



## **ANÁLISIS BIBLIOMÉTRICO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA A LOS DEPORTES DE RAQUETA (2019-2024)**

### **BIBLIOMETRIC ANALYSIS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE APPLIED TO RACKET SPORTS (2019-2024)**

MANUEL ORTEGA CABALLERO  
Universidad de Granada.  
Orcid: 0000-0003-2264-2621

JUAN VICENTE ALCALÁ RIOS  
Universidad de Granada.  
Orcid: 0009-0001-4352-298X

**Autor de correspondencia:** Manuel Ortega Caballero. Universidad de Granada. Campus de Melilla, C/ Ctra. Alfonso XIII, s/n, 52005, Melilla, España. manorca@ugr.es

Recibido: 17/10/2024

Aceptado: 08/12/2024

## RESUMEN

La presente revisión sistemática tuvo como objetivo analizar la influencia de la Inteligencia Emocional en los deportes de raqueta, un ámbito que integra aspectos físicos y emocionales en el entrenamiento y la competición. Para ello, se revisaron estudios científicos publicados entre 2019 y 2024, seleccionados de bases de datos como PubMed, Scopus, Web of Science y Dialnet, utilizando palabras clave como "inteligencia emocional", "deportes de raqueta" y "motivación". De un total de 21 estudios identificados, se seleccionaron 6 que cumplieron con los criterios de inclusión, como su relevancia para las ciencias del deporte y la psicología. La metodología empleada se basó en la declaración PRISMA adaptada al español, asegurando una revisión exhaustiva y rigurosa. Los resultados evidenciaron que la inteligencia emocional juega un papel crucial en la gestión emocional, el rendimiento bajo presión y la cohesión en deportes individuales y por parejas, como el tenis, el pádel y el bádminton. Además, se destacó la influencia del liderazgo del entrenador y el clima motivacional en el desarrollo emocional de los deportistas. La revisión concluye que la inteligencia emocional es un factor determinante para optimizar el rendimiento deportivo y fomentar una experiencia equilibrada en el ámbito competitivo.

*Palabras clave:* Clima emocional; Deportes de Raqueta; Motivación; Rendimiento.

## ABSTRACT

This systematic review aimed to analyze the influence of Emotional Intelligence on racket sports, a field that integrates physical and emotional aspects in training and competition. Scientific studies published between 2019 and 2024 were reviewed, selected from databases such as PubMed, Scopus, Web of Science, and Dialnet, using keywords such as "emotional intelligence", "racket sports," and "motivation." From a total of 21 identified studies, 6 were selected based on inclusion criteria, such as their relevance to sports science and psychology. The methodology was based on the PRISMA statement adapted to Spanish, ensuring a thorough and rigorous review. The results highlighted that Emotional Intelligence plays a crucial role in emotional regulation, performance under pressure, and cohesion in individual and paired sports such as tennis, padel, and badminton. Additionally, the importance of the coach's leadership and motivational climate in the athletes' emotional development was underscored. The review concludes that Emotional Intelligence is a determining factor for optimizing athletic performance and fostering a balanced experience in competitive sports.

*Keywords:* Emotional climate; Racket sports; Motivation; Performance.

## Introducción

En el ámbito de los deportes de raqueta, el aula se concibe como un espacio de interacción no solo física, sino también emocional, entre entrenadores y deportistas. Estas interacciones pueden ser adecuadas o inapropiadas para el desarrollo de habilidades y la mejora del rendimiento (Díaz-García et al., 2023). Un clima emocional positivo promueve no solo el aprendizaje, sino también el bienestar y la motivación intrínseca en los atletas (Martín de Benito y Guzmán Luján, 2019; González-Valero et al., 2023). De este modo, el clima emocional en los entrenamientos se convierte en un componente crucial que facilita o dificulta el rendimiento deportivo (González-García et al., 2019).

La Inteligencia Emocional (IE), definida como la capacidad para identificar, entender y manejar las emociones propias y ajenas, puesto que juega un papel fundamental en el contexto deportivo. Investigaciones muestran que los deportistas con mayor IE tienden a obtener mejores resultados en situaciones de alta presión, como las competiciones (Laborde et al., 2020). Además, existe una relación significativa entre la IE y la motivación autodeterminada, aspecto crucial para desarrollar una práctica deportiva saludable y efectiva (Cece et al., 2020).

En deportes de raqueta como el pádel, el trabajo en pareja influye significativamente en las emociones y motivaciones de los jugadores. Un estudio revela que el rendimiento del compañero impacta directamente las emociones de los jugadores, afectando su motivación y desempeño (Deck et al., 2020). Este hallazgo subraya la importancia del clima emocional y las relaciones interpersonales durante el juego para el éxito en estos deportes. Asimismo, las variables emocionales influyen en la práctica de actividad física, destacándose la motivación y el estado de ánimo como factores determinantes en el rendimiento de los jugadores. Factores físicos, como la altura y la zona de golpeo, también influyen en la efectividad de los jugadores de pádel profesional (Ortega-Caballero et al., 2024).

