

Cita: Hernaiz-Sánchez, A, González-Gil, T, Martín, V & Sal-de-Rellán, A. (2025). Factor estrés-recuperación en División de Honor de baloncesto en silla de ruedas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 25(2), 203-219

Factor estrés-recuperación en División de Honor de baloncesto en silla de ruedas

Stress-recovery factor in Division of Honour Wheelchair Basketball League

Fator de stress-recuperação na Divisão de Honra de Basquetebol em Cadeira de Rodas

Hernaiz-Sánchez, Ariadna¹, González-Gil, Tamara², Martín, Víctor², Sal-de-Rellán, Alejandro¹

¹*Departamento de Educación e Innovación Educativa, Facultad de Ciencias Jurídicas, Educación y Humanidades, Universidad Europea de Madrid;* ²*Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Isabel I, Burgos, España*

RESUMEN

El estudio investiga los niveles de estrés y recuperación en jugadores de baloncesto en silla de ruedas (BSR) que participaron en la Copa del Rey 2023, analizando cómo estos factores afectan su rendimiento. La muestra incluyó 38 jugadores mixtos (edad = $30,89 \pm 6,48$; estatura sentada = $91,18 \pm 4,09$ cm; masa corporal = $80,50 \pm 12,40$ kg) de la Liga Española de División de Honor. Se utilizó el cuestionario RESTQ-Sport para evaluar el estrés y la recuperación en diversas dimensiones relacionadas con el deporte y la vida personal. Los resultados indicaron que los niveles de estrés en los jugadores eran generalmente bajos, mientras que los niveles de recuperación eran altos. No se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres, ni entre jugadores con más o menos experiencia en la competición, aunque los jugadores más experimentados tendían a recuperarse mejor. El estudio destaca la importancia de mantener un equilibrio entre el estrés y la recuperación para evitar el sobreentrenamiento y maximizar el rendimiento. La investigación sugiere que la mayoría de los jugadores de BSR están mentalmente preparados para la competición y emplean estrategias efectivas de recuperación. Sin embargo, señala la necesidad de entrenamientos psicológicos más específicos para mejorar aún más la gestión del estrés y la recuperación, y así optimizar el rendimiento deportivo en este colectivo.

Palabras clave: rendimiento deportivo, sobreentrenamiento, estrategias de recuperación, gestión del estrés, RESTQ-Sport, deporte adaptado

ABSTRACT

The study investigates stress and recovery levels in wheelchair basketball (BSR) players who participated in the 2023 Copa del Rey, analyzing how these factors affect their performance. The sample included 38 mixed-gender

players from the Spanish Division of Honor League. The RESTQ-Sport questionnaire was used to evaluate stress and recovery across various dimensions related to both sports and personal life. The results indicated that stress levels among the players were generally low, while recovery levels were high. No significant differences were found between men and women, nor between players with more or less experience in the competition, although more experienced players tended to recover better. The study highlights the importance of maintaining a balance between stress and recovery to avoid overtraining and maximize performance. The research suggests that most BSR players are mentally prepared for competition and employ effective recovery strategies. However, it emphasizes the need for more specific psychological training to further improve stress management and recovery, optimizing sports performance within this group.

Keywords: sports performance, overtraining, recovery strategies, stress management, RESTQ-Sport, adapted sports.

RESUMO

O estudo investiga os níveis de stress e recuperação em jogadores de basquetebol em cadeira de rodas (BCR) que participaram na Copa del Rey 2023, analisando como estes factores afectam o seu desempenho. A amostra incluiu 38 jogadores mistos da Liga Espanhola de División de Honor. O questionário RESTQ-Sport foi utilizado para avaliar o stress e a recuperação em várias dimensões relacionadas com o desporto e a vida pessoal. Os resultados indicaram que os níveis de stress dos jogadores eram geralmente baixos, enquanto os níveis de recuperação eram elevados. Não foram encontradas diferenças significativas entre homens e mulheres, ou entre jogadores com mais ou menos experiência em competição, embora os jogadores mais experientes tendessem a recuperar melhor. O estudo sublinha a importância de manter um equilíbrio entre o stress e a recuperação para evitar o sobre-treino e maximizar o desempenho. A investigação sugere que a maioria dos jogadores de BSR está mentalmente preparada para a competição e utiliza estratégias de recuperação eficazes. No entanto, aponta para a necessidade de uma formação psicológica mais específica para melhorar a gestão do stress e a recuperação, a fim de otimizar o desempenho desportivo deste grupo.

Palavras chave: desempenho desportivo, sobre-treinamento, estratégias de recuperação, gestão do stress, RESTQ-Sport, desportos adaptados

INTRODUCCIÓN

El estrés y la recuperación son factores psicológicos clave que influyen en el rendimiento deportivo, ya que un desequilibrio entre ambos puede afectar la capacidad de recuperación y, en consecuencia, el desempeño competitivo de los jugadores (Aranzana Juarros et al., 2021).

La realización de la práctica deportiva reporta beneficios generales para las personas con discapacidad, tanto en la condición física, como en la mejora de las habilidades en el día a día, así como en la salud mental (Díaz et al., 2018). Actualmente, la práctica de deporte en personas con discapacidad está aumentando progresivamente ya que, según las cifras recogidas en el Anuario de Estadísticas deportivas 2022 (Ministerio de Cultura y Deporte, 2022), las licencias federativas de las personas con discapacidad física han aumentado un 8% desde 2017.

En el ámbito del deporte colectivo con discapacidad física, la Federación Española de Personas con Discapacidad (FEPD) acoge y organiza actualmente tres ligas profesionales de baloncesto en silla de ruedas (BSR) a nivel nacional: División de Honor, Primera División y Segunda División. El contexto de este estudio se centró específicamente en la Liga Española de División de Honor de BSR 22/23, en la que participan más de cien

Factor estrés-recuperación División Honor baloncesto silla de ruedas

jugadores. Dentro de esta división, se han jugado múltiples competiciones a nivel nacional: la propia Liga, la Supercopa y la Copa del Rey, siendo esta última la que será objeto de estudio (Federación Española de Baloncesto en Silla de Ruedas (FBSR), 2025; Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad (FEDDF), 2025).

A nivel general, el éxito deportivo está influido tanto por factores físicos como el soporte técnico del deportista (da Silva et al., 2022), su preparación a nivel físico, el entrenamiento táctico, el seguimiento médico (Silva et al., 2024), fisiológico y su alimentación (Rowland et al., 2018), así como factores psicológicos (Marsillas et al., 2014; Snyder et al., 2024). Diversos autores señalan la importancia de analizar y trabajar los aspectos psicológicos en el deporte además de los físicos, ya que inciden directamente en el rendimiento (García et al., 2019; Kolayis, 2012; Pettersen et al., 2023; Rodríguez-Macías et al., 2023). Algunos de estos factores psicológicos más relevantes en el BSR son la ansiedad, el estrés y la recuperación, la autoconfianza y autoestima, la fortaleza mental, la motivación o la atención (Campbell & Jones, 2002).

