

## Padel Sporuna Katılımın Psikososyal Etkileri: Sosyal Bağlılık, Motivasyon ve Psikolojik İyi Oluş

Abdullah Yüksel<sup>1</sup>

Muhammed Yavuz Kılınc<sup>2</sup>

Akan Bayrakdar<sup>3</sup>

### Özet

Bu kitap bölümünün amacı padel sporuna katılımın bireylerin psikososyal deneyimleri üzerindeki etkilerini incelemektir. Padel, çiftler halinde oynanan ve sürekli iletişim gerektiren yapısıyla oyuncular arasında yoğun sosyal etkileşim sağlar. Bu özellikler, sporcuların sosyal bağlılık duygusunu güçlendirirken, grup içi aidiyet ve takım uyumunu artırır. Ayrıca, padel sporu eğlence ve rekreasyonel yönleriyle bireylerin içsel motivasyonlarını destekler, spor katılımının sürdürülebilirliğini sağlar. Düzenli padel oynayan bireyler, sosyal destek algısında artış, yaşam doyumunda iyileşme ve psikolojik iyi oluşta yükselme gibi olumlu sonuçlar deneyimleyebilirler. Bu bağlamda, padel yalnızca fiziksel performans açısından değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik sağlık üzerinde de etkili bir spor olarak öne çıkmaktadır. Kitap bölümü, padelin yapısal özellikleri, motivasyonel süreçler ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri sistematik bir şekilde ele alarak spor bilimleri literatürüne katkı sağlamaktadır.

- 1 Alanya Alaaddin Keyubut Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, <https://orcid.org/0009-0005-4829-7741>
- 2 Alanya Alaaddin Keyubut Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, <https://orcid.org/0000-0003-3251-5909>
- 3 Alanya Alaaddin Keyubut Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, <https://orcid.org/0000-0002-3217-0253>

## Giriş

Son yıllarda padel sporu dünya genelinde hızlı bir büyüme göstermiş ve rekreasyonel sporlar arasında dikkat çekici bir popülerlik kazanmıştır. Özellikle Avrupa ülkelerinde büyük bir katılımcı kitlesine ulaşan padel, teknik açıdan tenis ve squash sporlarının bazı özelliklerini bir araya getiren bir raket sporudur. Çiftler halinde oynanması ve oyun alanının çevre duvarlarıyla sınırlandırılması sporcular arasında sürekli etkileşim gerektiren bir oyun yapısı oluşturur. Bu özellikler padel sporunu yalnızca fiziksel performans açısından değil aynı zamanda sosyal ve psikolojik boyutları açısından da incelemeyi önemli hale getirmektedir.

Fiziksel aktivite ve spor katılımının psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkileri uzun yıllardır spor bilimleri literatüründe vurgulanmaktadır. Düzenli fiziksel aktiviteye katılımın depresyon, stres ve anksiyete düzeylerini azaltabileceği; buna karşılık yaşam doyumu, mutluluk ve psikolojik iyi oluş gibi değişkenleri artırabileceği çeşitli çalışmalar tarafından ortaya konmuştur (Biddle ve Asare, 2011; Warburton ve Bredin, 2017). Bununla birlikte son yıllarda yapılan araştırmalar, yeni ortaya çıkan rekreasyonel sporların da benzer psikososyal faydalar sağlayabileceğini göstermektedir. Nitekim padel ve pickleball sporlarını inceleyen güncel bir sistematik derleme, bu tür sporların mental sağlık, yaşam doyumu ve sosyal entegrasyon gibi psikolojik değişkenlerle ilişkili olduğunu göstermiştir (Lauxtermann ve Stubbs, 2025).

