

ESTADO ANÍMICO PRE Y POSTCOMPETITIVO EN LA BOCCIA EN DEPORTISTAS CON DISCAPACIDAD

Pre and post mood state in competitive boccia in athletes with disabilities

*José María Fuentes
Raimundo Castaño
Lucía Plaza*

RESUMEN: Con el presente trabajo se muestran los resultados obtenidos en un estudio sobre la participación de deportistas con discapacidad en la Boccia. Se trata del equipo alicantino amateur de Boccia, compuesto por veintiséis jugadores de ambos sexos, de edades comprendidas entre los 12 y 54 años, en las categorías BC1, BC2, BC3 y BC4. Se analizan estados de ánimo como tensión, depresión, cólera, vigor y fatiga pre y postcompetitivos durante una situación deportiva de competición. Dichos estados constituyen un contenido esencial de la evaluación psicológica del entrenamiento deportivo e inciden en la manera de percibir y enfrentar las demandas que se le presentan al atleta durante su preparación. La administración de la escala Profile of Mood States fue el instrumento utilizado para la evaluación. Según los resultados obtenidos, dependiendo del momento de competición y de la edad del deportista, varía el estado emocional lo que repercute en el rendimiento del jugador.

Palabras clave: Boccia, deportistas con discapacidad, estado anímico, liga autonómica.

ABSTRACT: In this paper the results of a study on the participation of athletes with disabilities in Boccia is. This is the amateur Alicante Boccia team, consisting of twenty players of both sexes, aged between 12 and 54 years in the BC1, BC2, BC3 and BC4 categories. Moods such as tension, depression, anger, vigor and fatigue pre and postcompetitivos during a sports competition situation are analyzed.

Moods are an essential content of the psychological assessment of sports training and influence the way they perceive and cope with the demands that are presented to the athlete during preparation.

Administration of the scale Profile of Mood States (POMS) instrument used for evaluation took place one hour before and one hour after each meeting along five days, during the celebration of the regional league.

According to the results, depending on the time of competition and the age of the athlete varies emotional state which directly affects the performance of the player.

Keywords: *Boccia, athletes with disabilities, mood, autonomic league.*

1. INTRODUCCIÓN

En el estudio sobre el estado de ánimo y el rendimiento en el deporte, uno de los resultados más relevantes desde el ámbito de la psicología del deporte es el que hace referencia a las percepciones que los atletas tienen sobre sus estados anímicos y que pueden influir de alguna forma en su rendimiento (Andrae, Arce y Seoane, 2000; Arruza, Balagué y Arrieta, 1998; Arruza et al., 2008; De la Vega et al., 2008; De la Vega, Ruiz, García y Del Valle, 2011; De la Vega, Almeida, Ruiz, Miranda y Del Valle, 2011; Jeong, 2008; Lazarus, 2000; Ruiz y Hanin, 2004; Skinner y Brewer, 2002).

Para de la Vega, Galán, Ruiz y Tejero (2013:39), la importancia de conocer el nivel de estabilidad de los estados de ánimo radica en la necesidad de ofrecer orientaciones concretas al profesional de la psicología del deporte, y que ello le permita, en primer lugar, predecir en dónde pueden surgir más complicaciones en el afrontamiento competitivo del deporte adaptado en general, y de la Boccia paralímpica en particular y, en segundo lugar, ser capaz de intervenir en aras de optimizar y beneficiar el rendimiento del deportista.

El estudio de los beneficios psicológicos que se derivan de la práctica deportiva en el marco del deporte y la discapacidad posee una larga trayectoria (DePauw y Gavron, 2005; Gaskin, Andersen y Morris, 2009; Goodley y Lawthom, 2006; Hanrahan, 2004; 2007; Martin, 2005) si bien se requiere, como señalan Dinomais et al., (2010), profundizar y ampliar la investigación.

En el presente estudio se pretenden analizar y describir los estados de ánimo que presenta el equipo alicantino de jugadores amateur de Boccia, con discapacidad motora, durante una situación deportiva de competición, ya que las emociones, y en particular, los estados de ánimo constituyen un contenido esencial de la evaluación

psicológica del entrenamiento deportivo e inciden en la manera de percibir y enfrentar las demandas que se le presentan al atleta durante su preparación (Barrios, 2007).

En el ámbito del deporte y la discapacidad, la Boccia puede ser practicada por personas que presentan una discapacidad cuya disfunción motriz puede ser o no de origen cerebral. Para la Cerebral Palsy International Sport and Recreation Association (CPISRA), máximo organismo internacional que regula las competiciones de esta modalidad deportiva, trata de igualar las condiciones de partida de los deportistas ante la competición, estableciendo un sistema de clasificación que va desde el nivel BC-1 al BC-4, en donde cada uno de ellos supone un gradiente en el nivel de discapacidad y de posibilidad motriz del deportista (CPISRA, 2005).

La Boccia toma como referencia la petanca, convirtiéndose en una disciplina de precisión y estrategia, con reglas propias recogidas en un reglamento internacional. Los elementos de este deporte son seis bolas rojas y seis azules –un color por competidor– y otra blanca o diana, de 8,3 cm de diámetro y un peso de 300 gramos. Se practica sobre una pista rectangular en la que los jugadores se colocan en uno de los extremos del campo y tratan de lanzar sus bolas lo más cerca posible de la pelota blanca que sirve de objetivo, a la vez que intentan alejar las de sus adversarios. Las competiciones pueden enfrentar a los jugadores de forma individual, por parejas o equipos.