Entre los factores psicológicos que pueden afectar al rendimiento deportivo, se encuentra la proximidad a la competición la cual puede provocar pereza y desidia, alteraciones en el estado de ánimo, reacción excesiva ante el estrés, así como aumento de la ansiedad y de la percepción del esfuerzo (Merayo, 2011). Es decir, los jugadores pueden llegar a experimentar una sobre carga psicológica producida por falta de balance entre el entrenamiento y la recuperación, entre el ejercicio y el potencial del deportista ante el mismo y el estrés y su tolerancia (Domínguez-González et al., 2024; de Moraes et al., 2023; Lehmann et al., 1993). Cuando esto ocurre, el deportista puede sufrir síntomas de sobre entrenamiento debido a cambios a nivel físico y psicológico (Reynoso-Sánchez et al., 2016).

El estrés influye en el rendimiento deportivo y el bienestar del atleta. Puede ser beneficioso en niveles moderados, pero excesivo o prolongado puede generar fatiga y riesgo de lesiones (Seco Terrón y Moral Jiménez, 2023). Las respuestas al estrés incluyen cambios fisiológicos, como el aumento de la frecuencia cardíaca y la liberación de cortisol, así como efectos psicológicos, como ansiedad y dificultades en la toma de decisiones (González Campos et al., 2017). La recuperación es clave para mitigar los efectos negativos del estrés. Estrategias como el descanso adecuado, la nutrición y técnicas de relajación mejoran la recuperación física, mientras que el apoyo psicológico fortalece la recuperación mental (Kellmann & Beckmann, 2018). Un equilibrio entre entrenamiento y recuperación previene el sobreentrenamiento y mejora el rendimiento (Meeusen et al., 2013).

En conclusión, el estrés es una variable fundamental en el desempeño de los deportistas, y su correcta gestión mediante estrategias de recuperación es esencial para maximizar el rendimiento y prevenir problemas de salud. Es necesario que los profesionales del deporte implementen programas integrales de entrenamiento y recuperación para garantizar el bienestar y la sostenibilidad del rendimiento deportivo a largo plazo.

Kellmann et al. (2001), en su modelo de estrés-recuperación, estableció una relación directa entre ambos parámetros, afirmando que, a mayor nivel de estrés, mayor demanda del incremento de la recuperación, ya que, si no se mantiene ese equilibrio, el rendimiento de cara a la competición puede disminuir. Por tanto, el estado de estrés-recuperación del deportista se convierte en un indicador para conocer el grado de sobre entrenamiento, y no sólo relativo al estrés físico y mental, sino también para determinar si el proceso de entrenamiento establece estrategias para llevar a cabo la recuperación y cuáles está usando (González-Boto et al., 2009). Por su parte, (González-Boto et al., 2006) también expone una serie de factores estresores no dependientes directamente del entorno deportivo, que también pueden afectar: el estrés emocional y la ansiedad no deportiva, la nutrición y alimentación o el descanso; relaciones sociales entre compañeros y entrenadores; miedo e incertidumbre por la competición y/o problemas familiares y laborales (Lee et al., 2022; McLoughlin et al., 2024).

La acumulación de competiciones oficiales aumenta la carga de entrenamientos y partidos durante la temporada. Esto genera un incremento en los niveles de estrés. Sin embargo, la influencia de estos factores en el Baloncesto en Silla de Ruedas (BSR) no ha sido analizada en profundidad. Es necesario evaluar de manera más específica la relación entre estrés y la recuperación en este deporte. Comprender esta relación permitirá diseñar estrategias de

recuperación efectivas. Además, facilitará el desarrollo de programas deportivos adaptados e intervenciones psicológicas. Todo ello contribuirá a mejorar el rendimiento de los deportistas y su preparación para la competición.

Según el conocimiento de los autores, todavía no hay ningún estudio que analice el grado de estrés y su relación con la recuperación en jugadores profesionales de BSR. Por tanto, el objetivo principal de este trabajo fue analizar el grado de estrés y su relación con la recuperación de los jugadores de BSR de la Liga Española que participaron en la Copa del Rey 2023 mediante el uso de una herramienta de evaluación psicológica.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño de investigación

El diseño de esta investigación se centra en un enfoque cuantitativo, no experimental, con un análisis correlacional. El objetivo principal fue explorar la relación entre los niveles de estrés y recuperación de los jugadores de baloncesto en silla de ruedas (BSR) que participaron en la Copa del Rey 2023, utilizando una herramienta de evaluación psicológica validada. Este diseño permite obtener datos sobre las percepciones subjetivas de los jugadores, lo que facilita la medición de los niveles de estrés y recuperación a través de cuestionarios específicos (Guillén García et al., 2006). Según Hernández Sampieri et al. (2014), los diseños correlacionales son útiles para identificar la existencia de relaciones entre variables sin manipularlas, lo que en este caso permite observar cómo el estrés influye en la capacidad de recuperación en un contexto competitivo. La investigación se desarrolló bajo condiciones naturales, sin la intervención directa del investigador en los procesos de entrenamiento o competición, lo que ayuda a mantener la validez ecológica (Cohen et al., 2002). Además, se utilizó un diseño transversal para recopilar información en un solo punto del tiempo, lo que facilita la comparación de los resultados entre los participantes en un momento determinado de la competición (O'Donoghue, 2009). En este contexto, se pretende no solo analizar las variables psicológicas, sino también proporcionar una visión general del bienestar emocional y físico de los jugadores en relación con su rendimiento deportivo.

Participantes

Los deportistas analizados en este estudio fueron 38 jugadores con edades comprendidas entre los 19-47 años (edad = $30,89 \pm 6,48$; estatura sentado = $91,18 \pm 4,09$ cm; masa corporal = $80,50 \pm 12,40$ kg). Todos ellos, pertenecían a los 8 equipos que se clasificaron para la competición de la Copa del Rey de BSR 22/23. Los equipos en BSR son mixtos, por lo que estuvo formado tanto por deportistas hombres ($n=31$; edad = $31,10 \pm 6,83$; estatura sentado = $92,12 \pm 3,5$ cm; masa corporal = $83,45 \pm 11,44$ kg) como mujeres ($n=7$, edad = $30,00 \pm 5,03$; estatura sentada = $89,06 \pm 4,5$ cm; masa corporal = $73,67 \pm 8,64$ kg) vinculados a diferentes clubes de distintas provincias españolas.

Instrumentos

Los valores antropométricos se midieron en todos los participantes antes de comenzar la competición. Para cada jugador, se midieron las variables antropométricas de estatura sentado (en centímetros) y de masa corporal (en kilogramos). La estatura en sedestación se midió con una precisión de 0,1 cm utilizando un estadiómetro (Holtain Ltd., Crymych, Reino Unido). Por su parte, la masa corporal se recogió con una precisión de 0,1 kg utilizando una báscula electrónica (Seca Instruments Ltd., Hamburgo, Alemania).

