

# Características psicológicas y estado de ánimo en jugadores jóvenes de élite de rugby

Psychological characteristics and mood in elite young rugby players

Blanca Fernández-Gutiérrez<sup>1</sup>

Laura Gil-Caselles<sup>2\*</sup>

Amador Blas-Redondo<sup>3</sup>

Aurelio Olmedilla-Zafra<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia, España.

<sup>2</sup> Facultad de Ciencias del Deporte. Grupo de Investigación HUMSE. Universidad de Murcia, España.

<sup>3</sup> Consejería de Cultura y Turismo. Comunidad Autónoma Región de Murcia, España.

<sup>4</sup> Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Grupo de Investigación HUMSE. Universidad de Murcia, España.

## Resumen

El equilibrio psicológico y emocional es un factor clave en el rendimiento de los deportistas jóvenes que compiten en contextos de alta exigencia. El objetivo del presente estudio fue analizar la relación entre características psicológicas y el estado de ánimo en jugadores jóvenes de élite de rugby. La muestra estuvo compuesta por 18 jugadores (17 hombres y 1 mujer) de categorías Sub-16 y Sub-17. Para la evaluación de las variables psicológicas se utilizó el Cuestionario de Características Psicológicas para el Rendimiento Deportivo (CPRD) y para evaluar el estado de ánimo se utilizó el Profile of Mood States (POMS). La evaluación se realizó en 3 momentos diferentes en tres concentraciones de las selecciones Sub-16 y Sub-17 en el Centro de Tecnificación Deportiva. Los resultados muestran una correlación significativa y moderada entre un mayor control del estrés y menores niveles de tensión y cólera, así como una relación positiva con el vigor, lo que sugiere que una adecuada gestión del estrés se asocia con un estado de ánimo más positivo y menos afectado por emociones negativas. Asimismo, se observó que una adecuada gestión por parte del deportista de la evaluación de su rendimiento se relaciona con menores niveles de depresión y fatiga. Estos hallazgos resaltan la importancia de trabajar el control del estrés y la afectación de la evaluación que reciben los jóvenes deportistas de su rendimiento.

**Palabras clave:** Rugby, características psicológicas, estados de ánimo, jugadores jóvenes.

## Abstract

Psychological and emotional balance is a key factor in the performance of young athletes competing in highly demanding environments. The objective of this study was to analyze the relationship between psychological characteristics and mood in young elite rugby players. The sample consisted of 18 players (17 men and 1 woman) from the Under-16 and Under-17 categories. The Psychological Characteristics for Sports Performance Questionnaire (CPRD) was used to assess psychological variables, and the Profile of Mood States (POMS) was used to evaluate mood. The assessment was conducted at three different times during three training camps of the Under-16 and Under-17 national teams at the Sports Development Center. The results show a significant and moderate correlation between greater stress control and lower levels of tension and anger, as well as a positive relationship with vigor, suggesting that adequate stress management is associated with a more positive mood, less affected by negative emotions. Likewise, it was observed that proper management of performance evaluation by athletes is associated with lower levels of depression and fatigue. These findings highlight the importance of working on stress management and the impact of the evaluation young athletes receive on their performance.

**Keywords:** Rugby, psychological characteristics, mood states, young athletes.

\* Autor de correspondencia: Laura Gil-Caselles, [laura.gilc@um.es](mailto:laura.gilc@um.es)

Recibido: Mayo 10, 2025

Aceptado: Noviembre 8, 2025

Publicado: Diciembre 31, 2025

**Cómo citar:** Fernández-Gutiérrez, B., Gil-Caselles, L., Blas-Redondo, A., Olmedilla-Zafra, A. (2025). Características psicológicas y estado de ánimo en jugadores jóvenes de élite de rugby. *JUMP*, 12, 1-10. <https://doi.org/10.17651/jump.n12.9667>

## Introducción

En el mundo del deporte, factores como la fuerza, la resistencia, la velocidad, las habilidades técnico-tácticas y la estrategia han sido tradicionalmente considerados los pilares fundamentales para alcanzar el éxito, tanto en competiciones de élite como en el deporte amateur. Sin embargo, en tiempos recientes, la psicología deportiva ha emergido como un componente esencial en la preparación de los atletas, destacándose la importancia de los factores mentales en la consecución del rendimiento óptimo (Buceta, 1998). Este campo enfatiza que la mente juega un papel tan crucial, o incluso más, que los aspectos físicos y técnicos, integrándose en una preparación global que abarque las dimensiones físicas, técnica, táctica y psicológica.