Cada jugador, pareja o equipo dispone de seis bolas en cada parcial y gana aquel cuya bola termine más cerca de la bola blanca o diana. Además, conseguirá un punto por cada bola adicional que haya logrado acercar a la diana por delante de la primera del contrincante. Las competiciones individuales y por parejas se componen de cuatro parciales, mientras que por equipos son de seis, ambas, exceptuando cuando exista desempate.

La competición se organiza por clases de discapacidad: la categoría BC1 corresponde a deportistas que lanzan con manos o pies y necesitan ayuda de un auxiliar; la BC2 son jugadores que pueden lanzar sin ayuda; la BC3 precisa asistencia y realiza los lanzamientos a través de una canaleta o rampa; todos ellos tienen parálisis cerebral. La categoría BC4 engloba a los deportistas con discapacidad física grave.

El objetivo general de este estudio busca explicar el perfil anímico del equipo alicantino de Boccia de personas con discapacidad.

Los objetivos específicos se concretan en los cuatro siguientes:

1. Reconocer posibles disparidades entre el estado de ánimo antes de afrontar una competición y después de haber competido.
2. Deducir el grado de asociación entre estados anímicos y la edad.
3. Conocer las posibles diferencias entre sexo.
4. Apreciar los diferentes estados anímicos según la categoría a la que pertenezca cada deportista.

2. MÉTODO

2.1. Muestra

Se ha trabajado con un equipo de veintiséis jugadores, elegidos aleatoriamente. Todos los sujetos forman parte de un club deportivo de la Comunidad valenciana. Las licencias deportivas de dicha comunidad en deportes de discapacidad asciende a 312 licencias. Está compuesto por dieciséis hombres y diez mujeres, y edades comprendidas entre los 12 y los 54 años, todos los componentes compiten en categoría amateur con una experiencia promedio en competiciones de un año. Los participantes se dividen entre las distintas categorías de juego: seis jugadores en BC1, siete en BC2, diez en BC3 y tres en BC4. Los jugadores colaboraron en el trabajo de forma voluntaria y no remunerada.

2.2. Variables

Las variables objeto de estudio son los estados anímicos del deportista: tensión, depresión, cólera, vigor y fatiga. Las edades se sitúan entre una franja de 12 a 54 años, con participantes de ambos sexos en las categorías BC1, BC2, BC3 y BC4.

2.3. Instrumentos

El instrumento utilizado para la evaluación de los estados afectivos ha sido *Profile of MoodStates(POMS)* de McNair, Loor y Dro-

pplemam (1971). Se trata de un autoinforme emocional que tiene como objetivo prioritario evaluar seis estados de ánimo –o estados afectivos– del deportista identificados como *tensión-ansiedad*, *depresión-melancolía*, *cólera-hostilidad*, *vigor-afectividad*, *fatiga-inercia* y *confusión-desorientación*.

La escala inicial fue desarrollada en 1971 por McNair, Lorr y Droppleman, ésta constaba de 65 adjetivos. No obstante, tras sucesivos estudios realizados por los autores, se redujo a 58 adjetivos (McNair, Lorr, & Droppleman, 1992). Esta última es la versión con la que se ha trabajado en versión castellana (Balaguer, Fuentes, Meliá, García-Merita, & Pérez Recio, 1993).

2.4. Procedimiento

Los datos fueron recogidos desde diciembre de 2013 hasta abril de 2014. La administración del POMS tuvo lugar aproximadamente una hora antes y después de cada encuentro a lo largo de cinco jornadas, durante la liga autonómica.

La aplicación del instrumento se realizó fuera de la pista, con una duración aproximada de cinco minutos.

Los jugadores firmaron una hoja de consentimiento para participar en la investigación, así como la seguridad de la confidencialidad de los datos obtenidos en la investigación a nivel individual y anónimo. También se pidió permiso al entrenador para poder aplicar la escala antes y después de los encuentros.

Los deportistas rellenaban el cuestionario antes de entrar en la cámara de llamadas, es decir, entre 20 y 30 minutos antes de salir a competir y una vez finalizada la prueba.

3. ANÁLISIS DE DATOS

Para el análisis de datos se han utilizado los estadísticos descriptivos de tendencia central (media) y dispersión (desviación típica). Llevándose, posteriormente, a cabo un Análisis de varianza. El tratamiento de datos se llevó a cabo mediante el software especializado en análisis estadísticos predictivos SPSS en su versión 15.

4. RESULTADOS

En cuanto al objetivo específico de reconocer posibles disparidades entre el estado de ánimo antes de afrontar una competición y después de haber competido podemos describir los siguientes resultados:

En primer lugar, se analiza el factor tensión que se define por adjetivos que describen incrementos en la tensión músculo-esquelética: tenso, agitado, a punto de estallar, descontrolado, relajado, intranquilo, inquieto, nervioso y ansioso.

