



EFFECTO AGUDO DE LOS PARTIDOS DE PÁDEL EN LAS EMOCIONES DE JUGADORAS AMATEUR

ACUTE EFFECT OF PADEL MATCHES ON THE EMOTIONS OF FEMALE AMATEUR PLAYERS

SALVADOR PÉREZ-MUÑOZ
Grupo investigación EGIIIFYD.
Universidad Pontificia de Salamanca.
Facultad de Educación.
Orcid: 0000-0002-7130-1199

OLGA LUISA MARTÍN CUADRADO
Universidad Pontificia de Salamanca.
Facultad de Educación

FRANCISCO JAVIER DUEÑAS LÓPEZ DE SAN ROMÁN
Universidad Pontificia de Salamanca.
Facultad de Educación

ALBERTO RODRÍGUEZ CAYETANO
Grupo investigación EGIIIFYD.
Universidad Pontificia de Salamanca.
Facultad de Educación.
Orcid: 0000-0003-2683-7178

Autor de correspondencia: Salvador Pérez-Muñoz. Universidad Pontificia de Salamanca
Calle Henry Collet, 81-85, 37007 Salamanca, España. sperezmu@upsa.es

Recibido: 09/11/2023

Aceptado: 02/01/2024

RESUMEN

El objetivo principal de esta investigación es comparar el impacto de la competición en las emociones en jugadoras amateur de pádel. La muestra estuvo formada por un total de 28 jugadoras de pádel con una edad media de 39.93 años (± 11.94) años, que compiten en primera y cuarta división de pádel amateur. Para cuantificar las emociones, se ha utilizado el cuestionario Games and Emotion Scale (GES). Las emociones fueron recogidas solo una vez justo al final de cada partido. Se analizó la normalidad de la muestra y se realizó una ANOVA en función del resultado, el lado de juego y de la competición. Los resultados del estudio revelan que las emociones con connotaciones positivas fueron las que obtuvieron las valoraciones más elevadas, seguidas por las emociones ambiguas, mientras que las emociones negativas recibieron valoraciones inferiores, sin que existan diferencias significativas. Asimismo, se evidenció que las jugadoras pertenecientes a la cuarta división exhibieron niveles más notorios de emociones positivas y ambiguas en comparación con las jugadoras de primera división. Cabe destacar la relevancia del hecho de jugar en el lado propio de la cancha, lo cual generó emociones con matices positivos ($p < .003$) y emociones ambiguas con valoraciones más elevadas ($p < .010$), al tiempo que atenuó el impacto de las emociones negativas. En cuanto a las jugadoras de primera división, se detectaron diferencias significativas en las emociones positivas y ambiguas cuando se encontraban en el lado propio ($p < .009$ y $p < .014$, respectivamente). En conclusión, se constató que la victoria en los partidos generaba emociones con connotaciones positivas y ambiguas, con diferencias significativas, sin importar el nivel competitivo. Estos hallazgos confirman que la competición en el pádel desencadena una variedad de respuestas emocionales en las jugadoras. Destaca la relevancia del hecho de ganar y jugar en el lado propio de la cancha, lo que provoca emociones positivas de una intensidad notable entre las jugadoras.

Palabras clave: Deportes de Raqueta; Emociones; Rendimiento deportivo; Psicología Deportiva.

ABSTRACT

The aim of this research is to compare the emotional impact of competition on amateur female padel players. The study group consisted of 28 paddle-playing women with a mean age of 39.93 years (± 11.94) competing in the first and fourth amateur paddle divisions. We employed the Games and Emotion Scale (GES) survey to collect data. Emotions were assessed only once, at the end of each match. The sample was analyzed for normality, and an ANOVA was performed based on the outcome, side of play, and competition. The study findings indicate that emotions linked with positive connotations ranked the highest, followed by uncertain emotions, while negative

emotions garnered lower ratings, without any significant differences. It is evident that players in the fourth division displayed higher levels of positive and ambiguous emotions compared to those in the first division. The relevance of playing on the home side of the court is worth highlighting, as it generated emotions with positive nuances ($p < .003$) and higher ratings for ambiguous emotions ($p < .010$), while also reducing the impact of negative emotions. Significant differences in positive and ambiguous emotions were detected among first division players when they were on their own side ($p < .009$ and $p < .014$, respectively). In conclusion, the study revealed that winning matches evoked emotions with positive and ambiguous connotations, exhibiting significant variations, irrespective of the competitive level. This investigation affirms that paddle tennis competitions elicit diverse emotional responses in players. Of noteworthy significance is the occurrence of positive emotions at an intense level among players, triggered by winning and playing on their respective sides of the court.

Keywords: Racquet sports; Emotions; Sport performance; Sport psychology.

Introducción

Es incuestionable que el deporte de pádel ha experimentado un crecimiento constante y notorio en los últimos años, como se ha documentado en diversas investigaciones (Courel-Ibáñez et al., 2017; Courel-Ibáñez et al., 2018; Federación Internacional de Pádel, 2022). Un aspecto especialmente relevante es el aumento significativo en el número de licencias federativas durante el período de los últimos 34 años (Rodríguez et al., 2023). De esta forma, resulta de gran importancia realizar un análisis de los efectos que provoca la competición en pádel en relación a aspectos psicológicos, particularmente las emociones, experimentados por los participantes. Esta orientación emocional, se torna esencial para comprender de manera más profunda y precisa el comportamiento del deportista, contribuyendo así a la optimización de su experiencia deportiva (Ramos y Carmely, 2019).