El cuestionario utilizado ha sido el RESTQ-Sport en su versión española de González-Boto et al. (2009). Se aplicó la versión larga ya que es la recomendada para cuando se requieren hacer intervenciones o asesoramientos posteriores (Kallus y Kellmann, 2016). Este cuestionario es aplicable a cualquier disciplina deportiva y en diferentes contextos y está compuesto por diversos ítems y escalas de estrés y recuperación: consta de 76 preguntas

Factor estrés-recuperación División Honor baloncesto silla de ruedas

divididas en 28 ítems específicos al deporte y 48 no específicos al deporte distribuidos en 19 escalas, más una primera pregunta adicional meramente introductoria. La versión española del cuestionario ha demostrado adecuadas propiedades psicométricas, con una estructura factorial coherente en la que se identificaron los factores de Estrés No Específico del Deporte, Recuperación No Específica del Deporte, Estrés Específico del Deporte y Recuperación Específica del Deporte. Además, presenta validez concurrente, al mostrar correlaciones significativas con el Perfil de Estados de Ánimo (POMS) y la escala de Ansiedad Estado del STAI. En términos de fiabilidad, ha obtenido coeficientes alfa de Cronbach superiores a 0.70 en sus distintas escalas, lo que indica una consistencia interna adecuada. En la Tabla 1 se muestran las escalas que componen el cuestionario (González-Boto et al. 2009), las cuales están agrupadas en 4 bloques, según su especificidad.

Tabla 1

Escalas y dimensiones del RESTQ-Sport (Kellmann et al., 2001).

RESTQ-Sport	Escalas NO específicas al deporte	Escalas SÍ específicas al deporte
Escalas Estrés	1-Estrés General	13-Periodos de Descanso Alterados
	2-Estrés Emocional	14-Burnout/Fatiga Emocional
	3-Estrés Social	15-Forma Física/Lesiones
	4-Conflictos/Presión	
	5-Fatiga	
	6-Falta de Energía	
	7-Alteraciones Físicas	
Escalas Recuperación	8-Éxito	16-Bienestar/Estar en Forma
	9-Recuperación Social	17-Burnout/Realización Personal
	10-Recuperación Física	18-Auto-eficacia
	11-Bienestar General	19-Auto-regulación
	12-Calidad de Sueño	

El cuestionario está formado por tres partes:

- Parte 1: indicaciones, instrucciones y recomendaciones para completarlo de manera satisfactoria y conseguir una evaluación correcta de los datos obtenidos.
- Parte 2: recopilación de datos para la caracterización biográfica de los jugadores.
- Parte 3: todas las preguntas con las opciones correspondientes de respuesta.

Descripción de las dimensiones y sus escalas y las preguntas del cuestionario asociadas:

- Dimensión Estrés No Específico al Deporte (DIENED) - Escalas de 1 al 7, basadas en el estrés que el deportista puede tener en su día a día y su contexto personal:
 - Estrés general a nivel mental (preguntas 22, 24, 30 y 45)
 - Estrés emocional ligado a la ansiedad, la inhibición o situaciones molestas (preguntas 5,8,28 y 37)
 - Estrés social ligado a experiencias negativas con el entorno social (preguntas 21, 26, 39 y 48)
 - Conflicto o presión sobre objetivos, conflictos o pensamientos (preguntas 12, 18, 32 y 44)
 - Fatiga o alteración del rendimiento por cansancio (preguntas 2,16, 25 y 35)
 - Falta de energía que puede suponer baja concentración, poca efectividad o escasa toma de decisiones (preguntas 4, 11, 31, y 40)
 - Alteraciones físicas como indisposición física o dolores en el contexto personal (preguntas 7,15, 20 y 42)

- Dimensión Recuperación No Específico al Deporte (D2RNED) - Escalas 8 a 12 basadas en las actividades relacionadas con la recuperación general del deportista en su día a día:
 - Éxito como consecución de objetivos tanto deportivos como no deportivos (preguntas 3, 17, 41 y 49)
 - Recuperación social determinada por los encuentros sociales con otras personas (preguntas 6, 14, 23 y 33)
 - Recuperación física (preguntas 9, 13, 29 y 38)
 - Bienestar general (preguntas 10, 34, 43 y 47)
 - Calidad del sueño afectada por insomnio o interrupciones del sueño (preguntas 19, 27, 36 y 46)
- Dimensión Estrés Específico al Deporte (D3EED) - Escalas 13 a 15 basadas en el estrés producido en el contexto deportivo:
 - Períodos de descanso alterados relacionados con los períodos en reposo, tiempos muertos, etc. (preguntas 51, 58, 66 y 72)
 - Burnout/Fatiga Emocional que puede desembocar en un sentimiento de frustración por el deporte o incluso el abandono de mismo (preguntas 54, 63, 68 y 76)
 - Forma Física/Lesiones (preguntas 50, 57, 64 y 73)
- Dimensión Recuperación Específico al Deporte (D4RED) - Escalas 16 a 19 basadas en aspectos de la recuperación en el contexto deportivo:
 - Bienestar/Estar en Forma relacionado con la autopercepción de la forma física (preguntas 53, 61, 69 y 75)
 - Burnout/Realización Personal ligado a la consecución de objetivos individuales y la relación dentro del equipo (preguntas 55, 60, 70 y 77)
 - Autoeficacia en el logro de las expectativas relacionadas con la competición (preguntas 52, 59, 65 y 71)
 - Autorregulación relacionada con la habilidad psicológica para afrontar la competición (preguntas 56, 62, 67 y 74).

Dichas escalas (Martinent et al., 2014) están graduadas de 0 a 6 (donde 0 es nunca y 6 es siempre) para conocer la frecuencia de participación en las diferentes actividades durante la última semana y, a partir de ellas, obtener las condiciones totales de estrés (ET) y de recuperación (RT).

Procedimiento

El estudio se llevó a cabo conforme a la Declaración de Helsinki, previo a la recogida de datos se solicitó el consentimiento informado a las direcciones de todos los equipos participantes, así como a los jugadores. Del mismo modo, los jugadores fueron informados del objeto y del procedimiento del estudio garantizando su anonimato conforme a la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

El cuestionario se suministró de manera online con la herramienta Google Forms, dos días después del fin de la competición. Al inicio del proceso, días antes de suministrar el cuestionario, se contactó con los diferentes clubes objeto de este estudio con el fin de informales sobre la dinámica de recogida de datos a través del cuestionario para solicitar su colaboración. Se les informó del objetivo y las condiciones y se les entregó el cuestionario para que fuera cumplimentado a partir de la fecha solicitada. Se expuso una serie de indicaciones sobre cómo proceder: lectura atenta, sólo un cuestionario por persona y contestar a todas las preguntas.

También se les aclaró que sus datos serían de carácter anónimo y que no se les pediría ningún tipo de información personal, salvo la edad. Igualmente, se les pidió que respondieran de manera sincera para poder reflejar su estado ante la competición objetivo.

Las variables antropométricas se midieron antes de la competición en todos los deportistas que aceptaron participar. Este estudio se realizó en consonancia con los patrones éticos de las ciencias del deporte (Harriss et al., 2019).

Factor estrés-recuperación División Honor baloncesto silla de ruedas

Análisis de datos

Para el análisis estadístico se utilizó IBM SPSS Statistics 21 para Macintosh (IBM Co., New York, NY, USA). Se realizó un análisis descriptivo de los datos mediante porcentajes y frecuencias, de las escalas y dimensiones. Posteriormente, para el contraste de hipótesis, se utilizó la prueba de independencia Chi-cuadrado (χ^2), estableciendo la significatividad estadística en $p < 0.05$. A través de esta prueba, se evaluó el nivel de asociación entre todas las escalas y dimensiones con las variables sexo y participación anterior, mediante la V de Cramer (V) (Crewson, 2006). Para identificar el nivel de asociación entre las variables, se utilizó el indicador V de Cramer: Pequeño ($<0,100$), Bajo ($0,100-0,299$), Moderado ($0,300-0,499$) y Alto ($>0,500$) (Crewson, 2006).