Padel'e katılım özellikle takım-bağlamı sayesinde, sosyal bağlılık, motivasyon ve psikolojik iyi oluşu genelde olumlu etkiler. Ancak performans düzeyinde kaygı ve zihinsel yorgunluk gibi zorluklarda görülebilir. Padel bir takım sporu olarak spor genel literatüründeki sosyal faydalara benzer sonuçlar üretir. (Daha güçlü sosyal ağlar, aidiyet hissi, sosyal destek ve topluluk duygusu vb) (Eather vd., 2023). Takım ve kulüp sporları, bireysel sporlara kıyasla daha yüksek aidiyet, sosyal işlevsellik ve yaşam doyumu ile ilişkilidir (Andersen vd., 2018). Rekreatif padelde motivasyon büyük ölçüde kişisel ilgi, keyif ve algılanan faydalara dayanmaktadır. Cinsiyet ve yaş gibi sosyodemografik değişkenlerin etkileri sınırlıdır (Bilic vd., 2025). Elit genç padel oyuncularında dışsal ödel (profesyonel oyuncuyla ders) motivasyonu anlamlı biçimde artırır, fakat bu artış zihinsel yük ve yorgunlukta belirgin yükselme ile birlikte gelir (Díaz-García vd., 2021). Spor katılımı genel olarak özsaygı, yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve pozitif duygu durumunu artırır; depresyon, kaygı ve stres düzeylerini azaltır (Martin-Rodriguez vd., 2024). Amatör kadın padel oyuncularında maçlar, özellikle kazanma durumunda, yoğun pozitif duygular üretir ve negatif duygular görece düşüktür (Pérez-Muñoz vd., 2024). Diğer yandan ardışık

maçlar ve yüksek rekabet, zihinsel yorgunluk, performans azalması ve pre-kompetitif kaygı ile ilişkilidir (Martin-Miguel vd., 2025).

*Tablo 1. Padel ve spor katılımının temel psikososyal çıktıları*

Alan	Tipik etki
Sosyal bağlılık	Aidiyet, sosyal ağ, sosyal destek ↑
Psikolojik iyi oluş	Öznel iyi oluş, hayat doyumu, mutluluk ↑
Olumsuz duygular	Depresyon, stres, anksiyete ↓
Rekabet stresi	Bilişsel/somatik kaygı, zihinsel yorgunluk ↑

*Kaynaklar: Eather vd., 2023; Andersen vd., 2018; Bilic vd., 2025; Diaz-Garcia vd., 2021; Martin-Rodriguez vd., 2024; Pérez-Muñoz vd., 2024; Martin-Miguel vd., 2025)*

Padel sporunun dikkat çekici yönlerinden biri, katılımcılar arasında yoğun sosyal etkileşim oluşturabilen bir oyun yapısına sahip olmasıdır. Spor psikolojisi ve spor sosyolojisi alanındaki araştırmalar, bireylerin grup halinde gerçekleştirilen spor aktivitelerine katılmasının sosyal ilişkileri güçlendirdiğini ve bireylerde aidiyet duygusunun gelişmesine katkı sağladığını göstermektedir (Carron vd., 2005). Bu açıdan değerlendirildiğinde padel sporunun çiftler halinde oynanması ve oyuncular arasında sürekli iletişim gerektirmesi sosyal bağlılık ve grup etkileşimi açısından önemli bir ortam oluşturabilir. Padel sporuna katılım motivasyonları üzerine yapılan çalışmalar da bu sporun sosyal yönünü destekleyen bulgular ortaya koymaktadır. Padel oyuncuları üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada spor katılımının en önemli nedenlerinden birinin arkadaşlık ilişkileri ve akran grubu ile etkileşim olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada sporcuların padel oynamaktan elde ettikleri içsel tatminin büyük ölçüde eğlence ve oyun deneyimi ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Rodríguez-Cayetano vd., 2020).

Daha yakın tarihli bir araştırma ise rekreasyonel padel oyuncularının motivasyonlarını incelemiş ve spora katılımın büyük ölçüde içsel motivasyon kaynaklarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Spor Motivasyon Ölçeği kullanılarak yapılan bu çalışmada bireylerin padel sporuna katılımında eğlence, kişisel gelişim ve fiziksel aktivite isteğinin önemli rol oynadığı belirtilmiştir (Bilic vd., 2025).

