

Universidad Abierta Interamericana

LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

“Estados de ánimo precompetitivo y rendimiento deportivo en jugadores juveniles de Rugby de Moreno, zona oeste del Gran Buenos Aires”

Nombre y apellido: Octavia Davalos

Mail: octaviadavalos@gmail.com

Tutora: Lic. Florencia Ferrero

Sede: Ituzaingó

Fecha de entrega: diciembre 2023

“Estados de ánimo precompetitivo y rendimiento deportivo en jugadores juveniles de Rugby de Moreno, zona oeste del Gran Buenos Aires”

Octavia Davalos

Resumen

El objetivo del siguiente trabajo fue determinar las relaciones entre los estados de ánimo y el rendimiento deportivo en jugadores juveniles de rugby. La muestra estuvo conformada por 118 jugadores de rugby de la categoría juveniles, con una media de edad de 15.99 años y con un promedio de 5.85 años de entrenamiento en su disciplina deportiva. Se administró un cuestionario sociodemográfico Ad Hoc, se utilizó la versión española del Inventario Psicológico de Ejecución deportiva (IPED) de Hernández Mendo (2014) adaptada en Argentina por Raimundi et al. (2016). También la escala abreviada del Perfil de Estado de Ánimo (POMS) de McNair et al. (1971), adaptada al castellano por Balaguer et al. (1994). Dichos instrumentos fueron evaluados en un club de zona oeste del Gran Buenos Aires durante los meses de marzo y abril de 2023. Los resultados de este estudio mostraron a través del análisis estadístico que los estados de ánimo no alteran el rendimiento deportivo, aunque ciertos factores se asocien significativamente.

palabras clave: estados de ánimo - rendimiento deportivo - juveniles –

Abstract

The objective of the following work was to determine the relationships between moods and sports performance in youth. The sample consisted of 118 rugby players from the youth category, with an average age of 15.99 years and with an average of 5.85 years of training in their sports discipline. An Ad Hoc sociodemographic questionnaire was administered, the Spanish version of the Sports Execution Psychological Inventory (IPED), by Hernández-Mendo (2014), adapted in Argentina by Raimundi et al.

(2016). Also, the abbreviated Profile of Mood State Scale (POMS) by McNair et al. (1971), adapted to Spanish by Balaguer et al. (1994). These instruments were evaluated in a club in the western area of Greater Buenos Aires during the months of march and april 2023. The results of this study demonstrated that the statistical analysis shows that moods do not alter performance, although certain factors are significantly associated.

Keywords: moods - sports performance - youth –

Introducción

La práctica deportiva de rugby, pone a prueba tanto la condición física como psicológica de los jugadores que lo practican. Con esta investigación se pretende conocer y analizar el perfil de los estados de ánimo, y cómo repercuten éstos mismos en el rendimiento en un grupo de juveniles de rugby que asisten a un club de la zona oeste del Gran Buenos Aires.

La presente investigación surge de la escasa información en base a esta disciplina deportiva al momento de indagar el campo de la psicología deportiva, ya que siendo ésta una de las áreas de trabajo que permite diagnosticar los factores que inciden sobre el proceso mental de un deportista (Gill et al., 2010), al mismo tiempo, que contribuye a alcanzar los objetivos que se proponen en este estudio.

La APA (2020) dice que las intervenciones de la psicología deportiva están diseñadas para ayudar a los atletas y otros participantes deportivos, por ejemplo, entrenadores, administradores, padres, desde una amplia gama de entornos, niveles de competencia y edades, que van desde jóvenes participantes recreativos hasta atletas profesionales y olímpicos de alto rendimiento.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2020), la influencia de los estados de ánimo sobre el rendimiento es suficientemente significativa, el hecho de realizar una actividad física mejora el estado de ánimo, por ello, los deportistas logran mejorar la salud.

Las diferentes disciplinas deportivas y sus demandas, se ven influenciadas por la esfera emocional de los deportistas. Como constructo, el estado de ánimo, pertenece a dicha esfera e incide en la manera en que el deportista percibe y enfrenta dichas demandas, lo cual resulta de suma importancia (Arruza et al., 1998).

Estados de ánimo

El término estado de ánimo de Hernández (2016), refiere a la oscilación pasajera que se producen en los estados afectivos.

También, Lane y Terry (2000, p. 17) definen el estado de ánimo como un conjunto de sentimientos y emociones, además, puede variar en intensidad y duración. Esto quiere decir que el constructo estado de ánimo combina estados emocionales que fluctúan debido a diversos acontecimientos.

Otros refieren de igual modo a los estados de ánimo como un conjunto de sensaciones de naturaleza pasajera y cambiante en intensidad y duración, que normalmente involucra a más de una emoción (Parkinson et al., 1996).

Con respecto al área del deporte, los estados de ánimo conforman un componente esencial de la evaluación psicológica en el rendimiento deportivo, debido a que inciden en la manera de percibir y enfrentar las demandas que se le presentan al deportista durante su preparación (de La Vega et al., 2013).

Rendimiento deportivo

A su vez, el término rendimiento deportivo, según la investigación realizada por Pacheco y Gómez (2005), explica que es un proceso resultado de una acción, cuyo objetivo es realizar una tarea deportiva de la mejor manera posible teniendo en cuenta la implicancia de diferentes variables como la experiencia, atención, disposición al esfuerzo, talento, creatividad, preparación psicológica, etc.

Explica Pacheco (2005), que el rendimiento deportivo es un concepto que no solo se define en la ejecución de una acción deportiva, sino que maximiza el resultado.