Las emociones representan un elemento fundamental que permea todos los aspectos de la vida humana, dado que, como individuos, experimentamos, vivimos y respondemos emocionalmente a los sucesos que acontecen a nuestro alrededor (Niubò-Solé et al., 2022). Si bien las emociones no son un concepto novedoso, su inclusión en el ámbito de la actividad física y el deporte puede considerarse relativamente reciente, en contraste con otros campos, como la educación, donde se han extrapolado a diversas esferas. En este

sentido, numerosos autores de renombre han abordado el impacto de las emociones, destacando figuras influyentes como Coleman (1996) y Gardner (1993). Sus contribuciones han catalizado un creciente interés en torno a las emociones y sus efectos en las acciones de los individuos.

Esta tendencia ha adquirido una creciente importancia en la actualidad y se reconoce como una herramienta fundamental para alcanzar el éxito en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, así como en la Educación Física (Casassus, 2006; Fernández-García y Fernández-Río, 2019), permitiendo así la exploración de una amplia gama de emociones y los efectos que generan en las actividades recreativas y los juegos deportivos (Romero-Martín et al., 2017).

En este sentido, es necesario subrayar la intrínseca relación que existe entre las emociones y el rendimiento deportivo, ya que la participación en cualquier actividad deportiva conlleva la evocación de momentos especiales que involucran una variedad de emociones internas, abarcando procesos como la percepción, la reproducción, el aprendizaje y la creatividad (Romero-Martín et al., 2017). Por lo tanto, en el deporte se pueden implementar diversas acciones motrices o dominios de acción motriz, cada una de las cuales desencadena efectos distintos en los individuos, generando experiencias y procesos únicos que provocan consecuencias diversas para los deportistas (Alonso et al., 2022; Pérez-Muñoz et al., 2021; Pérez-Muñoz et al., 2022). Por lo tanto, es de suma importancia comprender el dominio de acción motriz específico y su influencia en las emociones, con el propósito de dirigir las emociones positivas o ambiguas y disminuir las emociones negativas en el contexto del entrenamiento y la competición (Duran y Costes, 2018; Falcón et al., 2020; Gil-Madrona et al., 2020; Lavega et al., 2013b; Miralles et al., 2017).

El deporte, incluyendo disciplinas como el pádel, proporciona un escenario propicio para la expresión de una amplia gama de emociones (Romero-Martín et al., 2017). De hecho, investigaciones respaldan la noción de que la participación en actividad física puede incrementar las emociones positivas en comparación con aquellos que no la practican (Bermúdez y Sáenz-López, 2019). Asimismo, se han llevado a cabo estudios en diversas disciplinas deportivas, tales como el voleibol, la condición física, el baloncesto, la natación, el rugby y el balonmano (Camacho-Miñano y Aragón, 2014; Mujica et al., 2016; Mujica y Jiménez, 2020; Salgado-López, 2020).

En la literatura científica revisada, se ha observado una escasez de investigaciones que aborden los aspectos psicológicos y emocionales en el contexto de los deportes de raqueta, como el pádel (Peris-Delcampo, 2021), y también

en los estudios que sólo analizan a las mujeres deportistas en varios ámbitos (Cowley et al., 2021). Por lo tanto, es esencial llevar a cabo estudios que analicen y comprendan los efectos que la competición en el pádel tiene en las emociones de las jugadoras amateur.

En este sentido, el objetivo principal de esta investigación se centra en comparar el impacto de la competición en las emociones en jugadoras amateur de pádel. Además, de forma secundaria se analizaron las emociones en función del resultado del partido, de la posición de juego y de la categoría. Por último, la hipótesis del estudio fue: el resultado de la competición mejora las emociones de las jugadoras amateur de pádel, con indiferencias del nivel y lado de juego.

Material y métodos

Diseño de investigación

El diseño de este estudio se caracteriza como descriptivo y transversal. El método de muestreo utilizado fue no probabilístico por conveniencia, lo que implica que la selección de los participantes se fundamentó en criterios que se ajustan a las demandas de la investigación (Otzen y Manterola, 2017). En este contexto específico, los participantes seleccionados cumplían con el requisito de estar involucrados en competiciones de pádel en diversas divisiones de la Federación de Castilla y León.

Participantes

La muestra de este estudio estuvo compuesta por 28 jugadoras de pádel, todas ellas mayores de edad, con una edad media de 39.93 años (± 11.94), y que compiten a nivel amateur. De estas jugadoras, 14 participan en la primera división (categoría amateur más alta) y las otras 14 jugadoras compiten en la cuarta división regional de pádel. En total, se jugaron 14 partidos, siete en cada una de las categorías. En el caso de las jugadoras de la primera división, la edad media fue de 36.06 años (± 11.99), mientras que, para las jugadoras de cuarta división, la edad media fue de 43.79 años (± 10.97).

