

Sánchez-Alcaraz, B.J.; Sánchez-Pay, A.; Gómez-Mármol, A.; Bazaco-Belmonte, M.J. y Molina-Saorín, J. (2017). Diferencias en la forma de organización de las sesiones de pádel con estudiantes / Differences in Forms of Organization of the Padel Lessons with Students. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 17 (67) pp. 467-479. [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista67/artdiferencias830.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista67/artdiferencias830.htm)  
DOI: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.67.005>

## ORIGINAL

### DIFERENCIAS EN LA FORMA DE ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE PÁDEL CON ESTUDIANTES

### DIFFERENCES IN FORMS OF ORGANIZATION OF THE PADEL LESSONS WITH STUDENTS

**Sánchez-Alcaraz, B.J.<sup>1</sup>; Sánchez-Pay, A.<sup>2</sup>; Gómez-Mármol, A.<sup>3</sup>; Bazaco-Belmonte, M.J.<sup>4</sup> y Molina-Saorín, J.<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia (España) [bjavier.sanchez@um.es](mailto:bjavier.sanchez@um.es)

<sup>2</sup> Doctorando en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Universidad de Jaen (España) [a.s.pay@hotmail.com](mailto:a.s.pay@hotmail.com)

<sup>3</sup> Profesor Asociado. Departamento de Expresión Plástica, Musical y Dinámica. Facultad de Educación. Universidad de Murcia (España) [alberto.gomez1@um.es](mailto:alberto.gomez1@um.es)

<sup>4</sup> Profesor Contratado Doctor. Departamento de Teoría e Historia de la Educación. Facultad de Educación. Universidad de Murcia (España) [mjbazaco@um.es](mailto:mjbazaco@um.es), [jesusmol@um.es](mailto:jesusmol@um.es)

**Código UNESCO / UNESCO code:** 5802. Organización y Planificación de la Educación / Organization and Planning Education

**Clasificación Consejo de Europa / Concil of Eurpe classification:** 5. Didáctica y metodología / Didactics and methodology

**Recibido** 21 de enero de 2015 **Received** January 21, 2015

**Aceptado** 5 de enero de 2016 **Accepted** January 5, 2016

## RESUMEN

El objetivo del presente estudio es conocer los efectos en la cantidad y eficacia de golpes y la percepción de satisfacción/diversión, aburrimiento y esfuerzo a través de cuatro formas de organización diferentes de sesiones de pádel. Los participantes del estudio fueron 48 estudiantes del Ciclo Formativo de Técnico en Animación y Actividades Físico Deportivas (33 chicos y 15 chicas), con edades comprendidas entre los 18 y los 26 años. Se evaluó la cantidad y eficacia de los golpes a través de una hoja de observación directa. La percepción de diversión y aburrimiento fue evaluada a través del Sport Satisfaction Instrument y la percepción de esfuerzo a través de la Pictorial Children's Effort Rating Table. Los resultados obtenidos muestran que la forma

de organización basada en el peloteo entre los alumnos se plantea como la más eficaz en la enseñanza del pádel, obteniendo un número significativamente mayor y más eficaz de golpes, así como valores significativamente superiores de diversión/satisfacción y esfuerzo e inferiores de aburrimiento.

**PALABRAS CLAVE:** Formas de organización, pádel, rendimiento, diversión, aburrimiento, esfuerzo.

## **ABSTRACT**

The aim of this study was to determine the effects on the quantity and effectiveness of strokes and perceived satisfaction / fun, boredom and effort through four different organizational forms of paddle sessions. Study participants were 48 students from the Technical Training Course in Animation and Sports Physical Activities (33 boys and 15 girls) with ages between 18 and 26 years. The amount and effectiveness of beatings through direct observation of a sheet was evaluated. The perception of fun and boredom was evaluated through the Sport Satisfaction Instrument and perception of effort through the Pictorial Children's Effort Rating Table. The results show that the form of organization based on the rally among students is seen as the most effective in teaching paddle. A significantly greater and more effective number of strokes and significantly higher values of amusement / satisfaction and effort and lower boredom have been proved as a result of this form of organization.

