



EL PÁDEL COMO DEPORTE ESCOLAR. INCLUSIÓN EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN PRIMARIA

PADEL AS A SCHOOL SPORT. INCLUSION IN PRIMARY EDUCATION CLASSES

JAVIER CACHÓN-ZAGALAZ
Universidad de Jaén.
Orcid: 0000-0001-5085-0423

MARÍA SÁNCHEZ-ZAFRA
Universidad de Jaén.
Orcid: 0000-0002-9764-7278

DEBORAH SANABRIAS-MORENO
Universidad de Jaén.
Orcid: 0000-0002-0916-4250

AMADOR LARA-SÁNCHEZ
Universidad de Jaén.
Orcid: 0000-0002-6590-9173

Autor de correspondencia: Javier Cachón Zagalaz, Universidad de Jaén. Campus Las Lagunillas. Edificio Humanidades y Ciencias de la Educación I (D2). Dependencia: D2-129. 23071, Jaen. España. jcachon@ujaen.es

Recibido: 11/10/2022

Aceptado: 11/01/2023

RESUMEN

Antecedentes: Este artículo, que se puede considerar dentro de las revisiones y experiencias, trata del estudio del pádel como un deporte a enseñar en la etapa de la Educación Primaria por sus beneficios sobre la salud y efectos fisiológicos positivos en programas de actividad física colectivos o de carácter social. El pádel es reconocido científicamente y académicamente y su práctica es mayoritaria en España por su gran poder socializador que lo sitúa entre uno de los siete deportes más practicados y el cuarto con más licencias federativas en nuestro país.

Objetivos: Contabilizar el interés que despierta el pádel en la investigación (tesis doctorales). Comprobar si el pádel se practica en los centros escolares y despierta interés entre el alumnado de Educación Primaria, así como plantear un proyecto de intervención.

Material y métodos: El estudio comienza con una revisión de las tesis doctorales defendidas (TESEO) hasta ahora cuyos contenidos están en su mayoría lejos de la educación. Continúa, contactando con los centros de Educación Primaria para comprobar mediante las opiniones del profesorado y la observación de las clases, si el pádel se enseña y practica en dicha etapa de la enseñanza. Termina con el planteamiento de un proyecto de intervención didáctica que incluye el pádel como deporte a practicar en Educación Primaria.

Resultados y conclusiones: El pádel es un deporte que presenta una técnica, táctica y estructura temporal determinadas, diferente a otros deportes de raqueta. Es una modalidad deportiva importante en nuestra sociedad, pero no se enseña en los centros educativos. La propuesta didáctica que recoge este estudio ha sido presentada en los colegios para facilitar su enseñanza.

Palabras clave: Pádel, escolares, deporte, educación.

ABSTRACT

Background: This article, which can be considered within the reviews and experiences, deals with the study of paddle tennis as a sport to be taught in the Primary Education stage due to its benefits on health and positive physiological effects in collective or character physical activity programs. Social. Paddle tennis is scientifically and academically recognized and its practice is the majority in Spain due to its great socializing power that places it among one of the seven most practiced sports and the fourth with the most federative licenses in our country.

Objectives: Account for the interest that paddle tennis arouses in research (doctoral theses). Check if paddle tennis is practiced in schools and arouses interest among Primary Education students, as well as propose an intervention project.

Material and methods: The study begins with a review of the doctoral theses defended (TESEO) so far whose contents are mostly far from education. It continues, contacting the Primary Education centers to check, through the opinions of the teachers and the observation of the classes, if the paddle is taught and practiced at that stage of teaching. It ends with the approach of a didactic intervention project that includes paddle tennis as a sport to practice in Primary Education.

Results and conclusions: Paddle tennis is a sport that presents a specific technique, tactics and time structure, different from other racket sports. It is an important sports modality in our society, but it is not taught in schools. The didactic proposal included in this study has been presented in schools to facilitate its teaching.

Keywords: Padel, schoolchildren, sport, education.

