

Motivos de la práctica de pádel en relación a la edad, el nivel de juego y el género

Practice motives in padel players regarding age, level and gender

Bernardino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez^{1*}, Diego Muñoz Marín², Javier Courel Ibáñez³, Francisco Javier Grijota Pérez², Roberto Chaparro Herrera² y Jesús Díaz García²

1 Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Murcia, Campus de Excelencia Internacional Regional "Campus Mare Nostrum".

2 Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura.

3 Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Granada.

Resumen: El objetivo de este estudio fue determinar los motivos que han provocado el actual crecimiento en la práctica del pádel en diferentes parámetros sociodemográficos como el género, la edad, el tiempo de práctica y la categoría de juego. Un total de 77 participantes (43 hombres y 34 mujeres) respondió a las preguntas de un cuestionario sociodemográfico y de la "Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada (MPAM-R)". Los resultados muestran que el motivo más valorado fue el disfrute (6.07) como causa principal de la práctica del pádel. Otros motivos también valorados han sido la competencia (5.43), el fitness/salud (5.49) y la sociabilidad (5.07), mientras que el menos valorado fue la apariencia (3.97). Se encontraron diferencias significativas en los motivos de práctica en función de la categoría de juego ($p < 0.05$). Estos datos ofrecen información muy útil a la hora de diseñar planes de actuación que aumenten la calidad de servicios ofrecidos en los centros deportivos, así como para la mejora del proceso enseñanza-aprendizaje del pádel.

Palabras Clave: Deportes de raqueta, Actividad física, Actitudes, Pádel.

Abstract: The aim of this study was to determine the motivations that may explain the actual increment in padel practice through different socio-demographic parameters such as sex, age or category. A total of 77 participants (43 male and 34 female), completed a questionnaire addressing sociodemographic information and the "Measurement Scale Motives for Physical Activity-Revised (MPAM-R)". The results point out enjoyment (6.07) as the most valued reason for practice. Other appreciated reasons were competition (5.43), fitness / health (5.49) and sociability (5.07), being appearance the least scored (3.97). Significant differences were observed between categories ($p < 0.05$). Current data provide useful information to sports centres managers in designing action plans to improve the quality of services offered, as well as supporting the teaching and learning process in padel.

Key words: Racquet sports, Physical activity, Attitudes, Padel.

Introducción

El pádel se considera un deporte relativamente joven (Sánchez-Alcaraz, 2013), aunque en la última década, ha sufrido un crecimiento exponencial en España, tanto en el número de practicantes, donde ha aumentado un 300% entre 2005 y 2010 (García Ferrando y Llopis-Goig, 2011), como en número de licencias y clubes federados, donde se ha producido un crecimiento de un 101% desde 1998 hasta 2011 (Priego et al., 2013; Courel-Ibáñez, Sánchez-Alcaraz, García y Echeagaray, 2017). Este gran auge puede explicarse por ser un deporte muy atractivo para cualquier público (Aparicio, Gil, López y Díaz, 2016), debido a diferentes características como son el reducido tamaño de la pista y la existencia de paredes que facilitan devolver la pelota y prolongan el juego, a la vez que la exigencia fisiológica es moderada (Lasaga, 2011; Sánchez-Alcaraz, 2014).

El notable crecimiento del pádel se ha visto acompañado con un aumento también del número de investigaciones en este deporte (Sánchez-Alcaraz, Courel-Ibáñez y Cañas, 2016; 2018; Villena-Serrano, Castro-López, Lara-Sánchez y Cachón-Zagalaz, 2016), sobre todo en el área de la psicología o

la sociología (Sánchez-Alcaraz, Cañas y Courel-Ibáñez, 2015). En este sentido, conocer los motivos de práctica de los jugadores de pádel es un factor muy importante para poder orientar su enseñanza en el futuro y poder agrupar a los practicantes según las motivaciones que les atraen (Castillo, Balaguer y Duda, 2000). Además, debido a los beneficios de la actividad físico-deportiva, sigue siendo necesario seguir investigando sobre los motivos por los cuales las personas realizan un determinado deporte y las causas que determinan su permanencia o abandono en esta elección (Moreno, Cervelló y Martínez, 2007). En este sentido, son varios los estudios que han analizado los motivos por los que los sujetos se inician hacia la práctica deportiva, aunque estos datos pueden variar en función del tipo de deporte, el género, la edad o el nivel de los practicantes (Fernández, Sáenz-López, Almagro y Conde, 2015). De este modo, parece que cuanto mayor es el nivel de práctica, la actividad se centra más en motivos relacionados con la competición y sociales del deporte; sin embargo, menores niveles de práctica se acercan a motivos como la imagen personal y la óptica del deporte-salud como mejora de la calidad de vida (Moreno, Pavón, Gutiérrez y Sicilia, 2005).