Motivasyon kavramı spor katılımını açıklamada önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Öz belirleme kuramına göre bireyler bir aktiviteye içsel veya dışsal motivasyon kaynaklarıyla katılabilirler. İçsel motivasyon, bireyin aktiviteyi doğrudan keyif aldığı için gerçekleştirmesi anlamına gelirken dışsal motivasyon ödül, statü veya sosyal beklentiler gibi faktörlere dayanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Rekreasyonel spor ortamlarında içsel motivasyonun

daha güçlü bir belirleyici olduğu bilinmektedir ve padel gibi sosyal etkileşimi yüksek sporlar bu motivasyon biçimini destekleyebilmektedir. Spor katılımının bir diğer önemli psikolojik sonucu psikolojik iyi oluştur. Psikolojik iyi oluş kavramı bireyin yaşam doyumu, olumlu duygular, kişisel gelişim ve anlamlı yaşam algısı gibi çok boyutlu unsurları kapsayan bir yapıdır (Ryff ve Keyes, 1995). Spor ve egzersiz faaliyetleri bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmesine, sosyal ilişkiler kurmasına ve başarı deneyimi yaşamasına olanak tanıyarak psikolojik iyi oluşun artmasına katkı sağlayabilir. Bu nedenle padel gibi sosyal yönü güçlü sporların bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceği düşünülmektedir.

Padel sporunun dünya genelinde hızla yaygınlaşmasına rağmen bu sporun psikososyal etkilerini doğrudan inceleyen çalışmaların sayısı henüz sınırlıdır. Bununla birlikte mevcut literatür padel sporunun sosyal etkileşim, motivasyon ve psikolojik deneyimler açısından önemli bir araştırma alanı sunduğunu göstermektedir. Bu bağlamda padel sporuna katılımın sosyal bağlılık, motivasyon ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerinin incelenmesi spor bilimleri literatürüne katkı sağlayabilecek önemli bir araştırma konusudur.

### **Padel Sporuna Katılımın Psikososyal Etkileri**

Padel son yıllarda dünyanın birçok ülkesinde hızlı şekilde yaygınlaşan bir raket sporudur. Özellikle İspanya, İtalya ve Latin Amerika ülkelerinde geniş katılımcı kitlesine ulaşmıştır. Oyunun çiftler halinde oynanması, küçük kort yapısı ve sürekli etkileşim gerektiren dinamik yapısı sporcular arasında yoğun sosyal iletişim oluşturur. Padelin rekreatif spor olarak hızlı şekilde yayılmasının nedenlerinden biri de bu sosyal etkileşim ortamıdır. Spor ortamlarında oluşan sosyal ilişkilerin bireylerin psikolojik iyi oluşunu ve sosyal bağlılık duygusunu güçlendirebildiği birçok çalışmada belirtilmiştir (Eime vd., 2013). Padel sporunun karakteristik yapısı oyuncular arasında sürekli iletişim gerektirir. Çiftler halinde oynanan yapı oyuncuların stratejik kararları birlikte almasını zorunlu kılar. Kort ölçülerinin nispeten küçük olması ve duvar kullanımının oyuna dâhil olması, oyuncuların koordinasyon ve iletişim becerilerini sürekli kullanmasını gerektirir. Bu durum oyuncular arasında sosyal etkileşim düzeyini artıran önemli bir faktördür. Padel oyuncularının sosyal motivasyonlarının yüksek olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Sánchez-Alcaraz Martínez vd., 2018).

Padel sporuna katılım motivasyonu incelendiğinde rekreatif eğlence, sosyal etkileşim ve fiziksel aktivite isteğinin öne çıktığı görülmektedir. Padel oyuncuları üzerinde yapılan çalışmalarda katılımcıların önemli bir bölümünün spora başlama nedenleri arasında arkadaşlarla zaman geçirme,

eğlenme ve aktif bir yaşam tarzı sürdürme gibi faktörlerin bulunduğu rapor edilmiştir (Courel-Ibáñez vd., 2017). Bu bulgular padelin yalnızca performans temelli bir spor olmadığını, aynı zamanda sosyal deneyim sunan bir aktivite olduğunu göstermektedir. Padel sporunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri incelendiğinde düzenli spor katılımının genel psikolojik sağlıkla ilişkili olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivitenin bireylerde yaşam doyumunu artırdığı ve stres düzeyini azaltabildiği bilinmektedir (Diener, 1984; Eime vd., 2013). Padel gibi sosyal etkileşimi yüksek sporlar bireylerin sosyal destek algısını güçlendirebilir. Sosyal destek algısının artması psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkileyen önemli faktörlerden biridir.