**KEY WORDS:** Forms of organization, paddle, performance, fun, boredom, stress.

## **1. INTRODUCCIÓN**

El crecimiento exponencial del número de practicantes, licencias y clubes de pádel en los últimos años ha producido también un aumento de investigaciones en torno a esta práctica deportiva (Courel-Ibáñez, Sánchez-Alcaraz, García, y Echeagaray, 2017), sin embargo, apenas se encuentran estudios referidos a la metodología o la forma de organización de las sesiones (Sánchez-Alcaraz, Cañas y Courel-Ibáñez, 2015; Courel-Ibáñez, Sánchez-Alcaraz, y Muñoz, 2017). En la enseñanza, la sesión es la unidad mínima de programación que estructura y organiza el currículo, y precisa de un marco de referencia para, conjuntamente con otras sesiones, cobrar un sentido en los aprendizajes de los alumnos (Zagalaz, Cachón y Lara, 2014). De este modo, para alcanzar los diferentes objetivos de aprendizaje planteados por el profesor, será necesario una estructura adecuada de la sesión (Romero, Latorre y Lasaga, 2010).

En la organización de los ejercicios y las tareas en una sesión de deportes de raqueta existe, lo que se denomina sistemas de entrenamiento, que tiene como objetivo mostrar la distribución de los alumnos y el profesor en la pista

(Courel-Ibáñez, y Sánchez-Alcaraz, 2017; Torres-Luque, Sánchez-Pay, Gago y Ros, 2013). Así, en la enseñanza del pádel, es común la utilización de filas o la participación del entrenador en los ejercicios buscando controlar el trabajo que se realiza, el tipo de ejecución y el ritmo de la tarea (Sánchez-Alcaraz, 2014). De esta forma, siguiendo a Torres-Luque, Ferragut y Alacid (2006), existen cuatro tipos de sistemas de entrenamiento: carros o cestos, peloteo con el profesor, peloteo entre alumnos con la ayuda del profesor y peloteo entre alumnos. Sin embargo, siguiendo a estos autores, también se debe tener en cuenta que en la enseñanza y organización de los ejercicios de los deportes de raqueta como el pádel, influirán factores como la edad y el número de alumnos, el material disponible, el contexto educativo o el tiempo de sesión.

Aunque estos tipos de organización han sido ampliamente descritos en deportes como el tenis (Torres-Luque et al., 2006; Torres-Luque, Sánchez-Pay y Zagalaz, 2010), apenas se han estudiado los efectos de los mismos en el rendimiento, la satisfacción, el aprendizaje o el esfuerzo de los alumnos (Sánchez-Pay, Sempere, Torres-Luque, y Palao, 2011), y no se han encontrado investigaciones que los utilicen en el deporte de pádel. La forma de organización influye de modo desigual sobre el proceso de enseñanza aprendizaje, por lo que el entrenamiento debe incluir una buena organización para así proporcionar niveles elevados de actividad (número alto de golpes) y variedad y creatividad en los ejercicios (Calderón y Palao, 2005; Calderón, Palao y Ortega, 2005; Courel-Ibáñez, Sánchez-Alcaraz y Cañas, 2015; Sánchez-Pay et al., 2011; Lozano y Viciano, 2002). Estos estudios muestran que, por ejemplo, la utilización de largas filas o grandes grupos de jugadores reduce la participación y la motivación de los mismos (Calderón y Palao, 2005). Por lo tanto, un entorno correcto ayudará a que los jugadores disfruten el proceso, se estimulen, adquieran una motivación interna y finalmente se comprometan (Elderton, 2006).

En la misma línea, cuando un alumno se divierte tiende a estar intrínsecamente motivado (Baena-Extremera, Granero-Gallegos, Brancho-Amador y Pérez-Quero, 2012) lo que supone una mayor participación en el deporte practicado e, incluso, una mayor práctica de actividad física en su tiempo libre (Ntounamis, 2005). De este modo, es fundamental conocer esta variable en las sesiones de entrenamiento deportivo, ya que a través la satisfacción y diversión de los alumnos se podrán inculcar hábitos de ejercicio físico tan importantes para la salud (Ardoy et al., 2010; Gómez-Mármol, 2013), se podrá mejorar el rendimiento escolar (Dwyert, Sallis, Blizzard, Lazarus, y Dean, 2001; Sánchez-Alcaraz y Gómez-Mármol, 2015) o la relación entre los compañeros (Baena-Extremera y Ruiz, 2009; Gómez-Mármol y Sánchez-Alcaraz, 2015). Por lo tanto, la diversión es un factor clave puesto que actúa como fuerte predictor de la voluntad de iniciar una actividad físico-deportiva continuada e, igualmente, de mantenerse en aquella ya iniciada (Garita, 2006; Gómez-Mármol, 2013).