Por otro lado, en cuanto al género de los practicantes, las mujeres presentan motivos cercanos a la forma física, la salud

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Bernardino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia. E-mail: ninosam@hotmail.com

y la imagen; mientras que los hombres son más propensos a la práctica por la competición, la capacidad personal, la aventura, el hedonismo y las relaciones sociales (Pavón et al., 2003). Además, como se comentó anteriormente, según el tipo de deporte practicado, los sujetos pueden presentar diferentes causas para la participar en la actividad (Mestek, Plaisance y Grandjean, 2008). Sin embargo, no existen trabajos que hayan analizado dichas razones en jugadores de pádel. Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue conocer los motivos de práctica en jugadores de pádel, y analizar las diferencias en función del género, tiempo de práctica, la edad y el nivel de juego.

Método

Participantes

La muestra incluyó a 77 jugadores de pádel (43 hombres y 34 mujeres) de la Comunidad Autónoma de Extremadura, con una edad media de 34.6 ± 10.1 años. Los deportistas practicaban una media de 2.3 horas de pádel a la semana, con una experiencia previa en el deporte de al menos 2 meses (Tabla 1).

Tabla 1. Características de la muestra.

Variable	N	%
Género		
Masculino	43	55.8
Femenino	34	44.2
Tiempo práctica		
Menos de 6 meses	5	6.5
6 meses – 1 año	11	14.3
1 año – 2 años	30	39.0
2 años – 3 años	14	18.2
Más de 3 años	17	22.1
Práctica semanal		
Menos de 2 días	2	2.6
1 día – 2 días	42	54.5
3 días – 4 días	25	32.5
Más de 4 días	8	10.4
Rango de edad		
18 años - 20 años	7	9.1
20 años – 30 años	22	28.6
31 años – 40 años	23	29.9
41 años – 50 años	18	23.4
Más de 50 años	7	9.1
Nivel de juego		
2ª Categoría	26	33.8
3ª Categoría	34	44.2
Iniciación	17	22.1

Instrumento

Para la recogida de datos se utilizó la versión validada al español de la “Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física – Revisada (MPAM-R)”, original de Ryan et al. (1997) y adaptada por Moreno, Cervelló y Martínez (2007). El instrumento está formado por 30 ítems que evalúan los motivos de práctica divididos en 5 sub-escalas: disfrute, apariencia, social, fitness/salud y competencia/rendimiento. Los practicantes contestaron en una escala Likert de cinco opciones de respuesta desde 1 “totalmente en desacuerdo” hasta 5 “totalmente de acuerdo”.

Procedimiento

El diseño de este estudio corresponde a una investigación empírica con metodología cuantitativa, concretamente un estudio descriptivo de poblaciones mediante encuestas, de tipo transversal. La selección de los clubes deportivos se realizó por criterios de proximidad y accesibilidad. Tras la obtención del consentimiento informado, los participantes cumplimentaron el cuestionario sobre los motivos de práctica de forma voluntaria y anónima durante 15-20 minutos. Durante la administración del instrumento, al menos un investigador estaba presente en el aula, sin que ninguno de los participantes informara de problemas a la hora de contestarlo.

Análisis de datos

El análisis descriptivo incluyó el cálculo de media y desviación típica ($M \pm DT$) de las puntuaciones otorgadas en el cuestionario. Tras comprobar la normalidad de los datos mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, se aplicaron pruebas paramétricas de comparación de medias (t-Student para muestras independientes y ANOVA de un factor) para establecer las diferencias entre los distintos parámetros de estudio, considerando una significación de $p < 0.05$. Se aplicaron comparaciones múltiples por pares post-hoc con la corrección de Bonferroni (dividiendo α por el número de contrastes), estableciendo un nivel de significación de $p < 0.05$ para género ($gl=1$), de $p < 0.03$ para nivel de juego y práctica semanal ($gl=2$) y de $p < 0.01$ para edad y tiempo de práctica ($gl=4$). Para aquellas relaciones significativas, se estimó el tamaño del efecto a través del cálculo de la R cuadrado corregida (R_{adj}^2), expresando la proporción de variabilidad atribuible a cada factor ajustado al número de predictores (Fritz, Morris y Richler, 2011). El análisis de los datos se realizó con el programa IBM SPSS v. 20.0 para Macintosh (Armonk, NY: IBM Corp.).