El rugby, deporte de colaboración-oposición que involucra contacto físico, constituye un ejemplo paradigmático donde no solo se requieren habilidades técnicas y tácticas, sino también un sólido componente psicológico y mental. Los jugadores de rugby encarnan valores como la disciplina, el compañerismo, la dedicación, la honestidad y el respeto, los cuales son esenciales dentro de la cultura deportiva del rugby (Olmedilla et al., 2017). Estas cualidades morales están intrínsecamente relacionadas con características psicológicas específicas que favorecen tanto el rendimiento individual como la cohesión grupal. Macías (2018) destaca que “el rugby es un deporte exigente tanto fisiológica como mentalmente; sin embargo, el aspecto psicológico suele ser descuidado en la preparación de los jugadores”. Esta afirmación subraya la necesidad de abordar de forma integral las demandas emocionales, cognitivas y comportamentales a las que se enfrentan los rugbistas. Especialmente en deportes de contacto, donde la presión, la incertidumbre y la intensidad emocional son elevadas, resulta indispensable una sólida preparación mental.

En cuanto al impacto psicológico en el rendimiento deportivo, Callejo (2010) define la emoción como un proceso mental generado por eventos externos que se intensifica hasta alcanzar un pico y posteriormente declina. A su vez, Lane y Terry (2000) describen el estado de ánimo como un conjunto de sentimientos menos específicos, de mayor duración e intensidad variable, que influye sobre el comportamiento del deportista. Borgues (2016) distingue entre emoción, estado de ánimo

y personalidad, enfatizando que, a diferencia del temperamento, los estados de ánimo son transitorios y modulables. De forma complementaria, Chan et al. (2022) indican que los estados de ánimo son menos específicos en su causa y tienden a ser más prolongados que las emociones, afectando el rendimiento a través de su influencia en la motivación, la atención y la percepción del esfuerzo. Comprender la fluctuación y consistencia de los estados de ánimo en deportistas de alto rendimiento es esencial para optimizar su preparación (Hagtvét y Hanin, 2007). La Teoría de las Zonas Individuales de Funcionamiento Óptimo (IZOF) propuesta por Hanin, junto con estudios como los de Hagtvét y Hanin (2007), subraya que cada deportista posee un rango emocional óptimo que favorece su máximo rendimiento.

Para evaluar estos estados afectivos, uno de los instrumentos más utilizados es el Profile of Mood States (POMS) desarrollado por McNair et al. (1971). El POMS mide seis dimensiones: tensión-ansiedad, depresión-desánimo, ira-hostilidad, vigor-actividad, fatiga y confusión. La evidencia empírica (Lochbaum et al., 2021; Renger, 1993; Terry y Lane, 2000) ha mostrado que estas dimensiones se relacionan de una determinada manera con el rendimiento deportivo, concretamente con el modelo del perfil de iceberg propuesto por Morgan (1980), según el cual el deportista con puntuaciones bajas en tensión, depresión, ira, fatiga y confusión y altas en vigor tendrá un buen pronóstico en su rendimiento deportivo. Investigaciones recientes refuerzan la importancia del estado de ánimo en el rendimiento deportivo. Huenullán et al. (2023) encontraron correlaciones positivas entre las puntuaciones del POMS y los niveles de rendimiento, indicando que un perfil de ánimo adecuado puede favorecer la ejecución en competiciones deportivas. Asimismo, Olmedilla et al. (2017) subrayan que el estudio de los factores psicológicos relacionados con el rendimiento es clave para el diseño de programas de entrenamiento psicológico eficaces, adaptados a las características específicas de cada deporte.

Dentro de las emociones relevantes, la ira y la agresión han sido ampliamente estudiadas. Según Meyer y Cysessen (2019), un adecuado control de la ira en deportes de contacto como el rugby no solo mejora el rendimiento, sino que también reduce comportamientos violentos en el campo de juego. En este sentido, el manejo emocional adecuado impacta de manera directa

en el equilibrio hormonal, aumentando los niveles de testosterona y disminuyendo el cortisol, hormonas que afectan el desempeño físico (Garcés y Torres, 2023). El vigor se presenta como un predictor positivo del rendimiento. Bonet et al. (2017) evidencian que el ejercicio físico incrementa el vigor, mejorando la vitalidad y la predisposición para afrontar los desafíos competitivos, aspecto especialmente relevante en deportes de alta exigencia como el rugby. De manera opuesta, la depresión puede deteriorar el rendimiento. Augestad et al. (2008) demostraron que niveles elevados de depresión reducen la calidad de vida y la competitividad en deportistas.

La ansiedad competitiva representa otro factor crucial en el contexto deportivo. Cox (2008) explica que la ansiedad puede tener efectos negativos o positivos dependiendo de la interpretación que el deportista haga de sus síntomas. Woodman y Hardy (2003), en su meta-análisis, sostienen que la autoconfianza modula la relación entre ansiedad y rendimiento, indicando que estrategias que potencien la autoconfianza, como el establecimiento de rutinas precompetitivas o el uso de autoverbalizaciones positivas, son esenciales para mejorar el desempeño. En esta línea, Villa (2019) destaca la importancia de interpretar positivamente los síntomas de ansiedad para transformar su impacto en una ventaja competitiva.