No obstante, es crucial entender que el rendimiento deportivo depende de diferentes variables dinámicas, por ejemplo, el contexto, situación, jugador y disciplina deportiva. En la actualidad, los psicólogos del deporte consideran que el rendimiento deportivo se encuentra esencialmente influenciado por cuatro variables: lo táctico, físico, técnico y psicológico, (Pacheco, 2005).

Por otro lado, Feldman (1997), define a este concepto como una interacción de aprendizaje producido por la experiencia con otro sujeto significativo, con las contingencias ambientales y el efecto producida sobre la conducta.

Teniendo en cuenta que la literatura no establece una definición exacta de esta variable, el rendimiento deportivo puede referirse a los resultados finales en términos de puntos ganados y perdidos después de cada competencia, características psicológicas comunicativas, emocionales, volitivas, cognitivas y otras (Andrade et al., 2016).

Juveniles

Por otro lado, el concepto juvenil, que proviene del término juventud, que designa el periodo comprendido entre la infancia y la edad adulta (RAE, 2014).

Según el estudio de Arango Cardona, M. (2020), explica que es considerado un deportista juvenil cuando un sujeto lleva a la práctica a temprana edad alguna disciplina que puede ser por diversión o por el ánimo de progresar profesionalmente. Se ordena principalmente por rango etario, ya sea de iniciación y luego juvenil, por el hecho de velar por la igualdad de condiciones y oportunidades en el transcurso de la vida competitiva. La categoría juvenil, basada en el común denominador de todas las disciplinas deportivas, varía entre los 13 y los 17 años aproximadamente.

Por ello se entiende entonces, que el deporte es un espacio posibilitador, como señala Taguenca Belmonte (2009), debemos tener en cuenta que el adolescente atraviesa una etapa en formación de su personalidad, de cambios permanentes de su cuerpo, de una autoexigencia por poder quedar en el equipo o plantel.

En este orden de ideas se planteó realizar un estudio en relación a los estados de ánimo de los jugadores de la categoría juveniles de rugby de un club de Moreno, zona oeste del Gran Buenos Aires, y su respectivo rendimiento deportivo. Además, se presentó la factibilidad en la vía de acceso a la muestra debido a un informante clave que proporcionó no solo la comunicación, sino también la información necesaria que enriqueció dicho estudio.

En el rastreo sobre el estado de conocimiento sobre el tema, se encontraron estudios, europeos y otros latinoamericanos, no así en el ámbito local.

En un estudio realizado en Chile de Gallardo et al., (2019), llevado a cabo sobre 25 deportistas donde se buscó evaluar los estados de ánimo pre y post competitivos en el alto rendimiento. En dicho estudio se utilizó como instrumento el POMS en su versión abreviada, lo cual reveló diferencias significativas, específicamente en el pretest ya que demuestra un estado acorde a lo que se espera de un deportista (Andrade et al., 2000). En conclusión, en los momentos previos a la competición, algunos factores fluctúan sobre otros lo cual no determina una relación significativa.

En línea con esta investigación, de Lara y Quinatoa (2019), se analizó una muestra de 41 jugadores de fútbol de un club de Tungurahua, Ecuador, la influencia del estado de ánimo sobre el rendimiento atlético utilizó la escala de estado de ánimo (POMS) de Balaguer et al. (1993) se utilizó para medir el estado variable de las emociones, y la escala mental de rendimiento deportivo (IPED) de Hernández (2007). Según el análisis estadístico, se evidencia que si bien, los estados de ánimo no afectan el rendimiento deportivo, hay ciertos factores de los estados de ánimo que correlacionan superficialmente con el rendimiento, por ejemplo, las dimensiones que correlacionan son depresión con autoconfianza, cólera y control de la atención, y fatiga con control de la atención. Esto indica que de manera moderada e indirecta se relaciona cada factor de estados de ánimo con una dimensión del inventario de rendimiento deportivo.

Por otro lado, en Costa Rica, Berenguí Gil y Puga (2015), realizaron un estudio relacionado a la influencia de las características psicológicas asociadas al rendimiento, la ansiedad rasgo competitivo y los estados de ánimo en la ocurrencia de lesiones. Para alcanzar los objetivos propuestos se utilizó el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED), el Sport Competition Anxiety Test (SCAT) y el Perfil de Estados de Ánimo (POMS). En una muestra de 115 deportistas los resultados indicaron que existen factores psicológicos que se correlacionan significativamente con el rendimiento deportivo y a su vez con el número de lesiones. En el caso de la autoconfianza y la de ansiedad rasgo competitivo

correlacionaron significativamente con el número de lesiones. Esta relación es de tipo negativo de proporcionalidad inversa. Esto es, cuanto mayor es la puntuación en autoconfianza, menos lesiones sufren los deportistas.

En esta línea, Hernández (2016), en su tesis doctoral analizó la relación entre los estados de ánimo precompetitivos y el rendimiento deportivo de un equipo de doce jugadores de vóley en 2011. El análisis estadístico demostró que las variables de estados de ánimo correlacionaron sobre el rendimiento deportivo de manera positiva. El factor Vigor denotó valores superiores con respecto al resto de los factores, demostrando un perfil de Iceberg óptimo (Morgan, 1980).

Luego de revisar varias investigaciones, es posible realizar algunas preguntas que sintetizan el presente trabajo de investigación, a saber: ¿De qué forma impacta los estados de ánimo precompetitivo de los jugadores de la categoría juveniles de rugby de Moreno en su respectivo rendimiento deportivo? ¿Cuáles son los resultados obtenidos comparados con los que se obtuvieron en trabajos previos?