En los resultados se ha tenido en cuenta el ítem relajado (19). El resultado cuantifica al revés. Quien está muy relajado no está tenso y viceversa; con lo que el 0 se convierte en 3 y el 3 en 0.

Atendiendo al factor tensión se evidencian diferencias significativas ($p=0.004$), entre ambos momentos temporales de medida, lo cual indica que los deportistas manifiestan mayor nivel de tensión en un momento precompetitivo (Pre $M=41.38\pm 6.29$) en comparación con los resultados una vez finalizada la prueba (Post $M=35.07\pm 1.32$). (Tablas 1 y 2).

Tabla 1. *Estadísticos descriptivos del factor tensión*

	N	Mínimo	Máximo	Media	DV/SD
Tensión pre	26	32.00	52.00	41.3846	6.29334
Tensión post	26	34.00	38.00	35.0769	1.32433
N válido (según lista)	26				

Tabla 2. *Análisis de varianza (anova) del factor tensión*

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Tensión pre Inter-grupos	504.054	4	126.013	5.444	.004
Tensión post Intra-grupos	486.100	21	23.148		
Total	990.154	25			

El factor vigor representa un estado de vigor, ebullición y energía elevada. Está formado por los siguientes adjetivos: animado, activo, enérgico, alegre, alerta, lleno de energía, despreocupado y vigoroso.

En cuanto al factor vigor se observan diferencias significativas ($p=0.000$), la cual señala que los jugadores están más vigorosos antes de la competición. (Pre $M=59.92\pm 7.26$) en comparación con los resultados una vez finalizada la prueba (Post $M=53.46\pm 9.3$). (Tablas 3 y 4).

Tabla 3. *Estadísticos descriptivos del factor vigor*

	N	Mínimo	Máximo	Media	DV/SD
Vigor pre	26	49.00	74.00	59.9231	7.26594
Vigor post	26	42.00	68.00	53.4615	9.33480
N válido (según lista)	26				

Tabla 4. *Análisis de varianza (anova) del factor vigor*

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Vigor pre Inter-grupos	1969.628	9	218.848	16.767	.000
Vigor post Intra-grupos	208.833	16	13.052		
Total	2178.462	25			

El factor confusión se caracteriza por la confusión y el desorden. Los adjetivos que los forman son: confundido, incapaz de concentrarse, aturdido, desorientado, eficiente, olvidadizo e inseguro.

El factor confusión no indica diferencias significativas ($p=0.019$). Los deportistas manifiestan un nivel de concentración normal en ambos momentos de la competición (pre $M=36.65\pm 4.84$ y Post $M=37.73\pm 1.77$). (Tablas 5 y 6).

Tabla 5. *Estadísticos descriptivos de factor confusión*

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Confusión pre	26	31.00	46.00	38.6538	4.84927
Confusión post	26	34.00	41.00	37.7308	1.77894
N válido (según lista)	26				

Tabla 6. *Análisis de varianza (anova) del factor confusión*

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Confusión pre Inter-grupos	245.218	4	61.304	3.7	.019
Confusión post Intra-grupos	342.667	21	16.317	57	
Total	587.885	25			

El factor fatiga representa un estado de ánimo de laxitud, inercia, y bajo nivel de energía. Formados por los adjetivos: agotado, apático, fatigado, exhausto, espeso, sin fuerzas y cansado.

En la tabla se pueden percibir escasas diferencias significativas ($p=0.887$), entre los dos momentos de la prueba, lo cual muestra que los jugadores no presentan cansancio antes (pre $M=36.00\pm 8.19$) y después de competir. (Post $M=34.73\pm 3.2$). (Tablas 7 y 8).

Tabla 7. *Estadísticos descriptivos del factor fatiga*

	N	Mínimo	Máximo	Media	DV/SD
Fatiga pre	26	3.00	49.00	36.0000	8.19756
Fatiga post	26	31.00	38.00	34.7308	3.25647
N válido (según lista)	26				

Tabla 8. *Análisis de varianza (anova) del factor fatiga*

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Fatiga pre Inter-grupos	72.582	11	6.598	.480	.887
Fatiga post Intra-grupos	192.533	14	13.752		
Total	265.115	25			

Estado anímico pre y postcompetitivo en la Boccia en deportistas con discapacidad

El factor cólera representa un estado de ánimo de cólera y antipatía hacia los demás. Los adjetivos son: enfadado, enojado, irritable, resentido, molesto, rencoroso, amargado, luchador, rebelde, decepcionado, furioso y de mal genio.

En el caso del factor cólera, sí se contemplan diferencias significativas ($p=0.001$), en los distintos tiempos de la prueba. Momento previo a la competición mayor (pre $M=44.76\pm 5.15$) que una vez finalizada la prueba (Post $M=41.46\pm 3.99$). (Tablas 9 y 10).