En el extremo opuesto, las investigaciones de Sallis, Prochaska, y Taylor (2000) y Trost, Owen, Bauman, Sallis, y Brown (2002) han demostrado que la intensidad del ejercicio físico realizado es un correlato negativo con los índices de práctica. La medida de la intensidad a través de la percepción de esfuerzo ha

mostrado una correlación positiva con indicadores objetivos fisiológicos tanto en sujetos entrenados como no entrenados (Casamichana, Casteñer, y Blanco-Villaseñor, 2012; Castañer, Saüch, Camerino, Sánchez-Algarra y Anguera, 2015) y además, permite, entre otras ventajas, estudiar a grandes grupos de población con economía de recursos y facilidad de aplicación (Cuadrado-Reyes, Chiroso, Chiroso, Martín y Aguilar, 2012; Hernández-Álvarez, Del Campo-Vecino, Martínez de Haro, y Moya-Morales, 2010). Los estudios que han medido la percepción de esfuerzo en pádel la han utilizado siempre en contextos competitivos (Amieba y Salinero, 2013; Castillo-Rodríguez et al., 2014), y no en diferentes formas de organización de sesiones de pádel.

Por lo tanto, el objetivo del presente estudio será conocer los efectos de las diferentes formas de organización de sesiones de pádel en la cantidad y eficacia de golpes y la percepción de satisfacción/diversión, aburrimiento y esfuerzo en estudiantes.

## **2. MATERIAL Y MÉTODOS**

### *2.1. Diseño*

Se ha utilizado una metodología de tipo cuantitativo que responde a un estudio cuasi-experimental de carácter transversal donde se combinan los estudios de tipo descriptivo y los de relación.

### *2.2. Participantes*

La muestra del estudio estuvo compuesta por 48 estudiantes del Ciclo Formativo de Grado Superior de Técnico en Animación y Actividades Físico Deportivas (33 chicos y 15 chicas), con edades comprendidas entre los 18 y los 26 años ( $M = 21,82$ ;  $D.T. = 1,94$ ), y que carecían de experiencia previa en este deporte.

### *2.3. Instrumentos*

Forma de organización: Se utilizaron cuatro formas diferentes de organización de una clase de iniciación al pádel (Imagen 1), siguiendo las indicaciones de Sánchez-Pay et al. (2011):

1. Participación por grupos con intervención del entrenador en la red (cestos): El entrenador lanza pelotas de uno en uno a los jugadores que se encuentran en fila al otro lado de la red. El alumno tiene que realizar dos golpes paralelos y dos cruzados. Tras los golpes, el alumno recoge cuatro pelotas y vuelve a la fila.

2. Participación por grupos reducidos con inicio del entrenador (peloteo entre alumnos con ayuda del entrenador): Los alumnos, en dos filas una enfrente de la otra, pelotean entre ellos, poniendo la pelota en juego el entrenador cada

vez que se termina el peloteo. Cada alumno realiza un cuatro golpesos en dirección cruzada y vuelve a la fila, siguiendo el compañero de detrás golpeando la pelota en juego.

3) Peloteo con el entrenador en red (peloteo con el entrenador): De uno en uno los alumnos juegan con el entrenador, realizando cuatro golpes con el profesor. Una vez terminada su serie, vuelven a la fila. Cuando el entrenador no puede devolver la pelota es él quien la vuelve a poner en juego.

4) Participación por parejas con red en pista reducida (peloteo entre alumnos): Se divide la pista de pádel longitudinalmente en dos zonas. La actividad es de participación cooperativa entre la pareja, que golpeaban alternativamente, poniendo ellos mismos la pelota en juego.

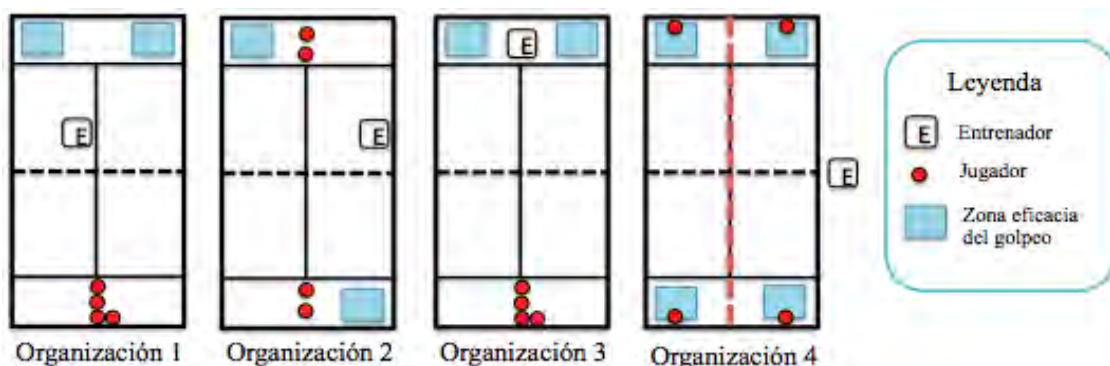


Figura 1. Modelos de organización empleados en el estudio.