Instrumentos

Para la realización de este trabajo de investigación, se ha utilizado un cuestionario como instrumentos de medida. En concreto el cuestionario

llamado Games and Emotion Scale (GES), elaborado y validado por Lavega et al. (2013a), que fue validado para Educación Física y Deportiva. Se calculó la fiabilidad de Alpha de Cronbach ($n = 28$), con valores Alpha por encima de .70 en cada emoción, lo que se considera como aceptable (Prieto y Delgado, 2010) con los siguientes resultados: positiva ($\alpha = .91$), negativa ($\alpha = .70$) y ambigua ($\alpha = .74$). Este instrumento, está formado por tres factores, positivas, negativas y ambiguas, formados por 13 emociones. Las emociones positivas son: alegría, humor, amor y felicidad; las emociones negativas son: ira, rechazo, miedo, ansiedad, vergüenza y tristeza; y, por último, las emociones ambiguas son: compasión, sorpresa y esperanza.

Para realizar el estudio se realizaron dos fases. En la primera de ellas se explicó a todas las jugadoras las emociones y lo que significa cada una de ellas, tanto de forma teórica como práctica, siguiendo las mismas fases que en el estudio de Nuibó-Solé et al. (2022), en una sesión de una hora de formación. Se explicaron teóricamente las distintas emociones y posteriormente para comprobar la comprensión se solicitó que las expresaran para comprobar la comprensión de cada una de ellas. Y en la segunda fase, las jugadoras completaban el cuestionario una vez terminada la competición amateur-oficial, organizada por la Federación de Pádel de Castilla y León.

Procedimiento

Para la realización de la investigación se respetó la Declaración Ética de Helsinki de 2013 en todos sus términos. Los participantes fueron tratados bajo el código ético de la American Psychological Association en cuanto a consentimiento, anonimato y respuestas. Así mismo, el estudio se ampara en la normativa legal española vigente que regula la investigación en seres humanos (RD 561/1993), respetando en todo momento la privacidad y la ley de protección de datos de carácter personal (Ley Orgánica 15/1999).

En primer lugar, se solicitó la colaboración de un club de pádel que compite a nivel regional de Castilla y León, para obtener el visto bueno. Todas las jugadoras tienen licencia federativa y compiten de forma regular. Previo a la realización de los cuestionarios, y para respetar el principio de voluntariedad y confidencialidad, cada jugador firmó un consentimiento informado, todas ellas mayores de edad, en el que se detallaban los objetivos de la investigación y su participación voluntaria en la misma.

Previamente a todas las participantes se las formó sobre cada una de las emociones, en una sesión online de una hora de duración, en la que todas las

jugadoras identificaron de forma correcta las distintas emociones. Todos los datos fueron recogidos una vez terminado el partido, a los cinco minutos de finalización, para conocer el efecto que tiene la competición sobre las emociones de jugadoras de pádel. Teniendo en cuenta que se midió la percepción subjetiva del esfuerzo que había provocado la competición.

Análisis estadísticos

Los datos fueron analizados usando el paquete estadístico SPSS para Windows v.25.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, Estados Unidos). Se analizó la normalidad de los datos con la prueba de Shapiro-Wilk, lo que provocó que se realizaran pruebas estadísticas paramétricas. Los datos se presentan como media y desviación típica. Se utilizó un ANOVA univariante, utilizando como factores el lado de juego (habitual, no habitual), la categoría de juego (primera, cuarta), el resultado (ganar, perder), sobre las emociones. Se estableció la significatividad en $p \leq 0.05$. Se estimó el efecto de la intervención con la prueba d de Cohen (1988), considerando que como efecto pequeño (0- 0,2), mediano (0,5) y grande ($>0,8$). Finalmente se hacen realizar las correlaciones bivariadas de Pearson.

Resultados

De forma general los resultados muestran que son las emociones positivas las que obtienen mejores valoraciones, seguidas por las emociones ambiguas y, con menor valoración las emociones negativas (tabla 1). Por nivel competitivo, las jugadoras de cuarta categoría exhibieron niveles más altos de emociones positivas y ambiguas en comparación con las jugadoras de primera división. No obstante, también se observó que las jugadoras de cuarta división experimentaron un mayor nivel de emociones negativas en comparación con las jugadoras de primera división, aunque estas diferencias no fueron estadísticamente significativas y presentaron un tamaño del efecto pequeño (Tabla 1). Por emociones los resultados son diversos, eso sí se muestran diferencias significativas en los factores de sorpresa ($p < .004$), miedo ($p < .014$), ansiedad ($p < .003$), y vergüenza ($p < .045$), donde las jugadoras que compiten en un nivel más bajo muestran valores más altos en estos factores en comparación con las jugadoras que compiten en niveles más elevados (Tabla 1), con un tamaño del efecto diverso (tabla 1).