Resultados

La tabla 2 muestra los resultados de las puntuaciones otorgadas a cada motivo de práctica en función de las variables estudiadas. En cuanto al género, pese a que no se encontraron diferencias significativas en ninguna de las escalas de motivo de práctica ($t(75) < 0.84$; $p > 0.40$), se observa que la categoría más valorada tanto para el género masculino como el femenino fue el disfrute, mientras que la menos valorada fue la apariencia social. Respecto al tiempo de práctica, los jugadores con más experiencia fueron los que menor puntuación otorgaron a la apariencia ($F(4.72)=2.83$; $p < 0.03$; $R_{adj}^2=0.09$) y al fitness ($F(4.72)=2.77$; $p < 0.04$; $R_{adj}^2=0.09$), dando una mayor importancia a la competencia ($F(4.72)=2.92$; $p < 0.03$; $R_{adj}^2=0.09$). En relación al tiempo de práctica, los jugadores que practicaron más de dos días fueron los que mayor valores otorgaron a la competencia ($F(3.73)=3.80$; $p < 0.02$; $R_{adj}^2=0.10$). No se encontraron diferencias en los motivos de

práctica entre los diferentes rangos de edad de los jugadores ($F(4.72) < 2.23$; $p > 0.07$). No obstante, apariencia y competencia presentan una tendencia a disminuir conforme aumenta la edad de los jugadores, mientras que el resto de categorías presentan unos resultados más estables. En todos los rangos de edad, el disfrute sigue siendo la categoría mejor valorada y la apariencia la que menos. En cuanto al nivel de juego, los jugadores de mayor nivel presentaron puntuaciones significativamente más altas en la categoría de competencia ($F(2.74)=10.57$; $p < 0.01$; $R_{adj}^2=0.20$) y apariencia ($F(.,74)=7.98$; $p < 0.01$; $R_{adj}^2=0.16$) en comparación con el resto de categorías. Además, se observaron mayores puntuaciones en los motivos sociales conforme aumentaba la categoría de juego, siendo estas diferencias significativas entre los jugadores de mayor y de menor nivel ($F(2.74)=3.93$; $p < 0.03$; $R_{adj}^2=0.08$). Igualmente, las puntuaciones sobre el disfrute fueron superiores a medida que aumentaba el nivel de juego, aunque no se observaron diferencias significativas.

Tabla 2. Puntuaciones medias obtenidas en el MPAM-R describiendo los motivos de práctica de pádel en función de los parámetros socio-demográficos estudiados.