Padel oyuncularının psikososyal özelliklerini inceleyen çalışmalar sporun sosyal yönünün güçlü olduğunu göstermektedir. Rekreatif padel oyuncuları arasında sosyal iletişim ve arkadaşlık ilişkilerinin spor katılımını sürdürmede önemli rol oynadığı belirtilmektedir. Padel kulüplerinde oluşan sosyal ağlar sporcuların spora bağlılığını artırabilmektedir (Sánchez-Alcaraz Martínez vd., 2018). Spor ortamında oluşan bu sosyal bağlar bireylerin motivasyonunu ve psikolojik iyi oluşunu destekleyen önemli faktörler arasında yer almaktadır.

Padel sporunun psikososyal etkilerini anlamak için motivasyon kuramları önemli bir çerçeve sunar. Öz belirleme kuramına göre bireylerin motivasyonu özerklik, yeterli ve ilişkisellik ihtiyaçlarının karşılanması ile güçlenir (Deci & Ryan, 2000). Padel sporunun yapısı oyuncuların birlikte hareket etmesini gerektirdiğinden ilişkisellik ihtiyacının karşılanmasına katkı sağlayabilir. Oyuncuların teknik becerilerini geliştirmesi yeterli algısını destekler. Bu süreç spor katılımının sürdürülebilirliğini artırabilir.

### Padel Sporunun Psikososyal Modeli



Şekil 1. Padel Sporunun Psikososyal Modeli (Yapay zekâ tarafından üretilmiştir)

Padel sporuna yönelik akademik çalışmalar son yıllarda artış göstermektedir. Mevcut araştırmaların önemli bölümü performans analizi, oyun yapısı ve fizyolojik talepler üzerine odaklanmıştır (Courel-Ibáñez vd., 2017). Psikososyal boyutu inceleyen araştırmalar sınırlıdır. Sosyal bağlılık, motivasyon ve psikolojik iyi oluş gibi değişkenlerin padel sporuna katılım ile ilişkisini inceleyen çalışmalar literatürde önemli bir boşluk oluşturmaktadır. Bu nedenle padel sporunun psikososyal etkilerinin incelenmesi spor bilimleri literatürüne katkı sağlayabilecek bir araştırma alanı olarak değerlendirilmektedir.

### Sosyal Bağlılık, Motivasyon ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

Spor ortamlarında ortaya çıkan psikososyal kazanımlar genellikle birden fazla psikolojik değişkenin karşılıklı etkileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Sosyal bağlılık, motivasyon ve psikolojik iyi oluş kavramları spor psikolojisi literatüründe birbirleriyle ilişkili yapılar olarak ele alınmaktadır. Grup temelli spor aktivitelerine katılımın bireylerin sosyal bağlılık düzeyini artırdığı ve bu durumun spor katılım motivasyonunu güçlendirdiği birçok araştırmada belirtilmiştir (Carron vd., 2005). Sosyal bağlılık duygusunun güçlenmesi, bireylerin spor ortamında kendilerini daha fazla kabul edilmiş hissetmelerine ve spor etkinliklerine uzun süreli katılım göstermelerine katkı sağlayabilmektedir.

*Tablo 2. Padel oyuncularında öne çıkan motivasyon boyutları*

Motivasyon Alanı	Açıklama
Eğlenme / keyif	En güçlü ve en yaygın neden; her yaş ve seviyede baskın
Sosyalleşme	Arkadaşlık, birlikte zaman geçirme, kulüp ortamı
Sağlık & fitness	Formda kalma, sağlık, fiziksel uygunluk
Rekabet / başarı	Yarışma, kendini test etme, maç kazanma
Görünüş (estetik)	En zayıf neden; puanı en düşük boyut
Dış ödüller	Ödül/ödül vaadi (ör. pro oyuncuyla ders) motivasyonu artırır

*Kaynaklar: Bilic vd., 2025; Martinez vd., 2018; Courel-Ibáñez vd., 2018; Diaz-Garcia vd., 2021)*

Padel sporunun yapısal özellikleri bu tür psikososyal süreçlerin gelişmesi için uygun bir ortam oluşturmaktadır. Oyunun çiftler halinde oynanması ve oyuncular arasında sürekli iletişim gerektirmesi, bireyler arasında sosyal etkileşimi artırmaktadır. Bu durum spor ortamında sosyal destek algısının gelişmesine katkı sağlayabilmektedir. Sosyal destek algısının yüksek olması ise bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmekte ve psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkileyebilmektedir (Eime vd., 2013).