Introducción

Actualmente la gran variedad de contenidos de Educación Física (EF) impartidos en el ámbito educativo justifica la aparición de nuevas formas de ejercicio que se denominan Actividades Físicas Alternativas (AFA) en sustitución de los Deportes alternativos tradicionales. Bajo ese contexto se puede situar el pádel como un deporte reciente que constituye un elemento de fervor deportivo, sobre todo en países de habla hispana. El estudio de este fenómeno desde diferentes áreas de la ciencia se hace necesario debido, en gran medida, a la presencia citada en nuestra sociedad, así como a la relación positiva con variables psicológicas con las que se asocia su práctica. En este sentido, algunos estudios (Villena et al., 2016, Villena et al., 2018) relacionan positivamente la calidad de vida y el bienestar subjetivo con la práctica de este deporte, motivo por el que se hace necesaria su inclusión en el contexto deportivo escolar como un deporte de raqueta que aporta al alumnado una transferencia motriz positiva, atendiendo al estudio de Villena et al. (2020) donde se indica que existe una relación positiva entre la práctica deportiva del pádel y el bienestar subjetivo de la persona.

El pádel es un deporte procedente de Sudamérica, ideado en México por Enrique Corcuera (1962) y popularizado en España por Alfonso de Hohenlohe (1974). Su auge se debe fundamentalmente a su carácter lúdico y social

(Courel-Ibáñez et al., 2018), la relativa facilidad de aprendizaje técnico (Sánchez-Alcaraz et al., 2016), el precio económico de su práctica y material inicial, la cercanía del lugar de residencia de las instalaciones de pádel en la mayoría de ocasiones (Cachón, 2014) y el número de instalaciones que facilitan el acceso a su práctica (Muñoz et al., 2016).

Su gran poder socializador que lo sitúa entre uno de los siete deportes más practicados y el cuarto con más licencias federativas de España (Villena et al., 2017), así como la instalación que necesita que facilita su práctica, hace pensar en él como beneficioso y atractivo para su enseñanza en el contexto educativo. Asimismo, los estudios realizados por distintos autores (Villena et al., 2020; Diener et al., 2003; Cachón, 2014, Sánchez-Alcaraz, 2014) sobre el bienestar subjetivo del jugador de pádel, inducen a creer que la práctica de este deporte ayudará al desarrollo físico y psíquico de los escolares.

Con respecto al contexto educativo, el pádel puede ser practicado en la escuela, introduciendo pequeñas adaptaciones del mobiliario escolar y de los materiales necesarios (Cachón & Romero, 2017). Los aspectos didácticos ya se contemplaban hace bastantes años cuando Morlan & Sanz (2008), los relacionan en sus trabajos cuyo objetivo es fomentar el pádel competitivo desde la infancia para crear una cantera de la que puedan surgir futuros deportistas de élite, para lo que es necesario acercar esta actividad a los centros educativos.

Por otra parte, el aumento de las tasas de obesidad de todos los grupos de población en los últimos años en todo el mundo y especialmente en España es un hecho contrastado y avalado por gran cantidad de datos publicados en la literatura científica (Benito, 2011). Este hecho produce inquietud científica sobre los aspectos relacionados con el sobrepeso y la actividad física, donde la intervención educativa en deportes atractivos es determinante.

Asimismo, el pádel presenta mayores beneficios sobre la salud y efectos fisiológicos positivos en programas de actividad física colectivos o de carácter social según la opinión de diversos autores (Burke et al., 2006; Zapico et al., 2012), como ya se ha dicho.

Pero, además, el pádel es un deporte con una alta representación femenina, donde el 29% de los practicantes y el 32% de las licencias corresponden a mujeres (Courel et al., 2017). En el área psicológica hay que considerar que el nerviosismo, nivel de activación, motivación, autoestima, estrés, ansiedad o resiliencia, pueden modificar el desempeño físico de un jugador de pádel en cualquier competición.