Los estudios destacan la interconexión entre emociones, motivación y rendimiento en deportes de raqueta. Además, los programas de entrenamiento mental que integran componentes de IE se muestran efectivos para mejorar el rendimiento en estos deportes, ayudando a los atletas a manejar la fatiga mental y mantener el enfoque (Marheni et al., 2024). Por otro lado, las diferencias de género en la IE y en la motivación son un tema relevante, ya que influyen en cómo los deportistas enfrentan los desafíos y el estrés en la competencia (Leñador-Albano et al., 2023).

La importancia de trabajar la IE en los jugadores de deportes de raqueta

radica en su capacidad para mejorar tanto el rendimiento deportivo como el bienestar emocional de los atletas. La IE permite a los jugadores gestionar mejor las emociones durante situaciones de alta presión, mantener el enfoque en momentos críticos y mejorar su comunicación interpersonal, aspectos fundamentales en deportes como el tenis, el pádel y el bádminton, que integran habilidades individuales y dinámicas de equipo. Diversos estudios respaldan estos beneficios. Por ejemplo, BI (2021), explora cómo la experiencia de flujo, íntimamente relacionada con la IE, favorece un estado mental óptimo en deportes como el tenis, mientras que Leal (2022), compara la IE entre adolescentes deportistas y no deportistas, evidenciando mayores competencias emocionales en los primeros.

Además, Pinelo Trancoso y Ardura (2023), analizan cómo el deporte extraescolar influye en el desarrollo de la IE en estudiantes de secundaria, destacando la importancia del tipo de agrupamiento deportivo y el género en estos resultados. De manera similar, Rochín y Berrueto (2022), abordan el estado de la investigación sobre IE y rendimiento deportivo, subrayando la relación positiva entre ambas variables y proponiendo la inclusión del entrenamiento emocional en los programas deportivos. Estas investigaciones refuerzan la relevancia de trabajar la IE en el ámbito deportivo y coinciden con los objetivos del presente estudio, que busca profundizar en la conexión entre las competencias emocionales y el rendimiento en deportes de raqueta, aportando evidencia valiosa para optimizar los procesos de entrenamiento.

La investigación en deportes de raqueta también explora cómo las emociones afectan el desempeño individual y las dinámicas de equipo. La comunicación efectiva y la empatía entre compañeros son esenciales para crear un ambiente colaborativo y motivador (Montenegro-Bonilla et al., 2024). Estos elementos favorecen la cohesión del equipo y ayudan a los jugadores a adaptarse a situaciones adversas, traducándose en un desempeño más consistente durante las competiciones y en el desarrollo de una IE orientada al éxito en la actividad deportiva (González-Valero et al., 2022).

La revisión de estudios previos también resalta la relación entre el clima motivacional y la promoción de hábitos saludables, con la IE desempeñando un rol determinante para fomentar una práctica deportiva sostenida (Chacón Cuberos et al., 2017). En deportes como el pádel, donde las dinámicas de equipo y el entorno competitivo son críticos, los hallazgos destacan la importancia de considerar estas dimensiones emocionales y motivacionales (Ros Martínez y Garcés de los Fayos, 2013).

Finalmente, el papel de los entrenadores resulta fundamental en la

creación de un clima emocional positivo. La forma en que los entrenadores gestionan sus emociones y las de sus atletas influye significativamente en el ambiente de entrenamiento y los resultados obtenidos (González-García et al., 2019). La capacitación en habilidades de IE para entrenadores resulta beneficiosa, ya que les permite fomentar un entorno donde los deportistas se sientan apoyados, comprendidos y motivados para alcanzar su máximo potencial (Díaz-García et al., 2023). Este enfoque integral contribuye al desarrollo de deportistas más resilientes y emocionalmente equilibrados en el competitivo mundo de los deportes de raqueta.

Por tanto, el objetivo del presente trabajo es realizar una revisión bibliométrica para analizar la influencia de la IE en los deportes de raqueta, identificando tendencias, áreas de enfoque, autores destacados y las principales contribuciones científicas en este ámbito.

## **Material y método**

### *Diseño*

Este estudio se enmarca dentro de un diseño de investigación no experimental de tipo descriptivo y de revisión sistemática, basado en los criterios establecidos por Ato et al. (2013) y Montero y León (2007). Este tipo de diseño permite analizar investigaciones previas, sintetizando y evaluando los hallazgos de estudios científicos sobre la IE en deportes de raqueta publicados en los últimos cinco años.

### *Muestra*

La muestra estuvo conformada por un total de 21 estudios identificados inicialmente en las bases de datos seleccionadas. Tras un proceso de filtrado y aplicación de los criterios de inclusión, se seleccionaron finalmente 6 estudios que cumplieron con los requisitos establecidos. Estos documentos incluyen investigaciones realizadas en distintos países y contextos deportivos, lo que proporciona una visión global de la temática.

### *Criterios de selección de los estudios*

Los estudios incluidos en esta revisión debieron cumplir con los siguientes criterios:

1. Publicación entre los años 2019 y 2024.
2. Disponibilidad en español o inglés.

3. Relevancia para las áreas de ciencias del deporte, psicología, educación física y disciplinas relacionadas.
4. Relación directa con la IE y su impacto en el rendimiento en deportes de raqueta.

Se excluyeron los estudios que no cumplían con estos criterios, como revisiones narrativas, resúmenes de congresos y publicaciones sin acceso al texto completo.