RESULTADOS

La tabla 2 muestra los descriptivos (media, desviación típica, mediana y moda) de las 19 escalas, así como las respuestas de cada una de ellas en frecuencia y porcentajes.

Más del 50% de los jugadores mostraron un porcentaje alto en las puntuaciones de nunca o alguna vez en las escalas de estrés mental general (71,1%), emocional (55,3%) y social (57,9%). Estas puntuaciones, también se vieron representados en la escala de falta de energía en la que confluyen factores como la concentración, la efectividad y la toma de decisiones (44,7%) así como en la fatiga emocional o frustración por el deporte.

Las alteraciones físicas (dolor o indisposición) así como la calidad del sueño, mostraron el porcentaje más alto en la puntuación media (varias veces), siendo del 28,9% y el 39,5% respectivamente. Pero, ambos factores obtuvieron también altos porcentajes en las puntuaciones más bajas (alguna vez y nunca) estando por encima del 50% y el 70% de la muestra.

Las escalas que sí se vieron representadas con una frecuencia más alta en las puntuaciones de medias a altas (a menudo, muy a menudo y casi siempre) fueron las relativas a presión por los objetivos y conflictos (52,6%), la fatiga (52,6%), los escasos períodos de descanso (39,5%) y el deterioro físico y vulnerabilidad a lesiones (57,9%). En cuanto al éxito (64%) y recuperación física (71%), los jugadores manifestaron una valoración que se contabilizan en las puntuaciones desde a menudo hasta casi siempre.

Con porcentajes muy altos y algo más representativos en las puntuaciones más altas (a menudo, muy a menudo y casi siempre) queda de manifiesto una clara tendencia positiva de los jugadores (más del 60% de la muestra) ante factores relacionados directamente con el deporte como la percepción del bienestar físico (81,6%), la autoeficacia (65,8%) y la realización personal (81,6%). Esto se vio reflejado también en una puntuación alta de la escala de bienestar general (84,2%). Pero también en el plano de las relaciones personales extradeportivas, es decir, la recuperación social (89,5%).

La escala de autorregulación relacionada con la habilidad psicológica para afrontar la competición es la escala que obtuvo una puntuación positiva muy alta (76,3% de a menudo, muy a menudo y casi siempre), siendo de todos, el factor con la mayor frecuencia en la puntuación más alta (casi siempre) con un 31,6%.

Tabla 2

Descriptivos, frecuencias y porcentajes de las 19 escalas de medición de los procesos de recuperación y estrés (n=38).

ESCALAS	Descriptivos			Frecuencias y porcentajes							
	M ± DE	Mediana	Moda		Nunca	Alguna vez	Varias veces	A menudo	Muy a menudo	Casi siempre	Siempre
Estrés general	1,95 ± 1.16	1.5	1	n	19	8	6	4	1	-	-
				%	50.0	21.1	15.8	10.5	2.6	-	-
Estrés emocional	2.34 ± 1.16	2.0	1	n	12	9	10	6	1	-	-
				%	31.6	23.7	26.3	15.8	2.6	-	-
Estrés social	2.18 ± 1.15	2.0	1	n	15	7	11	4	1	-	-
				%	39.5	18.4	28.9	10.5	2.6	-	-
Conflicto/Presión	3.39 ± 1.30	4.0	4	n	4	6	8	11	9	-	-
				%	10.5	15.8	21.1	28.9	23.7	-	-
Fatiga	3.53 ± 1.42	4.0	4	n	4	5	9	10	7	3	-
				%	10.5	13.2	23.7	26.3	18.4	7.9	-
Falta de energía	2.47 ± 1.24	3.0	1	n	13	4	12	8	1	-	-
				%	34.2	10.5	31.6	21.1	2.6	-	-
Alteraciones físicas	2.66 ± 1.27	3.0	3	n	9	8	11	8	1	1	-
				%	23.7	21.1	28.9	21.1	2.6	2.6	-
Éxito	3.87 ± 0.90	4.0	4	n	-	3	9	16	10	-	-
				%	-	7.9	23.7	42.1	26.3	-	-
Recuperación social	4.55 ± 1.00	5.0	5	n	-	2	2	13	15	6	-
				%	-	5.3	5.3	34.2	39.5	15.8	-
Recuperación física	4.05 ± 1.06	4.0	4	n	1	1	9	13	12	2	-
				%	2.6	2.6	23.7	34.2	31.6	5.3	-
Bienestar general	4.55 ± 1.13	5.0	5	n	1	1	4	8	18	6	-
				%	2.6	2.6	10.5	21.1	47.4	15.8	-
Calidad del sueño	3.76 ± 1.42	3.00	3	n	2	3	15	7	4	7	-
				%	5.3	7.9	39.5	18.4	10.5	18.4	-
Períodos de descanso alterado	2.87 ± 1.29	3.00	4	n	8	7	8	12	3	-	-
				%	21.1	18.4	21.1	31.6	7.9	-	-
Burnout/Fatiga emocional	2.42 ± 1.67	2.00	1	n	16	8	5	4	1	4	-
				%	42.1	21.1	13.2	10.5	2.6	10.5	-
Forma física y lesiones	3.47 ± 1.42	4.00	4	n	6	3	7	12	9	1	-
				%	15.8	7.9	18.4	31.6	23.7	2.6	-
Bienestar/Entorno	4.39 ± 1.02	5.00	5	n	-	2	5	11	16	4	-
				%	-	5.3	13.2	28.9	42.1	10.5	-
Burnout/Realización personal	3.92 ± 1.19	4.00	5	n	1	4	8	11	12	2	-
				%	2.6	10.5	21.1	28.9	31.6	5.3	-
Autoeficacia	4.5 ± 1.33	5.00	5	n	1	3	3	10	11	10	-
				%	2.6	7.9	7.9	26.3	28.9	26.3	-
Autorregulación	4.58 ± 1.34	5.00	6	n	-	4	5	6	11	12	-
				%	-	10.5	13.2	15.8	28.9	31.6	-

Nota. El cálculo de la moda se basa en las posibles puntuaciones establecidas en nunca=0; alguna vez=1; varias veces=2; a menudo=3; muy a menudo=4; casi siempre=5; siempre=6); n= número de respuestas; %= Porcentaje de respuestas para cada escala

Factor estrés-recuperación División Honor baloncesto silla de ruedas

En cuanto a las dimensiones y totales de estrés (ET) y de recuperación (RT), los descriptivos (media, desviación típica, mediana y moda) de las mismas se muestran en la Tabla 3, junto con sus frecuencias de respuesta y porcentajes.

Atendiendo a los resultados de los ET, la frecuencia de la puntuación correspondiente a varias veces es la mayor, seguido de nunca o alguna vez, representando estas tres el 73,7% del total. Atendiendo a las dos dimensiones que conforman este parámetro, se observa que ambas, tanto la de estrés no específica al deporte (D1ENED) como la de estrés sí específica al deporte (D3EED) reflejan fielmente este resultado, teniendo unos resultados muy similares (76% y 65% respectivamente).