Durante los últimos años se ha observado un crecimiento exponencial de las publicaciones científicas en pádel, orientadas sobre todo al análisis del rendimiento y otros parámetros relacionados, en gran medida, con niveles elevados de juego, tal y como recogen las últimas revisiones sistemáticas realizadas de este deporte (Demeco et al., 2022; García-Giménez et al., 2022; Sánchez-Alcaraz & Courel-Ibáñez, 2022; Sánchez-Alcaraz et al., 2023). Además, el pádel es reconocido científica y académicamente como se puede demostrar a través de las tesis doctorales realizadas sobre el tema que se citan en la tabla 1.

Sin embargo, no se ha estudiado en el ámbito educativo a pesar de su gran aceptación social. Por tal motivo, el **objetivo** de este estudio es comprobar si el pádel se practica en los centros escolares, así como comprobar el interés que despierta entre el alumnado de Educación Primaria y plantear un proyecto de intervención.

Material y método

Se consigue la información mediante el método etnográfico que se apoya en dos pilares fundamentales: la observación participante y la entrevista dirigida, ambos combinados y llevados a cabo sobre el terreno en el que se producen los acontecimientos que se desea estudiar (Hammersley & Atkinson, 1983).

La observación participante ha consistido en una inmersión en la vida y las costumbres del grupo que se pretende estudiar (alumnado de Educación Primaria), para familiarizarse con sus perspectivas de la EF, lo que implica un conocimiento de las normas, valores y pautas de comportamiento que explican el entorno de estas personas (del Olmo Pintado, 2004, 170), siguiendo el procedimiento que se describe a continuación.

Procedimiento

El estudio se realiza en las siguientes fases:

1º. Se realiza una revisión de la literatura en la que se incluyen las tesis doctorales defendidas hasta hoy desde la primera en 2011 que están recogidas en la base de datos TESEO perteneciente al Ministerio de Universidades (Tabla 1).

2º. Dentro del entorno escolar y mediante el método etnográfico aplicado como observación participante en las pistas de este deporte, apoyados en la

experiencia de los autores, se pretende comprobar las actividades y la participación de los escolares en las clases de EF. Conjuntamente se pregunta al profesorado de Educación Primaria porque no se aplica este deporte en las clases de EF (entrevista dirigida).

3º. Se presenta una aplicación didáctica en varias etapas para desarrollar las distintas capacidades físicas y psíquicas en el aprendizaje del pádel.

Participantes

La población diana son los estudiantes y profesorado de EF de Educación Primaria españoles, 2.759.602 escolares en el curso 2022-23, 51.6% niños, 48.4% niñas que estudian en centros educativos: 67.6% públicos, 28.5% concertados y 3.9% privados no concertados, con 255.777 maestros, según el Ministerio de Educación y Formación Profesional, MEFP (2022). La muestra la componen 8.887 niños y niñas de esa edad de Jaén capital junto a su profesorado (INE, 2022). Se han visitado tres colegios de Jaén capital en los que se han observado clases de EF de todos los cursos a lo largo del año académico 2021-22. Los profesores con los que se ha hablado preguntándoles por que no practican el pádel en las clases han sido 20.

Asimismo, han participado los estudiantes del grado de Magisterio en Educación Primaria en la asignatura de EF y su Didáctica II que se cursa en 2º año como colaboradores del proceso (40 alumnos).

Fases del proyecto de innovación

La aplicación didáctica se desarrolla en varias fases siguiendo a Morlán & Sanz (2008):

1. Fase de exposición y propuesta de participación.

Exposición del proyecto al alumnado universitario de 2º de Magisterio de la especialidad de Educación Primaria en la asignatura de EF y su Didáctica II. Se pide la participación de los que estén interesados, para asistir a los centros educativos a observar las clases y colaborar con el profesorado.

