con la vida y los Estados de ánimo en jugadores de pádel.



# 3. MÉTODO





### 3. MÉTODO

En este apartado se definen la muestra empleada, las variables y la descripción de cada uno de los instrumentos utilizados en el transcurso del trabajo. Se indica el procedimiento seguido, la recopilación de datos y las herramientas estadísticas utilizadas para el análisis. Por último, se indican los estudios utilizados para el compendio de este trabajo.

#### 3.1. Diseño y muestra

En este estudio participaron un total de 118 jugadores de pádel de la comunidad autónoma de Andalucía (España), con una edad comprendida entre los 16 y los 54 años ( $M= 31.86$ ;  $D.T.= 8.959$ ). Donde el 83.1% son hombres y 19.9% mujeres. Respecto al nivel de profesionalidad se clasificaron en, profesional ( $n =31$ ); aficionado-competitivo ( $n =30$ ); aficionado-recreativo ( $n =57$ ), y respecto a nivel de horas de juego semanal, de 0 a 2 ( $n=49$ ); de 3 a 4 ( $n=55$ ); 5 o más de 5 ( $n=14$ ).

A continuación, se muestra la Tabla 1, que recoge las frecuencias, distribución por género, provincia, tiempo de práctica, propósito y horas de juego semanal.

Tabla 1:

#### *Datos sociodemográficos*

	<i>N</i>	%
<b>Sexo</b>		
Hombre	98	83.1
Mujer	20	19.9
<b>Provincia</b>		
Córdoba	42	35.6
Jaén	36	30.5
Sevilla	27	22.9
Cádiz	5	4.2
Málaga	4	3.4
Granada	4	3.4
<b>Tiempo de práctica</b>		
Menos de un año	19	16.1
Entre uno y tres años	38	32.2
Entre tres y cinco años	35	29.7
Más de cinco años	26	22.0
<b>Propósito</b>		
Profesional	31	26.3
Aficionado competitivo	30	25.4
Aficionado recreativo	57	48.3
<b>Horas de juego semanal</b>		
de cero a dos horas	49	41.5

de tres a cuatro horas	55	46.6
cinco o más de cinco horas	14	11.9

El diseño de este trabajo comienza con una revisión profunda del estado del arte sobre la temática para conocer a fondo este deporte. Seguidamente los artículos, 4º y 5º son de carácter descriptivo y exploratorio; la selección de participantes se realizó de manera aleatoria.

### 3.2. Variables e instrumentos

Las variables empleadas en esta Tesis doctoral son las que se relacionan en la tabla 2, distinguiendo variable y estudio.

Tabla 2:

#### *Variables y estudios*

<b>Estudio</b>	<b>Variable</b>	<b>Codificación</b>
<b>Estudio 1</b>	Revisión sistemática	Estado del arte
<b>Estudio 2</b>	Revisión sistemática	Base de datos TESEO
<b>Estudio 3</b>	Revisión sistemática	Estado del arte
<b>Estudio 4</b>	Nivel de profesionalidad	Profesional, aficionado competitivo, aficionado recreativo
	Horas de juego	De 0 a 2; de 3 a 4; 5 o más de 5
	Felicidad	Sentido positivo de la vida, Satisfacción con la vida, Realización personal, Alegría de vivir.
	Satisfacción con la vida	Satisfacción global con la vida.
	Estado de ánimo	Cólera, Fatiga, Vigor, Amistad, Tensión, Confusión y Depresión.
<b>Estudio 5</b>	Nivel de profesionalidad	Profesional, aficionado competitivo, aficionado recreativo
	Horas de juego	De 0 a 2; de 3 a 4; 5 o más de 5
	Autoconcepto	Autoconcepto Académico, Social, Emocional, Familiar y Físico.
	Ansiedad/Estado Rasgo	Ansiedad estado y ansiedad rasgo

A continuación, se exponen los instrumentos empleados para evaluar las variables anteriormente citadas:

**Hoja de Autorregistro:** recoge todas las variables anteriormente descritas; se administró con el objetivo de caracterizar y recopilar información de los sujetos en cuanto a edad, genero, lugar de residencia, estado civil, cantidad de hijos, estudios, situación laboral, ingresos, y variables referidas al pádel en concreto como tiempo de practica o tipo de jugador (federado o no); variables que no se describen en los test y cuestionarios que se señalan a continuación.

**Escala factorial para medir la felicidad:** elaborada por Alarcón (2006) y escrita en castellano. Esta escala de 27 ítems de tipo Likert con cinco alternativas está constituida por cuatro dimensiones de la felicidad, 1. Sentido positivo de la vida (EFMF\_1); 2. Satisfacción con la vida (EFMF\_2); 3. Realización personal (EFMF\_3), y 4. Alegría de vivir (EFMF\_4).

**Satisfaction With Life Scale (SWLS):** Utilizada para evaluar los niveles de satisfacción con la vida de la muestra. Esta Escala fue elaborada por Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985) y está compuesta por 5 ítems tipo Likert que evalúan la satisfacción global con la vida y cuya respuesta es de 1 (nada de acuerdo) a 7 (Totalmente de acuerdo).

**AF-5:** García & Musitu (2001) desarrollado en castellano. Este instrumento consta de 30 preguntas que se valoran con una escala de 1 (poco de acuerdo) a 99 (muy de acuerdo). Mide las dimensiones de Autoconcepto: Académico, Social, Emocional, Familiar y Físico.

**POMS:** (McNair, Loor, & Droppleman, 1971) en versión español publicada por Barrios (2015) con 65 ítems, que representan siete dimensiones: Cólera u Hostilidad (12 ítems), Fatiga (7 ítems), Vigor (8 ítems), Amistad (7 ítems), Tensión (9 ítems), Confusión (7 ítems) y Depresión (15 ítems). El formato de respuesta es una escala tipo Likert de 5 puntos donde se asignaron valores entre 0 (nada) y 4 (muchísimo). En las instrucciones del cuestionario se indica que los sujetos deben responder en términos de cómo se habían sentido durante la última semana, incluyendo el día de hoy (McNair et al., 1971) Todos los ítems presentan correlaciones positivas, excepto relajado (relativo a Tensión) y eficiente (relativo a Confusión), con correlaciones negativas.