En cuanto a los datos para la RT, la frecuencia de las puntuaciones correspondiente a muy a menudo fue la mayor (47,4%). En este caso, las puntuaciones con más frecuencia (a menudo, muy a menudo y casi siempre) son las que indican que existe una buena recuperación, alcanzando el 78,9% de la muestra. Si se analizan las dos dimensiones que conforman la RT, se observa que existe una mayor recuperación en la dimensión de recuperación no específica al deporte (D2RNED), alcanzando unos valores de frecuencia del 81,6%. Respecto a la recuperación sí específica al deporte (D4RED), los porcentajes en la recuperación para estas puntuaciones son más bajos, alcanzando poco más de la mitad de la muestra (52,6%).

Tabla 3

Descriptivos, frecuencias y porcentajes de las dimensiones y totales de estrés (ET) y de recuperación (RT) (n=38).

DIMENSIONES	Descriptivos			Frecuencias y porcentajes							
	M ± DE	Mediana	Moda	Nunca		Alguna vez	Varias veces	A menudo	Muy a menudo	Casi siempre	Siempre
D1ENED	2.63 ± 1.17	2.63	3	n	8	9	12	7	2	-	-
				%	21.1	23.7	31.6	18.4	5.3	-	-
D2RNED	4.11 ± 0.76	4.11	4	n	-	1	6	19	12	-	-
				%	-	2.6	15.8	50.0	31.6	-	-
D3EED	2.97 ± 1.30	2.97	3	n	6	8	11	7	6	-	-
				%	15.8	21.1	28.9	18.4	15.8	-	-
D4RED	4.37 ± 1.07	4.37	5	n	1	7	10	16	4	-	-
				%	2.6	18.4	26.3	42.1	10.5	-	-
Estrés Total	2.71 ± 1.20	2.71	3	n	7	10	11	7	3	-	-
				%	18.4	26.3	28.9	18.4	7.9	-	-
Recuperación Total	4.34 ± 0.93	4.34	5	n	-	1	7	10	18	2	-
				%	-	2.6	18.4	26.3	47.4	5.3	-

Nota. D1ENED=escalas estrés no específica al deporte; D2RNED=escalas recuperación no específica al deporte; D3EED=escalas estrés sí específica al deporte; D4RED=escalas recuperación sí específica al deporte. El cálculo de la moda se basa en las posibles puntuaciones establecidas (nunca=0; alguna vez=1; varias veces=2; a menudo=3; muy a menudo=4; casi siempre=5; siempre=6).

Adicionalmente, y con el fin de analizar si hay diferencias entre sexos, se realizaron las pruebas estadísticas para esta variable. Además, debido a la importancia que puede tener la experiencia en la competición sobre el estrés y la recuperación, se preguntó sobre la participación anterior o no en la competición. Para ello, en primer lugar, se realizó una tabla con frecuencias (Tabla 4) y posteriormente se calculó el Chi-cuadrado (χ^2), para evaluar el nivel

de asociación entre todas las escalas y dimensiones con las variables sexo y participación anterior (Tabla 5). Estas dos variables se evaluaron teniendo en cuenta las 19 escalas y las 6 dimensiones.

Tabla 4

Frecuencias de las dimensiones y totales de estrés (ET) y de recuperación (RT) segmentado por sexo y participación anterior (experiencia).

	SEXO												Participación																						
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	F	M	SÍ	NO	SÍ	N O	SÍ	N C	SÍ	N O	S Í	NO	S Í	NO											
	D1ENE D				D2RNED				D3EED				D4RED				ET		RT		D1ENE D				D2RNE D				D3EED		D4R ED		ET		RT
Nunca	6	2	-	-	5	1	1	0	6	1	-	-	6	2			5	1	1	1		5	2	-	-										
Alguna vez	7	2	1	-	6	2	-	-	7	3	1	-	5	4	1	0	4	4	3	4	6	4	1	0											
Varias veces	10	2	5	1	8	3	6	1	9	2	6	1	8	4	2	4	7	4	4	6	7	4	3	4											
A menudo	6	1	16	3	6	1	9	1	6	1	9	1	3	4	11	8	5	2	13	3	4	3	4	6											
Muy a menudo	2	-	9	3	6	0	1 2	4	3	-	14	4	2	0	10	2	3	3	3	1	2	1	1 4	4											
Casi siempre	-	-	-	-	-	-	3	1	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0											
Siempre	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											

Nota. Correspondencia de sexos: Hombre (H); Mujer (M). D1ENED=escalas estrés no específica al deporte; D2RNED=escalas recuperación no específica al deporte; D3EED=escalas estrés sí específica al deporte; D4RED=escalas recuperación sí específica al deporte; ET=Estrés Total; RT= Recuperación Total

Según los resultados, no se puede corroborar una correlación significativa alguna en los factores de estrés y recuperación en cuanto al sexo pese a que los hombres sí parecen presentar un grado de estrés algo mayor, además de una recuperación más notable.

Con relación al ET, no existen datos significativos al respecto que evidencien diferencias en cuanto a la participación. Sin embargo, en lo que a la RT se refiere, parece que la tendencia sí se inclina más hacia una mayor recuperación cuánto mayor es la participación. La única escala que sí mostró un grado de asociación con la participación, fue la auto-eficacia ($\chi^2= 15.327$, $p=0.009$, $V=0.635$, alta).

Factor estrés-recuperación División Honor baloncesto silla de ruedas

Tabla 5

Asociación entre todas las escalas y dimensiones con las variables sexo y participación anterior.