Tabla 1. *Resultados descriptivos generales y por nivel competitivo*

	General	Primera	Cuarta	F	Sig.	d Cohen
FELICIDAD	6.00 (±3.220)	5.07	6.93	2.453	.129	.086
COMPASIÓN	5.21 (±3.119)	4.79	5.64	.519	.478	.020
SORPRESA	4.11 (±2.833)	2.64	5.57	9.965	.004*	.277
ALEGRÍA	5.93 (±3.138)	5.29	6.57	1.183	.287	.004
TRISTEZA	2.64 (±3.325)	3.21	2.07	.822	.373	.031
MIEDO	.86 (±1.580)	.14	1.57	6.989	.014*	.212
HUMOR	6.11 (±2.973)	5.64	6.57	.675	.419	.025
ANSIEDAD	1.86 (±2.578)	.50	3.21	10.487	.003*	.287
AMOR	5.43 (±3.636)	4.71	6.14	1.084	.307	.040
RECHAZO	.96 (±1.951)	.24	1.67	6.798	.051	.030
IRA	2.29 (±3.495)	1.86	2.71	.412	.527	.016
VERGÜENZA	1.82 (±2.389)	.93	2.71	4.404	.045*	.145
ESPERANZA	5.61 (±2.961)	5.00	6.21	1.186	.286	.044
F. POSITIVO	5.87 (± 2.896)	5.18	6.55	1.614	.215	.058
F. NEGATIVO	1.93 (±1.899)	1.40	2.46	2.269	.114	.080
F. AMBIGUO	4.97 (± 2.413)	4.14	5.81	3.667	.067	.124

* $p \leq .05$; F: Factor.

En lo que respecta al lado de juego, jugar en el lado propio de juego genera una experiencia más positiva en comparación con no hacerlo. Esta situación se traduce en niveles más elevados de emociones positivas ($p < .003$), y emociones ambiguas ($p < .010$), con diferencias significativas, y un menor impacto en emociones negativas (Tabla 2). De forma individual existen diferencias significativas en los de felicidad ($p < .002$), compasión ($p < .023$), alegría ($p < .006$), humor ($p < .022$), amor ($p < .017$), y esperanza ($p < .005$), entre el lado propio y el lado contrario, con valores más altos en todos estos factores cuando se juega en el lado propio, con un efecto que varía desde bajo hasta moderado (Tabla 2).

Tabla 2. Resultados en función del lado de juego

	Propio	Contrario	Sig.	d Cohen
FELICIDAD	6.83	2.20	.002*	.314
COMPASIÓN	5.83	2.40	.023*	.184
SORPRESA	4.39	2.80	.263	.048
ALEGRÍA	6.65	2.60	.006*	.254
TRISTEZA	2.04	5.40	.038*	.155
MIEDO	.87	.80	.931	.000
HUMOR	6.70	3.40	.022*	.187
ANSIEDAD	1.78	2.20	.750	.004
AMOR	6.17	2.00	.017*	.201
RECHAZO	1.01	.91	.798	.051
IRA	1.96	3.80	.294	.042
VERGÜENZA	1.30	4.20	.011*	.233
ESPERANZA	6.30	2.40	.005*	.265
F. POSITIVO	6.59	2.55	.003*	.296
F. NEGATIVO	1.63	3.28	.079	.114
F. AMBIGUO	5.51	2.53	.010*	.231

*p ≤ .05

Por lado de juego y categoría competitiva, se observa que jugar en el lado propio en primera división genera de forma significativa emociones positivas ($p < .009$), y emociones ambiguas ($p < .014$), de mayor calidad en comparación con no hacerlo. Y un tamaño del efecto entre moderado y bajo (Tabla 3).

Tabla 3. Resultados generales en función de la categoría y lado de juego

	Primera				Cuarta			
	Propio	Contrario	Sig.	d Cohen	Propio	Contrario	Sig.	d Cohen
POSITIVO	5.96	2.33	.009*	.442	7.17	2.88	.090	.220
NEGA- TIVO	1.20	2.13	.409	.058	2.03	5.00	.052	.280
AMBIGUO	4.88	1.44	.014*	.407	6.08	4.17	.296	.091

*p ≤ .05

En función del resultado obtenido en competición, la competición revela que ganar genera emociones más positivas y ambiguas, de forma significativa, que cuando se pierde el partido, donde las emociones son más negativas, aunque no lo hacen de forma significativa, con un tamaño del efecto entre moderado y bajo (tabla 4). Resultados que se mantienen al analizarlo en función de la categoría de juego. No obstante, en la cuarta categoría, los resultados emocionales son más positivos, con diferencias significativas, en comparación con la primera división, aunque en ambos casos se observan diferencias significativas (Tabla 4), y con un efecto entre moderado y bajo. Así como diferencias en tristeza entre en los jugadores de primera y cuarta división cuando pierden, sin embargo, cuando ganan muestra mejores valores de felicidad, alegría y humor, diferencias significativamente, especialmente en las jugadoras de cuarta división (Tabla 4).