**STAI:** Para evaluar los niveles de ansiedad de la muestra fue utilizado la versión (TEA, 1982) del cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) elaborado por Spielberger, Gorsuch, & Lushene (1970). Se compone de 20 ítems para cada una de las subescalas: Ansiedad-Estado (ocasionada en un momento puntual por un estímulo estresante), Ansiedad-Rasgo (mantenida en el tiempo y favorecida por la tendencia de la persona a comportarse de forma ansiosa de manera habitual). Las respuestas son de tipo Likert de 4 puntos (0=nada, 3=mucho). El total se obtiene con el resultado de la suma de los valores tras las inversiones de los valores negativos.

### **3.3. Procedimiento**

En este apartado se describe el trabajo de campo realizado para la obtención de los datos de los participantes.

Para la recogida de datos, la primera actuación fue localizar clubes y centros deportivos, así como entrenadores de pádel. Estas instalaciones fueron seleccionadas a partir de un muestreo dentro de las categorías objeto de estudio. Posteriormente se pidió la colaboración de forma presencial y verbal exponiéndole de forma breve y concisa nuestros objetivos.

Tras aceptar la solicitud, se concretó una fecha para la recogida de datos, al mismo tiempo que cada centro deportivo se puso en contacto con entrenadores y jugadores para una mayor afluencia en la recolecta de información.

Una segunda vía de recogida de datos, fue online, para lo que se enviaron los documentos, así como una explicación y un teléfono de contacto para posibles dudas en la realización del documento.

El estudio realizado se hizo en concordancia a las normas éticas para investigación establecidas en la declaración de Helsinki, respetándose el derecho de confidencialidad de los participantes (Reglamento UE 2016/679, del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016).

En cuanto al desarrollo del trabajo de campo, se aplicaron los cuestionarios tras explicar a los jugadores que su realización es totalmente anónima y voluntaria. Los cuestionarios



han sido auto-administrados, por lo que en la primera página se encontraban las instrucciones para un correcto desarrollo. El investigador principal durante el desarrollo de la primera vía de recogida de datos estuvo presente mientras eran cumplimentados para resolver posibles dudas, y en la segunda actuación, los deportistas estaban en contacto con el investigador vía online, controlando así que se completaban adecuadamente. La duración media de la cumplimentación fue de 7 minutos.

### **3.4. Estrategias de análisis de datos**

Para el análisis de los diferentes trabajos se empleó el paquete estadístico SPSS en sus versiones 20.0 y 22.0. En los estudios 1, 2 y 3 no se utilizaron métodos estadísticos, ya que se componen de una revisión sistemática de la bibliografía. En los artículos 4 y 5 se desarrollaron estudios no experimentales, ex post-facto de carácter descriptivo y corte transversal con una medición única en un grupo. En ellos se realizó el análisis de los descriptivos básicos (medias y frecuencias), comparaciones de medias (ANOVA) y correlaciones de Pearson para determinar la significatividad entre instrumentos.

### **3.5. Estudios**

Este trabajo está formado por un compendio de trabajos, un total de cinco artículos con los que se pretende comprobar y analizar el estado de bienestar del jugador de pádel además de contextualizar de manera sistemática este deporte. Los tres primeros trabajos versan sobre el análisis sistemático de la bibliografía referente a este deporte, uno de ellos redactado en lengua inglesa (art. 3º). Los dos siguientes (artículos 4º y 5º) analizan el estado de bienestar del jugador de pádel, dividido en dos líneas de investigación, una de ellas (art. 4º) analiza la situación de felicidad, bienestar subjetivo y estado de ánimo del deportista y, por otro lado, (art. 5º) se analiza el estado de ansiedad y autoconcepto del jugador de pádel.

Los estudios han sido enviados a revistas de impacto a nivel nacional e internacional. En todos los artículos se han respetado las normas de publicación de cada una de las revistas en las cuales están publicados. Hay que señalar que todos los artículos presentan normas APA 6ª ed., excepto el artículo 5º que se ajustó a las normas Chicago Manual of Style, 15th ed., Humanities Style versión, por requerimiento de la revista a la que se envió.

En la Tabla 3 se muestra el compendio de trabajos que forman esta Tesis doctoral, con el título del artículo, la revista donde se encuentra publicado, el año y la indexación.

Tabla 3:

*Estudios, revistas, año de publicación e indexación*

	Artículo	Revista	Año	Indexación
Estudio 1	Revisión sistemática de las características e incidencia del pádel en España	Apunts	2016	ESCI Clarivate y Scopus (Q.3-0.135)
Estudio 2	El pádel. Revisión sistemática de la base de datos TESEO (Ministerio de educación español)	Sportis	2017	ESCI Clarivate
Estudio 3	What do we know About Paddle?	MOJ Sport Medicine	2017	BASE
Estudio 4	Análisis del bienestar subjetivo el jugador de pádel	Revista de psicología del deporte	2020	Journal Citation Report (Q.4-0.922) SJR (Q.3- 0.47)
Estudio 5	Análisis y relación del autoconcepto y la ansiedad en jugadores de pádel	Revista inclusiones	2018	ESCI Clarivate

# 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN





# 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

ESTUDIO 1

Revisión sistemática de las  
características e incidencia del  
pádel en España



## **Revisión sistemática de las características e incidencia del pádel en España. Estado del Arte.**

Manuel Villena-Serrano<sup>1</sup>, Rosario Castro-López<sup>2</sup>, Amador Lara-Sánchez<sup>3</sup> y Javier Cachón-Zagalaz<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Doctorando del Programa de Doctorado en Innovación Didáctica y Formación de Profesorado. Universidad de Jaén. <sup>2</sup>Centro de Magisterio Sagrado Corazón. Universidad de Córdoba. <sup>3</sup>Universidad de Jaén.

### **Resumen**

Por la importancia social del pádel en España, una revisión sistemática de la literatura que recoge sus características y evolución reforzará su conocimiento y sentará las bases teóricas de un deporte en plena expansión. El objetivo de este trabajo es explorar los orígenes, desarrollo, características e incidencia social del pádel. Para ello se han revisado las bases de datos: Web of Science (colección principal), SPORTDiscus, Scopus, Dialnet, Google Académico y TESEO del MECD, utilizando las palabras clave: pádel tenis, paddle tennis. Para la revisión se han establecido 7 áreas temáticas: 1. Histórica; 2. Fisiológica, de composición y estructura corporal; 3. Biomecánica, medicina deportiva, lesiones y su prevención; 4. Psicológica; 5. Rendimiento deportivo, aspectos técnicos, tácticos, didácticos y análisis del juego; 6. Sociológica y socioeconómica; 7. Uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). En total, se han analizado 53 referencias específicas de pádel (artículos, libros, tesis y webs). La conclusión principal es que el ámbito más estudiado es el rendimiento deportivo, aspectos técnicos, tácticos, didácticos y análisis del juego.