Dimensiones y escalas	Sexo						Participación anterior					
	χ^2	gl	<i>p</i>	V de Cramer	<i>p</i>	Tamaño del efecto	χ^2	gl	<i>p</i>	V de Cramer	<i>p</i>	Tamaño del efecto
D1ENED	0.873	4	0.928	0.152	0.928	Bajo	3.176	4	0.529	0.289	0.529	Bajo
D2RNED	0.671	3	0.880	0.133	0.880	Bajo	5.202	3	0.158	0.370	0.158	Moderado
D3EED	2.251	4	0.690	0.243	0.690	Bajo	2.298	4	0.681	0.246	0.681	Bajo
D4RED	1.353	4	0.852	0.189	0.852	Bajo	6.620	4	0.157	0.417	0.157	Moderado
Estrés Total	1.729	4	0.785	0.213	0.785	Bajo	0.374	4	0.9985	0.099	0.9985	Pequeño
Recuperación Total	2.278	4	0.685	0.245	0.685	Bajo	6.698	4	0.139	0.428	0.139	Moderado
Estrés general	1.459	4	0.834	0.196	0.834	Bajo	3.883	4	0.422	0.320	0.422	Moderado
Estrés emocional	0.366	4	0.985	0.098	0.985	Pequeño	4.025	4	0.403	0.325	0.403	Moderado
Estrés Social	1.888	4	0.756	0.223	0.756	Bajo	2.826	4	0.587	0.273	0.587	Bajo
Conflictos/Presión	3.795	4	0.434	0.316	0.434	Moderado	2.111	4	0.715	0.236	0.715	Bajo
Fatiga	1.617	5	0.899	0.206	0.899	Bajo	6.351	5	0.274	0.409	0.274	Moderado
Falta de Energía	0.740	4	0.946	0.140	0.946	Bajo	1.746	4	0.782	0.214	0.782	Bajo
Alteraciones Físicas	2.896	5	0.716	0.276	0.716	Bajo	4.764	5	0.445	0.354	0.445	Moderado
Éxito	2.954	3	0.399	0.279	0.399	Bajo	3.935	3	0.269	0.322	0.269	Moderado
Recuperación Social	1.896	4	0.755	0.223	0.755	Bajo	1.426	4	0.840	0.194	0.840	Bajo
Recuperación Física	1.970	5	0.853	0.228	0.853	Bajo	8.192	5	0.146	0.464	0.146	Moderado
Bienestar General	5.560	5	0.351	0.383	0.351	Moderado	6.544	5	0.257	0.415	0.257	Moderado
Calidad de Sueño	1.829	5	0.872	0.219	0.872	Bajo	2.821	5	0.728	0.272	0.728	Bajo
Periodos de Descanso Alterados	1.242	4	0.871	0.181	0.871	Bajo	5.205	4	0.267	0.370	0.267	Moderado
Burnout/Fatiga Emocional	2.732	5	0.741	0.268	0.741	Bajo	5.714	5	0.335	0.388	0.335	Moderado
Forma Física/Lesiones	4.358	5	0.499	0.339	0.499	Moderado	4.966	5	0.420	0.362	0.420	Moderado
Bienestar/Estar en Forma	2.271	4	0.686	0.244	0.686	Bajo	8.068	4	0.089	0.461	0.089	Moderado
Burnout/Realización Personal	1.577	5	0.904	0.204	0.904	Bajo	5.035	5	0.412	0.364	0.412	Moderado
Auto-eficacia	2.409	5	0.790	0.252	0.790	Bajo	15.327	5	0.009*	0.635	0.009*	Alto
Auto-regulación	1.603	4	0.808	0.205	0.808	Bajo	3.769	4	0.438	0.315	0.438	Moderado

Nota. D1ENED = escalas estrés no específica al deporte; D2RNED = escalas recuperación no específica al deporte; D3EED = escalas estrés sí específica al deporte; D4RED = escalas recuperación sí específica al deporte; χ^2 = Chi-cuadrado; gl = grados de libertad; *p* = *p*-valor; *p* < 0.05*.

DISCUSIÓN

El objetivo principal de este estudio fue analizar el grado de estrés y su relación con la recuperación de los jugadores de BSR de la Liga Española que participaron en la Copa del Rey 2023 mediante el uso de una herramienta de evaluación psicológica. Los hallazgos principales, mostraron que el nivel de estrés total de los

jugadores es bajo y que el nivel recuperación es alto. Además, el sexo y la experiencia deportiva no aportaron diferencias en relación con el estrés y la recuperación totales. Con base en estos resultados, se recomienda que los preparadores físicos y miembros del staff continúen promoviendo estrategias de recuperación efectivas, como una adecuada planificación del descanso, el uso de técnicas de relajación y el apoyo psicológico, para asegurar el máximo rendimiento de los jugadores durante las competiciones.

Los resultados obtenidos indican que el nivel de Estrés de Competición (ET) de los jugadores es bajo. Esta observación es consistente con los hallazgos de Guillén García et al. (2006) en los que se analizó la ansiedad de varios equipos de BSR antes de una competición, concluyendo que los bajos niveles pueden deberse al tipo de competición. En este sentido, algunos autores sostienen que es posible que los deportistas no perciban la competición como un verdadero desafío, especialmente cuando consideran alcanzables los objetivos relacionados con obtener los primeros puestos (Jurko, 2013; Wolf et al., 2015). Estos resultados pueden explicar los bajos niveles de estrés obtenidos en el cuestionario dado que a lo largo de la temporada se juegan competiciones de diferentes tipos (tanto competiciones a nivel europeo como la propia liga). Por este motivo, el contexto de la Copa del Rey pudo no haber supuesto un desafío prioritario a los jugadores al tener más competiciones en el calendario. Estos datos coinciden con otros estudios como el de Nowak et al. (2022) donde se resalta que los jugadores de BSR presentan unos altos niveles de satisfacción con la calidad de vida, la salud y diversos aspectos psicológicos. Sin embargo, contrario a los hallazgos de este estudio, Campbell & Jones (2002) sugirieron que los jugadores de baloncesto de élite en silla de ruedas experimentan fuentes de estrés relacionadas con todo el proceso de la competición. Esta discrepancia puede atribuirse al hecho de que dichos autores centraron su análisis en un solo equipo, lo cual limita la generalización de los resultados y sugiere una posible influencia de la dinámica grupal específica.

Por otro lado, los resultados muestran que, aunque no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones de recuperación (RT), sí se han registrado valores más altos (por encima del 70%), lo que podría ser un indicador de que los deportistas están ya empleando habilidades y herramientas básicas para llevar a cabo una buena recuperación, tanto física como mentalmente, tanto deportiva como extradeportiva (González-Boto, et al., 2009). Estos datos mostraron que los niveles de recuperación tanto específica como no específica eran más altos que los niveles de estrés en sus dimensiones correspondientes, coincidiendo con estudios previos realizados con el mismo cuestionario (González-Boto et al., 2008; Kellmann et al., 2001). El hecho de que el nivel de recuperación sea mayor que el nivel de estrés supone que no existe descenso del rendimiento (Kellmann et al., 2001), por lo que cuantificar el estrés y la recuperación, podría proporcionar información valiosa a entrenadores y cuerpo técnico.

Con respecto al sexo, no se encontraron diferencias significativas en su relación con ET y RT. Estudios como el de Terrón & Moral Jiménez (2023), obtuvieron unos resultados similares apuntando a que no existen diferencias significativas en los niveles de estrés competitivo en cuando al sexo. También, el estudio de Abrahamsen et al. (2008), señaló no haber encontrado diferencias del estrés percibido entre mujeres y hombres. Sin embargo, otros estudios como el de Correia y Rosado (2019), sí evidenciaron unos mayores niveles de estrés en atletas femeninas frente a los atletas masculinos. Estas diferencias pueden ser debidas a que, al tratarse de un deporte mixto, los objetivos de logro y las percepciones del clima son similares por la dinámica grupal. Sin embargo, Correia y Rosado (2019), a diferencia de este estudio, analiza deportistas femeninos y masculinos de deportes no mixtos.

En cuanto a la experiencia, los resultados no aportaron diferencias significativas entre la experiencia deportiva, ET y RT. Sin embargo, se pudo observar una asociación entre la autoeficacia y la experiencia. Estos resultados pueden sugerir que la experiencia, podría aumentar el logro de las expectativas relacionadas con la competición. A pesar de este hallazgo, estudios anteriores como el de Roldán et al. (2020), coinciden en que la experiencia deportiva no era un factor determinante dentro de los factores psicológicos en deportistas con discapacidad. Sin embargo, el estudio de Guillén García et al. (2006) concluye que los deportistas más jóvenes presentan mayores niveles de estrés mientras que diversos estudios apuntan a que los jugadores de más edad y mayor experiencia presentan menos niveles de estrés (Castillo-Rodríguez et al., 2022; Domínguez-González et al., 2024). Esta controversia entre

Factor estrés-recuperación División Honor baloncesto silla de ruedas

estudios puede ser debido a que algunos de ellos se centran en deportes individuales, los cuales generan mayor carga psicológica que los deportes colectivos (Terrón y Moral-Jiménez, 2023).