Tabla 4. *Resultados descriptivos generales en función del resultado y nivel competitivo*

	<i>General</i>		<i>Primera</i>		<i>Cuarta</i>	
	<i>G - P</i>	<i>d Cohen</i>	<i>G - P</i>	<i>d Cohen</i>	<i>G - P</i>	<i>d Cohen</i>
FELICIDAD	8.40-4.67*	.320	6.50-4.50	.126	9.67-4.88*	.447
COMPASIÓN	6.40-4.56	.083	6.25-4.20	.082	6.50-5.00	.069
SORPRESA	5.60-3.28*	.160	3.75-2.20	.099	6.83-4.63	.191
ALEGRÍA	8.50-4.50*	.387	7.50-4.40	.257	9.17-4.63*	.480
TRISTEZA	.10-4.06*	.337	.25-4.40*	.336	.00-3.63*	.315
MIEDO	1.30-.61	.045	.00-.20	.031	2.17-1.13	.075
HUMOR	8.30-4.89*	.313	7.25-5.00	.262	9.00-4.75*	.349
ANSIEDAD	2.70-1.39	.062	.25-.60	.023	4.33-2.38	.117
AMOR	7.40-4.33*	.169	7.00-3.80	.220	7.67-5.00	.116
RECHAZO	1.26-.071	.039	.02-.037	.039	2.21-1.23	.069
IRA	5.43-1.00	.078	.00-2.60	.124	1.67-3.50	.068
VERGÜENZA	1.20-2.17	.039	.00-1.30	.138	2.00-3.25	.055
ESPERANZA	6.90-4.89	.110	5.50-4.80	.013	7.83-5.00	.237
F. POSITIVO	8.15-4.60*	.358	7.06-4.43*	.284	8.88-4.81*	.395
F. NEGATIVO	1.26-2.30	.071	.100-1.92	.265	2.03-2.78	.035
F. AMBIGUO	6.30-4.24*	.173	5.17-3.73	.086	7.05-4.87	.234

* $p \leq .05$; G: ganar; P: Perder.

Además, se analizó la percepción subjetiva del esfuerzo tras la competición. Se observa que cuando la competición es percibida como “muy dura,” las emociones positivas son significativamente más elevadas en comparación con las percepciones “moderado” y “duro.” Además, se encontraron diferencias significativas en el factor de emociones positivas. Por otro lado, en lo que respecta al factor negativo, se observa que la percepción de una competición “dura” afecta más a las emociones negativas en comparación con las percepciones “moderado” y “duro.” Sin embargo, el efecto resultante es de magnitud reducida (Tabla 5).

Tabla 5. *Resultados generales en función de la percepción del esfuerzo*

	Ninguno	Mode- rado	Duro	Muy Duro	Sig.	D Cohen
POSITIVO	5.50	3.33 ¹	4.47 ²	7.29	.045*	.280
NEGATIVO	.73	2.13	2.95	1.56	.261	.151
AMBIGUO	3.55	3.33	4.12	6.12	.078	.243

* $p \leq .05$; ¹ diferencias entre moderado y muy duro; ² diferencias entre duro y muy duro

En cuanto a las correlaciones, jugar en el lado contrario no muestra correlaciones significativas entre los factores analizados. Por otro lado, jugar en el lado propio genera una correlación positiva entre las emociones positivas y las emociones ambiguas (Tabla 6).

Tabla 6. *Correlaciones en función del lado de juego*

		Lado Propio			Lado Contrario		
		Positivo	Negativo	Ambiguo	Positivo	Negativo	Ambiguo
POSITIVO	Correlación	1			1		
	Sig.						
NEGATIVO	Correlación	-.382	1		-.314	1	
	Sig.	.072			.607		
AMBIGUO	Correlación	.616**	.104	1	.170	.662	1
	Sig.	.002	.636		.784	.223	

* La correlación es significativa al nivel $p \leq .05$; ** La correlación es significativa al nivel $p \leq .01$

En relación al resultado de la competición, la única correlación que se observa es entre el factor negativo y el factor positivo, y esta correlación es negativa. Esto significa que, al experimentar una derrota, el factor positivo disminuye de manera significativa (Tabla 7).

Tabla 7. *Correlaciones en función del resultado*

		Ganar			Perder		
		Positivo	Negativo	Ambiguo	Positivo	Negativo	Ambiguo
POSITIVO	Correlación	1			1		
	Sig.						
NEGATIVO	Correlación	.584	1		-.556*	1	
	Sig.	.076			.017		
AMBIGUO	Correlación	.272	.275	1	.646**	.102	1
	Sig.	.447	.442		.004	.686	

* La correlación es significativa al nivel $p \leq .05$; ** La correlación es significativa al nivel $p \leq .01$

Discusión

El objetivo principal de la investigación fue comparar el impacto de la competición en las emociones en jugadoras amateur de pádel. Además, de forma secundaria se analizaron las emociones en función del resultado del partido, de la posición de juego y de la categoría. Además del objetivo general, la hipótesis del estudio fue: el resultado de la competición mejora las emociones de las jugadoras amateur de pádel, con indiferencias del nivel y lado de juego. En términos generales, la competición afecta a las emociones de las jugadoras de pádel amateur, especialmente los resultados reflejan que obtener la victoria en la competición genera emociones positivas más intensas en comparación con la derrota. Del mismo modo, jugar en el lado propio del juego produce emociones positivas y ambiguas más elevadas que jugar en el lado contrario.

Se ha observado que las emociones positivas tienden a experimentar una intensidad mayor durante la actividad física, en comparación con las emociones ambiguas y negativas (Duran y Costes, 2018; Lavega et al., 2011; Lavega et al. 2013a; Pic et al., 2019). Estos hallazgos están en consonancia con los resultados obtenidos en nuestro estudio y en otras investigaciones previas relacionadas con las emociones, la actividad física y el deporte. En la misma línea, Bisquerra (2018) sostiene que la interacción con otras personas es esencial para los individuos y genera emociones necesarias para su bienestar. Por lo tanto, se puede comprender que el efecto socializador y la interacción con compañeras y adversarias durante el juego generan emociones con una mayor intensidad.