El estudio realizado pretende, por un lado, contribuir a cubrir un vacío de conocimiento en lo relacionado a las escasas investigaciones referentes a la disciplina de juveniles de rugby en la región. Por otro lado, desde un costado práctico, los resultados del presente estudio podrán ser de utilidad para pensar y trabajar sobre los estados de ánimo que transitan los jugadores juveniles de rugby durante los entrenamientos y su impacto en un club. Asimismo, el alcance de este estudio podrá promover en otros clubes el análisis de los estados de ánimos de sus jugadores para favorecer su rendimiento.

El presente trabajo tiene como objetivo indagar sobre los estados de ánimo que se asocian significativamente con el rendimiento deportivo. Los objetivos planteados entonces son relacionar los estados de ánimo con el rendimiento deportivo, caracterizar la muestra según las variables sociodemográficas: edad, frecuencia de asistencia a los entrenamientos, años de práctica en el deporte y

familiares que practican o practicaron el deporte. Por último, analizar el resultado sociodemográfico. Se espera hallar una correlación positiva o directa entre la variable general del Perfil de Estado de Ánimo (POMS), con todos sus factores, y la variable general del Inventario de Rendimiento Deportivo (IPED), con todas sus dimensiones; y una correlación de forma negativa o inversa entre el factor Vigor, que pertenece a la variable POMS, ya que dicho factor es considerado positivo para el rendimiento óptimo, y la variable general del IPED.

Metodología

Diseño

Se planteó una investigación de tipo cuantitativo, no experimental, de corte transversal y con alcance descriptivo, correlacional, comparativo y predictivo. Los instrumentos se aplicaron en un momento determinado (Hernández-Sampieri et al., 2014).

Participantes

El tipo de muestreo fue no probabilístico e intencional. Según Hernández - Sampieri (2014), el muestreo no probabilístico es una técnica en la que el proceso de recolección de muestras no brinda las mismas oportunidades para todos los individuos de la población. La unidad de análisis es un equipo de jugadores de rugby juvenil de un club de Moreno, zona oeste del Gran Buenos Aires. Los criterios de selección de la muestra son jugadores juveniles de rugby, que acepten participar en la aplicación y que vivan en zona oeste del Gran Buenos Aires. Quedan excluidos jugadores que no se encontraron durante la aplicación de los instrumentos ya sea por inasistencia, lesionados o aquellos jugadores que no cumplan con los criterios antes mencionados. La muestra quedó constituida por 118 deportistas de entre

15 a 19 años de edad, perteneciendo el 100% al género masculino, que asisten a un club de rugby zona oeste del Gran Buenos Aires.

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico ad-hoc.

Se indaga sobre los siguientes datos: Edad, socio del club, familiares que practican o practicaron el deporte, categoría en el deporte, frecuencia de asistencia a los entrenamientos, y cantidad de años que practica el deporte.

La escala abreviada del Perfil de Estado de Ánimo (POMS) de McNair, Lorr y Droppleman, (1971) adaptada al castellano por Balaguer et al. (1994).

Escala del Perfil de Estados de Ánimo (POMS abreviado) de McNair et al. (1971). Versión española abreviada ítems de Fuentes, García-Merita, Meliá y Balaguer (1995). Esta versión del POMS incluye una escala tipo Likert con valores de 0 (nada) a 4 (muchísimo) donde se evalúan cinco dimensiones: tensión, depresión, cólera, vigor y fatiga. En su versión original POMS VIC primero con 65, luego se redujo a 58 y más tarde con 51 ítems. Finalmente, se prescinde de la escala Amistad y Confusión ya que se considera que redundan en sus significados. La versión resultante está en este caso constituida por 29 ítems, cinco por cada uno de los principales factores de estado de ánimo contemplados en el POMS. Cuatro de estos factores tienen carácter negativo (Cólera, Fatiga, Tensión y Depresión) los cuales se suman, y uno tiene carácter positivo (Vigor) por lo cual se resta. Por otro lado, sus dimensiones muestran una buena calidad psicométrica siendo su valor alfa de Cronbach de 0.86 para la sub-escala Tensión, de 0.92 para la sub-escala Depresión, de 0.86 para la sub-escala Cólera, de 0.80

para la sub-escala Vigor, y de 0.83 para la sub-escala Fatiga. Según Morgan (1977), el estado de ánimo positivo y el éxito deportivo correlacionan de forma significativa. Las puntuaciones en los distintos factores del POMS han permitido a este autor identificar incluso un patrón de estado de ánimo característico de los deportistas con más éxito, al que denominó "Perfil Iceberg". Esta denominación se debe al hecho de que sus valores en tensión, depresión, cólera y fatiga suelen situarse por debajo de la media poblacional; mientras que sus puntuaciones en vigor suelen ser superiores a dicha norma (Morgan et al., 1977). El perfil iceberg es, en esencia, el perfil de un individuo psicológicamente sano y el POMS se ha revelado como la prueba más efectiva para el propósito de predicción del éxito y del fracaso en este entorno (Morgan, 1977).

Inventario Psicológico de Ejecución deportiva (IPED)

El Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva de Hernández-Mendo, 2006; Hernández-Mendo et al., 2014, en la versión adaptada para deportistas argentinos, evalúa los factores psicológicos asociados al rendimiento deportivo. Está compuesto por siete subescalas: Autoconfianza (AC), Control de Afrontamiento Negativo (CAN), Control Atencional (CAT), Control Visuo-Imaginativo (CVI), Nivel Motivacional (NM), Control de Afrontamiento Positivo (CAP) y Control Actitudinal (CACT), todas ellas se suman. Consta de 42 ítems con cinco opciones de respuesta (de casi siempre a casi nunca). Los ítems son del tipo "Me veo más como un perdedor que como un ganador durante las competencias o partidos" (AC) y "Estoy muy motivado/a para dar lo mejor de mí en cada competencia o partido" (NM).