#### *Codificación de las variables*

Para estructurar la información de los documentos seleccionados, se consideraron las siguientes variables:

- **Características del estudio:** Año de publicación, país, número de participantes y diseño de investigación.
- **Variables analizadas:** IE, clima motivacional, liderazgo del entrenador, fatiga mental y rendimiento deportivo.
- **Resultados clave:** Relación entre la IE y factores psicológicos o técnicos en deportes de raqueta.

#### *Procedimiento*

La búsqueda de literatura se llevó a cabo entre julio y septiembre de 2024 en bases de datos científicas reconocidas como Web of Science, Scopus y PubMed. Se utilizaron palabras clave como "IE", "deportes de raqueta" y "motivación", combinadas mediante el operador booleano "AND" para optimizar los resultados. Los artículos fueron filtrados inicialmente por tipo de documento ("article") y luego evaluados según los criterios de inclusión. Los títulos y resúmenes fueron revisados manualmente para garantizar su pertinencia.

#### *Análisis estadístico*

No se realizaron análisis estadísticos cuantitativos, dado el enfoque descriptivo de la revisión. Sin embargo, se empleó una codificación cualitativa para organizar los hallazgos de los estudios seleccionados. La información recopilada se sintetizó en tablas descriptivas que resumen las principales variables, métodos y resultados de las investigaciones analizadas.

#### *Variables*

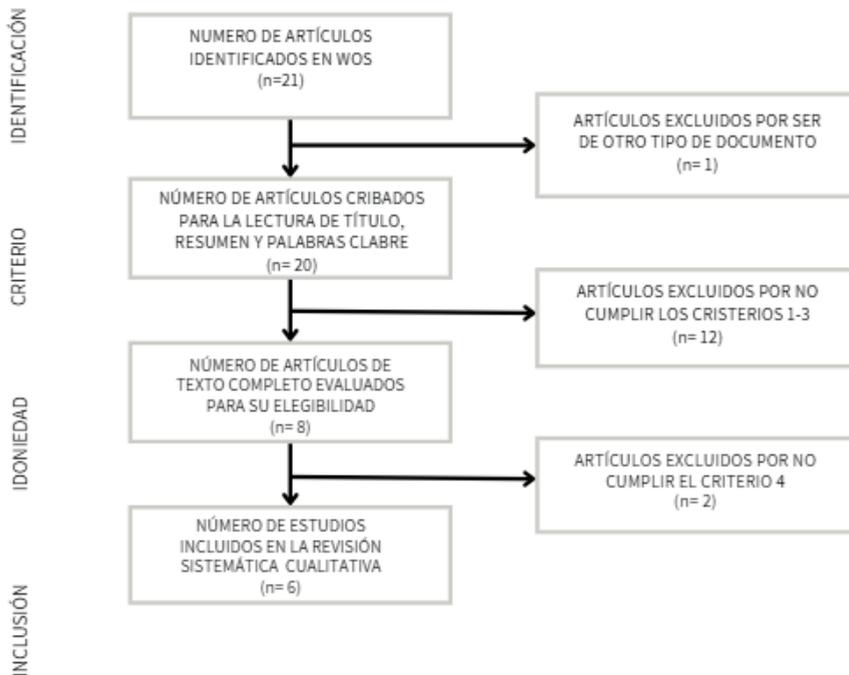
El análisis se centró en las siguientes variables clave:

1. **Inteligencia Emocional (IE):** Capacidad de los atletas para identificar,

comprender y gestionar emociones propias y ajenas en contextos deportivos.

2. **Clima motivacional:** Percepción del entorno creado por el entrenador y su influencia en el rendimiento y bienestar de los deportistas.
3. **Fatiga mental:** Impacto del cansancio cognitivo en la precisión y toma de decisiones durante la competición.
4. **Liderazgo del entrenador:** Relación entre el estilo de liderazgo percibido y las estrategias emocionales de los deportistas.
5. **Rendimiento deportivo:** Evaluación de la efectividad técnica y psicológica en deportes como el tenis, pádel y bádminton.

**Figura 1.** Diagrama de flujo de búsqueda y selección de literatura para la realización de la revisión bibliográfica.



**Tabla 1.** Revisión bibliográfica resumida de los estudios utilizados.

<b>Autores</b>	<b>Año</b>	<b>País</b>	<b>Participantes</b>	<b>Diseño</b>
González-García et al.	2019	España, Francia	180 jugadores de tenis de mesa (edad media 33.87 años)	Modelo de trayectorias de mínimos cuadrados parciales (PLS-PM)
Sarah Deck et al.	2020	Canadá	103 deportistas de deportes de raqueta (tenis, bádminton, squash)	Estudio experimental post-test, análisis multivariante de varianza
Valérian Cece et al.	2020	Francia	Revisión sistemática de 27 estudios con 715 participantes	Revisión sistemática cuantitativa de programas de entrenamiento mental en deportes de raqueta
Samuel Galdón López et al.	2021	España	281 estudiantes de primaria (10-12 años)	Estudio descriptivo transversal sobre IE y actividad física
Jesús Díaz-García et al.	2024	España, Reino Unido	Revisión de estudios sobre pádel y fatiga mental	Revisión bibliográfica sobre el impacto de la fatiga mental en el pádel
Jeki Har-yanto et al.	2024	Indonesia, Italia, Grecia, Austria, Colombia	89 jugadores de tenis de mesa (edad media 19.10 años)	Estudio correlacional sobre la relación entre la velocidad de procesamiento cognitivo y la IE con la precisión en el golpeo top spin