En el caso de los estudios de Duran y Costes (2018) y Lavega et al. (2011), Lavega et al (2013a) y Pic et al. (2019) señalan que los juegos sociomotrices con adversario generan emociones positivas más intensas. Sin embargo, en el caso de Miralles et al. (2017) y Muñoz-Arroyave et al. (2020) fueron los juegos sociomotrices cooperativos los que generaron mejores emociones positivas. Y es así porque la práctica de ejercicio físico conlleva un aumento en los niveles de serotonina y dopamina, dos neurotransmisores que influyen directamente en el estado emocional. Esto se traduce en un incremento en el bienestar psicológico y la autoconfianza de quienes participan en dicha actividad (Bisquerra, 2018; Sáenz-López, 2020). Por lo tanto, promover la práctica deportiva que fomente emociones positivas es de suma importancia para la realización del deporte y, en particular, para el mantenimiento de dicha práctica deportiva, como es el caso del pádel. Esto puede contribuir a una experiencia deportiva más satisfactoria y, a su vez, al bienestar general de los participantes.

Los resultados obtenidos en la presente investigación indican que la presencia de oposición, como ocurre en el pádel, genera emociones negativas, aunque en menor medida que las emociones positivas y ambiguas, como señalan otras investigaciones (Duran y Costes, 2018; Lavega et al., 2011; Lavega et al. 2013a; Pic et al., 2019). Sin embargo, es importante destacar que estos hallazgos pueden no estar en total consonancia con el estudio de Falcón et al. (2020), que señala que la presencia de adversarios genera emociones negativas. Ahora bien, es relevante considerar que el contexto de su estudio puede diferir, ya que su investigación se centra en el tipo de tareas jugadas (Falcón et al., 2020), mientras que el estudio realizado se enfoca en el deporte de pádel. La naturaleza de la competición deportiva y la presencia de oposición pueden generar una variedad de emociones en los participantes, y estas pueden variar dependiendo del deporte y el contexto específico en el que se desarrollen.

En función del resultado y lado de juego, los resultados obtenidos en nuestra investigación, afectan de forma diferente. Tal es así que jugar en el lado propio afecta a las emociones, mejor que en el lado contrario, y sobre todo el hecho de ganar mejora las emociones, con valores muy elevados, tanto en el factor positivo como en los ítems individuales como felicidad, alegría y humor. Por lo tanto, la existencia de competición como señalan otras investigaciones (Duran y Costes, 2018; Lavega et al., 2011; Muñoz-Arroyave et al., 2020; Niubò-Solé et al., 2022), así como jugar en el lado propio y conseguir la victoria genera emociones positivas en mayor medida que ambiguas y, sobre todo, disminuye las emociones negativas. En este contexto, los resultados de la investigación realizada estarían en consonancia con esta idea, ya que jugar

con compañeras y competir contra otras adversarias conlleva la generación de emociones más positivas y ambiguas que negativas, incluso cuando el resultado sea una derrota. Esto subraya la importancia de la dimensión social y emocional en el contexto deportivo y cómo la interacción con otras personas puede influir en la experiencia y las emociones de los deportistas.

De esta forma, las emociones positivas van a permitir afrontar con éxito los procesos de entrenamiento y competición, así como generar una mayor cohesión y bienestar grupal (Filella et al., 2014; Tamminen et al., 2016), con mayor facilidad que con los resultados negativos que provocan un descenso de la salud y bienestar (González et al., 2014). Y estos datos, coinciden con otras investigaciones que muestran que el tipo de tarea no afecta de la misma forma a los sujetos, como también queda demostrado al afectar de forma diferente tanto el resultado como el lado de juego, con especial atención en las emociones positivas (Miralles et al., 2017; Pérez-Muñoz et al., 2021).

En línea con investigaciones previas, es crucial reconocer y comprender las emociones que experimenta cada jugadora durante la competición, así como en diversos ámbitos de la actividad motriz. Este enfoque puede resultar extremadamente valioso para entrenadores deportivos y profesionales de la actividad física, ya que les permite desarrollar estrategias específicas y apropiadas para la gestión de las emociones en este contexto (Lagardera, 1999; Lavega et al., 2011). Esto, a su vez, puede contribuir a mejorar el rendimiento y fomentar la cohesión dentro del equipo (González, 2009).

Dado que la investigación sobre las emociones en el pádel y deportes similares es limitada, existe un amplio campo para futuros estudios que pueden proporcionar una comprensión más profunda de cómo las emociones influyen en el rendimiento y la experiencia deportiva en este contexto específico. Estos resultados, generan información muy importante a la hora de mejorar las emociones y el estado emocional que provoca la competición en pádel, aspectos que, como profesionales del entrenamiento deportivo, y del pádel en particular, deben ser tenidos en cuenta para potenciar las emociones positivas, con especial referencia al juego en lado propio.