Cantidad y eficacia de la ejecución: El instrumento utilizado fue una hoja de registro directo de los golpes. Respecto a la cantidad de la ejecución se registro el número de golpesos realizados por el sujeto en cada uno de los cuatro modelos, mientras que para evaluar la eficacia, se anotó el número de golpesos que eran enviados dentro de las zonas marcadas en la pista (zona azul de la Imagen 1) de cada modelo. Cada zona tenía una dimensión de 3 metros de largo y cuatro metros de ancho, y se colocaban en las esquinas de la pista.

Percepción de satisfacción/diversión y aburrimiento: Para la evaluación de la percepción de diversión y aprendizaje se utilizó la versión española del Sport Satisfaction Instrument (SSI) de los autores Balaguer et al. (1997) el cual consta de 8 ítems para medir la satisfacción intrínseca en una actividad deportiva, mediante dos subescalas que miden satisfacción/diversión (5 ítems) y aburrimiento (3 ítems) en la práctica deportiva. En las instrucciones se pide a los sujetos que indiquen su grado de acuerdo con los ítems que reflejan criterios de diversión o aburrimiento, recogándose las respuestas en una escala tipo Likert de 5 puntos que oscila desde (1) muy en desacuerdo a (5) muy de acuerdo. La consistencia interna de la subescala satisfacción/diversión fue de  $\alpha = 0,82$  y la de aburrimiento  $\alpha = 0,71$ .

Percepción de esfuerzo: La percepción del esfuerzo en cada uno de los modelos utilizados fue medido con la Pictorial Children's Effort Rating Table (PCERT) validada por Yelling, Lamb y Swaine (2002), la cual tiene un único ítem que dice: "La intensidad del ejercicio es..." a responder en una escala tipo Likert presentada en forma de escala gráfica (una escalera de 10 escalones) con 10 opciones de respuesta que comprende desde (1) muy, muy suave hasta (10) tan duro que quiero parar.

#### *2.4. Procedimiento*

En primer lugar, los estudiantes fueron informados sobre el procedimiento del estudio antes de la valoración y cumplimentación de un consentimiento informado. Los participantes fueron distribuidos aleatoriamente en 12 grupos de cuatro estudiantes cada uno. Posteriormente, un técnico titulado por la Federación Española de Pádel y con una experiencia de 8 años en la enseñanza del deporte impartió una clase de pádel de una hora de duración a cada grupo de estudiantes. En total se impartieron 12 clases de pádel, tres sesiones con cada una de las formas de organización. La estructura de la sesión de pádel era la siguiente: calentamiento general (10 minutos), parte principal (40 minutos), y vuelta a la calma (10 minutos). El calentamiento y la vuelta a la calma fueron idénticos en cada sesión. La parte principal estaba compuesta por tres ejercicios de diez minutos cada uno, en el que se trabajaba la derecha, el revés, y los golpes alternativos de derecha y revés, variando el diseño del ejercicio según la forma de organización, por lo que los contenidos trabajados fueron similares. Al finalizar la sesión, el investigador principal administraba los cuestionarios de percepción de esfuerzo y percepción de diversión y aprendizaje a los alumnos. Se aseguró en todo momento el anonimato de la respuesta, la libre decisión de participar o no en el estudio y la importancia de no dejar ningún ítem sin responder. El tiempo necesario para el rellenado de los cuestionarios no excedió en ningún caso los 10 minutos y no se encontraron dificultades en la comprensión de ningún ítem. Todas las sesiones fueron filmadas para su evaluación, siguiendo las recomendaciones de Anguera (1999). Con objeto de establecer la fiabilidad del observador, previamente se realizó un estudio a doble ciego con 10 sujetos, obteniendo un coeficiente de correlación intraclase superior a 0,95 en todas las variables.

#### *2.5. Análisis de datos*

Los resultados fueron analizados mediante el paquete estadístico SPSS 21.0 para Windows. En primer lugar se calcularon los estadísticos descriptivos de todas las variables objeto de estudio (medias y desviaciones típicas) y posteriormente, para la evaluación de las diferencias en los parámetros de rendimiento en función de la forma de organización se utilizó la prueba de diferencia de medias. Se consideró una significación al 95%.