Procedimiento

Se invitó a participar de forma voluntaria a los sujetos que se encuentren dentro de los criterios de inclusión para llevar adelante la presente investigación, informando que el propósito sería estudiar sobre los estados de ánimo precompetitivo y rendimiento deportivo.

A través de un consentimiento informado se le hizo saber a todo participante que la información brindada en el curso de la investigación sería estrictamente confidencial y que no será utilizada para ningún otro propósito fuera del estudio mencionado. La información que se obtuvo fue analizada en el marco de cumplimiento para optar al título de grado de Licenciatura en Psicología de la Universidad Abierta Interamericana. Como también se les informó el derecho a abandonar en cualquier momento su participación en el curso de la investigación sin inconveniente alguno.

En cuanto al acceso a la muestra, la administración se llevó a cabo de manera presencial, para lo cual se estableció encuentros con managers y entrenadores deportivos que fueron quienes brindaron acompañamiento e información respecto a pautas de manejo y convivencia que permitió abordar la administración de los protocolos durante los encuentros en la sede del club, como también se convocó a responder de manera voluntaria a los deportistas que asistieron a los entrenamientos. Para aquellos deportistas menores de edad tuvieron que traer firmado previamente un consentimiento informado por los padres.

En lo que se refiere a recursos materiales durante la administración se requirió de lapiceras y fotocopias de protocolos para la administración, el traslado al lugar resultó accesible, como también el acceso a una computadora y programa estadístico para el posterior análisis de datos pudiendo resultar los mismos gastos asequibles y presumiendo la disponibilidad de tiempo para llevar adelante la investigación en el lapso de seis meses aproximadamente.

Análisis de datos

El análisis estadístico de esta investigación se ha realizado mediante el software informático Statistical Package for Social Science (SPSS), versión 20.0. En el procesamiento de la información obtenida se realizó un análisis cuantitativo de las variables psicológicas que conforman este proyecto y las asociaciones entre las mismas. El estudio se adecuará a las normas éticas promulgadas en la declaración de Helsinki para la investigación con seres humanos.

El nivel de significación se estableció en p= 0,05 para los tests realizados. Únicamente, aquellos sujetos que cumplimentaron todos los cuestionarios fueron incluidos en los análisis.

Se calcularon los estadísticos descriptivos y los índices de asimetría y curtosis, y se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorv Smirnov para cada variable, con el fin de seleccionar los procedimientos de análisis recomendados para la naturaleza de las distribuciones de estas variables. Los resultados indicaron que el supuesto de normalidad se incumplía, por lo que se utilizaron estadísticos no paramétricos. Los datos de la variable Estados de Ánimo y todas sus dimensiones arrojaron una distribución anormal ($p < .05$). En cuanto a la variable Rendimiento Deportivo General arrojó una distribución normal ($p > .05$), mientras que sus dimensiones arrojaron una distribución anormal ($p < .05$).

La estadística descriptiva se presenta en frecuencias y porcentajes para cada uno de los instrumentos psicológicos. Además, se ha procedido al análisis de las puntuaciones directas de cada sujeto de la muestra en cada escala del POMS y del IPED.

Resultados

Caracterización de la muestra

Tabla 1

Datos sociodemográficos de la muestra

Variables	Valores	F. Absoluta	F. Porcentual
Género	Masculino	118	100
Socio del club	Sí	112	94,9
	No	5	4,2
	Perdidos	1	0,8
Categoría en el deporte	M15	32	27,1
	M16	29	24,6
	M17	21	17,8
	M19	36	30,5
Regularidad de asistencia	Sí	101	85,6
	No	17	14,4
Frecuencia de asistencia	Ocasionalmente	3	2,5
	Una vez por semana	1	0,8
	Dos veces por semana	40	33,9
	Tres veces por semana	74	62,7
Familiar en el rugby	Sí	77	65,3
	No	41	34,7

Nota: N=118

Descripción de las variables

Tabla 2

Estadística descriptiva de las variables

Variables	M	Me	DT	Mín.	Máx.
Edad	15.99	16	1.423	14	19
Años de práctica del deporte	5.85	6	3.327	1	10
Tensión	9.37	9	4.088	2	18

Depresión	2.81	2	3.007	0	17
Cólera	9.69	9	6.182	0	31
Vigor	12.86	13	3.861	2	20
Fatiga	4.79	4	3.583	0	16
POMS	13.81	39	13.062	-12	42
Autoconfianza	18.97	19	2.828	12	24
Control del afrontamiento negativo	16.22	16.5	3.528	7	23
Control atencional	16.47	17	3.606	8	24
Control Visuo-Imaginativo	16.31	16.5	3.045	7	21
Nivel Motivacional	20.66	21	2.412	13	24
Control afrontamiento positivo	19.73	19.5	2.578	14	24
Control actitudinal	19.31	19	2.462	14	24
IPED	127.66	127	13.380	98	161

Nota. Las correlaciones Rho de Spearman fueron reportadas para todas las variables. *p<.05. **p<.01.