Tabla 9. *Estadísticos descriptivos del factor cólera*

	N	Mínimo	Máximo	Media	DV/SD
Cólera pre	26	39.00	55.00	44.7692	5.15603
Cólera post	26	38.00	51.00	41.4615	3.99230
N válido (según lista)	26				

Tabla 10. *Análisis de varianza (anova) del factor cólera*

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Cólera pre Inter-grupos	307.628	9	34.181	6.021	.001
Cólera post Intra-grupos	90.833	16	5.677		
Total	398.462	25			

El factor depresión parece representar un estado de ánimo de depresión acompañado de un sentimiento de inadecuación personal. Adjetivos que lo componen son: infeliz, dolido, triste, abatido, desesperanzado, torpe, desanimado, solo, desdichado, deprimido, desesperado, desamparado, inútil, aterrorizado y culpable.

Como resultado del factor depresión no se encuentran diferencias significativas ($p=0.597$), lo cual indica que los deportistas no se sienten deprimidos antes (pre $M=41.38\pm 6.29$) ni después (Post $M=35.07\pm 1.32$) de la competición. (Tablas 11 y 12).

Tabla 11. *Estadísticos descriptivos del factor depresión*

	N	Mínimo	Máximo	Media	DV/SD
Depresión pre	26	38.00	50.00	40.1923	3.31082
Depresión post	26	38.00	48.00	43.5385	2.95609
N válido (según lista)	26				

Tabla 12. *Análisis de varianza (anova) del factor depresión*

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Depresión pre Inter-grupos	43.081	6	7.180	.778	.597
Depresión post Intra-grupos	175.381	19	9.231		
Total	218.462	25			

Haciendo hincapié en el segundo objetivo específico se analizan las posibles diferencias existentes entre estados anímicos y la edad.

En la gráfica se puede observar la muestra por grupos de edad. La frecuencia en el intervalo de edad de 12-18 y 31-40 es igual con una frecuencia de 4 siendo un poco mayor el intervalo 19-30 con frecuencia 7 y con frecuencia 11 sobresale la edad comprendida entre 41-54 años.

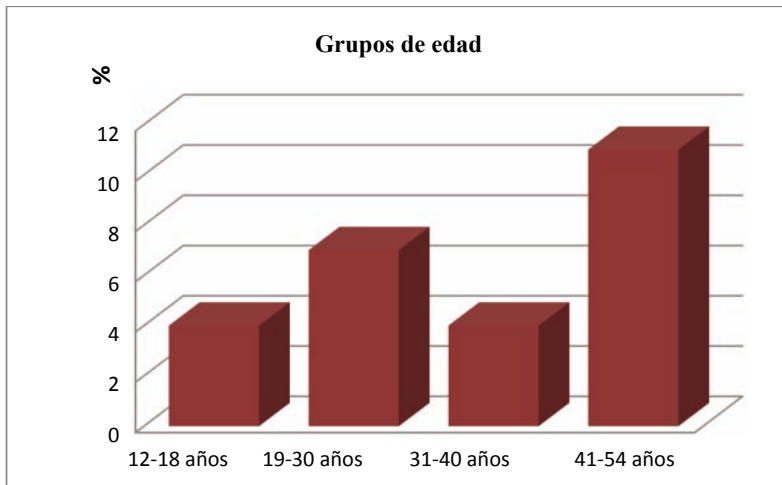


Figura 1. *Descripción de la muestra por grupos de edad*

Estado anímico pre y postcompetitivo en la Boccia en deportistas con discapacidad

Tabla 13. *Análisis de varianza (anova) de los 6 factores del POMS*

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Tensión pre Inter-grupos	187,793	3	62,598	1,716	,193
Tensión pre Intra-grupos	802,360	22	36,471		
Total	990,154	25			
Tensión post Inter-grupos	10,450	3	3,483	2,295	,106
Tensión post Intra-grupos	33,396	22	1,518		
Total	664,615	25			
Vigor pre Inter-grupos	790,450	3	263,483	10,950	,000
Vigor pre Intra-grupos	529,396	22	24,063		
Total	1319,846	25			
Vigor post Inter-grupos	1318,416	3	439,472	11,242	,000
Vigor post Intra-grupos	860,045	22	39,093		
Total	2178,462	25			
Confusión pre Inter-grupos	249,511	3	83,170	5,407	,006
Confusión pre Intra-grupos	338,373	22	15,381		
Total	587,885	25			
Confusión post Inter-grupos	36,141	3	12,047	6,167	,003
Confusión post Intra-grupos	42,974	22	1,953		
Total	79,115	25			
Fatiga pre Inter-grupos	286,393	3	95,464	1,507	,240
Fatiga pre Intra-grupos	1393,607	22	63,346		
Total	1680,000	25			
Fatiga post Inter-grupos	84,349	3	28,116	3,422	,035
Fatiga post Intra-grupos	180,766	22	8,217		
Total	265,115	25			
Cólera pre Inter-grupos	203,533	3	67,844	7,657	,001
Cólera pre Intra-grupos	194,929	22	8,860		
Total	398,462	25			
Cólera post Inter-grupos	241,070	3	80,357	4,174	,018
Cólera post Intra-grupos	423,545	22	19,252		
Total	664,615	25			
Depresión pre Inter-grupos	1265,734	6	210,956	1,024	,440
Depresión pre Intra-grupos	3914,881	19	206,046		
Total	5180,615	25	210,956		
Depresión post Inter-grupos	3234,782	8	404,348	3,533	,014
Depresión post Intra-grupos	1945,833	17	114,461		
Total	5180,615	25			

En cuanto al factor tensión, se puede apreciar en la gráfica datos no significativos, por lo que la tensión no varía sustancialmente de un grupo a otro de edad (Figura 2).