Estudios recientes como el de Lochbaum et al. (2022) han señalado que las intervenciones psicológicas enfocadas en regular el estado de ánimo, gestionar la ansiedad y fortalecer la autoconfianza tienen un efecto positivo significativo en el rendimiento deportivo. En consonancia con estos hallazgos, Gershgoren et al. (2023), subrayan que el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional resulta esencial para gestionar de manera eficaz la variabilidad afectiva característica de las competiciones de alto nivel. Los autores destacan que dicha autorregulación permite al deportista mantenerse dentro de sus zonas individuales de funcionamiento óptimo, tal como proponen los modelos IZOF (*Individual Zones of Optimal Functioning*) e IAPZ (*Individual Affect-Related Performance Zones*), favoreciendo así un rendimiento más estable y eficiente.

Finalmente, la interacción entre los factores psicológicos y el rendimiento deportivo es esencial para el bienestar y el rendimiento de los deportistas. Dimensiones como el vigor y la fatiga juegan un papel crucial, y el uso de herramientas como el POMS se ha mostrado fundamental para

entender cómo afectan el desempeño deportivo, por lo que, el objetivo del presente estudio es analizar el perfil psicológico y su relación con los estados de ánimo en jugadores jóvenes de rugby. Concretamente:

1. Determinar la relación del control del estrés con tensión, depresión, cólera, vigor y fatiga.
2. Determinar la relación de la influencia de la evaluación del rendimiento con tensión, depresión, cólera, vigor y fatiga.
3. Determinar la relación de la motivación con tensión, depresión, cólera, vigor y fatiga.
4. Determinar la relación de la habilidad mental con tensión, depresión, cólera, vigor y fatiga.
5. Determinar la relación entre la cohesión con tensión, depresión, cólera, vigor y fatiga.

## Método

### Diseño del estudio

Este estudio adoptó un diseño cuantitativo, transversal y correlacional, conforme a las recomendaciones metodológicas para investigaciones en psicología (Ato et al., 2013). El procedimiento de muestreo fue incidental.

### Participantes

Participaron jugadores de ambos sexos y diferentes categorías deportivas (Sub 16 y Sub 17), obteniéndose finalmente una muestra de 18 jugadores (17 hombres y 1 mujer). La edad de los jugadores ha oscilado entre los 14 a los 17 años, con una media de  $15,22 \pm 0,28$ , siendo el valor más frecuente 14 años (38,9% de la muestra tiene esta edad). En cuanto a los años federado la mediana está en cinco años y medio, aunque casi un 25% de la muestra llevaba federado 7 años o más.

### Instrumentos y medidas

- Para la evaluación de las características psicológicas se utilizó el Cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) de Gimeno et al. (2001). El CPRD es un cuestionario de autoinforme formado por 55 ítems de escala tipo Likert, con 5 alternativas de respuesta en un rango de 0 (totalmente en desacuerdo) a 4 (totalmente de acuerdo), y que se distribuyen en 5 factores (Control de Estrés –CE–; Influencia de la Evaluación del Rendimiento –IER–; Motivación –MO–; Habilidad Mental –HM–; y Cohesión de Equipo –CH–),

con un alfa de Cronbach de 0.85, el cual se considera un coeficiente aceptable. A la hora de desglosar los factores, CE (0.88), CH (0.78) e IER (0.72) se encuentran por encima de los valores mínimos aceptables de consistencia interna. En contraposición, los factores MO (0.67) y más concretamente el factor HM (0.34) se encuentra por debajo de los valores mínimos aceptados. Como aparece descrito en [Gimeno et al. \(2001\)](#) este cuestionario cuenta con los campos descriptivos necesarios para la notación de sexo, edad, número de años practicados, categoría, deporte y club.

- Para evaluar los estados de ánimo se utilizó la versión española y reducida de [Fuentes et al. \(1995\)](#) del Profile of Mood States (POMS) elaborado por [McNair et al. \(1971\)](#). Este cuestionario se compone de 29 ítems y 5 escalas que evalúan distintos aspectos del estado de ánimo, siendo cuatro de ellas negativas (tensión, cólera, depresión y fatiga) y una positiva (vigor). Las escalas presentan un índice Alpha de Cronbach entre .70 y .83. Estas dimensiones permiten obtener una visión detallada de cómo se sienten las personas en un momento dado, lo que resulta especialmente relevante en contextos deportivos donde el estado emocional puede influir en el rendimiento ([Arruza et al., 1998](#)).