Análisis de la relación entre las variables

Tabla 3. Asociación entre los estados de ánimo y el rendimiento deportivo

Medidas	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
1. Ansiedad/tensión	-	.36**	.57**	.27**	.47**	.70**	-.25**	-.40**	-.38**	-.04	-.17	-.28**	-.23*	-.39**
2. Depresión/melancolía		-	.50**	-.20*	.45**	.72**	-.37**	-.41**	-.37**	.07	-.24**	-.38**	-.27**	-.45**
3. Cólera/hostilidad			-	.14	.42**	.80**	-.09	-.33**	-.24**	.03	-.16	-.24**	-.27**	-.28**
4. Vigor				-	-.08	-.17	.25**	.02	.06	.11	.15	.11	.05	.18*
5. Fatiga					-	.72**	-.29**	-.34**	-.31**	-.09	-.34**	-.20*	-.20*	-.40**
6. POMS						-	-.35**	-.45**	-.40**	-.04	-30**	-36**	-.34**	-.50**
7. Autoconfianza							-	.55**	.43**	.14	.28**	.62**	.54**	.77**
8. Control del afrontamiento negativo								-	.57**	.00	.09	.43**	.54**	.73**
9. Control atencional									-	.03	.24**	.45**	.45**	.72**
10. Control Visuo-Imaginativo										-	.35**	.14	.06	.31**
11. Nivel Motivacional											-	.40**	.18*	.50**

12. Control afrontamiento positivo	-	.51**	.74**
13. Control actitudinal		-	.71**
14. IPED			-

Nota: Las correlaciones Rho de Spearman fueron reportadas para todas las variables. *p<.05. **p<.01.

Se encontraron relaciones significativas y negativas entre el perfil de estados de ánimo (POMS) y el inventario de rendimiento deportivo (IPED) en todas sus dimensiones excepto en el control visu-imaginativo. Sin embargo, en el caso de la dimensión Vigor, la relación encontrada entre ésta y el rendimiento deportivo fue positiva al igual que con la dimensión del IPED: Autoconfianza.

Tabla 5

Correlación entre variables sociodemográficas y los estados de ánimo.

Medidas	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Edad	-	,12	,21**	,07	,03	,07	-,08	,26**	,07
2. Años de práctica del deporte		-	,35**	-,05	-,09	,04	,18*	-,08	,00
3. Frecuencia de asistencia			-	-,11	,01	,11	,09	-,02	,01
4. Tensión				-	,36**	,57**	,27**	,47**	,83**
5. Depresión					-	,50**	-,20*	,45**	,56**
6. Cólera						-	,14	,42**	,82**
7. Vigor							-	-,08	,35**
8. Fatiga								-	,64**
9. POMS									-

Nota: Las correlaciones Rho de Spearman fueron reportadas para todas las variables. *p<.05. **p<.01.

La variable edad se asocia de manera directa con frecuencia de asistencia y con fatiga, por lo que se entiende que, a mayor edad, existe mayor nivel de frecuencia de asistencia y fatiga. También, la variable

años de práctica del deporte se relaciona de manera directa con edad, frecuencia de asistencia y vigor. Lo cual refiere que a más años de práctica en el deporte mayor edad, frecuencia de asistencia y vigor.

Tabla 6 Correlación entre variables sociodemográficas y el rendimiento deportivo.

Medidas	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1. Edad	-	,12	,21**	-,01	-,03	,02	-,04	-,05	,09	,00	-,01
2. Años de práctica del deporte		-	,35**	,23*	,19*	,13	,07	,04	,13	,28**	,23*
3. Frecuencia de asistencia			-	,24**	,10	,09	-,09	-,02	,12	,20*	,15
4. Autoconfianza				-	,55**	,43**	,14	,28**	,62**	,54**	,77**
5. Control del afrontamiento negativo					-	,57**	,00	,09	,43**	,54**	,72**
6. Control atencional						-	-,03	,24**	,45**	,45**	,72**
7. Control Visuo-Imaginativo							-	,35**	,14	,06	,30**
8. Nivel Motivacional								-	,40**	,18*	,49**
9. Control afrontamiento positivo									-	,51**	,74**
10. Control actitudinal										-	,71**
11. IPED											-

Nota. Las correlaciones Rho de Spearman fueron reportadas para todas las variables. *p<.05. **p<.01.

Se encontraron diferencias significativas directas entre las variables años de práctica del deporte con autoconfianza, control de afrontamiento negativo, control actitudinal y con la escala general IPED. De acuerdo a esto, a mayor años de practica en el deporte, mayor el control de afrontamiento negativo, mayor el control actitudinal y mayor el rendimiento en general. Así mismo, se relaciona de manera directa la variable frecuencia de asistencia con autoconfianza y control actitudinal.

No se encontraron diferencias significativas según si es socio del club, si hay regularidad en la asistencia y si tiene algún familiar en el rugby, para la escala de Estados de Ánimo (POMS), el inventario de Rendimiento Deportivo (IPED) y sus dimensiones.

Discusión

Teniendo como objetivo general indagar sobre los estados de ánimo que se asocian significativamente con el rendimiento deportivo en un grupo de juveniles de rugby de zona oeste del Gran Buenos Aires, los resultados obtenidos indican que existe tal relación.

Se planteó, en primer lugar, encontrar una correlación positiva entre la variable general del Perfil de Estados de Ánimo POMS con todos sus factores y la variable general del Inventario de Rendimiento Deportivo IPED y todas sus dimensiones. Por consiguiente, los resultados muestran que existe relación entre dichas variables, aunque de manera negativa. Esto implicaría que los estados de ánimo no infieren el rendimiento en la muestra de esta población y refuta la primera hipótesis del trabajo.