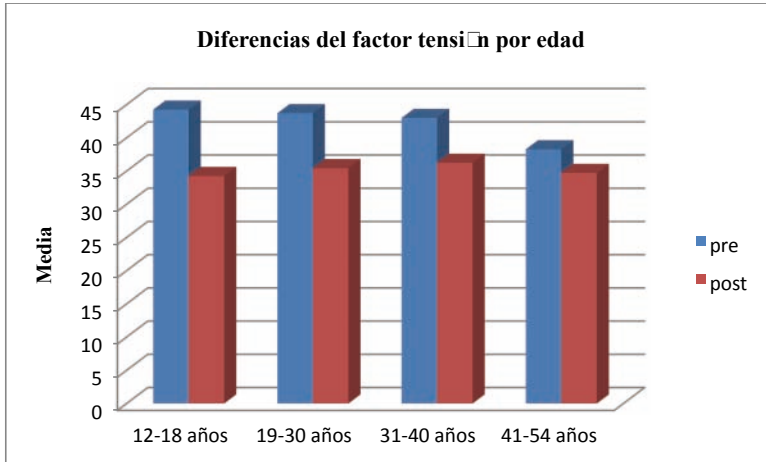


Figura 2. Diferencias del factor tensión por grupo de edad y momento competitivo

Sin embargo, el factor vigor sí muestra resultados significativos. Se puede observar que lo más jóvenes están mucho más activos que los demás grupos antes de la competición y después de la misma (Figura 3).

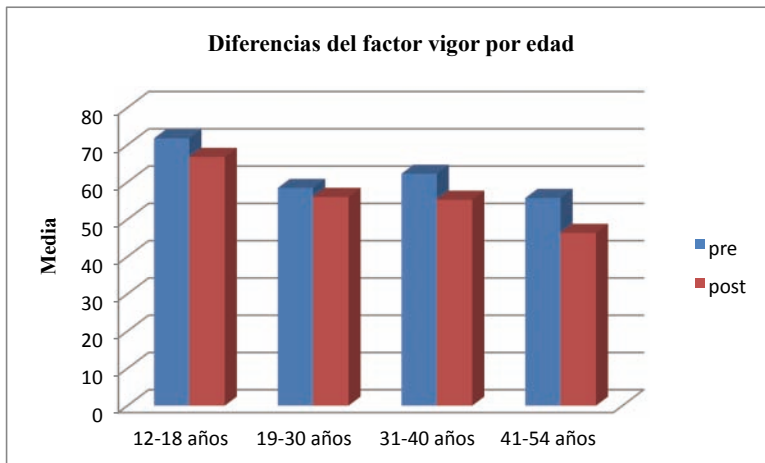


Figura 3: Diferencias del factor vigor por grupo de edad y momento competitivo

Respecto al factor confusión existen diferencias significativas. La gráfica muestra cómo los jóvenes son los menos inseguros antes de la competición. Sin embargo, después de la competición muestran un mayor nivel de confusión (Figura 4).

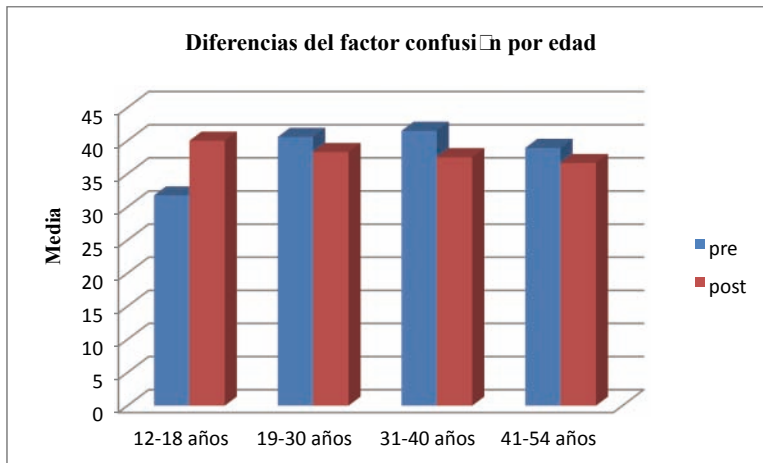


Figura 4. *Diferencias del factor confusión por grupo de edad y momento competitivo*

Atendiendo al factor fatiga no se aprecian datos significativos entre los grupos de edad antes de la competición. Al contrario, después de la competición sí se pueden ver muy bien en la gráfica que hay resultados significativos. Los jóvenes (12-18 años) no se agotan tanto como los adultos (Figura 5).