### Procedimiento

Para la realización de este estudio se contactó con los seleccionadores de rugby de las categorías analizadas (Sub-16 y Sub-18) en el Centro de Tecnificación Deportiva donde realizaron las concentraciones. En un primer momento se les explicó a éstos el propósito del estudio, y después a los propios jugadores, informando de la confidencialidad de sus datos. Una vez obtenido su consentimiento, se les indicó las instrucciones para cumplimentar los cuestionarios y preguntaran al psicólogo en caso de alguna duda. El tiempo aproximado para completar todos los instrumentos de evaluación osciló entre 30 minutos cuando hubieron de cumplimentar el CPRD, y de entre 10 y 15 minutos cuando solo cumplimentaron el POMS. La recogida de datos se llevó a cabo en tres momentos distintos durante 3 concentraciones en el Centro. En la primera se evaluaron las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD) y una primera evaluación del estado de ánimo (POMS), y en las 2 siguientes solo se evaluó el estado de ánimo (POMS). Este estudio se realizó de acuer-

do con las recomendaciones de la Declaración de Helsinki, y cumple con las Normas de Ética en la Investigación en Ciencias del Deporte ([Harriss et al., 2017](#)).

### Análisis estadístico

Para el presente estudio se han empleado técnicas de análisis estadístico de tipo descriptivo e inferencial. Dentro de las primeras se han empleado estadísticos de tendencia central, de posición, de variabilidad además de análisis de frecuencias, los cuales han estado destinados a explorar y describir la muestra en algunas características que podrían ser de interés para la comunidad científica. Respecto al segundo grupo de técnicas estadísticas, para lograr las finalidades del estudio se ha usado del índice de correlación de Pearson, dado que se cumplían los supuestos que permiten su aplicación y los modelos de regresión lineal simple y múltiple.

### Resultados

Se calculó la correlación entre cada factor del CPRD y la media estacional de cada subescala del POMS, con el fin de observar la asociación entre las características psicológicas y los estados de ánimo de los jugadores en las tres concentraciones realizadas (ver [Tabla 1](#)).

En la [Tabla 1](#) se observó una tendencia a una asociación moderada entre control del estrés y menor tensión ( $r = -0,459$ ;  $p = 0,055$ ) y la influencia de la evaluación del rendimiento con menor tensión ( $r = -0,615$ ;  $p = 0,007$ ) y, de forma marginal, con menor vigor ( $r = -0,440$ ;  $p = 0,068$ ). La motivación mostró una correlación positiva moderada con el vigor ( $r = 0,473$ ;  $p = 0,048$ ). Por su parte, la cohesión de equipo se vinculó marginalmente con más cólera ( $r = 0,457$ ;  $p = 0,056$ ), significativamente con mayor vigor ( $r = 0,547$ ;  $p = 0,019$ ) y marginalmente con más fatiga ( $r = 0,415$ ;  $p = 0,087$ ). Estos hallazgos motivaron el desarrollo de modelos de regresión, que confirmaron cómo las variables del CPRD predicen los niveles medios de estado (POMS) durante el periodo analizado.

Como se muestra en las [Tablas 2 y 3](#), el modelo de regresión múltiple resultó estadísticamente significativo [ $R^2 = 0,381$ ,  $F(2,15) = 4,613$ ;  $p = 0,027$ ] explicando dicho modelo un 38,1% de la varianza de la media de tensión. Se verificó el cumplimiento de los supuestos de regresión, con independencia de los errores

**Tabla 1.** Correlación entre las Variables del CPRD y la Media de las Variables del POMS

Factor		Media TE	Media DE	Media CO	Media VI	Media FA
Control Estrés	Pearson Correlation	-,459	-,199	-,071	-,233	-,353
	Sig. (2-tailed)	,055	,428	,779	,352	,151
	N	18	18	18	18	18
Influencia de la evaluación en el rendimiento	Pearson Correlation	-,615	-,201	-,152	-,440	-,144
	Sig. (2-tailed)	,007	,424	,546	,068	,570
	N	18	18	18	18	18
Motivación	Pearson Correlation	-,190	-,112	-,176	,473	-,254
	Sig. (2-tailed)	,451	,657	,486	,048	,308
	N	18	18	18	18	18
Habilidad Mental	Pearson Correlation	-,175	,022	,270	-,127	,053
	Sig. (2-tailed)	,487	,930	,279	,615	,833
	N	18	18	18	18	18
Cohesión	Pearson Correlation	,322	,329	,457	,547	,415
	Sig. (2-tailed)	,193	,183	,056	,019	,087
	N	18	18	18	18	18

(Durbin-Watson = 1,679) y una distribución aleatoria de los residuos estandarizados. Se incluyeron como predictores la influencia de la evaluación del rendimiento (Infl\_Eva\_Red) y el control del estrés (Tablas 2 y 3).