## Resultados

La Tabla 2 presenta un resumen de los objetivos, variables, medidas y principales resultados de estudios recientes que investigaron la relación entre la IE y diversos factores psicológicos y de rendimiento en el contexto de los deportes de raqueta. Estos estudios exploraron diferentes dimensiones, tales como el liderazgo del entrenador, el impacto de la motivación, la fatiga mental y la correlación entre habilidades cognitivas y emocionales con el rendimiento deportivo. Esta síntesis permitió obtener una visión integral de los elementos

clave que influyeron en el desarrollo emocional y el desempeño de los deportistas en deportes de raqueta, proporcionando evidencia valiosa para la comprensión y mejora de los procesos de entrenamiento y competencia.

**Tabla 2.** Variables de tratamiento y principales resultados.

Estudio	Objetivo	Variables	Medidas	Resultados
González-García et al. (2019)	Explorar la relación entre el liderazgo percibido del entrenador, el uso de estrategias de afrontamiento y las emociones en jugadores de tenis de mesa.	Liderazgo percibido, Emociones, Estrategias de afrontamiento	Cuestionario de liderazgo en el deporte (LSS); Cuestionario de afrontamiento (ACSI-28); Cuestionario de emociones (PANAS).	Los jugadores con un liderazgo positivo de su entrenador muestran mejores estrategias de afrontamiento, lo que genera emociones más positivas durante las competiciones.
Sarah Deck et al. (2020)	Evaluar el impacto del rendimiento del compañero en las emociones durante juegos en deportes de raqueta en dobles.	Emociones, Rendimiento	Cuestionario sobre emociones deportivas.	El rendimiento del compañero influye directamente en las emociones de los jugadores, con emociones negativas más fuertes cuando el compañero falla.
Valérian Cece et al. (2020)	Examinar la relación entre la motivación autodeterminada y las emociones en jóvenes atletas de élite en deportes de raqueta.	Motivación autodeterminada, Emociones, Rendimiento subjetivo	Cuestionario de motivación autodeterminada (SDT); Cuestionarios de emociones (PANAS).	La motivación autodeterminada influye en el rendimiento percibido de los jóvenes atletas, mediada por la gestión emocional efectiva.

Samuel Galdón López et al. (2021)	El objetivo del estudio fue analizar la relación entre el clima motivacional y la IE en deportistas de diferentes modalidades deportivas, centrándose en el género y el tipo de deporte (individual o colectivo, con o sin contacto).	Clima motivacional, IE, Género, Tipo de deporte.	Cuestionario sobre el clima motivacional percibido en el deporte (PMCSQ-2). Inventario de autoinforme de Schutte (ISRS)	Los deportistas mostraron una mayor orientación hacia el clima de tarea en comparación con el clima de ego, destacando una preferencia por el aprendizaje cooperativo y el esfuerzo por mejorar. Además, los atletas que participaron en deportes colectivos con contacto demostraron una mejor gestión emocional que aquellos en deportes individuales con contacto. Finalmente, se encontró una evaluación positiva entre la IE y el clima orientado a la tarea, mientras que no se observó esta evaluación con el clima orientado.
Jesús Díaz-García et al. (2024)	Revisar el impacto de la fatiga mental en el rendimiento en deportes de raqueta, en particular el pádel.	Fatiga mental, Rendimiento deportivo	Revisión sistemática de estudios sobre fatiga mental y rendimiento en deportes de raqueta.	La fatiga mental afecta negativamente el rendimiento en pádel, reduciendo la precisión en los golpes y la toma de decisiones.

<p>Jeki Har-yanto et al. (2024)</p>	<p>El objetivo de este estudio es investigar la correlación entre la velocidad de procesamiento cognitivo (SPC) y la IE (IE) con la precisión en el golpeo (TPA) en el tenis de mesa.</p> <p>emocional (IE) con la precisión en el topspin (TPA) en tenis de mesa. Reconociendo la importancia de estos factores psicológicos, la investigación pretende arrojar luz sobre su impacto en el rendimiento del topspin.</p>	<p>Velocidad de procesamiento (CPS) e inteligencia</p> <p>IE (IE) con la precisión en el remate (TPA)</p>	<p>Mediante un enfoque cuantitativo, este estudio utiliza un método de correlación para examinar las relaciones entre el SPI, la IE y la TPA.</p> <p>CPS, IE y TPA. Un total de 89 participantes, con una edad media de 19,10±0,30 años, participaron en este estudio.</p> <p>Los datos sobre la precisión del topspin se recogieron mediante la administración de una prueba de precisión del topspin, seguida de la administración de una prueba de velocidad de procesamiento cognitivo y la realización de una prueba de velocidad de procesamiento</p>	<p>El estudio revela conclusiones dignas de mención: (1) una relación positiva entre la velocidad de procesamiento cognitivo y la precisión del topspin (<math>r = 0,372</math>, <math>p &lt; 0,05</math>). (2) existe una relación positiva entre la IE y la precisión del topspin (<math>r = 0,380</math>, <math>p &lt; 0,05</math>).</p> <p>Estos resultados subrayan la importancia tanto de la velocidad de procesamiento cognitivo como de la IE a la hora de influir en la precisión del topspin.</p> <p>en la precisión del topspin.</p>
-------------------------------------	--	---	---	--