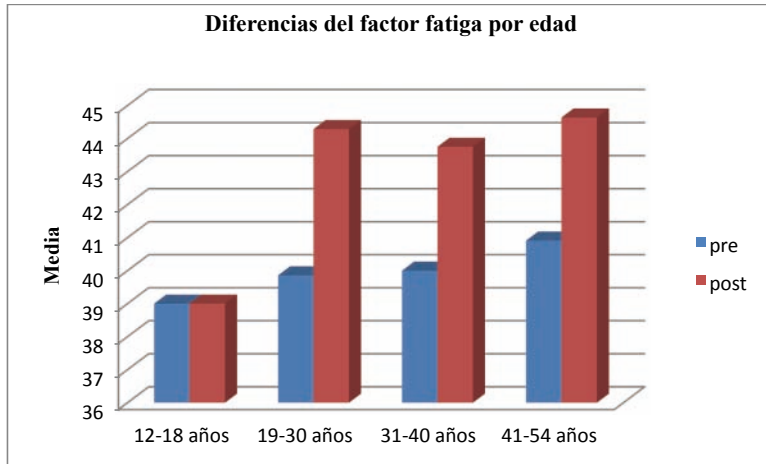


Figura 5. Diferencias del factor fatiga por grupo de edad y momento competitivo

El factor cólera muestra datos significativos entre los grupos de edad en ambos momentos de la competición. Los adultos (41-54 años) se muestran mucho más molestos que los demás grupos de edad antes y después de la prueba (Figura 6).

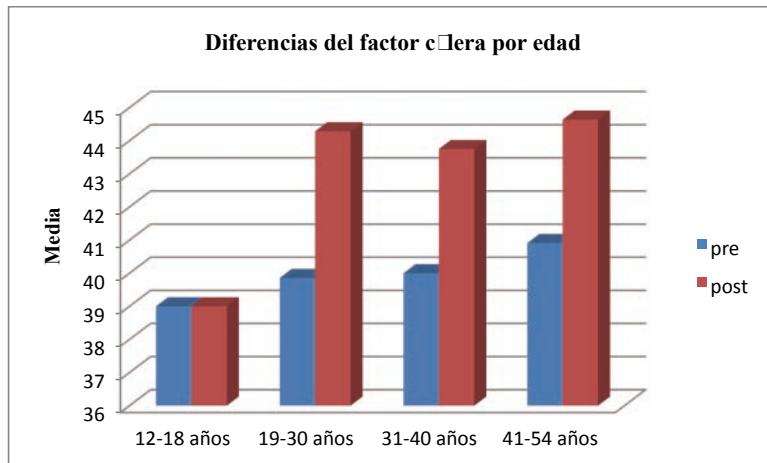


Figura 6: Diferencias del factor cólera por grupo de edad y momento competitivo

En cuanto a la depresión no hay datos significativos entre los grupos de edad antes de la competición. Sin embargo, sí se pueden apreciar resultados significativos una vez terminada la competición, en la que los adultos reflejan estar más deprimidos en comparación con los demás grupos (Figura 7).

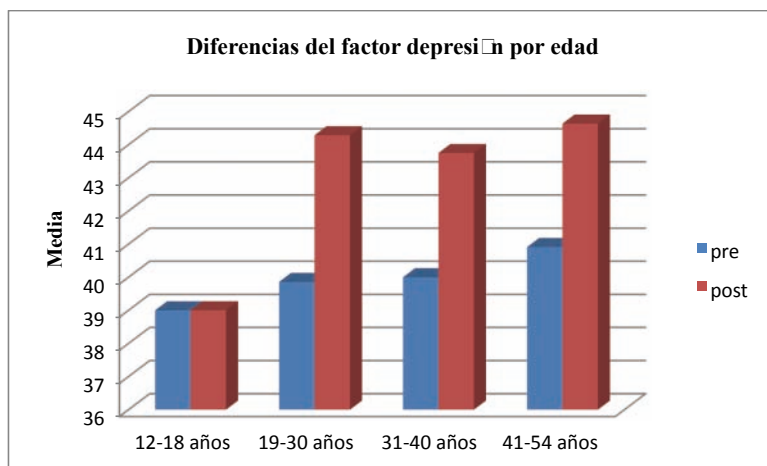


Figura 7. Diferencias del factor depresión por grupo de edad y momento competitivo

El tercer objetivo específico del trabajo hace referencia al conocimiento de las posibles diferencias en función del sexo.

Las diferencias sexuales aluden a las disparidades de base biológica existentes entre hombres y mujeres, mientras que las diferencias de género se refieren a características y conductas psicológicas asociadas a unos y otras (Gill, 1992).

En cuanto a los diferentes factores, no se observan diferencias significativas en ninguno de los momentos de la competición, previo análisis de la media y desviación típica de mujeres y hombres.

El cuarto objetivo tiene relación entre los estados de ánimo de los deportistas, y el tipo de categoría a la que pertenezca cada deportista (BC1, BC2, BC3 y BC4).

En los seis factores estudiados no se obtuvieron datos significativos en ninguna de las cuatro categorías antes mencionadas.

5. DISCUSIÓN

A lo largo del trabajo se ha tenido la posibilidad de profundizar en un tema poco desarrollado como es la práctica del deporte de la Boccia y, a su vez, conocer el estado anímico que presentan los deportistas con discapacidad alicantinos.

El primero de los objetivos planteados, la descripción del estado anímico dependiendo del momento de la competición, muestra que los deportistas se encuentran con niveles altos de vigor, tensión y cólera antes de comenzar la competición. Resulta interesante comentar que la muestra objeto de estudio trata de un equipo poco experimentado con un promedio de uno a tres años en competiciones amateur, en su mayoría un año, lo que influye dificultando una mejor adaptación al ambiente competitivo.