**Tabla 2.** Coeficiente de Determinación del Modelo de Regresión de Influencia en la Evaluación del Rendimiento sobre la Media de Tensión

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,617 <sup>a</sup>	,381	,298	2,74924

<sup>a</sup>. Predictors: (Constant), Infl\_Eva\_Red, Control Estrés

**Tabla 3.** ANOVA Modelo de Regresión de Influencia de la Evaluación del Rendimiento sobre la Media de Tensión

ANOVA <sup>a</sup>					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	69,737	2	34,868	4,613	,027 <sup>b</sup>
1 Residual	113,374	15	7,558		
Total	183,111	17			

<sup>a</sup> Dependent Variable: MEDIATENSION

<sup>b</sup> Predictors: (Constant), Infl\_Eva\_Red, Control Estrés

Observando la [Tabla 4](#) se pudo comprobar la significatividad de los parámetros de modelo lineal simple. A la vista de la tabla vemos que la pendiente es estadísticamente significativa ( $\beta = -0,235$ ,  $t = -3.119$ ,  $p = 0,007$ ) e indicaría que por incremento en una unidad en la variable influencia en la evaluación de rendimiento, la media de tensión a lo largo de la temporada obtenida por el mismo jugador se redujo en 0,23 puntos.

**Tabla 4.** Parámetros del Modelo de Regresión de la Influencia de la Evaluación del Rendimiento sobre la Media de la Tensión

Coefficients <sup>a</sup>				
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
	B	Std. Error	Beta	t
(Constant)	13,627	2,387		5,708
1 Infl_Eva_Red	-,235	,076	-,615	-3,119

<sup>a</sup> Dependent Variable: MEDIATENSION



Se sometió a prueba asimismo la idoneidad de un modelo de regresión múltiple de las variables cohesión, motivación e influencia de la evaluación de rendimiento sobre el vigor. Tras comprobar la solidez en el cumplimiento de los supuestos se analizó su capacidad explicativa y significatividad estadística, encontrándose que dicho modelo presentó inicialmente un coeficiente de determinación corregido de  $R^2 = 0,581$ , indicando que el 58,1% de la media de Vigor fue explicada por las citadas variables, lo que reflejó una alta capacidad explicativa, confirmándose además la significatividad global de dicho modelo [ $F(3,14) = 8,843$ ;  $p < 0,01$ ] y el nivel de significación.

Como se puede ver en la [Tabla 5](#), en el modelo 3 (constante, cohesión, evaluación del rendimiento y motivación), la bondad de ajuste del modelo mejoró al incluir cada una de las variables predictoras, desde un  $R^2$  de 0,547 hasta llegar a un  $R^2$  de 0,809. Además, el error estándar de la estimación fue de 2,276, lo que refleja una mayor precisión comparado con los modelos anteriores, presentando un incremento adicional del 15,5% en la capacidad explicativa respecto al modelo 2.

La [Tabla 6](#) muestra los valores del índice VIF de cada una de las variables del modelo, los cuales fueron valores muy pequeños, indicando que no existió un problema de multicolinealidad entre ellas.

**Tabla 5.** Cambios en la Bondad de Ajuste del Modelo de Regresión Múltiple según Aportación de cada una de las Variables Predictoras

Model Summary <sup>d</sup>										
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics				Durbin- Watson
						F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	,547 <sup>a</sup>	,299	,256	3,03216	,299	6,838	1	16	,019	
2	,702 <sup>b</sup>	,493	,426	2,66378	,194	5,731	1	15	,030	
3	,809 <sup>c</sup>	,655	,581	2,27613	,161	6,544	1	14	,023	2,160

<sup>a</sup> Predictors: (Constant), Cohesión

<sup>b</sup> Predictors: (Constant), Cohesión, Infl\_Eva\_Red

<sup>c</sup> Predictors: (Constant), Cohesión, Infl\_Eva\_Red, Motivación

<sup>d</sup> Dependent Variable: MEDIAVIGOR

**Tabla 6.** Análisis de la Multicolinealidad entre las Variables Predictoras del Modelo

Coefficients <sup>a</sup>											
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics		
	B	Std. Error	Beta			Zero- order	Partial	Part	Tolerance	VIF	
1	(Constant)	–1,734	6,326		–,274	,788					
	Cohesión	,836	,320	,547	2,615	,019	,547	,547	,547	1,000	1,000
2	(Constant)	3,771	6,015		,627	,540					
	Cohesión	,836	,281	,547	2,977	,009	,547	,609	,547	1,000	1,000
	Infl_Eva_Red	–,180	,075	–,440	-2,394	,030	–,440	–,526	–,440	1,000	1,000
	(Constant)	1,028	5,250		,196	,848					
	Cohesión	,532	,268	,349	1,990	,067	,547	,469	,313	,804	1,244
3											
	Infl_Eva_Red	–,228	,067	–,557	-3,403	,004	–,440	–,673	–,535	,922	1,084
	Motivación	,468	,183	,463	2,558	,023	,473	,564	,402	,753	1,328