			<p>cognitivo.</p> <p>de velocidad de procesamiento cognitivo y completando un cuestionario de IE. Las pruebas de Spearman-Rho</p> <p>para determinar la asociación entre las variables</p>	
--	--	--	--	--

La revisión de estudios presentada resaltó la relevancia de factores psicológicos como el liderazgo percibido, las emociones, la motivación autodeterminada, la fatiga mental, la IE y la velocidad de procesamiento cognitivo en el rendimiento en deportes de raqueta. Estos estudios evidenciaron que un liderazgo positivo y una alta motivación autodeterminada favorecieron la gestión emocional efectiva, lo que mejoró el rendimiento deportivo, mientras que la fatiga mental afectó negativamente la precisión y la toma de decisiones. Además, se subrayó la influencia de la IE y la velocidad cognitiva en la precisión de movimientos técnicos específicos, como el top spin en tenis de mesa. Estos hallazgos sirvieron como base para destacar que la IE fue un componente clave en la gestión emocional y el rendimiento en deportes de raqueta, donde la interacción con el compañero de equipo y la presión individual convirtieron las emociones en un factor determinante para el éxito.

La IE se destacó como un componente clave en el rendimiento y la gestión emocional en deportes de raqueta, como el tenis, el pádel y el tenis de mesa. En estos deportes, la interacción con el compañero de equipo y la presión individual hicieron que las emociones fueran un factor determinante en el éxito. Deck et al. (2020), investigaron el impacto del rendimiento de la pareja en los deportes dobles y concluyeron que las emociones de los jugadores se vieron afectadas directamente por el desempeño de sus compañeros, influyendo en la dinámica del equipo y su rendimiento. Además, el análisis de González-García et al. (2019), encontró que el liderazgo percibido del entrenador en

deportes como el tenis de mesa estuvo vinculado con la capacidad de los jugadores para afrontar las emociones durante la competición. Por otro lado, Cece et al. (2020), explicaron que los atletas jóvenes que experimentaron una motivación autodeterminada gestionaron mejor sus emociones, mejorando así su rendimiento subjetivo en situaciones de alta presión.

El liderazgo del entrenador resultó fundamental para el manejo emocional de los deportistas. González-García et al. (2019), señalaron que el estilo de liderazgo del entrenador afectó el uso de estrategias de afrontamiento por parte de los jugadores de tenis de mesa, influyendo en sus emociones durante la competencia. Del mismo modo, Martín de Benito y Guzmán Luján (2020), afirmaron que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, como la autonomía y la competencia, mejoró la motivación autodeterminada y la IE de los deportistas, permitiéndoles afrontar mejor las demandas emocionales del deporte. Según Khotbi y Brir (2020), la IE en el contexto deportivo no solo mejoró la gestión del estrés, sino también la toma de decisiones, aspecto crucial en deportes de raqueta donde las decisiones debieron tomarse rápidamente. Estos hallazgos fueron consistentes con los resultados de Leñador-Albano et al. (2023), quienes subrayaron la relevancia de la IE en la práctica deportiva juvenil como una herramienta para manejar desafíos emocionales.

El entrenamiento mental se identificó como un componente esencial en la preparación de los deportistas de raqueta. En el análisis realizado por Díaz-García et al. (2020), sobre la fatiga mental en el pádel, se resaltó la importancia de la resistencia mental para mantener un rendimiento óptimo. Este concepto también fue respaldado por Cece et al. (2020), quienes mencionaron que la motivación autodeterminada y el manejo emocional fueron esenciales para resistir los efectos de la fatiga mental. Además, la revisión de Sheard y Golby (2010) sugirió que los deportistas de élite con mayor fortaleza psicológica, vinculada a la IE, tendieron a manejar mejor la presión en deportes competitivos, lo que les otorgó una ventaja significativa en situaciones de alta tensión. González-Valero et al. (2023) también destacaron la influencia de factores externos, como la presión mediática, en el bienestar psicológico y el rendimiento de los deportistas, haciendo evidente la necesidad de estrategias mentales para enfrentar dichas demandas.

El impacto del sexo en la motivación y la IE también resultó relevante en deportes de raqueta. Según Martín de Benito y Guzmán Luján (2020), las diferencias de género afectaron la forma en que los deportistas gestionaron sus emociones y motivaciones en el deporte, influyendo en su rendimiento

general. En este sentido, el estudio de Haryanto et al. (2020) encontró que, en el tenis de mesa, la IE estuvo relacionada con la velocidad de procesamiento cognitivo y la precisión de los golpes, lo que demostró la importancia de las emociones en la ejecución técnica. Asimismo, Pelegrín et al. (2010), destacaron que el manejo de la ira y la agresividad, componentes clave de la IE, resultaron esenciales para evitar comportamientos antideportivos, especialmente en situaciones competitivas intensas en deportes de raqueta. Además, el análisis de Ortega-Caballero et al. (2024), sobre la efectividad de los jugadores de pádel profesional enfatizó cómo las habilidades emocionales complementaron aspectos físicos como la zona de golpeo, reforzando la conexión entre emociones y rendimiento técnico.