Los datos obtenidos en este estudio coinciden con otras publicaciones en las que se señala que algunas de las variables psicológicas como la fortaleza mental, la determinación o la autorregulación del aprendizaje no parecen ser predictores del rendimiento en competición (Pettersen et al., 2023). Estos datos, también pueden ser un reflejo de que los atletas de BSR presentan unos niveles óptimos de calidad de vida (Nowak et al., 2022), lo cual repercute positivamente en sus niveles de estrés y recuperación.

Para permitir una interpretación objetiva de los resultados expuestos, conviene señalar las principales limitaciones de este estudio. En primer lugar, este estudio se centra únicamente en la Copa del Rey de BSR, lo que limita su aplicabilidad a otras competiciones o ligas. En segundo lugar, la muestra escogida no presenta grupos uniformes con respecto a la edad el sexo, lo que puede afectar a los resultados obtenidos en el análisis. Por este motivo, los resultados deben interpretarse con cautela ya que tanto las desigualdades en los grupos como las características de los participantes pueden presentar un sesgo a la hora de extrapolar los resultados a otros contextos. Por otro lado, como principales fortalezas del estudio, se señala la relevancia del tema ya que se analiza una cuestión fundamental en el rendimiento deportivo del BSR, además, el estudio se centra en una competición oficial de alto nivel aportando posibles aplicaciones prácticas de los resultados obtenidos.

Como futuras líneas de investigación se plantea una ampliación de la muestra que permita realizar análisis más robustos en aras de poder extrapolar los resultados obtenidos.

CONCLUSIONES

Los presentes resultados, sugieren que el nivel de estrés total en los deportistas profesionales de BSR es bajo y el nivel de recuperación psicológica es alto, durante la Copa del Rey, lo cual parece indicar una buena preparación psicológica de los jugadores frente a la competición. Asimismo, los hallazgos del estudio concluyeron que el sexo y la experiencia deportiva en la competición no se vieron influenciados por la gestión del estrés y la recuperación psicológica, no encontrando diferencias en función de dichas variables. Sin embargo, parece que la autoeficacia tiene una asociación con la experiencia competitiva, lo que sugiere que una mayor experiencia podría favorecer el logro de expectativas relacionadas con la competición.

APLICACIONES PRÁCTICAS

En función de los resultados obtenidos, se recomienda que los entrenadores y el personal técnico continúen implementando estrategias de recuperación eficaces, individualizadas y sostenidas en el tiempo, así como la incorporación sistemática de instrumentos de evaluación psicológica para la monitorización del equilibrio entre estrés y recuperación. Asimismo, se subraya la relevancia de considerar el contexto competitivo en la planificación psicológica, así como de fomentar un clima motivacional positivo en equipos mixtos. Desde una perspectiva investigadora, se sugiere ampliar la muestra y garantizar una mayor homogeneidad en las variables sociodemográficas, adoptar diseños longitudinales que permitan observar la evolución de los indicadores psicológicos a lo largo del calendario competitivo, y profundizar en el análisis de la influencia de la dinámica grupal y del tipo de modalidad deportiva (individual o colectiva) en la percepción del estrés competitivo y la recuperación.

AGRADECIMIENTOS

Los autores agradecen la colaboración de los jugadores y equipos participantes en la Copa del Rey 2023 de baloncesto en silla de ruedas, así como el apoyo de los responsables de la Liga Española de División de Honor por facilitar la realización del estudio. También se reconoce la contribución de las entidades que promueven el deporte adaptado y el respaldo institucional recibido durante el desarrollo de esta investigación.

REFERENCIAS

1. Abrahamsen, F. E., Roberts, G. C., & Pensgaard, A. M. (2008). Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 449–464. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2007.06.005>
2. Aranzana Juarros, M., Salguero del Valle, A., Molinero González, O., Márquez, S., & Rosado, A. (2021). Modelo predictivo de los niveles de estrés y recuperación en nadadores de competición. *Revista de Psicología Del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 1(31), 49–59. <https://buleria.unileon.es/handle/10612/17588>
3. Campbell, E., & Jones, G. (2002). Sources of Stress Experienced by Elite Male Wheelchair Basketball Players. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19(1), 82–99. <https://doi.org/10.1123/apaq.19.1.82>
4. Castillo-Rodriguez, A., Hernández-Mendo, A., Alvero-Cruz, J. R., Onetti-Onetti, W., & Fernández-García, J. C. (2022). Level of Precompetitive Anxiety and Self-Confidence in High Level Padel Players. *Frontiers in Psychology*, 13, 890828. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2022.890828/BIBTEX>
5. Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2002). Research Methods in Education. In *Research Methods in Education*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203224342>
6. Correia, M., & Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: Gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*, 12(1), 9–17. <https://doi.org/10.21500/20112084.3552>
7. da Silva, C. M. A. F., de Sá, K. S. G., Bauermann, A., Borges, M., de Castro Amorim, M., Rossato, M., Gorla, J. I., & de Athayde Costa e Silva, A. (2022). Wheelchair skill tests in wheelchair Basketball: A systematic review. *PLoS ONE*, 17(12 December). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276946>
8. Da Silva, J. L., Agbangla, N. F., Le Page, C., Ghernout, W., & Andrieu, B. (2022). Effects of Chronic Physical Exercise or Multicomponent Exercise Programs on the Mental Health and Cognition of Older Adults Living in a Nursing Home: A Systematic Review of Studies From the Past 10 Years. *Frontiers in Psychology*, 13, 888851. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2022.888851/BIBTEX>
9. Domínguez-González, J. A., Reigal, R. E., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2024). Analysis of the Sports Psychological Profile, Competitive Anxiety, Self-Confidence and Flow State in Young Football Players. *Sports*, 12(1). <https://doi.org/10.3390/sports12010020>
10. Federación Española de Baloncesto en Silla de Ruedas (FBSR). (2025). *BSR Competiciones*. <https://www.bsrespana.es/bsr-competiciones/>
11. Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad (FEDDF). (2025). *FEDDF - Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física*. <https://www.feddf.es/>
12. González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Cachón Zagalaz, J., Zurita Ortega, F., & Romero, O. (2017). Influence of stress control in the sports performance: self-confidence, anxiety and concentration in athletes. *Retos*, 32, 3–6. www.retos.org
13. González-Boto, R., Molinero, O., & Márquez, S. (2006). Overtraining in competitive sport: Psychological implications of imbalance between stress and recovery. *Ansiedad y Estrés*, 12(1), 99–115.