<sup>a</sup> Dependent Variable: MEDIAVIGOR

Como se recoge en la [Tabla 7](#), la constante del modelo ( $B = 1,028$ ;  $p = 0,848$ ) no fue significativa, por lo que no cabe estimar el nivel inicial de vigor sin predictores. En cambio, cada unidad extra en la Influencia en la Evaluación del Rendimiento redujo la media de vigor en 0,228 unidades ( $\beta = -0,228$ ;  $t = -3,403$ ;  $p = 0,004$ ), cada punto adicional de Motivación la elevó en 0,468 unidades ( $\beta = 0,468$ ;  $t = 2,558$ ;  $p = 0,023$ ) y la cohesión aportó un incremento marginal de 0,532 unidades ( $\beta = 0,532$ ;  $t = 1,990$ ;  $p = 0,067$ ). La incorporación sucesiva de estos predictores elevó la suma de cuadrados de regresión y redujo la residual, mejorando el F y el coeficiente de determinación corregido, hasta que el modelo completo (que integró cohesión, evaluación y motivación) alcanzó su máximo ajuste y significatividad global.

**Tabla 7.** Parámetros del Modelo de Regresión Múltiple de Influencia de la Evaluación en el Rendimiento, Motivación, y Cohesión sobre la Media de Vigor

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	1,028	5,250		,196	,848
Infl_Eva_Red	-,228	,067	-,557	-3,403	,004
1					
Motivación	,468	,183	,463	2,558	,023
Cohesión	,532	,268	,349	1,990	,067

<sup>a</sup> Dependent Variable: MEDIAVIGOR

En cuanto a la media de cólera, la cohesión explicó el 15 % de su varianza con un ajuste leve-moderado; el Durbin-Watson superior a 1,679 ratificó razonablemente la independencia de los residuos, pese a ciertas dudas sobre su normalidad. Para la fatiga, la cohesión cubrió el 17,2 % de la variabilidad ( $R^2$  ajustado = 0,172), aunque sin significación al 5 % ( $F(1,16) = 3,327$ ;  $p > 0,05$ ) y con predicciones menos precisas; el Durbin-Watson cercano a 1,697 también apuntó independencia aceptable de los errores.

La [Tabla 8](#) muestra que la constante ( $B = -3,116$ ;  $p = 0,477$ ) no fue significativa, mientras que la cohesión presentó un coeficiente de 0,394 ( $p = 0,087$ ), solo marginalmente significativo. En conjunto, aunque existe una tendencia a que la cohesión influya en la fatiga, el modelo no alcanzó significación al 5 % y sus supuestos de

independencia y normalidad de errores requieren cautela.

**Tabla 8.** Parámetros del modelo de Regresión de Cohesión Sobre la Media de la Fatiga

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	-3,116	4,274		-,729	,477
1					
Cohesión	,394	,216	,415	1,824	,087

<sup>a</sup> Dependent Variable: MEDIAFATIGA

## Discusión

El presente estudio analizó la relación entre las características psicológicas del rendimiento deportivo (CPRD) y los estados de ánimo (POMS) en jugadores jóvenes de élite de rugby, evaluados en tres momentos diferentes. Los resultados obtenidos refuerzan la evidencia existente sobre la influencia significativa de las variables psicológicas en los estados emocionales de los deportistas, en línea con investigaciones previas en el campo de la psicología del deporte ([González-Campos et al., 2017](#); [Jara-Moreno et al., 2020](#); [Olmedilla et al., 2017](#)).

Uno de los principales hallazgos fue la asociación significativa y moderada entre el control del estrés y niveles más bajos de tensión y cólera, junto con niveles más altos de vigor. Esto sugiere que los jugadores que manejan adecuadamente el estrés experimentan menos emociones negativas y mayor energía positiva, favoreciendo su rendimiento deportivo. Estos resultados concuerdan con estudios recientes que identifican el control emocional como un modulador clave en el afrontamiento del estrés competitivo y el bienestar psicológico de los deportistas ([Nicholls et al., 2009](#); [Ríos Garit et al., 2023](#)).

La influencia de la evaluación del rendimiento en los estados de ánimo emergió como otro factor relevante. Los jugadores que interpretaron sus evaluaciones de forma positiva mostraron niveles más bajos de depresión y fatiga, apoyando así las conclusiones de [García Benlloch \(2019\)](#) y de [Amorose y Anderson-Butcher \(2007\)](#), quienes señalaron que la retroalimentación constructiva incrementa la percepción de competencia y motivación, y reduce las respuestas emocionales negativas en deportistas jóvenes.