En síntesis, la IE se presentó como un factor determinante en el rendimiento deportivo en deportes de raqueta, donde la gestión de las emociones, la motivación autodeterminada y el entrenamiento mental resultaron fundamentales para lograr el éxito. Las investigaciones revisadas demostraron que los deportistas que desarrollaron estas competencias no solo mejoraron su rendimiento, sino que también disfrutaron de una experiencia deportiva más equilibrada y enriquecedora, lo que les permitió enfrentar mejor las adversidades y las demandas de la competición (Montenegro-Bonilla et al., 2024; Ros Martínez y Garcés de los Fayos, 2013).

## Discusión

La presente revisión bibliométrica proporciona una visión integral sobre la influencia de la IE en los deportes de raqueta, destacando su impacto en variables clave como el rendimiento deportivo, la gestión emocional, el liderazgo del entrenador, el clima motivacional y la resiliencia emocional. El análisis de los estudios seleccionados evidencia una evolución significativa en las manifestaciones y aplicaciones de la IE en este contexto, consolidándola como una herramienta esencial para afrontar las demandas emocionales y psicológicas inherentes a los deportes de raqueta.

En comparación con la literatura científica existente, los hallazgos de este estudio coinciden con investigaciones que subrayan la importancia de la IE en otras modalidades deportivas. Por ejemplo, en deportes colectivos como el baloncesto en silla de ruedas, la IE facilita la cohesión del equipo y mejora la toma de decisiones en contextos de alta presión (Hernández-Beltrán et al., 2024). En deportes individuales como el golf, la IE se asocia con una mayor capacidad para gestionar emociones negativas y mantener el enfoque durante la competición (Rodríguez et al., 2020). Sin embargo, los deportes de raqueta

presentan una complejidad añadida al integrar habilidades individuales y de equipo, donde la interacción constante con compañeros y oponentes intensifica el rol de las emociones (Deck et al., 2020).

Los resultados obtenidos destacan la relevancia del liderazgo del entrenador como factor determinante en la creación de un clima motivacional positivo. Investigaciones previas refuerzan este punto, mostrando que un estilo de liderazgo orientado a la tarea mejora las estrategias de afrontamiento emocional y promueve emociones positivas entre los deportistas (González-García et al., 2019; Martín de Benito & Guzmán Luján, 2020). Asimismo, las diferencias de género y la motivación intrínseca se revelan como aspectos fundamentales para comprender cómo los deportistas gestionan sus emociones y responden a las exigencias competitivas, en línea con estudios recientes (Leñador-Albano et al., 2023).

Por otro lado, los programas de entrenamiento que integran componentes de IE se presentan como estrategias efectivas para mejorar el rendimiento y el bienestar emocional de los atletas. En deportes de raqueta, dichos programas han mostrado resultados positivos en la gestión de la fatiga mental y el mantenimiento del enfoque durante situaciones críticas (Cece et al., 2020; Díaz-García et al., 2024). Sin embargo, se identifican inconsistencias en la literatura sobre el impacto de factores externos, como la presión mediática, en el rendimiento emocional de los deportistas, lo que destaca la necesidad de futuras investigaciones para abordar esta área de manera más profunda (González-Valero et al., 2023).

Una de las principales contribuciones de esta revisión radica en la identificación de relaciones, diferencias e inconsistencias entre los estudios revisados. Mientras que algunos hallazgos refuerzan la importancia de la IE como predictor del rendimiento deportivo, otros sugieren que su influencia puede variar según el contexto deportivo, el nivel competitivo y las características individuales de los deportistas. Estas discrepancias abren la puerta a nuevas líneas de investigación que profundicen en las aplicaciones prácticas de la IE en deportes de raqueta y comparen sus efectos con otras modalidades deportivas.

En conclusión, esta revisión bibliométrica refuerza el papel central de la IE en los deportes de raqueta, destacando su contribución al desarrollo emocional, la mejora del rendimiento y la creación de ambientes competitivos positivos. Los resultados invitan a explorar intervenciones personalizadas y estudios comparativos que amplíen la comprensión de cómo la IE puede optimizar tanto el desempeño como el bienestar de los atletas en diferentes contextos

deportivos. Además, la integración de nuevos enfoques metodológicos y muestras más diversas permitirá avanzar en el conocimiento de esta temática, consolidando su impacto en el ámbito deportivo.

## **Conclusiones**

La IE, emerge como un factor determinante en el ámbito de los deportes de raqueta, influyendo significativamente tanto en el rendimiento como en la gestión emocional de los deportistas. Este estudio subraya la trascendencia de la IE en la optimización del rendimiento bajo presión y en la mejora de la experiencia deportiva, integrando habilidades individuales y de equipo en contextos de alta exigencia competitiva.

Los resultados destacan que el liderazgo positivo del entrenador y un clima motivacional enfocado en el proceso son elementos clave para fomentar la resiliencia, la cohesión grupal y la motivación intrínseca de los jugadores. Asimismo, las diferencias de género y la motivación autodeterminada son factores relevantes que afectan la forma en que los deportistas gestionan sus emociones y enfrentan situaciones críticas, con impactos directos en su desempeño.