2. Fase de promoción.

Tras mantener reuniones con algunos profesores, en total 20, se intenta incluir el pádel entre la oferta escolar de la programación atendiendo a sus ventajas: (1) actividad saludable, novedosa, divertida y conocida por los

escolares; (2) deporte que no requiere mucha habilidad y es fácil de aprender y jugar; (3) su práctica resulta satisfactoria y favorece la implicación y participación de todos sus jugadores.

Se decide aplicar la actividad en una de las líneas de los seis cursos de primaria de tres colegios de Jaén capital, practicándolo un día a la semana en las clases de EF.

3. Fase de competición.

Se organizarán competiciones en cada curso, después entre los distintos cursos por niveles. Posteriormente la competición se extenderá a la participación con otros centros.

4. Evaluación del proyecto.

Se utilizará la autoobservación con una hoja de registro desde el primer día que contendrá también las opiniones de los escolares que han participado obtenidas mediante un breve cuestionario realizado ad hoc. La evaluación servirá para valorar la eficacia de las distintas fases, sujetos y elementos del proyecto de intervención. Al profesorado solo se le hará una pregunta: ¿por qué no incluye el pádel en su programación de EF?

Resultados

Revisión de la literatura: Se han encontrado 10 Tesis Doctorales sobre pádel en España, desde el año 2011 hasta el año 2022. En la tabla 1 se presentan las tesis encontradas, autores, título, año y Universidad donde se han realizado.

Tabla 1.- Tesis defendidas en las universidades españolas, por orden cronológico, hasta 2022. Base de datos TESEO (Ministerio de Universidades). Nota: Las 10 tesis expuestas no se recogen en las referencias para no duplicar contenidos.

Autor/a	Título	Universidad	Año
1. M ^a José Lasaga Rodríguez Directores: Santiago Romero-Granados Águeda Latorre-	<i>Estudio social y metodológico del pádel desde la percepción de los técnicos y jugadores: una apuesta educativa.</i> Contiene dos estudios, uno desde la perspectiva de técnicos y jugadores;	Universidad de Sevilla Departamento de Educación Física y Deporte	2011

Romero	otro en el contexto educativo que realiza una propuesta didáctica. Programa de doctorado en Educación Física y Deporte		
2. Bernardo Almonacid-Cruz Directores: Emilio Lozano-Aguilera José A. Losa-Morcillo Juan A. Párraga-Montilla	<i>Perfil de juego en pádel de alto nivel.</i> Estudia este deporte desde distintas perspectivas, de los jugadores y del juego. Programa Oficial de Doctorado en Actividad Física y Salud	Universidad de Jaén Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal	2011
3. Alfonso Castillo-Rodríguez Directores: José Ramón Alvero-Cruz Antonio Hernández-Mendo	<i>El pádel de competición. Análisis de las respuestas fisiológicas, físicas y psicológicas.</i> Estudia y analiza la competición desde los aspectos fisiológicos, físicos y psicológicos. Programa Oficial de Posgrado en Práctica Deportiva: Innovación y Aplicación	Universidad de Málaga Departamento de Fisiología Humana y Educación Física y Deportiva	2012
4. Jesús Ramón-Llin Mas Directores: José F. Guzmán-Luján Salvador Llana-Belloch	<i>Análisis de la distancia recorrida y la velocidad de desplazamiento en pádel.</i> Trata el pádel como deporte de competición, analiza la preparación física y el entrenamiento (distancias recorridas y velocidad aplicada). Programa de doctorado: 122A	Universitat de València (Estudi General) Departament d'Educació Física i Esportiva	2013
5. Mercedes Sanchís Almenara Directores: Enrique Alcántara-Alcover Pedro Vera-Luna	<i>Contribución a la regulación técnica de los pavimentos de hierba artificial para la práctica del pádel a través de una investigación prenortativa.</i> Analiza los pavimentos usados para pádel y su relación con el calzado del deportista y su importancia en este deporte. Programa de doctorado en Ingeniería Mecánica y de Materiales	Universidad Politécnica de Valencia Departamento de Ingeniería Mecánica y de Materiales	2015
6. Jerónimo Catriel Cañas Directores: Mikel Zabala-Díaz Cristóbal Sánchez-	<i>Factores de rendimiento en el pádel masculino profesional.</i> Plantea la historia, evolución y características del pádel, así como un análisis de la competición y	Universidad de Granada Departamento de Educación Física y	2017