### **3. RESULTADOS**

Los resultados relacionados con el rendimiento medio de los alumnos se presentan en la Tabla 1. Como se puede observar, atendiendo a los datos de cantidad de golpes, cada alumno realizó una media aproximada de 15-20 golpes por ejercicio en la forma de organización de cestos, peloteo alumnos con ayuda del entrenador y peloteo con el entrenador; mientras que en la forma de organización de peloteo entre los alumnos, realizaron un número significativamente mayor, superando los 45 golpes. Con respecto a la eficacia, se encontraron diferencias significativas a favor de la organización de peloteo entre los alumnos, con una eficacia de 19,5 puntos por ejercicio, datos muy superiores a los encontrados en las otras tres formas de organización. Del mismo modo, los datos referentes al porcentaje de eficacia [(número de golpes / eficacia) x 100] son más igualados, la forma de organización de peloteo entre los alumnos sigue siendo significativamente la más eficaz.

**Tabla 1.** Parámetros de rendimiento medios por alumno obtenidos en las diferentes formas de organización.

	Tipo de organización			
	Cestos	Peloteo alumnos con ayuda del entrenador	Peloteo con el entrenador	Peloteo entre alumnos
Número de golpes ( <i>M</i> ± <i>D.T.</i> )	18,16 ± 0,71	16,83 ± 1,46	19,16 ± 1,85	46,75 ± 8,55 **
Eficacia ( <i>M</i> ± <i>D.T.</i> )	5,91 ± 1,62	4,74 ± 2,01	7,25 ± 0,96	19,5 ± 6,84 **
Porcentaje de eficacia (%)	32,5	28,16	37,83	41,71 **

Nota: *M* = Media de golpes tarea; *D.T.* = Desviación Típica; \* *p* < 0,05; \*\* *p* < 0,001.

A continuación, la tabla 2 muestra los resultados referentes a la percepción de diversión/satisfacción, aburrimiento y esfuerzo obtenidos en las diferentes formas de organización. Como puede observarse, la forma de organización de peloteo entre los alumnos a obtenido unos niveles significativamente superiores de diversión/satisfacción e inferiores de aburrimiento, así como unos valore significativamente mayores de esfuerzo percibido.

**Tabla 2.** Percepción de diversión/satisfacción, aburrimiento y esfuerzo obtenidos en las diferentes formas de organización.

	Tipo de organización		
	Cestos	Peloteo alumnos con	Peloteo con el entrenador

		ayuda del entrenador		
Percepción de diversión/satisfacción ( $M \pm D.T.$ )	2,66 $\pm$ 0,65	2,91 $\pm$ 0,99	2,83 $\pm$ 0,93	4,00 $\pm$ 0,85 **
Percepción de aburrimiento ( $M \pm D.T.$ )	3,03 $\pm$ 1,24	2,66 $\pm$ 0,79	2,41 $\pm$ 0,79	1,53 $\pm$ 0,99 **
Percepción de esfuerzo ( $M \pm D.T.$ )	4,75 $\pm$ 2,13	4,91 $\pm$ 3,06	4,41 $\pm$ 2,31	6,66 $\pm$ 1,43 **

Nota:  $M$  = Media;  $D.T.$  = Desviación Típica; \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,001$ .

#### 4. DISCUSIÓN

El objetivo de esta investigación era conocer los efectos de las diferentes formas de organización de sesiones de pádel en la cantidad y eficacia de los golpes, así como en la percepción de satisfacción/diversión, aburrimiento y esfuerzo en estudiantes. En este sentido, en relación a los parámetros de rendimiento, se ha observado que a través la organización de peloteo entre los alumnos se realizaron casi tres veces más contactos a la pelota frente al resto de organizaciones. Puede comprobarse como las tres primeras formas de organización basadas en filas o hileras parecen no ofrecer un mínimo de repeticiones para que el alumno pueda practicar y asimilar el gesto de la práctica. Sin embargo, investigaciones metodológicas realizadas en deportes de raqueta muestran como en la iniciación deportiva predomina la forma de organización tradicional, basada en filas, durante la mayor parte de la sesión (Carreras y Giménez, 2010). Los resultados obtenidos respecto al número de golpes por alumno coinciden con los estudios de Sánchez-Pay et al. (2011) utilizando sesiones de tenis y de Palao y García (2006) utilizando sesiones de voleibol. Del mismo modo, el porcentaje de eficacia del golpeo presentó los valores más altos en la situación de peloteo entre los alumnos, debido quizá a que, al tratarse de una actividad que consideraron más divertida, se esforzaron más en cumplir con el objetivo de la misma. Así, son muchos los estudios en tenis que han demostrado que, utilizando formas de organización basadas en el juego o peloteo entre los alumnos se mejoran más rápidamente conceptos técnico-tácticos como la eficacia (Elderton, 2009; Milley, 2010; Wilson, 2009).