Este estudio contribuye a la literatura científica al proporcionar evidencia sobre la relevancia de la IE como herramienta estratégica en el entrenamiento deportivo, abriendo nuevas oportunidades para su integración en programas de formación que potencien tanto el rendimiento como el bienestar emocional de los atletas. Estas conclusiones refuerzan la importancia de diseñar estrategias específicas que incorporen componentes emocionales en los deportes de raqueta.

## **Limitaciones del estudio**

A pesar de los hallazgos obtenidos, el estudio presenta algunas limitaciones. En primer lugar, el análisis se basa en un número limitado de investigaciones seleccionadas según criterios específicos, lo que podría haber restringido la diversidad de perspectivas y enfoques. En segundo lugar, la mayoría de los estudios revisados se centran en contextos europeos, lo que dificulta la generalización de los resultados a otras culturas y sistemas deportivos. Además, no se abordaron intervenciones longitudinales que pudieran proporcionar una visión más profunda sobre el impacto de la IE en el largo plazo. Por último, la falta de estudios comparativos entre deportes de raqueta y otras

modalidades limita la comprensión de las diferencias específicas en el desarrollo emocional y el rendimiento.

Estas limitaciones abren la puerta a futuras investigaciones que amplíen la base de datos, incluyan muestras más diversas y exploren intervenciones prácticas para validar los beneficios de la IE en diversos contextos deportivos.

### Referencias bibliográficas

- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059.
- Bl, D. (2021). La vivencia personal de la experiencia de flujo en el deporte: Tenis, running y culturismo. *FairPlay, Revista de Filosofía, Ética y Derecho del Deporte*, 20, 38–67.
- Castro-Sánchez, M., Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Puertas-Molero, P., Sánchez-Zafra, M., & Ramírez-Granizo, I. (2018). IE y motivación en deportistas de diferentes modalidades. *Journal of Human Sport & Exercise*. <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.13.Proc2.01>
- Cece, V., Duchesne, M., Guillet-Descas, E., & Martinent, G. (2020). Motivación autodeterminada, proceso emocional y rendimiento subjetivo entre jóvenes deportistas de élite: Un enfoque de modelado lineal jerárquico longitudinal. *Revista Europea de Ciencias del Deporte*. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1709562>
- Cece, V., Guillet-Descas, E., & Martinent, G. (2020). Programa de entrenamiento mental en deportes de raqueta: Una revisión sistemática. *Universidad Claude Bernard Lyon*. <https://doi.org/10.30827/Digibug.63721>
- Chacón Cuberos, R., Padial Ruz, R., Zurita Ortega, F., Castro Sánchez, M., González Valero, G., & Ramírez Granizo, I. A. (2017). Clima motivacional e inteligencia emocional en la promoción de hábitos saludables: Una revisión narrativa. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 49, 108–117.
- Crespo, M., & Reid, M. M. (2007). Motivación en el tenis. *British Journal of Sports Medicine*, 41(12), 769–770. <https://doi.org/10.1136/bjism.2007.036285>
- Deck, S., Hall, C., & Wilson, P. M. (2020). El impacto del rendimiento del compañero en las emociones en los deportes de raqueta de dobles. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1726270>

Díaz-García, J., Ring, C., Manzano-Rodríguez, D., & García-Calvo, T. (2023).

- Fatiga mental y pádel: Estado de la cuestión y más allá. *Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura*.  
<https://doi.org/10.17398/2952-2218>
- Galdón López, S., Zurita Ortega, F., Ubago Jiménez, J. L., & González Valero, G. (2021). Importancia de la actividad física en la IE y las diferencias de sexo. *Universidad de Granada*. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V42I0.86448>
- González Valero, G., Melguizo Ibáñez, E., Valverde Janer, M., Ortega Caballero, M., Ubago Jiménez, J. L., & Puertas Molero, P. (2022). Estado actual de la cuestión del clima motivacional en el ámbito educativo: Una revisión sistemática (2017–2021). *IJODAEP*.  
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v2.2316>
- González-García, H., & Martinent, G. (2019). Relaciones entre el liderazgo percibido del entrenador, el uso de estrategias de afrontamiento por parte de los atletas y las emociones entre los jugadores de tenis de mesa competitivos. *Revista Europea de Ciencias del Deporte*.  
<https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1693633>
- González-Valero, G., Melguizo-Ibáñez, E., Ortega-Caballero, M., Marfil-Carmona, R., Zurita-Ortega, F., & Puertas-Molero, P. (2023). Mass media pressure on psychological and healthy well-being: An explanatory model as a function of physical activity. *Journal of Public Health, 31*(10), 1663–1671. <https://doi.org/10.1007/s10389-022-01733-z>
- Haryanto, J., Lanzoni, I. M., Nikolakakis, A., Drenowatz, C., Edmizal, E., Apriyano, B., Milovanović, M., Lukáčová, T., & Becerra-Patiño, B. (2024). Exploración de la velocidad de procesamiento cognitivo, la IE y la precisión del tiro con efecto en el tenis de mesa. *Editura Universitatii din Pitesti*.
- Hernández-Beltrán, V., Espada, M. C., Castelli Correia de Campos, L. F., Gamonales, J. M., & Becerra-Patiño, B. A. (2024). Análisis de las publicaciones relacionadas con el rendimiento deportivo en baloncesto en silla de ruedas: Revisión bibliométrica. *Retos, 61*, 344–355.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v61.105959>
- Khotbi, T., & Brir, H. (2020). IE en contextos relacionados con el deporte: Revisión de la literatura. *Universidad Mohammed V Rabat, Marruecos*.
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 26*(8), 862–874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>
- Leal, P. G. (2022). Inteligencia emocional y deporte competitivo: Estudio comparativo entre adolescentes deportistas y no deportistas. *Revista Arista-Crítica, 2*, 87–101.
- Lees, A. (2003). La ciencia y los principales deportes de raqueta: Una revisión. *Journal of Sports Sciences, 21*(9), 707–732.  
<https://doi.org/10.1080/0264041031000140275>