Asimismo, la motivación demostró ser un factor central, al presentar una fuerte correlación con mayores niveles de vigor y menores niveles de depresión y cólera. Este hallazgo se alinea con la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000), que establece que la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y relación favorece tanto el rendimiento deportivo como el bienestar psicológico. Investigaciones adicionales en jóvenes deportistas han confirmado que los climas motivacionales orientados hacia la autonomía favorecen la resiliencia emocional y reducen la ansiedad y la depresión (Balaguer et al., 2011; Tristán et al., 2020).

Respecto a las habilidades mentales, se encontró que mayores niveles de concentración, control del pensamiento y establecimiento de metas se asociaban con menores niveles de tensión y fatiga, y mayores niveles de vigor. Esto coincide con los resultados de Ortuño-Sierra et al. (2017) sobre la importancia de las competencias emocionales en adolescentes, aunque estudios más específicos en el ámbito deportivo (Weinberg y Gould, 2019) destacan que las habilidades psicológicas entrenables como la atención, la visualización y la autoconfianza son esenciales para el manejo del estrés competitivo. Además, estos hallazgos concuerdan con las conclusiones de Slimani et al. (2017), quienes subrayan que los programas de entrenamiento mental que incluyen la práctica sistemática de habilidades psicológicas mejoran no solo el rendimiento físico, sino también los perfiles emocionales positivos en atletas jóvenes.

Finalmente, es fundamental adoptar un enfoque individualizado en las intervenciones psicológicas. Cada deportista presenta diferentes perfiles emocionales y necesidades específicas, lo que demanda estrategias de entrenamiento mental personalizadas para optimizar tanto el rendimiento como el bienestar psicológico a lo largo de la temporada (De la Vega et al., 2011). La personalización de las intervenciones no solo potencia el impacto de los programas, sino que también contribuye a la prevención del burnout y la deserción deportiva en edades tempranas.

## Conclusiones

En conclusión, los resultados muestran que una mejor gestión del estrés y una valoración favorable de las evaluaciones de rendimiento

se asocian con menores niveles de tensión, cólera y fatiga, así como con un mayor vigor; además, tanto la motivación como la cohesión de equipo promueven estados de ánimo positivos y disminuyen las emociones negativas, lo que repercute en un mejor desempeño deportivo, mientras que la depresión y la fatiga se relacionan con un rendimiento inferior, subrayando la relevancia del bienestar emocional. Asimismo, los cuestionarios POMS y CPRD han demostrado ser instrumentos válidos para evaluar estos aspectos psicológicos y orientar intervenciones, las cuales deben diseñarse de manera individualizada para atender los desencadenantes de estrés y las necesidades específicas de cada jugador.

## Aplicaciones prácticas

Desde un enfoque aplicado, los resultados de este estudio sugieren la necesidad de implementar programas de entrenamiento psicológico específicos para jóvenes deportistas. Dichos programas deberían centrarse en fortalecer el control del estrés, promover la motivación autodeterminada, desarrollar habilidades psicológicas y fomentar la cohesión grupal, tal como recomiendan también estudios recientes en contextos de deportes de equipo (Ríos-Garit et al., 2024; Zurita-Ortega et al., 2018). El uso de instrumentos validados como el CPRD y el POMS ha demostrado ser eficaz para evaluar de manera precisa las variables psicológicas relevantes y planificar intervenciones ajustadas a las necesidades individuales (González-Campos et al., 2017).

## Agradecimientos

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todos los participantes en este estudio, cuyo compromiso y dedicación han sido fundamentales para el desarrollo de esta investigación. Agradecemos también a los entrenadores y al personal de apoyo de los equipos de la selección territorial de rugby, por su colaboración y disposición para facilitar el proceso de evaluación. Igualmente, a la Federación de Rugby Región de Murcia (Ferrmur).