*Palabras clave.* Pádel, revisión sistemática, análisis de juego

Villena-Serrano, M., Castro-López, R., Lara-Sánchez, A., & Cachón-Zagalaz, J. (2016). Revisión sistemática de las características e incidencia del pádel en España. Estado del Arte. *Apunts. EF y Deportes*, 126(4), 7-22. DOI: [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2016/4\).126.01](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2016/4).126.01)

# 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

ESTUDIO 2

**El pádel. Revisión sistemática  
de la base de datos TESEO  
(Ministerio de educación español)**



## **El pádel. Revisión sistemática de la base de datos TESEO (MINISTERIO DE EDUCACIÓN ESPAÑOL)**

Manuel Villena-Serrano<sup>1</sup>, Maria Luisa Zagalaz-Sánchez<sup>1</sup>, Rosaroi Castro-López<sup>2</sup>, Javier Cachón-Zagalaz<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidad de Jaén. <sup>2</sup>Centro de Magisterio Sagrado Corazón. Universidad de Córdoba.

### **Resumen**

El pádel es un deporte de reciente práctica en España. Su interés y gran afluencia social hacen necesaria la investigación desde diferentes áreas de la ciencia. En este trabajo se presenta una revisión bibliográfica de la base de datos TESEO con el objetivo de analizar en profundidad las tesis doctorales aceptadas como válidas por la comunidad universitaria española en el ámbito del pádel. Se recopila información y se analizan las características fisiológicas, técnicas, tácticas, psicológicas y sociológicas, así como las demandas específicas en el desarrollo de esta actividad. La revisión sistemática como método utilizado en este estudio se basa principalmente en la estrategia de búsqueda en la base de datos del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, en el que se han encontrado y revisado cuatro tesis doctorales relacionadas con este deporte. Como conclusión se aporta una síntesis de la información recopilada.

*Palabras clave.* Pádel, revisión sistemática, TESEO

Villena-Serrano, M., Zagalaz-Sánchez, M. L., Castro-López, R., & Cachón-Zagalaz, J. (2017). El pádel. Revisión sistemática de la base de datos TESEO (Ministerio de Educación Español). *Sportis Sci J*, 3(2), 375-387. DOI: <http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2017.3.2.1837>



# 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

## ESTUDIO 3

**What do we know About Paddle?**





## **What do we know About Paddle?**

Manuel Villena-Serrano<sup>1</sup>, María Luisa Zagalaz-Sánchez<sup>3</sup>, Rosario Castro-López<sup>2</sup> y  
Javier Cachón-Zagalaz<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Doctorando del Programa de Doctorado en Innovación Didáctica y Formación de Profesorado. Universidad de Jaén. <sup>2</sup>Centro de Magisterio Sagrado Corazón. Universidad de Córdoba. <sup>3</sup>Universidad de Jaén.

### **Abstract**

The paddle is a sport with great social impact in Spanish speaking countries. It is a physical activity of shovel and ball with a common origin to the rest of the most popular racket sports. It has a great socializing power so it is situated between one of the seven most practiced sports and the fourth with more federative licenses in Spain. Its field with reduced measures (20x10) and that the development of the game is in pairs makes it a relatively easy sport to practice. The objective of this work is to gather information to analyze the characteristics and aspects of this sport. In conclusion, a synthesis of the information obtained is provided.

*Keywords.* Paddle; Systematic review; Game analysis

Villena-Serrano, M., Zagalaz-Sánchez, M. L., Castro-López, R., & Cachón-Zagalaz, J. (2017). What do we know About Paddle? *MOJ Sports Medicine*, 1(5), 1-3. DOI: 10.15406/mojm.2017.01.00029

# 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

ESTUDIO 4

Análisis del bienestar  
subjetivo el jugador de pádel



## **Análisis del Bienestar Subjetivo del Jugador de Pádel**

Manuel Villena-Serrano<sup>1</sup>, Rosario Castro-López<sup>2</sup>, María Luisa Zagalaz-Sánchez<sup>3</sup> y  
Javier Cachón-Zagalaz<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Doctorando del Programa de Doctorado en Innovación Didáctica y Formación de Profesorado. Universidad de Jaén. <sup>2</sup>Centro de Magisterio Sagrado Corazón. Universidad de Córdoba. <sup>3</sup>Universidad de Jaén.

### **Resumen**

Por la importancia del pádel en España, el propósito de este estudio fue profundizar sobre el análisis del estado de bienestar subjetivo del jugador de este deporte. Para ello se analizaron tres factores relacionados con la felicidad: la felicidad propiamente dicha, la satisfacción con la vida y el estado de ánimo. En el estudio han participado 118 sujetos con una edad media de 31.86 años ( $DT = \pm 8.959$ ). Los instrumentos utilizados para evaluar estos constructos fueron la Escala factorial para medir la Felicidad, Satisfaction With Life Scale (SWLS) y el Profile of Mood States (POMS). El análisis ha puesto de manifiesto la correlación entre los tres factores. Los resultados señalan que a medida que se incrementa el tiempo de práctica, los jugadores de pádel obtienen puntuaciones más favorables para las diferentes dimensiones del estado de ánimo (POMS), por lo que se considera que existe una relación positiva entre la práctica del pádel y el bienestar subjetivo de la persona.

*Palabras clave.* Pádel, Felicidad, Satisfacción con la vida, Estado de ánimo.

Villena-Serrano, M., Castro-López, R., Zagalaz-Sánchez, M. L., & Cachón-Zagalaz, J. (2020). Análisis del bienestar subjetivo del jugador de pádel. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol 29(1), 29-37.

# 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

ESTUDIO 5

Análisis y relación del  
autoconcepto y la ansiedad  
en jugadores de pádel



## **Análisis y relación del autoconcepto y la ansiedad en jugadores de pádel**

Manuel Villena-Serrano<sup>1</sup>, Rosario Castro-López<sup>2</sup>, María Luisa Zagalaz-Sánchez<sup>3</sup> y  
Javier Cachón-Zagalaz<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Doctorando del Programa de Doctorado en Innovación Didáctica y Formación de Profesorado. Universidad de Jaén. <sup>2</sup>Centro de Magisterio Sagrado Corazón. Universidad de Córdoba. <sup>3</sup>Universidad de Jaén.