Muñoz	rendimiento. Programa Oficial de Doctorado en Actividad Física y Salud	Deportiva	
7. Alberto Rodríguez Cayetano Director: Salvador Pérez-Muñoz	<i>La ansiedad precompetitiva en los jugadores alevines, infantiles y cadetes de pádel de Castilla y León.</i> Trata sobre la ansiedad precompetitiva en los jugadores alevines, infantiles y cadetes de pádel, por tanto, se acerca al ámbito educativo. Programa Oficial de Doctorado en Ciencias Humanas y Sociales	Universidad Pontificia de Salamanca Escuela de Doctorado	2017
8. Daniel Navas Sanz Directores: Santiago Veiga-Fernández Jesús Ramón-Llín Más	<i>Análisis del perfil de rendimiento del jugador de pádel en silla de ruedas.</i> Es la primera Tesis en esta modalidad y tiene como objetivo determinar el perfil de rendimiento del jugador de pádel en silla de ruedas. Programa de Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	Universidad Autónoma y U. Politécnica de Madrid Departamento de Salud y Rendimiento Humano	2018
9. Ana Fernández de Ossó Director: Juan Antonio León-Prados	<i>Diseño de una herramienta de análisis de indicadores de rendimiento técnico-tácticos en pádel. Análisis y comparación en diferentes niveles de juego y sexo.</i> La autora, jugadora profesional, estudia los indicadores técnico-tácticos en profesionales y amateurs, en hombres y mujeres. Programa de Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	Universidad Pablo de Olavide (Sevilla) Departamento de Deporte e Informática	2019
10. Manuel Villena Fernández Directores: Javier Cachón-Zagalaz Rosario Castro-López	<i>Influencia del pádel sobre los factores psicológicos personales.</i> Compendio de publicaciones con revisión sistemática de la literatura, análisis del bienestar subjetivo (felicidad, bienestar y estado de ánimo), autoconcepto y ansiedad del jugador. Hace alguna referencia a los aspectos educativos. Programa de Doctorado en Innovación Didáctica y Formación del Profesorado	Universidad de Jaén Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal	2019

De las 10 tesis doctorales defendidas desde 2011 a la actualidad en las Universidades españolas, 3 están desarrolladas por mujeres y 7 por hombres, más del doble. Solo 3 hacen referencia al aspecto educativo de este deporte (Lasaga, 2010), a los aspectos psicológicos del pádel en edad escolar (Rodríguez-Cayetano, 2017), y a la práctica del pádel también en la edad escolar porque en esas edades no pueden separarse de la educación (Villena, 2017). El resto tratan sobre todo el rendimiento deportivo y las características del deporte, aspectos que deben ser considerados para acercarlo a la educación. Los demás consideran índices de competición y entrenamiento, y solo una trata el pádel como deporte adaptado.

Investigación empírica: El profesorado, tanto hombres como mujeres, indica que no practican este deporte en clase porque necesitan material, no conocen el pádel como para enseñarlo y no saben o no pueden transmitirlo a los escolares. Solo el 10% que lo practica fuera de su trabajo tampoco considera que sea fácil aplicarlo en las clases.

La observación en los recreos y en las clases de EF indica que este deporte no se practica en los centros educativos.

Proyecto de innovación: En fase de aplicación. Entre las actividades que contempla el proyecto de intervención se encuentran actividades orientadas para la iniciación deportiva, como lanzamientos con bolas de distintos tamaños, especialmente con las de pádel, incorporación de palas no profesionales para familiarizarse con el instrumento y distintos juegos relacionados con fundamentos técnicos y tácticos del pádel.