Motivasyon açısından değerlendirildiğinde sosyal bağlılık duygusunun spor katılımını sürdürmede önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Öz belirleme kuramına göre bireylerin ilişkisellik ihtiyacının karşılanması, içsel motivasyonun gelişmesini destekleyen temel unsurlardan biridir (Deci & Ryan, 2000). Padel sporunda oyuncuların takım arkadaşlarıyla kurdukları iletişim, ortak hedefler doğrultusunda hareket etmeleri ve oyun sırasında yaşanan paylaşımlar, ilişkisellik ihtiyacının karşılanmasına katkı sağlayabilmektedir. Bu süreç bireylerin spor katılımına yönelik içsel motivasyonlarını artırarak spor davranışının sürdürülebilirliğini destekleyebilir.

Psikolojik iyi oluş açısından bakıldığında spor ortamlarında oluşan olumlu sosyal deneyimlerin bireylerin yaşam doyumu ve olumlu duygu durumları üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Spor faaliyetleri bireylere başarı deneyimi yaşama, sosyal kabul görme ve kişisel gelişim fırsatı sunmaktadır. Bu tür deneyimler bireylerin öz yeterlik algısını güçlendirebilmekte ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasına katkı sağlayabilmektedir (Ryff & Keyes, 1995). Padel sporunda oyuncuların hem fiziksel performans hem de takım etkileşimi üzerinden olumlu deneyimler yaşamaları, psikolojik iyi oluş açısından destekleyici bir ortam oluşturabilmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, rekreasyonel sporların bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde önemli etkiler oluşturabileceğini göstermektedir. Özellikle sosyal etkileşim düzeyi yüksek sporların bireylerin sosyal destek algısını ve yaşam doyumunu artırabildiği belirtilmektedir (Lauxtermann & Stubbs, 2025). Bu bağlamda padel sporunun sosyal bağlılık, motivasyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemek için önemli bir araştırma alanı sunduğu söylenebilir.

## **Sonuç**

Son yıllarda padel sporunun dünya genelinde hızla yaygınlaşması, bu sporun yalnızca fiziksel performans açısından değil aynı zamanda psikolojik ve sosyal boyutları açısından da incelenmesini önemli hale getirmiştir. Mevcut literatür fiziksel aktivite ve spor katılımının bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda padel sporunun sosyal etkileşime dayalı yapısı bireylerin sosyal bağlılık, motivasyon ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde olumlu etkiler oluşturabilecek potansiyele sahiptir. Çiftler halinde oynanan yapısı, oyuncular arasında sürekli iletişim gerektirmesi ve sosyal etkileşimi teşvik eden oyun dinamikleri padel sporunu psikososyal açıdan dikkat çekici bir spor haline getirmektedir.

Literatürde yer alan çalışmalar rekreasyonel spor ortamlarının bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirebildiğini ve psikolojik iyi oluşlarını destekleyebildiğini göstermektedir (Eime vd., 2013). Padel sporunun sosyal etkileşimi teşvik

eden yapısı da bireylerin sosyal bağlılık duygularını güçlendirebilir ve spor katılımına yönelik motivasyonlarını artırabilir. Öz belirleme kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde padel sporunun oyuncuların ilişkisellik, yeterlik ve özerklik ihtiyaçlarını destekleyebilecek bir spor ortamı sunduğu söylenebilir (Deci & Ryan, 2000). Bu psikolojik ihtiyaçların karşılanması bireylerin içsel motivasyonlarını güçlendirebilir ve spor katılımının sürdürülebilirliğini destekleyebilir. Bununla birlikte padel sporunun psikososyal etkilerini doğrudan inceleyen araştırmaların sayısı henüz sınırlıdır. Mevcut çalışmaların önemli bir bölümü performans analizi, oyun yapısı ve fizyolojik talepler üzerine yoğunlaşmaktadır (Courel-Ibáñez vd., 2017). Buna karşılık sosyal bağlılık, motivasyon ve psikolojik iyi oluş gibi psikolojik değişkenleri ele alan çalışmalar literatürde sınırlı düzeyde yer almaktadır. Bu durum padel sporunun psikososyal boyutlarının daha kapsamlı biçimde incelenmesi gerektiğini göstermektedir.