Por lo que respecta al segundo de los objetivos, la identificación de posibles diferencias entre el estado de ánimo y la edad, cabe destacar que los jóvenes de edades comprendidas entre los 12 y 18 años son más activos que los grupos de mayor edad en ambos momentos de la competición y, a la vez, los menos inseguros antes de comenzar la prueba, aunque disminuye significativamente su estado de seguridad después de la competición.

En cuanto al nivel de fatiga y depresión se ven más acentuados, después de la competición, que los adultos (41-54) se agotan más que los jóvenes y tienden a estar más deprimidos. También se muestran mucho más molestos que los demás grupos de edad antes y después de la prueba.

En el estudio del tercer y cuarto objetivo, es decir, las posibles diferencias entre el estado anímico y el sexo junto con los diferentes estados de ánimo según la categoría a la que pertenezca cada deportista, los resultados obtenidos no revelan diferencias significativas.

Por lo que según los resultados de este trabajo, dependiendo del momento de competición y de la edad del deportista varía el estado emocional lo que repercute directamente en el rendimiento del jugador.

En resumen, la Boccia es un deporte que está sujeto a diversas variables (tácticas, técnicas, psicológicas, condicionales, ...) que influyen en el rendimiento de un deportista. En este trabajo se hace hincapié en la parte psicológica, área fundamental que no siempre se

tiene en cuenta pero que es necesaria para explicar muchos comportamientos y actitudes que tienen los deportistas a la hora de competir.

Se ha expuesto un análisis entre el estado de ánimo, evaluado mediante el POMS, y variables como la edad, el sexo y la categoría de juego en competiciones amateur durante la temporada de invierno-primavera.

6. REFERENCIAS

- ANDRADE, E. M., ARCE, C. Y SEOANE, G. Aportaciones del POMS a la medida del estado de ánimo de los deportistas: estado de la cuestión. *Revista de Psicología del Deporte*, 2000, n° 9(12), p. 7-20.
- ANGUERA, M. T. (2003). Diseños observacionales en la actividad física y el deporte: Estructura, alcance y nuevas perspectivas. Conferencia plenaria publicada en el Libro de Ponencias del *II Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Deporte y calidad de vida*, pp. 254-282. Granada: Gráficas Alambra.
- ARRUZA, J. A., ARRIBAS, S., GIL DE MONTES, L., IRAZUSTA, S., ROMERO, S. Y CECCHINI, J. A. Repercusiones de la duración de la actividad fisicodeportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2008, n° 8(30), p. 171-183.
- ARRUZA, J., BALAGUÉ, G. Y ARRIETA, M. Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, de la dificultad percibida y de la autoeficacia en el deporte de alta competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 1998, p. 193-204.
- ARRUZA, J., VALENCIA, J. Y ALZATE, R. (1994). Estado de ánimo como factor predictivo en los deportistas de alta competición. *23rd International Congress of Applied Psychology*. Madrid
- BALAGUER, I., FUENTES, I., MELIÁ, J.L., GARCÍA-MERITA, M. Y PÉREZ RECIO, G. El Perfil de los Estados de Ánimo (POMS): Baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 1993, n° 4, p. 39-52.
- BARRIOS, R. (2007). Los estados de ánimo en el deporte: fundamentos para su evaluación. Disponible en: *Revista Digital* www.efdeportes.com. n° 110.

- CASTRO PAÑEDA, P. (1999). *Los héroes olvidados: el deporte en los discapacitados físicos. Deporte recreativo*, p. 84-90. Universidad de Oviedo: Ilustrada.
- CEREBRAL PALSY INTERNATIONAL SPORTS AND RECREATION ASSOCIATION. (2005). *Manual de Clasificación y Reglas deportivas*. BadNeuenahr-Ahrweiler: CPISRA.
- COCKERILL, L., NEVIL, A., Y LYONS, N. (1991). Modeling mood status in athletic performance. *Journal of Sport Sciences*, 1991, n° 2, p. 205-212.
- DE LA VEGA, R., ALMEIDA, M., RUIZ, R., MIRANDA, M. Y DEL VALLE, S. (2011). Entrenamiento atencional aplicado en condiciones de fatiga en fútbol. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2011, n° 11(42), p. 384-406.
- DE LA VEGA, R., RUIZ, R., GARCÍA, G. Y DEL VALLE, S. (2011). El estado de ánimo precompetitivo en un equipo de fútbol profesional: un estudio entre jugadores titulares y suplentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2011, n° 11(2), p. 107-117.
- DE LA VEGA, R., RUIZ, R., GARCÍA-MAS, A., BALAGUÉ, G., OLMEDILLA, A. Y DEL VALLE, S. Consistencia y fluctuación de los estados de ánimo en un equipo de fútbol profesional durante una competición de play-off. *Revista de Psicología del Deporte*, 2008, n° 17(2), p. 241-251.
- DE LA VEGA, R., GALÁN, A., RUIZ, R. Y TEJERO, C M^a. (2013). Estado de ánimo precompetitivo y rendimiento percibido en Boccia Paralímpica. *Revista de psicología del deporte*, 2013, n° 22 (1), p. 39-45.
- DEPAUW, K. P., Y GAVRON, S. J. (2005). *Disability sport* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- DINOMAS, M., GAMBART, G., BRUNEAU, A., BONTOUX, L., DERIES, X., TESSIOT, C. Y RICHARD, I. (2010). Social functioning and self-esteem in young people with disabilities participating in adapted competitive sport. *Neuropediatrics*, 2010, n° 41(2), p. 49-54.
- GASKIN, C. J., ANDERSEN, M. B. Y MORRIS, T. (2009). Physical activity in the life of a woman with severe cerebral palsy: showing competence and being social y connected. *International Journal of Disability, Development and Education*, 2009, n° 56, p. 285-299.