### **Resumen**

El propósito de este trabajo es analizar y estudiar la ansiedad y el autoconcepto de los jugadores de pádel. En el estudio han participado 118 sujetos, de edad media 31.86 años (DT= $\pm$  8.959). Los instrumentos utilizados para medir estos constructos han sido el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) y el Cuestionario de Autoconcepto (AF5). Los análisis han puesto de manifiesto la relación inversa entre ansiedad y tiempo de práctica de este deporte, además de la relación inversa entre las dimensiones de autoconcepto y ansiedad- rasgo. Los resultados señalan que el pádel es un deporte que contribuye a la mejora de la calidad de vida de los participantes debido a su relación positiva con la ansiedad y el autoconcepto.

*Palabras Claves.* Pádel; Ansiedad; Autoconcepto

Villena-Serrano, M., Castro-López, R., Zagalaz-Sánchez, M. L., & Cachón-Zagalaz, J. (2018). Análisis y relación del autoconcepto y la ansiedad en jugadores de pádel. *Rev. Inclusiones*, 5, 12-24.

# 5. CONCLUSIONES







## 5. CONCLUSIONES

Las principales conclusiones que se extraen en la investigación realizada son:

- Existe una gran escasez de datos científicos sobre este deporte tanto en el ámbito hispano como anglosajón lo que se contradice con el alto número de personas que lo practican (CIS, 2014).
- El área científica más estudiada es la de rendimiento deportivo, técnica, táctica y análisis de juego, especialmente lo relacionado con la mejora de los tres primeros conceptos.
- También son escasas las Tesis doctorales que analicen los diferentes aspectos del pádel. Solo existen cuatro.
- La ansiedad estado y rasgo disminuye en los jugadores de pádel tras un año de práctica, es decir, existe una relación inversa entre la práctica deportiva y la ansiedad.
- Las dimensiones de la variable Autoconcepto más valoradas son Familiar y Académica, seguidas de Social y Físico. La dimensión peor valorada es la Emocional.
- La relación entre Ansiedad y Autoconcepto presenta correlaciones inversas entre sus variables medidas en los jugadores de pádel. Exceptuando que no hay correlación entre, la variable Ansiedad Estado y las dimensiones Académica y Social (Autoconcepto).
- La práctica del pádel aporta beneficios en el estado de Ansiedad y Autoconcepto del jugador, por lo que puede aportar mejoras en la calidad de vida de sus practicantes.
- En la relación entre Felicidad y Jugadores de pádel se observa que comparándolo con los diferentes estudios y los datos analizados existen unos resultados más positivos que en el resto de estudios. Con base a estos hallazgos se considera que hay una relación positiva entre la práctica deportiva del pádel y el bienestar subjetivo de la persona.
- En el Estado de ánimo se puede observar como las variables Tensión, Depresión, y Cólera, disminuyen progresivamente según los años de práctica de este deporte.
- Existe un gran nivel de correlación entre felicidad, bienestar subjetivo y estado de

ánimo para el análisis de este estudio, por lo que podemos afirmar que la Felicidad, Satisfacción y Estado de ánimo son tres dimensiones muy relacionadas con el bienestar subjetivo de los jugadores de pádel.

# 6. LIMITACIONES DEL ESTUDIO





## **6. LIMITACIONES DEL ESTUDIO**

Con respecto a las características de este compendio de investigaciones realizadas y expuestas con anterioridad se plantean las limitaciones que se han detectado, tales como la escasez de trabajos relacionados con el pádel y, más concretamente, con el ámbito de la psicología de este deporte.

La investigación en el pádel es joven. Además, hay que tener en cuenta en este estudio el difícil acceso a los jugadores de pádel profesionales, lo que en parte ha condicionado la extracción de resultados. También, considerando aspectos propios en el desarrollo de los estudios, los 4º y 5º fueron de carácter descriptivo y de corte transversal, con una única recogida de datos. En este sentido habría sido de mayor interés para el estudio, que se hubieran recogido datos a lo largo de la temporada, exponiendo de manera más certera la cantidad y la frecuencia de lesiones. Además, en el estudio 4º hay que tener en cuenta que el bienestar subjetivo depende de creencias, religión, raza... (Alarcón, 2006; Ryan & Deci, 2001), por ello es un aspecto a considerar al interpretar los datos analizados.



# 7. PERSPECTIVAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN







## **7. PERSPECTIVAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN**

Este trabajo implica una aportación importante al ámbito del pádel, pero hay que tener en cuenta sus limitaciones y futuras proyecciones, por ello entre las perspectivas futuras de investigación destacamos:

- Profundizar en el estudio del pádel y concretar sus bases científicas con mayor incidencia en las características psicológicas de los jugadores, así como indagar sobre la escasa incidencia de este deporte en los países de habla no hispana.
- El análisis de las variables utilizadas ayudará a conocer más profundamente este deporte y con ello mejorar el trabajo de planificación del entrenamiento. Por eso resulta indispensable continuar con el análisis, no solo de las variables relacionadas con el rendimiento sino también con las psicológicas, con lo que se podrá orientar el estudio a una mejora de las cualidades físicas básicas y del bienestar del jugador de pádel.
- Replicar este estudio en una muestra ampliada a fin de seguir verificando y contrastando los resultados obtenidos hasta el momento.
- Las principales limitaciones de los estudios 4º y 5º es que son descriptivos y de corte transversal analizando únicamente un grupo de deportistas, tal vez hubiera mejor para obtener datos más fiables y objetivos contar con una diferenciación entre modalidad deportiva y haber administrado los cuestionarios en varios momentos de la temporada.