	Disfrute	Apariencia	Social	Fitness	Competencia
Género					
Masculino	6.07 ± 0.65	4.00 ± 1.24	5.13 ± 1.02	5.45 ± 1.13	5.43 ± 0.99
Femenino	6.06 ± 0.52	3.90 ± 1.41	4.94 ± 0.85	5.59 ± 0.80	5.42 ± 0.99
Tiempo práctica					
Menos de 6 meses	6.31 ± 0.38	4.13 ± 0.79	5.08 ± 1.25	5.36 ± 1.20	4.89 ± 1.18
6 meses – 1 año	5.85 ± 0.55	4.65 ± 1.38*	4.74 ± 0.76	5.92 ± 1.28	4.74 ± 1.09
1 año – 2 años	6.02 ± 0.67	3.97 ± 1.05	5.10 ± 1.04	5.70 ± 0.87	5.63 ± 0.86
2 años – 3 años	6.21 ± 0.60	4.27 ± 1.10	5.22 ± 0.88	5.59 ± 0.82	5.83 ± 1.05
Más de 3 años	6.06 ± 0.51	3.15 ± 1.65*	4.97 ± 0.93	4.87 ± 0.87	5.33 ± 0.78
Práctica semanal					
Menos de 2 días	6.43 ± 0.60	3.16 ± 1.18	5.40 ± 0.28	5.25 ± 1.30	5.25 ± 0.11
1 día – 2 días	6.01 ± 0.64	4.11 ± 1.24	4.86 ± 1.01	5.55 ± 1.11	5.11 ± 0.99*
3 días – 4 días	6.04 ± 0.58	3.83 ± 1.24	5.08 ± 0.86	5.52 ± 0.75	5.79 ± 0.90*
Más de 4 días	6.30 ± 0.36	3.68 ± 1.90	5.77 ± 0.64	5.31 ± 1.12	5.98 ± 0.67
Rango de edad					
18 años – 20 años	6.24 ± 0.40	4.47 ± 1.00	5.43 ± 1.34	5.92 ± 0.55	5.92 ± 0.43
20 años – 30 años	6.13 ± 0.44	4.43 ± 0.76	5.17 ± 1.46	5.54 ± 0.18	5.48 ± 0.29
31 años – 40 años	6.18 ± 0.56	4.22 ± 0.95	5.06 ± 1.43	5.33 ± 0.10	5.46 ± 0.52
41 años – 50 años	5.95 ± 0.58	4.28 ± 0.86	5.07 ± 1.32	5.54 ± 0.58	5.56 ± 0.15
Más de 50 años	6.06 ± 0.75	3.63 ± 1.60	5.16 ± 1.60	5.87 ± 0.39	4.77 ± 0.48
Nivel de juego					
2ª Categoría	6.26 ± 0.44	4.46 ± 0.75*	5.43 ± 0.73*	5.74 ± 0.69	5.92 ± 0.19*
3ª Categoría	6.02 ± 0.56	3.33 ± 1.42*	4.93 ± 1.04	5.20 ± 1.03	5.29 ± 0.33*
Iniciación	5.86 ± 0.53	4.26 ± 1.18*	4.67 ± 0.90*	5.67 ± 1.18	4.91 ± 0.39*

Valores expresados en media y desviación típica (M ± DT). Resaltadas las relaciones significativas.

*Comparación post-hoc por pares significativa aplicando la corrección de Bonferroni.

Discusión

El objetivo de este estudio fue conocer los motivos de práctica en jugadores de pádel y analizar las diferencias en función del género, la edad, tiempo de práctica y el nivel de juego. En este sentido, tanto para el género masculino como el femenino, los motivos de práctica de pádel han sido, por este orden: disfrute, fitness, competencia, social y apariencia. Según Nuviala, Gómez-López, Grao-Cruces, Granero-Gallegos y Nuviala, (2013), el sexo influye en los motivos de la práctica de actividad física y en los varones prima el disfrute y, secundariamente, factores sociales, mientras que en las mujeres existe una mayor preocupación por la apariencia y la salud. No obstante, los altos valores generales de disfrute obtenidos pueden deberse a que el pádel es un deporte muy social, atractivo y accesible, que no requiere de un alto nivel de exigencia física (Courel-Ibáñez, Sánchez-Alcaraz y Cañas, 2016; Lasaga, 2011; Sánchez-Alcaraz, 2014b; Sánchez-Alcaraz y Sánchez-Pay, 2014). Los resultados de este estudio coinciden además con los de Ruiz, García y Díaz (2007), destacando el disfrute en el sexo masculino y la salud en el femenino como principales motivos de la práctica deportiva. Por otro lado, según García-Puello (2015), los hombres valoran más que las mujeres el aspecto social y la diversión y la salud son sus motivos de práctica más importantes, datos que coinciden con este estudio.

Cabe destacar que la apariencia queda relevada como el último motor motivador de práctica de pádel. Estos resultados parecen recalcar que la práctica de este deporte fomenta el autoconcepto físico y la percepción estética de sus practicantes, siendo éstos unos enormes estimulantes predictores de la intención de ser físicamente activo (Moreno, Moreno y Cervelló, 2007). De hecho, encontramos cómo aquellos jugadores que mantienen una práctica regular por encima del año, y en especial aquellos que llevan más de tres años, otorgan puntuaciones mínimas a la apariencia como incentivo, manteniendo valores elevados de disfrute. Podríamos por tanto sugerir que una práctica regular y mantenida de pádel durante al menos un año genera adaptaciones tanto físicas como psicológicas que favorecen el autoconcepto, satisfacción personal y la autoestima, siendo notables los beneficios que esto conlleva en la salud calidad de vida de las personas (Ramírez, Vinaccia, y Suárez, 2004)