Discusión

Coincidimos con Villena et al. (2016) cuando dicen que el ámbito más estudiado del pádel es el rendimiento deportivo, así como los aspectos técnicos, tácticos, didácticos y análisis del juego. Siendo el contexto educativo en menos analizado por investigadores, profesorado y especialistas deportivos.

Estamos de acuerdo con Morlán & Sanz (2008) sobre incentivar la motivación de los escolares para tratar de promover el pádel entre ellos, incluyéndolo y desarrollándolo desde su aspecto competitivo a modo de proyecto de intervención e innovación para generar cantera en este deporte desde la infancia.

Conclusiones

La metodología aplicada, tanto didáctica como etnográfica, ha dado los efectos buscados en este estudio, obteniéndose los indicios que se aportan en los resultados. El pádel es un deporte que presenta una técnica, táctica y estructura temporal determinadas, diferente a otros deportes de raqueta como tenis o bádminton. Asimismo, mejora los factores físicos y psicológicos del alumnado, por lo que es adecuado continuar con su inclusión en el ámbito educativo, especialmente, en el área de EF.

Los resultados inciden en su interés para la práctica de actividad física, las relaciones sociales que despierta y las amistades que se crean en su contexto, aportando la experiencia y entusiasmo de los autores y su conocimiento sobre la práctica real propia y la obtenida en la observación realizada.

El profesorado de Primaria, aunque considera que es una modalidad deportiva importante en nuestra sociedad, no incorpora el pádel en sus clases, tanto por su falta de formación al respecto como por la escasez de material específico en los centros.

Consideraciones éticas

El estudio se ha hecho de acuerdo con 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).

Prospectivas de futuro

El pádel es un deporte de raqueta que mejora los factores psicológicos del alumnado, y una modalidad deportiva significativa en nuestra sociedad. Es adecuado continuar con su inclusión en el ámbito educativo, así como tratar de introducirlo desde el área de EF.

Financiación y agradecimientos

Este trabajo ha estado financiado por el Grupo de Investigación del PAIDI HUM653, Innovación didáctica en actividad física (IDAF) adscrito a la Universidad de Jaén. Asimismo, agradecemos la colaboración del profesorado de Educación Primaria.

Referencias bibliográficas

- Benito Peinado, P.J. (2011). Efectos de los diferentes tratamientos de ejercicio sobre la obesidad. Estudio PRONAF. *Actas al Congreso Internacional PRONAF 15-17 diciembre*, Madrid, ISBN 978-84-257-0041-5. pp. 69-70.
- Burke, S.M., Carron, A.V., Eys, M.A., Ntoumanis, N., & Estabrooks, P.A. (2006). Group versus individual approach? A meta-analysis of the effectiveness of interventions to promote physical activity. *Sport and Exercise Psychology Review*, 2(1), 19-35.
- Cachón, J. & Romero, J.R. (2017). El fenómeno social del pádel. *Actas del I Congreso Internacional de Psicología, Salud y Educación. Vol.I*. Oviedo, 9, 10, 11 noviembre.
- Cachón, J. (2014). ¿Entusiasmo, delirio, deporte, fervor, pasión, PÁDEL? *Journal of Sport and Health Research*, 6(1), 3-6.
- Castro, R., Villena, M., Campos, M.C., & Cachón, J. (2019). El pádel como deporte de raqueta en el centro educativo. Póster al *V Congreso Internacional y XXVII Nacional de Educación Física*. Universitat de les Illes Balears. Palma de Mallorca, 23-25 de octubre.
- Courel, J., Sánchez-Alcaraz, B., García-Benítez, S., & Echegaray, M. (2017). Evolución del pádel en España en función del género y edad de los practicantes. *Cultura, ciencia y deporte*, 12(34), 39-46.
- Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B.J., Muñoz, D., Grijota, F.J., Chaparro Herrera, R., & Díaz, J. (2018). Gender Reasons for Practicing Paddle Tennis. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 133, 116-125. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/3\).133.08](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/3).133.08).
- Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial, AMM (2016). *Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. http://www.wma.net/es/30publications/10policies/b3/17c_es.pdf.
- Delegación Territorial de Desarrollo Educativo y Formación Profesional y de Universidad, Investigación e Innovación (2022). *Información profesorado*. Jaén. <https://www.juntadeandalucia.es/organismos/desarrolloeducativoyformacionprofesional/consejeria/delegaciones/jaen.html%23>.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Review Psychology*, 54, 403-425.
- Hammersley, M. & Atkinson, P. (1983). *Ethnography. Principles in practice*, Londres y Nueva York: Tavistock.
- Ministerio de Educación y Formación Profesional, MEFP (2022). *Datos y cifras. Curso escolar 2022-2023*. Madrid: Secretaría General Técnica.