# REFERENCIAS





## REFERENCIAS

- Ahmed, M. D., Ho, W.K.Y., Zazed, K., Van-Niekerk, R. L., & Jong-Young, L. L. (2016). The adolescent age transition and the impact of physical activity on perceptions of success, self-esteem and well-being. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 776-784.
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Rev. Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106.
- Almonacid, B. (2011). *Perfil de juego en pádel de alto nivel* (Tesis doctoral). Jaén: Universidad.
- Amieba, C. & Salinero, J.J. (2013). Aspectos generales de la competición del pádel y sus demandas fisiológicas. *AGON International Journal of Sport Sciences*, 2, 60-67.
- Andrade, E. M., Arce, C., & Seoane, G. (2002). Adaptación al español del cuestionario “Perfil de los Estados de Ánimo” en una muestra de deportistas. *Psicothema*, 14, 708-713.
- Andrade, E., Arce, C., Torrado, J., Garrido, J., De Francisco, C., & Arce, I. (2010). Factor structure and invariance of the POMS mood state questionnaire in Spanish. *The Spanish Journal of Psychology*, 13, 444-452.
- Arce, C., Andrade, E. M., & Seoane, G. (2000). Problemas semánticos en la adaptación del POMS al castellano. *Psicothema*, 12(2), 47-51.
- Asociación médica mundial (2013). *Declaración de Helsinki*. Adoptada por la 64<sup>a</sup> Asamblea General, Fortaleza, Brasil.  
<http://www.isciii.es/ISCIII/es/contenidos/fd-investigacion/fd-evaluacion/fd-evaluacion-etica-investigacion/Declaracion-Helsinki-2013-Esp.pdf>
- Avalos, H., Sanchís, M., Magraner, L., & Alcántara, E. (2013). Homologación de instalaciones de pádel. *Biomecánica*, 59, 15-17.
- Ávila, A. & Giménez, A. (1991). Los adjetivos en tareas de evaluación psicológica: propiedades y valor estimular. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 44, 465-

- Axpe, I. & Uralde, E. (2008). Programa Educativo para la mejora del autconcepto físico. *Revista de Psicodidáctica*, 13(2), 53-69.
- Barbero-Montesinos, G. (2007). Didáctica de una clase de pádel. *Retos: Nuevas tendencias en EF, deporte y recreación*, 12, 54-57.
- Barbero-Montesinos, G. & Barbero-Reyes, G. (2011). Práctica del pádel adaptado, un modelo de integración al deporte. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 4(8), 69-76.
- Barrios, R. (2015). El Perfil Interactivo de Estados de ánimo en el Deporte (PIED): un test para evaluar deportistas en condiciones de terreno. *Rev. Cubana Medicina Deporte y Cultura Física.*, 10(3), 1-30.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Cachón, J. (2014). ¿Entusiasmo, delirio, deporte, fervor, pasión, PÁDEL? *Journal of Sport and Health Research*, 6(1), 3-6.
- Cacioppo, J. T. & Berntson, G. G. (1999). The affect system: architecture and operating characteristics. *Current Directions in Psychological Science*, 8, 133-37.
- Camacho-Miñano, M. J. & Aragón, N. A. (2014). Ansiedad física social y educación física escolar: las chicas adolescentes en las clases de natación. *Apunts. EF y Deportes*, 116(2), 87-94.
- Candel, N., Olmedilla, A., & Blas, A. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 61-77.
- Carrasco, L., Romero, S., Sañudo, B., & De Hoyo, M. (2011). Game analysis and energy requirements of paddle tennis competition. *Science & Sports*, 26(6), 338-344.
- Carrasco, L., Sañudo B., & De Hoyo, M. (2007). Analysis of the paddle tennis practice: a healthful sport for all. *A Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 37(2) 31-31.
- Castañeda, C., Romero, R., & Ríes F. (2012). Características de la práctica de AF-

deportiva de los estudiantes de la Facultad de CC de la educación. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 8(1), 35-49.

Castaño, J. (2009). *Iniciación al pádel*. Sevilla, España. Wanceulen.

Castellar, C., Quintas, A., Pinilla, J. M., & Pradas, F. (2014). Análisis de los parámetros temporales que intervienen en la competición en pádel. *Revista internacional de deportes colectivos*, 18, 5-14.

Castillo-Garzón, M. J., Ruiz, J. R., Ortega, F., & Gutiérrez-Sainz, A. (2007). A Mediterranean diet is not enough for Elath: Physical fitness is an important additional contributor to health for the adults of tomorrow. *World Review Nutrition and Diet*, 97, 114-138.

Castillo-Lozano, R. & Casuso-Holgado, M.J. (2015). A comparison musculoskeletal injuries among junior and senior paddle-tennis players. *Science & Sports*, 30(5), 268–274.

Castillo, A. (2011a). Evaluación fisiológica a través del método de entrenamiento integral en deportistas de pádel de 2ª categoría nacional. Comunicación al *Congreso Internacional en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte: Investigación, desarrollo e innovación*, UPV-EHU.

Castillo, A. (2011b). Repercusión de la temperatura sobre el consumo de oxígeno en deportistas de pádel no profesionales. Comunicación al *Congreso Inter en Ciencias de la AF y del Deporte: Investigación, desarrollo e innovación*, UPV-EHU.

Castillo, A. (2012). *El pádel de competición. Análisis de las respuestas fisiológicas, físicas y psicológicas*. Tesis Doctoral. Málaga: Universidad de Malaga.

Castillo, A., Hernández, A., & Alvero, J. R. (2014). Morfología del jugador de élite de pádel-comparación con otros deportes de raqueta. *International Journal of Morphology*, 32(1), 77-182.

Castro-López, R. (2013). *Diferencias de personalidad, autoconcepto, ansiedad y trastornos de alimentación en deportistas de musculación: patrones psicológicos asociados a la vigorexia*. Tesis Doctoral: Universidad de Jaén.



- Castro, R., Cachón, J., Valdivia, P., Castellar C., & Pradas, F. (2015). History of Paddle. *14th International Table Tennis Sports Science Congress and 5th World Racquet Sports Congress*. Japón: Suzhou, April 23-25.
- Centro de Investigaciones Sociológicas. CIS (2014). *Estudio nº 3029*. Madrid: Barómetro de Junio 2014.
- Cervantes, J. C., Parrado, E., & Capdevila, L. (2012). ¿Está relacionada la ansiedad rasgo con la mejora de la aptitud cardiorrespiratoria? *Apunts. Medicina de l'Esport*, 47(176), 125-130.
- Contreras, O. R., Fernández, J. G., García, L. M., Palou, P., & Ponseti, J. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 22-39.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist Association*, 55, 34-43.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluation of live. *Annual Review Psychology*, 54, 403-425.
- Duque, C., Vázquez, A., & Hervás, G. (2012). *Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) en una muestra representativa de españoles adultos: Validación y datos normativos* (Trabajo fin de Máster). Madrid: Universidad Complutense.