Factor estrés-recuperación División Honor baloncesto silla de ruedas

14. González-Boto, R., Salguero, A., Tuero, C., & Márquez, S. (2009). *VALIDEZ CONCURRENT DE LA VERSIÓN ESPAÑOLA DEL CUESTIONARIO DE RECUPERACIÓN-ESTRÉS PARA DEPORTISTAS (RESTQ-SPORT) 1*. 18(1), 53–72.
15. González-Boto, R., Salguero, A., Tuero, C., Márquez, S., & Kellmann, M. (2008). SPANISH ADAPTATION AND ANALYSIS BY STRUCTURAL EQUATION MODELING OF AN INSTRUMENT FOR MONITORING OVERTRAINING: THE RECOVERY-STRESS QUESTIONNAIRE (RESTQ-SPORT). *Social Behavior and Personality*, 36(5), 635–649. <https://doi.org/10.2224/SBP.2008.36.5.635>
16. Guillén García, F., Santana Rodríguez, A., & Bara Filho, M. (2006). Niveles de ansiedad en jugadores internacionales de baloncesto en silla de rueda. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 1(1), 69–82.
17. Harriss, D. J., Macsween, A., & Atkinson, G. (2019). Ethical Standards in Sport and Exercise Science Research: 2020 Update. *International Journal of Sports Medicine*, 40(13), 813–817. <https://doi.org/10.1055/A-1015-3123>
18. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). Metodología de la investigación. In *Cultura de emprendimiento corporativo en las micro, pequeñas y medianas empresas colombianas*. McGraw-Hill. <https://doi.org/10.2307/J.CTVR43HVC.8>
19. Jurko, D. (2013). RELATIONS BETWEEN COMPETITIVE ANXIETY AND SELF-CONFIDENCE STATES AND SITUATIONAL ACHIEVEMENT OF ELITE EUROPEAN JUNIOR FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS. *Acta Kinesiología*, 7(1), 55–59.
20. Kellmann, M., Altenburg, D., Lormes, W., & Steinacker, J. M. (2001). Assessing Stress and Recovery during Preparation for the World Championships in Rowing. *The Sport Psychologist*, 15(2), 151–167. <https://doi.org/10.1123/TSP.15.2.151>
21. Kolayis, H. (2012). Examining how wheelchair basketball players' self-esteem and motivation levels impact on their state and trait anxiety levels. In *Biology of Sport* (Vol. 29, Issue 4, pp. 285–290). <https://doi.org/10.5604/20831862.1019884>
22. Lee, Y. H., Kim, H., & Park, Y. (2022). Development of a Conceptual Model of Occupational Stress for Athletic Directors in Sport Contexts. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph19010516>
23. Marsillas, S., Rial, A., Isorna, M., & Alonso, D. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. *Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento*. 9(2), 373–392.
24. Martinent, G., Decret, J. C., Isoard-Gautheur, S., Filaire, E., & Ferrand, C. (2014). Evaluations of the Psychometric Properties of the Recovery-Stress Questionnaire for Athletes among a Sample of Young French Table Tennis Players. *Psychological Reports*, 114(2), 326–340. <https://doi.org/10.2466/03.14.PR0.114K18W2>
25. McLoughlin, E., Arnold, R., Moore, L. J., Slavich, G. M., & Fletcher, D. (2024). A qualitative exploration of how lifetime stressor exposure influences sport performers' health, well-being, and performance. *Anxiety, Stress and Coping*, 37(2), 233–250. <https://doi.org/10.1080/10615806.2023.2246023>
26. Merayo, E. V. (2011). Niveles de estrés-recuperación en deportistas varones de la provincia de León a través del cuestionario RESTQ-76. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 11(2), 7–24. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/132641>

27. Ministerio de Cultura y Deporte. (2022). *Anuario de Estadísticas deportivas*. Estadística de Deportes. <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/dam/jcr:32df2c0a-8f50-4a30-bef2-52d25ed4161f/aed-2022.pdf>
28. Nowak, M. A., Kolbowicz, M., Sochacki, A., Król, P., Nowak, L., & Kotarska, K. (2022). The relationships between the performance level and type of sport and the quality of life and health satisfaction of the disabled who practice sport. *Acta Kinesiologica, NI* 2022. <https://doi.org/10.51371/issn.1840-2976.2022.16.1.14>
29. O'donoghue, P. (2010). Research methods for sports performance analysis. In *Research Methods for Sports Performance Analysis*. Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9780203878309/RESEARCH-METHODS-SPORTS-PERFORMANCE-ANALYSIS-PETER-DONOGHUE/RIGHTS-AND-PERMISSIONS>
30. Pettersen, S. D., Martinussen, M., Handegård, B. H., Rasmussen, L. M. P., Kuposov, R., & Adolfsen, F. (2023). Beyond physical ability—predicting women's football performance from psychological factors. *Frontiers in Psychology, 14*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1146372>
31. Reynoso-Sánchez, L.-F., Hernández-Cruz, G., López-Walle, J., Rangel-Colmenero, B., Quezada-Chacón, J.-T., Carlos, J., & Sánchez, J. (2016). Balance de estrés-recuperación en jugadores universitarios de voleibol durante una temporada. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación, ISSN-e 1988-2041, ISSN 1579-1726, N°. 30, 2016, Págs. 193-197, 30, 193–197*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5529623&info=resumen&idioma=SPA>
32. Rodríguez Macías, M., Giménez Fuentes-Guerra, F. J., & Abad Robles, M. T. (2023). Factors Influencing the Training Process of Paralympic Women Athletes. *Sports, 11*(3). <https://doi.org/10.3390/sports11030057>
33. Roldán, R. H., Quiñonez, J. A., Arenas, J., Urrea-Cuéllar, Á. M., Barbosa-Granados, S., & Aguirre-Loaiza, H. (2020). Psychological characteristics in athletes with physical disability. *Retos, 40*, 351–358. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V11I40.83079>
34. Rowland, S. A., Berg, K. E., Kupzyk, K. A., Pullen, C. H., Cohen, M. Z., Schulz, P. S., & Yates, B. C. (2018). Feasibility and Effect of a Peer Modeling Workplace Physical Activity Intervention for Women. *Workplace Health & Safety, 66*(9), 428–436. <https://doi.org/10.1177/2165079917753690>
35. Seco Terrón María de la Villa Moral Jiménez, B. (2023). *Ansiedad precompetitiva y habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo*. <https://doi.org/10.5093/anyes2023a10>
36. Silva, S. V., Santos, I. S., Lima, D. B., Goulart, A. C., Varella, A. C., Lotufo, P. A., Brunoni, A. R., & Bensenor, I. M. (2024). The effect of age on the relationship between negative life events and current and new depressive episodes: results from the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). *Journal of Affective Disorders, 367*, 507–518. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2024.08.201>
37. Snyder, L., Goods, P. S. R., Peeling, P., Binnie, M., Peiffer, J. J., Balloch, A., & Scott, B. R. (2024). Physical Characteristics and Competition Demands of Elite Wheelchair Basketball. *Strength and Conditioning Journal, 46*(2), 125–134. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000779>
38. Terrón, B. S., & Moral Jiménez, M. de la V. (2023). Precompetitive anxiety and psychological skills in sports performance. *Ansiedad y Estrés, 29*(2), 88–93. <https://doi.org/10.5093/anyes2023a10>
39. Wolf, S. A., Evans, M. B., Laborde, S., & Kleinert, J. (2015). Assessing what generates precompetitive emotions: development of the precompetitive appraisal measure. *Journal of Sports Sciences, 33*(6), 579–587. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.951873>