Con respecto a la edad de los practicantes de pádel, tanto los motivos apariencia como de competencia presentan una tendencia a disminuir conforme esta aumenta, mientras que el resto de categorías presentan unos resultados más estables. En todos los rangos de edad, el disfrute sigue siendo la categoría mejor valorada y la apariencia la que menos. Estos resultados son contrarios a los que presenta Fernández et al. (2015), en el que afirman que la apariencia es el principal motivo de práctica deportiva en los jóvenes menores de 20 años,

mientras que el disfrute, fitness y competencia son los que más peso presentan entre los 23 y los 25 años y que a partir de los 26 años los motivos sociales pierden importancia. Además, siguiendo a Nuviala et al. (2013) el motivo de fitness/salud va creciendo a medida que van avanzando los años, mientras que en nuestro trabajo se produce una tendencia de U invertida, siendo más valorado por los jóvenes y los más mayores.

Atendiendo a las categorías de juego, aquellos jugadores de más nivel presentaron puntuaciones significativamente más altas en la categoría de competencia. Además, los jugadores de nivel intermedio (3ª categoría) presentaron puntuaciones significativamente más bajas que los jugadores de nivel más alto (2ª categoría) y nivel más bajo (iniciación) en la categoría de apariencia. Por otro lado, se observó que a medida que aumenta el nivel de los jugadores, aumentaron las puntuaciones en la categoría de disfrute y social, aunque estas diferencias no fueron significativas. Estos últimos datos coinciden los resultados obtenidos por Martínez et al. (2008) en jugadores de fútbol coincidieron demostrando que el disfrute es el factor más importante para todas las categorías evaluadas. El mismo estudio establece que en el factor socialización, la importancia dada por los individuos disminuye a medida que avanzan las categorías. Estos resultados pueden deberse a que, a menor edad o categoría, mayor dependencia y/o influencia de los amigos y por el contrario, a mayor categoría, más autónomos e independientes son los sujetos (Ryckman y Hamel, 1993). En nuestro estudio el factor social aumenta a medida que la categoría es más avanzada, puede deberse a la importancia del trabajo en equipo y la confianza en la pareja de pádel. Por otro lado, en el estudio de Nuviala et al. (2013) se encontraron también diferencias significativas en los motivos de práctica de apariencia y social en función de las categorías de juego, datos que coinciden parcialmente con nuestro estudio; mientras que en los datos de Martínez et al. (2008), las diferencias significativas se dan en los factores estatus social, salud, diversión/socialización, trabajo en equipo, liberar energía/catarsis y amistad/grupo de iguales en todas las categorías de jugadores de fútbol, exceptuando competición y autosuperación.

Este estudio presenta una serie de **limitaciones** a la hora de interpretar los resultados. En primer lugar, el reducido número de jugadores evaluados dificulta que puedan establecerse diferencias significativas entre las variables evaluadas, por lo que se sugiere que futuros estudios amplíen el tamaño muestral, y comparen otras variables como jugadores profesionales u otros deportes de raqueta como tenis, bádminton o squash. Por otro lado, la diversificación de muestra respecto al rango de edad o al tiempo de práctica favorece en la descripción de un perfil de practicante habitual en pádel, aunque dificultan la detección concreta de los motivos de práctica en cada uno de los estratos. No obstante, los resultados expuestos permiten establecer un primer acercamiento al conocimiento de

los motivos de práctica de uno de los deportes que mayor crecimiento está teniendo en España y Europa, ofreciendo información muy útil a la hora de diseñar planes de actuación que aumenten la calidad de servicios ofrecidos en centros deportivos, así como para la mejora del proceso enseñanza-aprendizaje del pádel.

Conclusiones

Los resultados de este estudio han mostrado que el motivo más valorado por los jugadores fue el disfrute como causa

principal de la práctica del pádel. Otros motivos también valorados han sido la competencia, el fitness/salud y la sociabilidad, mientras que el menos valorado fue la apariencia. Además, no existen diferencias significativas en los motivos de práctica en función del género, y se encontraron diferencias significativas en los motivos de práctica en función de la categoría de juego. Finalmente, con respecto a la edad de los practicantes de pádel, tanto los motivos apariencia como de competencia presentan una tendencia a disminuir conforme esta aumenta.