- Emmons, R. & Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1) 89-97.
- Esnaola, I. (2005). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el deporte practicado. *Apunts. EF y Deportes*, 80, 5-12.
- Esnaola, I. (2008). El autoconcepto físico durante el ciclo vital. *Anales de Psicología*, 24(1), 1-8.
- Eubank, J. & De Vita, J. (2015). Undergraduate Student Engagement in Informal Recreational Swim: An Exploratory Study. *Recreational Sports Journal*, 39,121-131.
- Federación Española de Pádel (2017). *Datos de jugadores federados*. Recuperado [http://www.padelfederacion.es/Datos\\_Federacion.asp?Id=0](http://www.padelfederacion.es/Datos_Federacion.asp?Id=0).
- Fernández, E. J., Almagro, B. J., & Sáenz-López, P. (2014). Inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en función del nivel de actividad física. *Cultura, ciencia y deporte*, 28(10), 31-39.
- Fernández, J. & Martín, J.C. (2014). *Análisis técnico y táctico del remate del globo en 8 jugadores profesionales de pádel* (TFG). León: Universidad.
- Figueiras, M. E., González, A., & Calvo, J. (1996). Ansiedad en el ámbito educativo. Un estudio de su relación con variables de personalidad y autoconcepto. *I Congreso de la SEAS*. Alicante.
- Frizzo-de-Godoy, R., Becker, B., Vanoni-de-Godoy, D., Vaccari, P., & Michelli, M. (2001). El efecto del ejercicio sobre los niveles de ansiedad, depresión y autoconcepto de pacientes con dolencia pulmonar obstructiva crónica. *Revista de psicología del deporte*, 10(2), 267-278.
- García Ferrando, M. (2009). La dualidad globalizadora del deporte contemporáneo. *Apunts. Educación Física y Deporte.*, 97, 29-36.
- García-Calvo, T., Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., & Amado, D. (2012). Análisis del grado de diversión e intención de persistencia en jóvenes deportistas desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación. *Revista de*

*Psicología del Deporte*, 21(1), 7-13.

García, F. & Musitu, G. (2001). *Autoconcepto Forma 5. AF5*. Manual. Madrid: TEA.

Gimeno, F. (1999). *Variables Psicológicas implicadas en el Rendimiento Deportivo: Elaboración de un Cuestionario*. Tesis Doctoral. Madrid: UNED.

Goñi, E. & Infante, G. (2010). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 199-208.

González-Carvajal, C. (2006). *Escuela de Pádel: del Aprendizaje a la Competición Amateur*. Madrid: Tutor.

González, J. & Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 51-65.

Gutiérrez, M., Moreno, J. A., & Sicilia, A. (1999). Medida del Autoconcepto físico: Una adaptación del PSPP de Fox (1990). Comunicación presentada al *IV Congrés de les Ciències de l'Esport, l'Educació Física i la Recreació*. Lleida: IFEFC.

Jiménez-Moral, J. A., Zagalaz, M. L., Molero, D., Pulido-Martos, M., & Ruiz, J. R. (2013). Capacidad aeróbica, felicidad y satisfacción con la vida en adolescentes españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 429-436.

Johansson, M., Hassmén, P., & Jouper, J. (2011). Acute Effects of Qigong Exercise on Mood and Anxiety. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(S), 60-65.

Lasaga, M. J. (2010). *Estudio social y metodológico del pádel desde la percepción de técnicos y jugadores: Una apuesta educativa* (Tesis doctoral s/p). Departamento de educación física y deportes. Sevilla: Universidad de Sevilla.

Lees, A. (2002). Technique analysis in sports: a critical review. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 813-28.

Llamas, V. J., García-Cantó, E., & Pérez, J. J. (2009). Nivel de ejecución del remate de potencia de pádel en alumnos de la universidad de Murcia. *EmásF*, 4(23), 16-24

- Lucas, R. E., Diener, E. D., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of wellbeing measures. *Journal of Personality Assessment*, *71*, 3616-3628.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, *9*, 111-131.
- Madariaga, J. & Goñi, A. (2009). El desarrollo psicosocial. *Revista de Psicodidáctica*, *14*(1), 93-118.
- Márquez, D., Jerome, G., McAuley, E., Snook, E., & Canaklisiva, S. (2002). Self Efficacy manipulation and state- anxiety responses to exercise in low active women. *Psychology and Health*, *17*, 783-791.
- Márquez, S. (1994). Diferencias en componentes de la ansiedad competitiva entre practicantes de deportes individuales y colectivos. *Revista de entrenamiento deportivo*, *8*(3), 11-14.
- Martínez-Navarro, D., Martínez-Sanz, J., Núñez, J. A., & Martín, D. (2012). *Patrimonio histórico español del juego y del deporte: Fed. Española de Pádel. Museo del juego*. En línea: Revisado el 20-02-2015. [http://museodeljuego.org/wp-content/uploads/contenidos\\_0000001485\\_docu1.pdf](http://museodeljuego.org/wp-content/uploads/contenidos_0000001485_docu1.pdf).
- Martínez-Rodríguez, A., Roche, E., & Vicente, N. (2015). Body composition assessment of paddle and tennis adult male players. *Nutricion Hospitalaria.*, *31*(3) 1294-1301.
- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, California: Educational and Industrial Testing Service.
- Méndez-Giménez, A., Cecchini, J. A., & Fernández-Rio, J. (2016). Pasión por el deporte, actividad física vigorosa y satisfacción con la vida. *Revista de Psicología del Deporte*, *25*(1), 73-79.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015). *Encuesta de hábitos deportivos en España 2015. Síntesis de resultados*. Madrid: Subdirección General de Estadística y Estudios, Secretaría General Técnica. Catálogo de publicaciones del Ministerio: [www.mecd.gob.es](http://www.mecd.gob.es).
- Ministerio de la Presidencia (2011). *Resolución de 26 de octubre, de la Presidencia del*

*CSD, por la que se publica el plan formativo de la modalidad deportiva de pádel.*  
Madrid: BOE, 282 de 23 de noviembre.  
[www.boe.es/boe/dias/2011/11/23/pdfs/BOE-A-2011-18445.pdf](http://www.boe.es/boe/dias/2011/11/23/pdfs/BOE-A-2011-18445.pdf).