Dichos resultados concuerdan con lo planteado por Lara y Quinatoa (2019), donde analizan que estados de ánimo en el rendimiento deportivo no afectan el rendimiento a pesar de ciertos factores de los estados de ánimo que se asocian al rendimiento. En concordancia con la correlación negativa que arroja el presente estudio, Berenguí y Puga (2015), muestran que existen dimensiones como la autoconfianza y control actitudinal que se vinculan de manera negativa a otras variables, es decir, en este caso, cuanto mayor sea la autoconfianza menor probabilidad de lesiones y por ende mejor los estados de ánimo. En esta línea, Andrade, España y Rodriguez (2016), señalan que, frente a un grupo Deprimido de deportistas, los estados de ánimo se relacionan con el rendimiento deportivo de manera negativa o inversa.

En segundo lugar, se planteó en el presente estudio, hallar una correlación positiva entre el factor vigor y la variable general del IPED. Mediante los resultados obtenidos, se evidenció una relación directa o positiva entre el factor vigor y la variable general del IPED. Asimismo, los resultados indican

que, a mayor Vigor, mayor Rendimiento Deportivo por lo que se confirma la segunda hipótesis de trabajo.

Esto coincide con los resultados encontrados en uno de los estudios revisados, en los que el factor Vigor, entre otros, correlaciona de manera directa con el rendimiento deportivo en el momento previo a la competición dando cuenta que esta relación directa o positiva predice un mejor rendimiento deportivo (Hernández, 2016).

Por otro lado, en el presente estudio se pudieron analizar otros datos que se consideraron relevantes, así se halló que, a mayor años de práctica en el deporte mayor fue autoconfianza, control de afrontamiento negativo, control actitudinal y mayor rendimiento deportivo general. Estos hallazgos coinciden con la revisión sobre investigaciones realizadas en relación acerca de la actitud de deportistas de alto rendimiento, esto afecta a la actitud correcta hacia las variables psicológicas (Loehr, 1986). Según Hernández- Mendo (2006), un adecuado control actitudinal contribuye a una actitud positiva del deportista hacia la práctica.

Es importante destacar, que la presente investigación cuenta con determinadas limitaciones como el tamaño de la muestra de participantes, al tratarse de una muestra pequeña, presentó diferencias marcadas en cuanto al número en la diferencia de grupos. Como así también al ser de naturaleza no probabilística sus resultados son de difícil generalización.

Se sugiere para futuras investigaciones seguir indagando acerca de la relación entre Estados de Ánimo y Rendimiento Deportivo ya que algunos de los datos recabados en la presente investigación son contrapuestos a los encontrados por otras investigaciones e incluso se encontraron datos que no se especifican en otros estudios. A su vez, se recomienda seguir investigando acerca de las variables

relacionadas al contexto, como tipo de entrenador, familia, en relación a los estados de ánimo y el rendimiento deportivo ya que no se hallaron artículos que las estudie.

Referencias

American Psychological Association , (2020). *Psicología Deportiva Fuera del Campo de Juego*. Recuperado en: https://bit.ly/3t3OE5G

Andrade, E., España, S. & Rodríguez, D. (2016). *Factores de estado de ánimo precompetitivo en adolescentes de deportes colectivos y satisfacción con el rendimiento*. Revista de Psicología del Deporte, 25 (2), 229-236. Recuperado de: http://hdl.handle.net/10347/16300

Arce Fernández, C., Stem, D. E., Andrade Fernández, E. M., & Seoane Pesqueira, G. (1997). Comparación de escalas de respuesta para la medición de las actitudes. Psicothema, 9(3), 541-545.Recuperado de: https://bit.ly/483xFPA

Arruza, J., Balagué, G. y Arrieta, M. (1998). *Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo*. Recuperado en: https://bit.ly/419ESvh

Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J. L., García-Merita, M. L., & Pérez Recio, G. (1993). El perfil de los estados de ánimo (POMS): baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. Revista de Psicología del Deporte, 4, 39-52. Recuperado de: https://ddd.uab.cat/record/63162

Borges Hernández, P.J. (2016). *Influencia del Estado Emocional previo a la competición en el Rendimiento Deportivo.* [Tesis de Doctoral, Universidad Autónoma de Madrid]. DOI:10.33155/j.ramd.2018.03.003

de la Vega, R., Galán, Á., Ruiz, R., & Tejero, C. M. (2013). *Estado de ánimo precompetitivo y rendimiento percibido en Boccia Paralímpica.* Revista de Psicología del Deporte, 22(1), 39-45. Recuperado en: https://ddd.uab.cat/record/114103

Cardona Arango, M. (2020). *Relación entre las características psicológicas del Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo - Loehr y los resultados deportivos en judocas juveniles*. [Tesis de Grado de Universidad de Antioquia, Medellín]. Recuperado de: https://bit.ly/3t20L35

Feldman, R. (1995). Psicología con aplicaciones para Iberoamérica. México: McGraw-Hill. Recuperado de: https://bit.ly/3T5hnSh

Gallardo Fuentes, F., Ramírez Campillo, R., Sáez Lafourcade, R., Gallardo Fuentes, J., Aguilar Ruiz, C., Carter Thuillier, B., Castillo Cerda, A., & Álvarez, C. (2019). *Estados de ánimo pre y post competitivos en atletas chilenos universitarios de alto rendimiento*. Revista Ciencias De La Actividad Física UCM, 20(1), 1-10. https://doi.org/10.29035/rcaf.20.1.7

Gil Arias, A., Jiménez Castuera, R., Moreno Arroyo, M. P., Moreno Navarrete, B., Del Villar Álvarez, F., & García González, L. (2010). *Análisis de la motivación intrínseca a través de las necesidades psicológicas básicas y la medición subjetiva de la toma de decisiones en jugadores de voleibol*. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 5(1), 29-44. Recuperado de: https://bit.ly/3R6sx6x

Hernández-Mendo, A. (2006*). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: Estudio complementario entre TCT y TRI*. Revista de Psicología del Deporte, 15(1), 71-93. Recuperado de: https://bit.ly/3GtXVXH