- Morlán, V. & Sanz, E. (2008). Promoción del pádel de competición desde las primeras etapas deportivas (6-12 años): un proyecto de intervención. *Retos*, 13, 46-49. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i13.35027>.
- Muñoz, D., Sánchez-Alcaraz, B.J., Courel-Ibáñez, J., Romero, E., Grijota, F.J., & Díaz, J. (2016). Estudio sobre el perfil y distribución de las pistas de pádel en la Comunidad Autónoma de Extremadura. *E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 12(3), 223-230.
- Olmo Pintado, M., del (2004): Aportaciones de la etnografía de la comunicación. En J. Sánchez-Lobato & I. Santos-Gargallo (Directores.). *Vademécum para la formación de profesores. Enseñar español como segunda lengua (L2) / lengua extranjera (LE)*. Madrid. SGEL.
- 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., Courel-Ibáñez, J., & Cañas, J. (2016). Valoración de la precisión del golpeo en jugadores de pádel en función de su nivel de juego. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(45), 324-333. <https://doi.org/10.4100/jhse.2013.84.04>
- Villena, M., Castro, R., Lara, A., & Cachón, J. (2016). Revisión sistemática de las características e incidencia del pádel en España. Estado del Arte. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 126(4), 7-22. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2016/4\).126.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2016/4).126.01).
- Villena, M., Zagalaz, M.L., Castro, R., & Cachón, J. (2017). What do we know About Paddle? *MOJ Sports Medicine*, 1(5), 1-3.
- Villena, M., Castro, R., Zagalaz, M.L., & Cachón, J. (2018). Análisis y relación del autoconcepto y la ansiedad en jugadores de pádel. *Revista Inclusiones*, 5, 12-24.
- Villena, M., Castro, R., Zagalaz, M.L., & Cachón, J. (2020). Análisis del bienestar subjetivo del jugador de Pádel. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(1), 29-38.
- Zapico, A.G., Benito, P.J., González-Gross, M., Peinado, A.B., Morencos, E., Romero, B., ...Calderón, F.J. (2012). Programas de nutrición y actividad física para el tratamiento de la obesidad (estudio PRONAF): enfoque metodológico del proyecto. *BMC Salud Pública*, 12(1), 1100. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-1100>.
- Demeco, A., De Sire, A., Marotta, N., Spanò, R., Lippi, L., Palumbo, A., Iona, T., Gramigna, V., Palermi, S., Leigh, M., Invernizzi, M., & Ammendolia, A. (2022). Match analysis, physical training, risk of injury and rehabilitation in padel: Overview of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4153.

- García-Giménez, A., Pradas de la Fuente, F., Castellar-Otín, C., & Carrasco-Páez, L. (2022). Performance Outcome Measures in Padel: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(7), 4395.
- Sánchez-Alcaraz, B.J., & Courel-Ibáñez, J. (2022). The role of padel in improving physical fitness and health promotion: progress, limitations, and future perspectives – A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(11), 4395.
- Sánchez-Alcaraz, B.J., Cánovas, J., Sánchez-Pay, A., & Muñoz, D. (2023). Investigación en pádel. Revisión sistemática. *Padel Scientific Journal*, *1*(1), 71-105.