Referencias bibliográficas

1. Aparicio, A., Gil, M.I., López, G.F., y Díaz, A. (2016). Satisfacción de usuarios de dos clubes de pádel de Cartagena (Región de Murcia). *SportTK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 2(5), 27-32.
2. Castillo, I., Balaguer, I., y Duda, J.L. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(1-2), 37-57.
3. Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B.J., y Cañas, J. (2016). Valoración de la precisión de golpeo en jugadores de pádel en función de su nivel de juego. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 45(XII), 324-333.
4. Fernández, E., Sáez-López, P., Almagro, B., y Conde, C. (2015). Motivos de práctica de actividad física en universitarios activos. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 34(6), 52-60.
5. Fritz, C., Morris, P., y Richler, J. (2012). Effect size estimates: current use, calculations, and interpretation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(1), 2-18.
6. García-Ferrando, M., y Llopis-Goig, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal. Los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Consejo Superior de Deportes y Centro de Investigaciones Sociológicas.
7. García-Puello, F., Herazo-Beltrán, Y., y Tuesca-Molina, R. (2015). Factores sociodemográficos y motivacionales asociados a la actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Médica de Chile*, 143, 1411-1418.
8. Lasaga, M.J. (2011). *Estudio social y metodológico del pádel desde la percepción de técnicos y jugadores: una apuesta educativa*. Tesis Doctoral. Universidad de Sevilla.
9. Martínez, R., Molinero, O., Jiménez, R., Salguero, A., Tuero, C., y Márquez, S. (2008). *Apunts: Educación física y deportes*, 93, 46-54.
10. Mestek, M. L., Plaisance, E., y Grandjean, P. (2008). The relationship between pedometer-determined and self-reported physical activity and body composition variables in college-aged men and women. *Journal of American College Health*, 57(1), 39-44.
11. Moreno, J. A., Cervelló, E., y Martínez, A. (2007). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*, 23, 167-176.
12. Moreno, J.A., Moreno, R., y Cervelló, E. (2013). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*, 17(2), 261-267.
13. Moreno, J. A., Pavón, A. I., Gutiérrez, M., y Sicilia, A. (2005). Motivaciones de los universitarios hacia la práctica físico-deportiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(19), 154-165.
14. Nuviala, A., Gómez-López, M., Grao-Cruces, A., Granero-Gallegos, A., y Nuviala, R. (2013). Perfiles motivacionales de usuarios de servicios deportivos públicos y privados. *Universitas Psychologica*, 12(2), 421-431.
15. Pavón, A., y Moreno, J.A. (2006). Características de la práctica físico-deportiva en estudiantes universitarios. *Conexões*, 4(1), 125-151.
16. Priego, J.L., Olaso, J., Llana-Belloch, S., Pérez-Soriano, P., García, J.C., y Sanchís, M.S. (2013). Padel: a quantitative study of the shots and movements in the high-performance. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8 (4), 925-931.
17. Ramírez, W., Vinaccia, S., y Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, (18), 67-75.
18. Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., y Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
19. Ruiz, F., García, M. E., y Díaz, A. (2007). Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la ciudad de La Habana (Cuba). *Anales de Psicología*, 23(1), 152-166.
20. Ryckman, R.M., y Hamel, J. (1993). Perceived physical ability differences in the sport participation motives of young athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 270-283.
21. Sánchez-Alcaraz, B.J. (2013). Historia del pádel. *Materiales para la historia del deporte*, 11, 57-60.
22. 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.
23. Sánchez-Alcaraz, B.J. (2014b). Recomendaciones para el entrenamiento de la condición física en jóvenes jugadores de pádel. *Trances, Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 6(2), 189-200.
24. Sánchez-Alcaraz, B.J., Cañas, J., y Courel-Ibáñez, J. (2015). Análisis de la investigación científica en pádel. *Agon, International Journal of Sport Sciences*, 5(1), 44-54.
25. Sánchez-Alcaraz, B.J., Courel-Ibáñez, J., y Cañas, J. (2016). Valoración de la precisión de golpeo en jugadores de pádel en función de su nivel de juego. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 45 (12), 324-333.
26. Sánchez-Alcaraz, B.J., y Sánchez-Pay, A. (2014). Medición de la condición física del jugador de pádel a través de tests. *Trances, Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 6(2), 45-62.
27. Villena-Serrano, M., Castro-López, R., Lara-Sánchez, A. y Cachón-Zagalaz, J. (2016). Revisión sistemática de las características e incidencia del pádel en España. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 126(4), 7-22.