Hernández-Mendo, A., Morales-Sánchez, V., y Peñalver, I. (2014). *Replicación de las propiedades psicométricas del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva*. Revista de Psicología del Deporte, 23(2), 311- 324. Recuperado de: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235131674011

Hernández Sampieri, R., Méndez Valencia, S. y Contreras Soto, R. (2014). Construcción de un instrumento para medir el clima organizacional en función del modelo de los valores en competencia. https://doi.org/10.1016/S0186-1042(14)71250-1

Lane, A., & Terry, P. (2013). The Nature of Mood: Development of Conceptual Model with a Focus on Depression. Journal of Applied Sport Psychology, 37-4. Recuperado de: https://doi.org/10.1080/10413200008404211

Loehr, J. (1986). Mental toughness training for sports. Achieving athletic excellence. Lexington, MA: Stephen Greene Press. 24. Recuperado de: https://bit.ly/41oaRIB

Loehr, J. (1982). Entrenamiento de fortaleza mental para deportes: lograr la excelencia atlética (1982). Colección de la Biblioteca Prairie Striders. 21. Recuperado de: https://openprairie.sdstate.edu/prairiestriders_pubs/21

López Gullón, J., y Torres-Bonete, M. (2012). Rendimiento físico y psicológico en lucha olímpica: Predictores del éxito en lucha femenina. Anales de Psicología, 28(1), 215-222. Recuperado a partir de http://bit.ly/47Zq4Si

McNair, D. M., Lorr, M. y Dropleman, L.F. (1971). Manual for the Profile of Mood States. San Diego, Educational and Industrial Testing Service. Recuperado en: https://bit.ly/3RbGekQ

Morgan, W. P. y Johnson, R. (1977). *Psychologic characterization of the elite wrestler: A mental health model*. Medicina y Ciencia en el Deporte. https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1977.tb38215.x

Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad física. Recuperado el 23 de noviembre de 2023, de https://bit.ly/3R0yIsU

Pacheco, Marcelo Pablo, & Gómez, Jaime. (2005). Características psicológicas y rendimiento deportivo: Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional. Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP, 3(2), 42-67. Recuperado en 04 de diciembre de 2023, de https://bit.ly/4a7pfc8

Parkinson, B., Tottordell, P., Briner, R.B. y Reynolds, S.A. (1996). *Changing Moods: The Psychology of Mood and Mood Regulation*. Longman. Recuperado en: https://ueaeprints.uea.ac.uk/id/eprint/14584

Quinatoa Casa J. D. (2019). Estados de ánimo y su influencia en el rendimiento deportivo en los futbolistas profesionales del Club Deportivo Técnico Universitario. (Universidad Técnica de Ambato) Recuperado de: https://bit.ly/4a4wO30

Real Academia Española. (2014). Juventud. Consultado en: https://dle.rae.es>juventud

Rosendo Berengüí, Gil y Puga, Jorge L. (2015). *Predictores psicológicos de lesión en jóvenes deportistas. Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 112-129. Consultado el 26 de septiembre de 2023 en: https://bit.ly/3GuYIb0

Taguenca Belmonte, J. A. (2009). *El Concepto de Juventud*. Universidad Nacional Autónoma de México-Instituto de Investigaciones Sociales. 71, núm. 1 (enero-marzo, 2009): 159-190. Revista Mexicana de Sociología. Recuperado de: https://bit.ly/484rPxM

Anexos

Consentimiento Informado

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Tesis de Grado – Lic. En Psicología

Al aceptar certifico que mi hijo menor de 18 años participe y sea informado con claridad y veracidad acerca de la investigación académica a la cual ha sido invitado a participar. A su vez, dejó constancia de aceptar que participe de forma voluntaria y libre en este estudio, y de comprender que no se brindará devolución de los datos obtenidos en dicha práctica. Toda información proporcionada permanecerá totalmente confidencial (Ley Nº 25.326), anónima y será utilizada solo en el contexto de este estudio. Presto plena conformidad a su realización.

☐ Acepto que mi hijo participe

☐ No acepto

(Marque con una cruz la opción elegida)*

Firma:…….

Fecha:…….

Consentimiento Informado

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Tesis de Grado – Lic. En Psicología

Al aceptar participar certifico que soy mayor de 18 años y he sido informado con claridad y veracidad acerca de la investigación académica a la cual he sido invitado a participar. A su vez, dejó constancia de aceptar participar de forma voluntaria y libre en este estudio, y de comprender que no se brindará devolución de los datos obtenidos en dicha práctica. Toda información proporcionada permanecerá totalmente confidencial (Ley Nº 25.326), anónima y será utilizada solo en el contexto de este estudio. Presto plena conformidad a su realización.

☐ Acepto participar

☐ No acepto

(Marque con una cruz la opción elegida)*

SOCIODEMOGRAFICO

Fecha: …….

Edad: ……

Género: (marque con una cruz)

Masc…….

Femen……

Otros….

Socio del club:

si……

no……

Tiene familiares que practican o practicaron el deporte:

SI….

NO….

Categoría en el deporte:

M15….

M16….

M17….

M19….

Regularidad de asistencia a los entrenamientos el último año:

SI…….

NO…….

Frecuencia de asistencia:

una vez por semana….

dos veces por semana…

tres veces por semana….

ocasionalmente…

Cantidad de años que practicas el deporte: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-+10 (encierre con un círculo)

PERFIL DE ESTADOS DE ÁNIMO (POMS). FORMA ABREVIADA

NOMBRE:

EDAD:

FECHA:

DEPORTE:

Más abajo hay una lista de palabras que describen sensaciones que tiene la gente. Por favor, lea cada una cuidadosamente. Después rodea con un círculo, o tache con una X uno de los números que hay al lado, el que mejor describa como se ha sentido usted durante la semana pasada incluyendo el día de hoy.