Limitaciones del estudio

En primer lugar, es pertinente resaltar que el estudio llevado a cabo presenta limitaciones relacionadas con la muestra utilizada. Además, se plantea la posibilidad de abordar cuestiones adicionales para un análisis más profundo, como la disparidad en las edades de los participantes. Por lo tanto, sería

aconsejable en investigaciones futuras aumentar el tamaño de la muestra con el fin de obtener relaciones y generalizaciones estadísticamente significativas. Además, se debe considerar la inclusión de sujetos de diversos grupos etarios y niveles de competencia para enriquecer la investigación.

En segundo lugar, la muestra del presente estudio impidió generalizar los resultados. Esta descripción transversal en un contexto determinado ayuda a seguir discutiendo los resultados con estudios similares. Y ampliar la recogida de datos con jugadoras más jóvenes en etapas de formación, así como realizar una comparación con hombres para comprobar si el efecto de la competición y del lado de juego es similar a la población femenina.

Conclusiones

En un sentido general, se puede concluir que la competición en el pádel desencadena diversas respuestas emocionales en las jugadoras. Cabe destacar que ganar y jugar en el lado propio de la cancha suscita emociones positivas de considerable intensidad entre las jugadoras. En consecuencia, es plausible considerar que una variable relativamente manejable, como la elección del lado de juego, podría emplearse como un factor modulador de las emociones, las cuales, a su vez, tienen la capacidad de influir en el rendimiento competitivo. Esta influencia se manifiesta a través del aumento de las emociones positivas y ambiguas, así como la disminución de las emociones negativas.

En este contexto, es imperativo controlar las emociones negativas que surgen tras una derrota y al jugar en el lado no propio, con el propósito de mitigar su impacto en el estado emocional de las jugadoras.

Financiación

Los autores confirman que no recibieron apoyo financiero para la investigación, ni para la autoría y/o publicación de este artículo.

Referencias Bibliográficas

Alonso, G., Pérez, S., Rodríguez, A. & Benito, L. (2022). La comba: influencia emocional sobre el tipo de tarea motriz en alumnos de Educación Secundaria de un ámbito rural. En P.J. Ruiz, A. Baena, D. Aguilera & Z. Ruiz. *Retos y nuevas perspectivas en el currículo de la enseñanza de la actividad física*. Wanceulen.

- Bermúdez, C., & Sáenz-López, P. (2019). Emociones en Educación Física. Una revisión bibliográfica (2015-2017). *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 36, 597-603.
- Bisquerra, R. (2018). *Universo de emociones*. Valencia: PalauGea comunicación.
- Camacho-Miñano, M., & Aragón, N. (2014). Ansiedad física social y educación física escolar: las chicas adolescentes en las clases de natación. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 116(2), 87-94.
- Casassus, J. (2006). *La educación del ser emocional*. Universidad Virtual del Instituto Tecnológico de Monterrey. Ediciones Castillo.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2a ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Goleman (1995). *Inteligencia Emocional*. Kairos.
- Courel-Ibáñez, J., Cordero, J. C., Muñoz, D., Sánchez-Alcaraz, B. J., Grijota, F. J. & Robles, M. C. (2018). Fitness benefits of padel practice in middle-aged adult women. *Science and Sports*.
<https://doi.org/10.1016/j.scispo.2018.01.011>
- Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B. J., García, S., & 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.
<https://doi.org/10.12800/ccd.v12i34.830>
- Cowley, E.S., Olenick, A.A., McNulty, K. L. & Ross, E.Z. (2021). Invisible Sports-women”: The Sex Data Gap in Sport and Exercise Science Research. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 29(2), 146–151. DOI:
<https://doi.org/10.1123/wspaj.2021-0028>
- Duran, C., & Costes, A. (2018). Efecto de los juegos motores sobre la toma de conciencia emocional. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 18(70).
<https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.70.003>
- Falcón, D., Castellar, C., Ortega, M. A., & Pradas, F. (2020). Elementos de la lógica interna y externa de los juegos que explican la experiencia afectiva del alumnado de educación física en secundaria. *Publicaciones*, 50(1), 355–370.
<https://doi.org/10.30827/publicaciones.v50i1.15991>
- Federación Internacional de Pádel. (2022). *La Historia del pádel*.
- Fernández-García, L. & Fernández-Río, J. (2019). Proyecto Wonderwall: identificación y manejo de emociones en la Educación Física de Educación Primaria. *Retos*, 35, 381-386.
- Filella, G., Oriol, X. & Gomila, M. (2014). Regulación emocional de los resultados adversos en competición. Estrategias funcionales en deportes colectivos. *Cuad. Psicol. Deporte*, 14, 63–72.
- Gardner, H. (1993). *Multiple Intelligences. The Theory in Practice. A Reader*. Basic Books.
- Gil-Madrona, P., Pascual-Francés, L., Jordá-Éspi, A., Mujica-Johnson, F., &