La organización de la clase basada en el peloteo entre los alumnos ha mostrado índices inferiores de aburrimiento y superiores en satisfacción/diversión y esfuerzo percibido. Estos resultados coinciden con numerosos estudios realizados en tenis que han presentado numerosos beneficios en la diversión/satisfacción percibida, motivación o esfuerzo a través de organización basada en el juego de peloteo por parejas entre los alumnos, tanto en la pista deportiva (Sánchez-Pay et al., 2011) como en la escuela (Julián, Sanz y Del Villar, 2010; Khaniukova, Griukova, y Kireyev, 2012). Estas variables relacionadas con la calidad percibida por los estudiantes hacia el las sesiones deportivas son de suma importancia ya que se ha demostrado que actúan como predictor del abandono deportivo (Nuviola, Tamayo y Nuviola, 2012). Por otro lado, los autores Gómez-Mármol y Sánchez-Alcaraz (2014) observaron también



unos niveles superiores de diversión y esfuerzo en las clases de Educación Física que utilizaban formas de organización de sesiones a través del método de indagación o búsqueda frente a tareas de instrucción directa. Por lo tanto, los altos valores de eficacia asociados a valores superiores en el esfuerzo de los alumnos en el modelo de organización de peloteo entre los alumnos pueden deberse a que, en este tipo de organización la pista es más reducida (lo que puede favorecer la eficacia), el número significativamente mayor de golpes por sesión puede producir una mayor sensación de cansancio y esfuerzo a los alumnos, tal y como se ha demostrado en diferentes estudios llevados a cabo en tenis (Sánchez-Alcaraz, 2013b; Tennant, 2010). Sin embargo, estos resultados difieren con los de Reid, Duffield, Dawson, Baker y Crespo (2008) que midieron las demandas fisiológicas y de rendimiento en los cuatro ejercicios de tenis más utilizados por los entrenadores, encontrando que en aquellos en los que el esfuerzo del deportista era más alto, disminuía la eficacia en sus golpes.

## 5. CONCLUSIONES

A tenor de los resultados obtenidos se puede concluir que la forma de organización basada en el peloteo entre los alumnos se plantea como la más eficaz en la enseñanza del pádel, obteniendo un número mayor y más eficaz de golpes, así como valores superiores de diversión/satisfacción y esfuerzo e inferiores de aburrimiento. Por lo tanto, este tipo de estudios se presentan como una herramienta útil a entrenadores de pádel y profesores de Educación Física en el diseño y organización de sus sesiones de deportes de raqueta.

No obstante, este estudio presenta limitaciones debido al reducido tamaño de la muestra, por lo que no se han podido comparar los parámetros estudiados con variables como el sexo, la edad o el nivel de los alumnos. Además, aunque el número de sesiones ha sido superior a otros estudios que evaluaban la forma de organización deportiva (Palao y García, 2006; Reid et al., 2008; Sánchez-Pay et al., 2011), a partir de una mayor aplicación de estas formas de organización se podrían estudiar los cambios en el rendimiento o la composición corporal de los alumnos. Finalmente, resultaría interesante que futuros estudios comparasen estos parámetros en función, no únicamente de la forma de organización empleada, sino también de la metodología de enseñanza o los contenidos de aprendizaje.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anguera, M.T. (1999). *Observación en el deporte y conducta cinesicomotriz: aplicaciones*. Barcelona: Ediciones de la Universidad de Barcelona.
- Amieba, C., y Salinero, J.J. (2013). Aspectos generales de la competición del pádel y sus demandas fisiológicas. *AGON. International Journal of Sport Sciences*, 3(2), 60-67.