Los números significan:

0 = Nada; 1 = Un poco; 2 = Moderadamente; 3 = Bastante; 4 = Muchísimo.

1. Intranquilo	0	1	2	3	4
2. Enérgico	0	1	2	3	4

3. Desamparado	0	1	2	3	4
4. Furioso	0	1	2	3	4
5. Sin fuerzas	0	1	2	3	4
6. Deprimido	0	1	2	3	4
7. Lleno de energía	0	1	2	3	4
8. Inquieto	0	1	2	3	4
9. Molesto	0	1	2	3	4
10. Agotado	0	1	2	3	4
11. Agitado	0	1	2	3	4
12. Luchador	0	1	2	3	4
13. Desdichado	0	1	2	3	4
14. Irritable	0	1	2	3	4
15. Cansado	0	1	2	3	4
16. Amargado	0	1	2	3	4
17. Animado	0	1	2	3	4

18. Nervioso	0	1	2	3	4
19. Enfadado	0	1	2	3	4
20. Exhausto	0	1	2	3	4
21. Tenso	0	1	2	3	4
22. Vigoroso	0	1	2	3	4
23. Triste	0	1	2	3	4
24. Enojado	0	1	2	3	4
25. Fatigado	0	1	2	3	4
26. Infeliz	0	1	2	3	4
27. Activo	0	1	2	3	4
28. Relajado	0	1	2	3	4
29. De mal genio	0	1	2	3	4

Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)

Autor: Hernández Mendo (2006) Adaptación: Raimundi y Hernández Mendo (2013)

A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones referidas a tus pensamientos, sentimientos, actitudes o comportamientos durante los entrenamientos y/o competencias o partidos. Lee atentamente cada frase y decide la **frecuencia** con la que crees que se produce cada una de ellas.

		Casi siempre	Muchas veces	A veces sí, a veces	Pocas veces	Casi nunca
1.	Me veo más como un perdedor que como un ganador durante las competencias o partidos.					
2.	Me enojo y me frustro durante las competencias o partidos.					
3.	Me distraigo y pierdo mi concentración durante las competencias o partidos.					
4.	Antes de las competencias me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente.					
5.	Estoy muy motivado/a para dar lo mejor de mí en cada competencia o partido.					
6.	Puedo mantener emociones positivas durante las competencias.					
7.	Durante las competencias o partidos pienso positivamente.					

8.						
9.	Creo en mí mismo/a como deportista.					
10.	Me pongo demasiado nervioso/a durante las competencias o partidos.					
11.						
12.	En los momentos críticos de las competencias me da la impresión de que mi cabeza va demasiado rápido (a mil kilómetros por hora).					
13.	Practico mentalmente mis habilidades físicas.					
14.						
15.	Trabajo y entreno duro gracias a los objetivos que yo me he fijado como deportista.					
16.	Disfruto durante las competencias o partidos, aunque me encuentre con dificultades.					
17.	Durante las competencias mantengo diálogos internos (conversaciones conmigo mismo) negativos.					
18.						
19.	Pierdo mi confianza fácilmente.					
	Los errores durante las competencias me hacen sentir y pensar negativamente sobre mí mismo.					
	Puedo controlar rápidamente mis emociones y recuperar la concentración.					
	Para mí es fácil pensar fotográficamente (en imágenes) acerca de mi deporte.					

	No necesito que me empujen a entrenar duro y competir con intensidad. Yo soy mi mejor motivador.					

20.	Cuando las cosas se vuelven contra mí durante las competencias, tiendo a "bajonearme" emocionalmente.					
21.	Pongo todo mi esfuerzo durante las competencias o partidos, pase lo que pase.					
22.						
23.	Puedo rendir por encima de mi talento y mis habilidades.					
24.						
	Durante las competencias siento que mis músculos se tensan y creo que no me van a responder.					
	Tengo momentos de desconcentración durante las competencias o partidos.					
25.						
26.	Antes de las competencias me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas.					
27.	Daría lo que fuera por desarrollar todo mi potencial y alcanzar la cumbre como deportista.					
28.						
	Entreno con una intensidad alta y positiva.					
29.						
30.	Controlando mi pensamiento puedo transformar estados de ánimo negativos en positivos.					

31.	Soy un/a deportista fuerte mentalmente.					
32.	Cuando compito, las situaciones incontrolables, como el viento, las trampas de los contrarios, los malos arbitrajes, me alteran y hacen que me derrumbe.					
33.	Durante las competencias o partidos pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas.					
34.	Durante las competencias utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor.					
35.	Estoy aburrido/a y quemado/a con respecto a mi deporte.					
36.	Las situaciones difíciles para mí suponen un desafío y me inspiran.					
37.	Mi entrenador diría de mí que tengo una buena actitud.					
38.	La imagen que proyecto al exterior es la de ser un/a luchador/a.					
39.	Puedo permanecer tranquilo/a durante las competencias aunque aparezcan problemas perturbadores.					
40.	Mi concentración se rompe fácilmente.					
41.						
42.						

	Cuando me visualizo compitiendo o entrenando, puedo ver y sentir las cosas de forma muy real.					
	Al despertar por las mañanas me siento entusiasmado/a en relación con mis entrenamientos y competencias.					
	Practicar este deporte me aporta un sentido genuino de disfrute y realización.					
	Yo puedo convertir una crisis en una oportunidad.					