- GILL, D. “Bienvenido a la psicología del deporte y el ejercicio”. En: R. WEINBERG Y D. GOULD, *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio físico*, Madrid: Panamericana, 2000, p. 4-5.
- GILL, D. “Gender and sport behavior”. En: T. HORN. *Advances in sport psychology*, Champaign, IL, Human Kinetics, 1992, p. 143-160.
- GOODLEY, D. Y LAWTHOM, R. (Eds.). (2006). *Disability and psychology*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- HANRAHAN, S. J. (1998). Practical considerations for working with athletes with disabilities. *The Sport Psychologist*, 1998, n° 12, p. 346-357.
- HANRAHAN, S. J. (2004). “Sport psychology and athletes with disabilities”. En: T. MORRIS Y J. SUMMERS (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications, and issues*. Milton, Queensland: Wiley, 2004, p. 572-583.
- HANRAHAN, S. J. (2007). Athletes with disabilities. En G. TENENBAUM Y R. C. EKLUND, *Handbook of sport psychology*, Hoboken, NJ: Wiley, p. 845-858.
- HARLICK, M. Y MCKENZIE, A. Burnout in junior tennis: A research report. *The New Zealand Journal of Sports Medicine*, 2000, n° 28(2), p. 36-39.
- JEONG, Y. (2008). Effects of prolonged Boccia exercise on cognitive function, mental health, and physical self-efficacy in the youth with cerebral palsy. *Actas del KACEP 9th Annual Meeting*, Kweiyang University, Taegu, Korea, p. 674-674.
- LANE, A. Y TERRY, P. (2000). Development of normative data for the Profile of Mood Status for use with athletic samples. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2000, n° 12, 69-85.
- LAZARUS, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sport. *The Sport Psychologist*, 2000, p. 229-252.
- MARTIN, J. J. (2005). Sport psychology consulting with an athlete with disabilities. *Sport and Exercise Psychology Review*, 2005, n° 1(2), p. 32-39.
- MCNAIR, D. M., LORR, M. & DROPPLEMAN, L. F. *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, California: EdITS/Educational and Industrial Testing Services, 1971.

- MCNAIR, D. M., LORR, M. & DROPPLEMAN, L. F. *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, California: EdITS/Educational and Industrial Testing Services, 1992.
- MORGAN, W. P. (1985). "Selected psychological factors limiting performance: A mental health model". En: D. H. CLARKE Y H. M. ECKERT, *Limits of Human Performance*, Champaign, IL: Human Kinetics, p. 70-80.
- RUBINSTEIN, J. *Principios de Psicología General*. La Habana: Edición Revolucionaria, 1981.
- RUIZ, M. C. Y HANIN, Y. L. (2004). Athlete's self-perceptions of optimal states in Karate. *Revista de Psicología del Deporte*, 2004, nº 13(2), p. 229-244.
- SÁNCHEZ RODRÍGUEZ, J. Y LLORCA LINARES, M. *Atención educativa al alumnado con parálisis cerebral. La parálisis cerebral infantil*, Málaga: Aljibe, 2004.
- SIRERA, J.L. *Manual de Boccia*. Madrid: Federación Española de Deportes para Paralíticos Cerebrales, 1995.
- SKINNER, N., Y BREWER, N. (2002). The dynamics of threat and challenge appraisals prior to stress full achievement events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, nº 83(3), p. 678-692.
- WEINBERG, R. Y GOULD, D. *Fundamentos de Psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid: Panamericana, 2010.
- XHARDEZ, Y. "Parálisis cerebral infantil". En: J. SÁNCHEZ RODRÍGUEZ Y M. LLORCA LINARES, *Atención educativa al alumnado con parálisis cerebral*, Málaga: Aljibe, 1992, p.14.

Recursos electrónicos

- Reglamento Internacional de Boccia del CPISRA (2009). Recuperado el 7 de Enero de 2014, de http://www.paralimpicos.es/web/2012LONPV/deportes/boccia/CPISRA_Sports_Rules_Boccia_10th_Edition_2009_Final_Version_Release_006_Spanish_Translation%5B1%5D.pdf
- Escuela virtual de deportes (2011). Recuperado el 16 de Enero de 2014, de <http://www.slideshare.net/escuelavirtualdedeportes/boccia-8239303#btnNext>
- Federación Internacional de Boccia. Recuperado el 28 de Febrero de 2014, de <http://www.bisfed.com/>