- Arday, D., Fernández-Rodríguez, J.M., Chillón, P., Artero, E., España-Romero, V., Jiménez-Pavón, D. et al. (2010). Educando para mejorar el estado de forma física, estudio EDUFI: antecedentes, diseño, metodología y análisis del abandono/adhesión al estudio. *Revista Española de Salud Pública*, 84, 151-168. <https://doi.org/10.1590/S1135-57272010000200004>
- Baena-Extremera, A., y Ruiz, P. (2009). Tratamiento educativo de la coeducación y la igualdad de sexo en el contexto escolar y en especial en Educación Física. *Aula Abierta*, 37(2), 111-122.
- Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., Bracho-Amador, C., y Pérez-Quero, F.J. (2012). Spanish version of the Sport Satisfaction Instrument (SSI) adapted to Physical Education. *Revista de Psicodidáctica*, 17(2), 377-395. <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.4037>
- Balaguer, I., Atienza, F.L., Castillo, I., Moreno, Y., y Duda, J.L. (1997). Factorial structure of measures of satisfaction/interest in sport and classroom in the case of Spanish adolescents. Abstracts of 4<sup>th</sup> European Conference of Psychological Assessment (p.76). Lisbon: Portugal.
- Calderón, A., Palao, J. M., y Ortega, E. (2005). Incidencia de la forma de organización sobre la participación, el feedback impartido, la calidad de las ejecuciones y la motivación en la enseñanza de habilidades atléticas. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 1(3), 145-155.
- Calderón, A., y Palao, J.M. (2005). Incidencia de la forma de organización en la sesión sobre el tiempo de práctica y la percepción de la motivación en el aprendizaje de habilidades atléticas. *Apuntes: Educación física y deportes*, 81, 29-37.
- Carreras, J.C. y Gímenez, J. (2010). Metodología de enseñanza utilizada en la enseñanza del tenis durante la etapa de iniciación. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 18: 60-65.
- Casamichana, D., Castellano, J., y Blanco-Villaseñor, A. (2012). Estudio de la percepción subjetiva del esfuerzo en tareas de entrenamiento en fútbol a través de la teoría de la generalizabilidad. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 35-40.
- Castañer, M., Saüch, G., Camerino, O., Sánchez-Algarra P., y Anguera, M.T. (2015). Percepción de la intensidad al esfuerzo: un estudio multi-method en actividad física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 83-88. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232015000100008>
- Courel-Ibáñez, J. y Sánchez-Alcaraz, B.J. (2017). Teaching tennis by means of a constructivist approach. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 71(25), 20-22.
- 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. <https://doi.org/10.5232/ricyde>.
- Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B.J., García, S., y Echegaray, M. (2017). Evolución del pádel en España en función del género y edad de los practicantes. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 34(12) 39-46.
- Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B.J., y Muñoz, D. (2017). Exploring game dynamics in padel. Implications for assessment and training. *The Journal*

- of Strength and Conditioning Research.  
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002126>
- Cuadrado-Reyes, J., Chiroso, L.J., Chiroso, I., Martín, I. y Aguilar, D. (2012). La percepción subjetiva del esfuerzo para el control de la carga entrenamiento en una temporada en un equipo de balonmano. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 331-339.
- Duda, J.L., y Nicholls, J.G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290-299.  
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.290>
- Dwyer, T., Sallis, J.F., Blizzard, L., Lazarus, R., y Dean, K. (2001). Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children. *Pediatric Exercise Science*, 13, 225-238.  
<https://doi.org/10.1123/pes.13.3.225>
- Elderton, W. (2009). Tenis progresivo: Desarrollo de 5 a 7 años de edad. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 51(18): 26.
- Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Revista Movimiento Humano y Salud*, 3(1), 1-16.
- Gómez-Mármol, A. (2013). Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y las clases de educación física, según su nivel de intensidad y diversión, en alumnos de educación secundaria. *Motricidad, European Journal of Human Movement*, 31, 99-109.
- Gómez-Mármol, A., y Sánchez-Alcaraz, B.J. (2014). *Influencia de la técnica de enseñanza sobre el tiempo de compromiso motor en las clases de Educación Física, el esfuerzo y la diversión percibida*. VII Congreso Internacional de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. Cáceres.
- Gómez-Mármol, A., y Sánchez-Alcaraz, B.J. (2015). Influencia del disfrute con la práctica deportiva en el desarrollo de actitudes positivas hacia la Educación Física. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, 48, 56-62.
- Hernández-Álvarez, J.L., Del Campo-Vecino, J., Martínez de Haro, V. & Moya-Morales, J.M. (2010). Percepción de esfuerzo en Educación Física y su relación con las directrices sobre actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(40), 609-619
- Julian, J.A., Sanz, D. y Del Villar, F. (2010). La iniciación deportiva al tenis en las sesiones de educación física. *Innovación en educación física*, 1(1).
- Khaniukova, O. V., Griukova, V. V., y Kireyev, O. A. (2012). Usage the means of mini-tennis after school to enhance the development of physical qualities of children 9-10 years old. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 10, 71-75.
- Lozano, L., y Viciano, J. (2002). Las competencias docentes en Educación Física. Un estudio basado en la competencia de gestión del tiempo y la organización de la clase. En J. Viciano (Ed.), *Investigación en Educación Física y Deportes*. Granada: Reprografía Digital Granada.
- Miley, D. (2010). Sacar, pelotear y jugar puntos. Las campañas de la ITF Tennis. Play and Stay y Tennis10s. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 51(18): 3-4.