- Mohammadi, E., Batvandi, Z., & Saberi, A. (2015). Relationship between happiness and different levels of physical activity. *Trends, 1*(22), 47-52
- Molero, D., Ortega-Álvarez, F., Valiente, I., & Zagalaz-Sánchez, M.L. (2010). Estudio comparativo del autoconcepto físico en adolescentes en función del género y del nivel de actividad físico-deportiva. *Retos, nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación, 17*, 38-41.
- Molero, D., Zagalaz, M.L., & Cachón, J. (2013). Estudio comparativo del autoconcepto físico a lo largo del ciclo vital. *Revista de Psicología del Deporte, 22*(1), 135-142.
- Montenegro-Mora, L. A. (2013). *¿Cómo elaborar un artículo de revisión?* Nariño (Colombia): Editorial Unimar.
- Mora, A. & Lobo-Di-Palma, J. (2011). Autoestima y Ansiedad Social en Personas con Discapacidad Visual que Participan en Deporte Competitivo y en Actividades Recreativas. *Des-encuentros, 44*(9), 44-54.
- Morlan, V. & Sanz, E. (2008) Promoción del paddle de competición desde las primeras etapas deportivas (6-12 años). Un proyecto de intervención. *Retos: Nuevas tendencias en EF, deporte y recreación, 13*, 46-49.
- Moyano-Díaz, E., Cornejo, F., Carreño, M., & Muñoz, M. (2013). Bienestar Subjetivo en Maximizadores y Satisfechos. *Terapia psicológica, 31*(3), 273-280.
- Muñoz, V., Lavega, P., Serna, J., Sáez de Ocáriz, U., & March, J. (2017). Mood states when playing alone or in cooperation: two unequal motor and affective experiences. *Anales De Psicología, 33*(1), 196-203.
- Navarro, E., Albaladejo, R., Villanueva, R., García, C., Majón R., & Hernández, J. V. (2013). *Estudio epidemiológico de las lesiones en el deporte de ocio: Pádel.* Madrid: Fundación MAPFRE.
- Navarro, J. I., Amar, J. R., & González-Ferreras, C. (1995). Ansiedad pre-competitiva y

conductas de autocontrol en jugadores de futbol. *Revista de Psicología del deporte*, 4(2), 7-17.

Olmedilla, A., Ortega, E., & Candel, N. (2010). Ansiedad, depresión y práctica de ejercicio físico en estudiantes universitarias. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 45(167), 175-180.

Olmedilla, A., Ortega, E., & Madrid, J. (2008). Variables sociodemográficas, ejercicio físico, ansiedad y depresión en mujeres: un estudio correlacional. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(31), 224-243.

Olmedilla, A., Ortega, E., Abenza, L., & Boladeras, A. (2011). Lesiones deportivas y psicología: una revisión (2000-2009). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(1), 45-57.

Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo-Garzón, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity (Lond)*, 32, 1-11.

Padrós, F., Soria-Mas, C., & Navarro, G. (2012). Afecto positivo y negativo: ¿Una dimensión bipolar o dos dimensiones unipolares independientes? *Interdisciplinaria*, 29(1), 151-164.

Pérez, L., González-Arratia, N. I., Validez, J. L., González-Escobar, S., & Van-Barneveld, H. O. (2012). Validación de la Escala de Felicidad de Alarcón para adolescentes mexicanos. *Psicología Iberoamericana*, 20(1), 71-79.

Peters, S. & Ziemainz, H. (2014). Measuring subjective well-being in exercise interventions. *Asian Journal of Exercise & Sport Science*, 11(1), 64-81.

Pradas, F., Cachón, J., Otín, D., Quintas, A., Arraco, S.I., & Castellar, C. (2014). Análisis antropométrico, fisiológico y temporal en jugadoras de pádel de elite. *Retos: Nuevas tendencias en EF, deporte y recreación*, 25, 107-112.

Pradas, F., Castellar, C., Coll, I., & Rapún, M. (2012). Análisis de la estructura temporal del pádel femenino. *IV Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y la*

- Priego, J. I., Olaso, J., Llana-Belloch, S., Pérez-Soriano, P., González, J. C., & Sanchís, M. (2013). Padel: A Quantitative study of the shots and movements in the high-performance. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(4), 925-931.
- Priego, J. I., Olaso, J., Llana-Belloch, S., Pérez-Soriano, P., González, J. C., & Sanchís, M. (2014). Estudio presurométrico y biomecánico de pie en pádel. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el deporte*, 3(1) 21-26.
- Ramón-Llin, J. (2013). *Análisis de la distancia recorrida y velocidad de desplazamiento en pádel* (Tesis doctoral). Valencia: Universitat de València.
- Ramón, J. & Guzmán, J. F. (2014). Distancia a la red de los jugadores de pádel en función del lado de juego. *Revista internacional de deportes colectivos*, 18, 105-113.
- Ramón, J., Guzmán, J. F., Llana, S., Vučković, G., & James, N. (2013). Comparison of distance covered in paddle in the serve team according to performance level. *Journal Human Sport and Exercise*, 8(3), 38-742.
- Reigal, R., Videra, A., & Gil, J. (2014). Práctica física, autoeficacia general y satisfacción vital en la adolescencia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(55), 561-576.
- Reigal, R., Videra, A., y Gil, J. (2014). Práctica física, autoeficacia general y satisfacción vital en la adolescencia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(55), 561-576.
- Reina, C., Oliva, A., & Parra, A. (2010). Percepciones de autoevaluación: Autoestima, autoeficacia y satisfacción vital en la adolescencia. *Psychology, Society & Education*, 2(1), 47-59.
- Ries, F. (2008). Estudios sobre la condición física saludable: una revisión bibliográfica hasta el año 2005. *Revista Fuentes*, 8, 299-313.
- Ries, F., Castañeda, C., Campos M. C., & Del-Castillo, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16.

- Romero, A., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R., Garrido, R., & Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 117-133.
- Romero, S., Carrasco, L., De Hoyo, M., Sañudo, B., Corral, J. A., Chacón, F., & Lasaga, M. J. (2008). Determinación del perfil de seleccionadores de pádel de alta competición. *Tándem. Didáctica de la EF*, 28, 85-95.
- Romero, S., Lasaga, M. J., & Latorre, A. (2010). Metodología de enseñanza en pádel en niveles de iniciación. *Habilidad Motriz: Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 34, 33-42.
- Ruiz-Barquín, R. (2008). Perfil de personalidad femenino en el deporte del pádel de alto rendimiento. *IV Congreso Internacional y XXV Nacional de EF*, Córdoba.
- Ruiz-Barquín, R. & Lorenzo-García, O. (2008). Características psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(2), 183-199.
- Ruiz, J. (2008). La condición física como determinante de salud en personas jóvenes. *Apunts. Educación Física y Deporte*, 92, 95-102.
- Ruiz, J. R., & Ortega, F. B. (2009). Physical Activity and Cardiovascular Disease Risk Factors in Children and Adolescents. *Current Cardiovascular Risk Reports*, 3, 281-287.
- Ruiz, M. A. (2007). Pádel adaptado. *Sobre ruedas*, 65, 19.
- Ryan, R. & Deci, E. (2001). "On happiness and human potentials- A review of research on hedonic and eudaimonic well-being", *Annual Review of Psychology*, 52, 141-66.
- Sánchez-Aguilar, M. J. (2009). Metodología del pádel en la EF escolar. *Innovación y experiencias educativas*, 23, 1-9.
- Sánchez-Alcaraz, B. J. (2013). Historia del pádel. En Asociación Andaluza de Historia del Deporte. *Materiales para la Historia del Deporte* (pp. 57-60). Sevilla: UPO.