- Fernández-Revelles, A. B. (2020). Affectivity and Motor Interaction in Popular Motor Games at School. *Apunts Educación Física y Deportes*, 139, 42-48. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/1\).139.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/1).139.06)
- González, J., Garcés, E. & Ortega, E. (2014). Avanzando en el camino de diferenciación psicológica del deportista. Ejemplos de diferencias en sexo y modalidad deportiva. *Anu. Psicol*, 44, 31-44
- González, O. (2009). *Análisis y Validación de un Cuestionario de Inteligencia Emocional en Diferentes Contextos Deportivos*. Ph.D. Thesis, Universidad País Vasco, País Vasco.
- Lagardera, F. (1999). La lógica deportiva y las emociones. Sus implicaciones en la enseñanza. *Apunts Educación Física y Deportes*, 56, 99-107. <http://hdl.handle.net/10459.1/65402>
- Lavega, P., March, J., & Filella, G. (2013a). Juegos deportivos y emociones. Propiedades psicométricas de la escala GES para ser aplicada en la Educación Física y el Deporte. *Revista de Investigación Educativa*, 31(1), 151-165. <https://doi.org/10.6018/rie.31.1.147821>
- Lavega, P., March, J., & Filella, G. (2013b). Juegos deportivos y emociones. Propiedades psicométricas de la escala GES para ser aplicada en la Educación Física y el Deporte. *Revista de investigación educativa, RIE*, 31(1), 151-166. <https://doi.org/10.6018/rie.31.1.147821>
- Lavega, P., Filella, G., Agulló, M^a.J., Soldevilla, A., & March, J. (2011). Understanding emotions through games: Helping trainee teachers to make decisions. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(2), 617-640. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v9i24.1459>
- Miralles, R., Filella, G., & Lavega, P. (2017). Educación física emocional a través del juego en educación primaria: ayudando a los maestros a tomar decisiones. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 88-93. <http://hdl.handle.net/10459.1/59188>
- Mujica, F., & Jiménez, A. C. (2020). Percepción emocional del alumnado de 3o de ESO ante las prácticas de la unidad didáctica de baloncesto en Educación Física. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 429, 47-60.
- Mujica, F., Orellana, N., Aránguiz, H., & González, H. (2016). Atribución emocional de escolares de sexto año básico en la asignatura de Educación Física y Salud. *Educación Física y Ciencia*, 18(2), 1-6.
- Muñoz-Arroyave, V., Lavega-Burgués, P., Costes, A., Damian, S., & Serna, J. (2020). Los juegos motores como recurso pedagógico para favorecer la afectividad desde la educación física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 38, 166-172. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.76556>
- Niubò-Solé, J., Lavega-Burgués, P., & Sáenz-López, P. (2022). Emotions According to Type of Motor Task, Sports and Gender Experience. *Apunts Educación Física y Deportes*, 148, 26-33. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/2\).148.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/2).148.04)

- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol.*, 35, 227-232.
<https://doi.org/10.4067/s0717-95022017000100037>
- Pérez-Muñoz, S., Rodríguez, A., Sánchez, A. & De Mena, J.M. (2021). Influencia emocional según el tipo de tarea motriz en alumnos universitarios. En O. Buzón & C. Romero. *Metodologías activas con TIC en la educación del siglo XXI*. Dykinson.
- Pérez-Muñoz, S., Rodríguez-Cayetano, A., Jiménez Vivas, A., De Mena, J. M., Alonso, G., & Sánchez-Muñoz, A. (2022). Comparación del estado de ánimo en estudiantes de Educación Física: efecto de dos modelos de enseñanza. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 11, 27.
<https://doi.org/10.6018/sportk.486481>
- Peris-Delcampo, D. (2021). Intervención psicológica en un jugador de pádel competitivo: un estudio de caso. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(1), 1-9. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a2>
- Pic, M., Lavega-Burgués, P., Muñoz-Arroyave, V., March-Llanes, J., & Echeverri-Ramos, J. A. (2019). Predictive variables of emotional intensity and motivational orientation in the sports initiation of basketball. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 19(1), 241-251.
<https://doi.org/10.6018/cpd.343901>
- Ramos, C., & Carmely, A. (2019). *Influencia de la Motivación Deportiva sobre la ansiedad precompetitiva en Deportistas calificados de una Universidad Privada de Lima*. <https://doi.org/10.19083/tesis/654734>
- Prieto, G. & Delgado, A. R. (2010). Fiabilidad y validez. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 67-74
- Rodríguez-Cayetano, A., Aliseda, V., Morales, P. T., & Pérez-Muñoz, S. (2023). ¿Por qué el pádel es tan popular?: análisis de los motivos de participación y nivel de satisfacción intrínseca. *Padel Scientific Journal*, 1(2), 137-156.
<https://doi.org/10.17398/2952-2218.1.137>
- Romero-Martín, M. R., Gelpi, P., Mateu, M., & Lavega, P. (2017). Influencia de las prácticas motrices sobre el estado emocional de estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 17 (67) pp. 449-466.
- Sáenz-López, P. (2020). *Educar Emocionando. Propuesta para la (r) evolución en las aulas del siglo XXI*. Huelva: Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Salgado-López, J. I. (2020). *Contacto y emociones en la educación física y el deporte. Factores didácticos para optimizar un aprendizaje inclusivo*. Wanceulen.
- Tamminen, K.A., Gaudreau, P., McEwen, C.E. & Crocker, P.R.E. (2016). Interpersonal emotion regulation among adolescent athletes: A Bayesian multilevel model predicting sport enjoyment and commitment. *J. Sport Exerc. Psychol.*, 38, 541-555.