- Ntoumanis, N. (2005). A Prospective Study of Participation in Optional School Physical Education Using a Self-Determination Theory Framework. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 444-453. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.3.444>
- Nuviala, A., Tamayo, J.A., y Nuviala, R. (2012). Calidad percibida del deporte escolar como predictor del abandono deportivo en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12 (47), 389-404.
- Palao, J.M. y García, S. (2006). Efecto de la forma de organización de los ejercicios sobre el número de repeticiones y la percepción del proceso en la iniciación al voleibol. *Revista Digital EFDeportes*, 101 (11).
- Romero, S., Latorre, A., y Lasaga, M.J. (2010). Metodología de enseñanza en pádel en niveles de iniciación. *Habilidad Motriz*, 34, 33-42.
- Sallis, J., Prochaska, J., y Taylor, W. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), 963-975. <https://doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014>
- Sánchez-Alcaraz, B.J. (2013). Táctica del pádel en la etapa de iniciación. *Trances: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 5(1), 109-116.
- Sánchez-Alcaraz, B.J. (2013b). Analysis of the temporary aspects and actions of the game in performance junior players and the differences when playing with adapted material. *Coaching and Sport Science Review*, 61(21), 29-30.
- Sánchez-Alcaraz, B.J. (2014). La utilización de vídeos didácticos en la enseñanza-aprendizaje de los golpes de pádel en estudiantes. *DIM: Didáctica, Innovación y Multimedia*, 29, 1-8.
- Sánchez-Alcaraz, B.J., Cañas, J., y Courel, J. (2015). Análisis de la investigación científica en pádel. *Agón, International Journal of Sport Sciences*, 5(1), 44-54.
- Sánchez-Alcaraz, B.J., y Gómez-Mármol, A. (2015). Percepción de esfuerzo, diversión y aprendizaje en alumnos de educación secundaria en las clases de Educación Física durante una Unidad Didáctica de CrossFit. *SporTK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 4(1), 63-68.
- Sánchez-Pay, A., Sempere, J., Torres-Luque, G., y Palao, J. M. (2011). Efecto de la utilización de diferentes formas de organización de las tareas en la iniciación al tenis. *Trances: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 3(5), 633-648.
- Tennant, M. (2010). Formatos de competición y consideraciones para los jugadores de tenis menores de 10 años. *Coaching and Sport Science Review*, 51, 22-24.
- Torres-Luque, G., Ferragut, C., y Alacid, F. (2006). Los sistemas de entrenamiento aplicados a la enseñanza del tenis. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 22, 93-101.
- Torres-Luque, G., Sánchez-Pay, A., Gago, C., y Ros, J.M. (2013). *Tenis. Ejercicios básicos para desarrollar tu juego*. Barcelona: Paidotribo.

- Torres-Luque, G., Sánchez-Pay, A., Gago, C., y Zagalaz, M.L. (2010). La sesión de tenis en el proceso de enseñanza-aprendizaje en edades tempranas. *Habilidad Motriz*, 34, 13-20.
- Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallis, J.F. y Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12), 1996-2001. <https://doi.org/10.1097/00005768-200212000-00020>
- Wilson, D. (2009). La metodología de entrenamiento basada en el juego – una investigación de principios y práctica. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 16(49), 19-20.
- Yelling, M., Lamb, K.L., y Swaine, I.L. (2002). Validity of a Pictorial Perceived Exertion Scale for Effort Estimation and Effort Production During Stepping Exercise in Adolescent Children. *European Physical Education Review*, 8, 157-75. <https://doi.org/10.1177/1356336X020082007>
- Zagalaz, M.L., Cachón, J., y Lara, J. (2014). *Fundamentos de la Programación de Educación Física en Primaria*. Madrid: Síntesis.

**Referencias totales / Total references:** 47 (100%)

**Referencias propias de la revista / Journal's own references:** 2 (4,25 %)