- Sánchez-Alcaraz, B. J. (2014). Análisis de la exigencia competitiva del pádel en jóvenes jugadores. *Kronos*, 13(1). 1-7.
- Sánchez-Alcaraz, B. J. (2014). Diferencias en las acciones de juego y la estructura temporal entre el pádel masculino y femenino profesional. *Acción Motriz*, 12, 17-22.
- Sánchez-Alcaraz, B. J. (2014). La utilización de videos didácticos en la enseñanza-aprendizaje de los golpes de pádel en estudiantes. *Revista DIM*, 10(29), 1-8.
- Sánchez-Alcaraz, B. J. (2014). Recomendaciones de entrenamiento de la condición física en jugadores jóvenes de pádel. *Trances*, 6(4), 189-200.
- Sánchez-Alcaraz, B. J. & De Prado, F. (2014). Percepción de los Factores que provocan lesiones en Jugadores de Pádel. *Revista de entrenamiento deportivo*, 27(4), 1-6.
- Sánchez-Alcaraz, B. J. & Sánchez-Pay, A. (2013). Medición de la condición física del jugador de pádel a través de test. *Trances*, 6(2) 45-62.
- Sánchez-Alcaraz, B. J., Courel, J., & Cañas J. (2015). Análisis de la investigación científica en pádel. *Agon, International Journal of Sport Sciences*, 5(1), 44-54.
- Sánchez-Alcaraz, B. J., Gómez, A., Parra, M. C., & García-Montiel, J. A. (2014). Análisis de la satisfacción laboral de técnicos deportivos de pádel y natación. *Apunts. Educación física y Deporte*, 117(3) 77-83.
- Sanchis, M. (2015). *Contribución a la regulación técnica de los pavimentos de hierba artificial para la práctica del pádel a través de una investigación prenormativa* (Tesis doctoral). Valencia: Universitat Politècnica de València.
- Sañudo, B., De Hoyo, M., & Carrasco, L. (2008). Demandas fisiológicas y características estructurales de la competición del pádel masculino. *Apunts. Educación física y Deporte*, 94, 23-28.
- Sañudo, F., De Hoyo, M., & París, F. (2006). Integración y deporte: Pádel adaptado. *Revista de EF: renovar la teoría y la práctica*, 104, 35-38.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of

- construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
- Shin, D. C. & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Sosa, D. M. (2014). *Relación entre autoconcepto, ansiedad e inteligencia emocional: eficacia de un programa de intervención en estudiantes adolescentes*. Tesis Doctoral: Universidad de Extremadura.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (self-evaluation questionnaire)*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- TEA (1982). *Cuestionario de ansiedad estado-rasgo*. Madrid: TEA Ediciones.
- Torregrosa, D. Belando, N., & Moreno-Murcia, J. A. (2013). Predicción de la satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico saludable. *Cuadernos de psicología del deporte*, 14(1), 117-122.
- Vázquez-Montalbán, M. (2004). 100 años de deporte. *Exit: imagen y cultura*, 15, 24-25.
- Villena-Serrano, M., Castro-López, R., Lara-Sánchez, A., & Cachón-Zagalaz, J. (2016). Revisión sistemática de las características e incidencia del pádel en España. Estado del Arte. *Apunts. EF y Deportes*, 126(4), 7-22.
- Villena-Serrano, M., Castro-López, R., Moreno-Pulido, R., & Cachón-Zagalaz, J. (2014). Estudio comparativo del rendimiento académico y la actividad física en dos institutos de enseñanza secundaria de Andalucía. *SporTK*, 4(2), 11-18.
- Villena-Serrano, M., Castro-López, R., Zagalaz-Sánchez, M. L., & Cachón-Zagalaz, J. (2019). Análisis del bienestar subjetivo del jugador de pádel. *Revista de Psicología del Deporte*. In press.
- Villena-Serrano, M., Castro-López, R., Zagalaz-Sánchez, M. L., & Cachón-Zagalaz, J. (2018). Análisis y relación del autoconcepto y la ansiedad en jugadores de pádel. *Rev. Inclusiones*, 5, 12-24.
- Villena-Serrano, M., Zagalaz-Sánchez, M. L., Castro-López, R., & Cachón-Zagalaz, J.

(2017). El pádel. Revisión sistemática de la base de datos TESEO (Ministerio de Educación Español). *Sportis Sci J*, 3(2), 375-387.

Villena-Serrano, M., Zagalaz-Sánchez, M. L., Castro-López, R., & Cachón-Zagalaz, J. (2017). What do we know About Paddle? *MOJ Sports Medicine*, 1(5), 1-3.

Yazicioglu, K., Yavuz, F. Goktepe, A.S., & Tan, A. K. (2012). Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 5(4), 249-253.

Zagalaz-Sánchez, M. L., Castro-López, R., Valdivia Moral, P., & Cachón-Zagalaz, J. (2017). Relación entre autoconcepto físico, ansiedad y personalidad manifestada en usuarios de gimnasios. *Retos, Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 53-57

Zurita, F., Castro-Sánchez, M., Álvaro-González, J. I., Rodríguez-Fernández, S., & Pérez-Cortés, A. J. (2016). Autoconcepto, Actividad física, y Familia: Análisis de un modelo de ecuaciones estructurales. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 97-104.

### Sitios web

<http://padelworldpress.es/datos-2015-mas-de-cuatro-millones-de-practicantes-de-padel-en-espana/>. *Datos 2015: Más de cuatro millones de practicantes de pádel en España*. En padelworldpress, periódico on line, revisado el 26/01/2016.

<http://www.padelazo.com/2015/05/el-padel-federado-cuarto-deporte-que-mas-crece-en-espana-desde-2009/>. *Estadísticas aparecidas en la Vanguardia.com*. Revisado el 26/01/2016.

[http://www.padelfederacion.es/Datos\\_Federacion.asp?Id=0](http://www.padelfederacion.es/Datos_Federacion.asp?Id=0). *Datos de jugadores federados*. Revisado en enero 2015.