- Leñador-Albano, V. M., Gragera-López, A. M., Córdoba-Caro, L. G., & Feu-Molina, S. (2023). Práctica deportiva e inteligencia emocional en jóvenes: Revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(3). <https://doi.org/10.6018/cpd.536391>
- Marheni, E. S., Purnomo, E., Nina, J., & Cahyani, F. I. (2024). Integración de la inteligencia emocional y la educación mental en el deporte para mejorar la resiliencia personal de los adolescentes. *Retos*, 51, 649–656. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101053>
- Martín de Benito, M., & Guzmán Luján, J. I. (2013). IE, motivación autodeterminada y satisfacción de necesidades básicas en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 39–44. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/177741>
- Martinent, G., & Ferrand, C. (2020). Un estudio naturalista del proceso de interpretación direccional de emociones discretas durante partidos de tenis de mesa de alto riesgo. *Université Claude Bernard Lyon*.
- Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: Type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, 15(66). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429-7>
- Montenegro-Bonilla, A., Becerra-Patiño, B. A., Pino-Ortega, J., Hernández-Beltrán, V., & Gamonales, J. M. (2024). Influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento deportivo: Una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(3), 34–52. <https://doi.org/10.6018/cpd.617181>
- Montero, I. G., & León, O. (2007). A guide for naming research studies in psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847–862.
- Ortega-Caballero, M., Alonso-Vargas, J. M., Melguizo-Ibáñez, E., & Ortega-Caballero, I. (2024). Analysis of the effect of emotional variables on the practice of physical activity in teacher education trainees—An explanatory model. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 8(3), 1–12. <http://journalppw.com>
- Ortega-Caballero, M., Torres-Malagón, C., Sánchez-García, M., & Ferreri-Acosta, F. (2024). Análisis de la efectividad de los jugadores de pádel profesional en función de su altura y zona de golpeo. *Padel Scientific Journal*, 2(2), 125–137. <https://doi.org/10.17398/2952-2218.2.125>
- Pardal-Refoyo, J. L., & Pardal-Peláez, B. (2020). Anotaciones para estructurar una revisión sistemática. *Revista ORL*, 11(2), 155–160.
- Pelegrín, A., Serpa, S., & Rosado, A. (2020). Conductas agresivas y antideportivas en el deporte de competición: Un análisis de variables personales y ambientales relacionadas. *Universidad Miguel Hernández de Elche*. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.175841>

- Rochín, D. M., & Berrueto, A. C. (2022). Estado de la investigación sobre inteligencia emocional y rendimiento deportivo. *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*, 17(1), 8–10.
- Rodríguez Salazar, M. C., López Pérez, E., Gómez Ardila, P., & Rodríguez Granada, L. M. (2020). Programa de entrenamiento en control de la activación, rendimiento y autoeficacia en golfistas infantiles: Un estudio de caso. *Universidad El Bosque*.
- Ros Martínez, A., & Garcés de los Fayos, E. J. (2013). Inteligencia emocional y deporte: Situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 105–112.
- Rother, E. T. (2007). Revisión sistemática X Revisión narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, 20, v–vi.
- Sanabria Navarro, J. R., Niebles Núñez, W., & Silveira Pérez, Y. (2024). Análisis bibliométrico de la inteligencia artificial en el deporte. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 54, 312–319.
- Soler Nages, J. L., Pedrosa Laplana, J. J., Rodríguez Martínez, A., Royo Montané, A., Sánchez, R., & Sierra Sánchez, V. (2020). IE y bienestar: Reflexiones y experiencias profesionales e investigaciones. ISBN: 978-84-09-32613-6.
- Sousa, J. L., Hernández-Beltrán, V., Ibáñez, S. J., Louro, H., & Gamonales, J. M. (2024). Evolución de los documentos relacionados con el estudio del rendimiento deportivo en taekwondo: Una revisión bibliométrica. *Retos*, 60, 539–551. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.105432>
- Valverde-Janer, M., Ortega-Caballero, M., Ortega-Caballero, I., Ortega-Caballero, A., & Segura-Robles, A. (2023). Study of factors associated with the development of emotional intelligence and resilience in university students. *Education Sciences*, 13(3), 255. <https://doi.org/10.3390/educsci13030255>
- Vidal Ledo, M., Oramas Díaz, J., & Borroto Cruz, R. (2015). Revisiones sistemáticas. *Educación Médica Superior*, 29(1), 198–207.