Gelecekte yapılacak araştırmaların padel sporuna katılan bireylerin psikolojik özelliklerini farklı değişkenler açısından incelemesi literatüre önemli katkılar sağlayabilir. Özellikle yaş, cinsiyet, spor deneyimi ve rekreasyonel veya rekabetçi katılım düzeyi gibi değişkenlerin sosyal bağlılık, motivasyon ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerinin araştırılması önemli bir araştırma alanı oluşturabilir. Bunun yanı sıra padel sporuna düzenli katılımın bireylerin psikolojik sağlıkları üzerindeki uzun dönemli etkilerini inceleyen boylamsal araştırmaların yapılması literatürdeki mevcut boşluğun doldurulmasına katkı sağlayabilir.

Sonuç olarak padel sporunun sosyal etkileşim düzeyi yüksek yapısı bireylerin sosyal bağlılık duygularını güçlendirebilecek, spor katılım motivasyonlarını destekleyebilecek ve psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkileyebilecek bir potansiyel taşımaktadır. Bu nedenle padel sporunun psikososyal etkilerinin farklı örneklem gruplarında ve farklı araştırma yöntemleri kullanılarak incelenmesi spor psikolojisi literatürünün gelişimine katkı sağlayabilecek önemli bir araştırma alanı olarak değerlendirilmektedir.

## Kaynaklar

- Andersen, M., Ottesen, L., & Thing, L. (2018). The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: An integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47, 832- 850. <https://doi.org/10.1177/1403494818791405>
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Bilić, Z., Barbaros, P., Dukarić, V., Lovreković, T., & Petrinović, L. (2025). Motivational determinants of recreational padel participation: A comparative analysis across age and gender. *Sports*, 13(11), 377. <https://doi.org/10.3390/sports13110377>
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Eys, M. A. (2005). *Group dynamics in sport* (3rd ed.). Fitness Information Technology.
- Coruel-Ibáñez, J., Martínez, B., Marín, D., Pérez, E., Herrera, R., & García, J. (2018). Motivos de género para la práctica de pádel. *Apunts Educación Física y Deportes*. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/3\).133.08](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/3).133.08)
- Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz Martínez, B. J., & Cañas, J. (2017). Game performance and length of rally in professional padel players. *Journal of Human Kinetics*, 55, 161–169. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0019>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Díaz-García, J., López-Gajardo, M., Ponce-Bordón, J., & Pulido, J. (2021). Is Motivation Associated with Mental Fatigue during Padel Trainings? A Pilot Study. *Sustainability*, 13, 5755. <https://doi.org/10.3390/su13105755>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the ‘Mental Health through Sport’ conceptual model. *Systematic Reviews*, 12. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 135. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>
- Lauxtermann, L., & Stubbs, B. (2025). Padel, pickleball and wellbeing: A systematic review. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1614448>

- Martínez, B., Marín, D., Ibáñez, J., Pérez, F., Herrera, R., & García, J. (2018). Motivos de la práctica del pádel en relación a la edad, el nivel de juego y el género. , 7, 57-62. <https://doi.org/10.6018/321881>
- Martín-Miguel, I., Muñoz, D., Conde-Ripoll, R., Bustamante-Sánchez, Á., Sánchez-Alcaraz, B., & Escudero-Tena, A. (2025). Topics of Study in Under-18 Padel Categories: A Scoping Review. *Sports*, 13. <https://doi.org/10.3390/sports13030075>
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L., Beltrán-Velasco, A., Belando-Pedreño, N., Simón, J., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J., & Clemente-Suárez, V. (2024). Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports*, 12. <https://doi.org/10.3390/sports12010037>
- Pérez-Muñoz, S., Cuadrado, O., De San Román, F., & Cayetano, A. (2024). Efecto agudo de los partidos de pádel en las emociones de jugadoras amateur. *Padel Scientific Journal*. <https://doi.org/10.17398/2952-2218.2.21>
- Rodríguez-Cayetano, A., Pérez-Muñoz, S., de Mena-Ramos, J. M., Codón-Beneitez, N., & Sánchez-Muñoz, A. (2020). Motives for sports participation and intrinsic satisfaction in padel players. *Retos*, 38, 456-460. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74423>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sánchez-Alcaraz Martínez, B. J., Courel-Ibáñez, J., & Cañas, J. (2018). The practice of padel: Motivational and social aspects in amateur players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2), 350–360. <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.132.09>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541-556.