## Referencias

- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654–670. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.11.003>
- Arruza Gabilondo, J. A., Balagué Gea, G., & Arrieta Illarramendi, M. (1998). Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, de la dificultad estimada, y de la autoeficacia en la alta competición. *Revista de psicología del deporte*, 7(2), 0193-204.
- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). A classification system for research designs in psychology. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Augestad, L. B., Slettemoen, R. P., & Tangen, J. O. (2008). Mental health and physical activity in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(5), 716–723. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00757.x>
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2011). From motivational climates to subjective vitality and well-being in team sports: A test of a structural equation model. *Journal of Sports Sciences*, 29(1), 23–36. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.529452>
- Bonet, J., Parrado, E., & Capdevila, L. (2017). Los efectos agudos del ejercicio físico en el estado de ánimo y la variabilidad de la frecuencia cardíaca. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 19–28.
- Borgues, A. (2016). *Psicología del deporte: Una aproximación integral*. Paidotribo.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del deporte: Conceptos, procedimientos y aplicaciones*. Dykinson.
- Callejo, J. (2010). Emoción y deporte: Del control a la expresión emocional. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 357–373.
- Chan, D. K. C., Chow, G. M., & Gucciardi, D. F. (2022). A conceptual review of emotion and mood in sport and exercise settings. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 213–239. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1840406>
- Cox, R. H. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y aplicaciones* (6ª ed.). McGraw-Hill.
- De la Vega Marcos, R., Barquín, R. R., Adrianzén, G. D. G., & del Valle Díaz, S. (2011). El estado de ánimo precompetitivo en un equipo de fútbol profesional: un estudio entre jugadores titulares y suplentes. *Cuadernos de psicología del deporte*, 11(2), 107-117.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Fuentes, I., Balaguer, I., Meliá, J. L., & García-Merita, M. (1995). Adaptación y validación psicométrica del POMS en una muestra de deportistas españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 4(2), 35–52.
- Garcés, J., & Torres, J. (2023). Manejo de la ira y su relación con el rendimiento deportivo en deportes de contacto. *Revista Iberoamericana de Psicología del Deporte*, 18(1), 45–58.
- García Benlloch, J. (2019). La retroalimentación como estrategia de motivación en el deporte juvenil: Revisión y propuestas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 14(1), 83–94.
- Gershgoren, L., Lebeau, J.-C., Liu, S., & Tenenbaum, G. (2023). Editorial: Emotions and sport performance. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1207623. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1207623>
- Gimeno, E., Buceta, J. M., & Pérez-Llantada, M. (2001). Adaptación y validación del Cuestionario de Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo. *Apuntes de Psicología*, 19(1), 87–103.
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz-Sánchez, M. L., & Cachón-Zagalaz, J. (2017). Características psicológicas del rendimiento deportivo en jóvenes futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 41–48. <https://doi.org/10.6018/cpd.17.1.289611>
- Hagtvet, K. A., & Hanin, Y. L. (2007). Consistency of performance-related emotions in elite athletes: Generalizability theory applied to the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 47–72. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.12.002>
- Harriss, D. J., MacSween, A., & Atkinson, G. (2017). Standards for ethics in sport and exercise science research: 2018 update. *International Journal of Sports Medicine*, 38(14), 1126–1131.
- Huenullán, M., Espinoza, F., & Olmedilla, A. (2023). Relación entre estados de ánimo y rendimiento deportivo en atletas de élite. *Journal of Sport and Health Research*, 15(1), 1–12.
- Jara-Moreno, M. I., González-Hernández, J., & Gómez-López, M. (2020). Ansiedad y estrés competitivo en deportistas adolescentes: Una revisión sistemática. *Sportis. Scientific Technical Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 6(2), 344–369. <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.6217>
- Lane, A. M., & Terry, P. C. (2000). The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 16–33. <https://doi.org/10.1080/10413200008404217>
- Lochbaum, M., Zanatta, T., Kirschling, D., & May, E. (2021). The profile of moods states and athletic performance: A meta-analysis of published studies. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(1), 50-70. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11010005>
- Lochbaum, M., Zanatta, T., Kirschling, D., & May, E. (2022). A meta-analytic review of self-determined motivation and competitive sport performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 44(5), 269–285. <https://doi.org/10.1123/jsep.2022-0002>
- Macías, L. (2018). Rugby y psicología: La mente como factor decisivo en el alto rendimiento. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 11(2), 75–83.
- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. Educational and Industrial Testing Service.
- Meyer, B. B., & Cysessen, R. (2019). Anger and performance in sport: An updated perspective. *International Journal of Sport Psychology*, 50(2), 123–145.
- Morgan, W. P. (1980). Test of champions: The iceberg profile. *Psychology Today*, 14, 92–99, 101–108.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Grice, A., & Polman, R. C. J. (2009). Stress appraisals, coping, and coping effectiveness among international cross-country runners during training and competition. *European Journal of Sport Science*, 9(5), 285–293. <https://doi.org/10.1080/17461390902836049>
- Olmedilla, A., García-Mas, A., & Ortega, E. (2017). Características psicológicas para el rendimiento deportivo en jóvenes jugadores de fútbol, rugby y baloncesto. *Acción Psicológica*, 14(1), 7-16.
- Ortuño-Sierra, J., Aritio-Solana, R., & Fonseca-Pedrero, E. (2017). El papel de las competencias emocionales en el ajuste escolar y social en adolescentes. *Revista de Psicodidáctica*, 22(2), 157–163. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2017.05.005>
- Renger, R. (1993). A review of the Profile of Mood States (POMS) in the prediction of athletic success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5(1), 78–84. <https://doi.org/10.1080/10413209308411306>
- Ríos Garit, L. J., Morales-Sánchez, V., & Ureña, N. (2023). Influencia del afrontamiento del estrés y la resiliencia en el bienestar psicológico de deportistas de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Deporte*, 18(1), 25–36.
- Ríos-Garit, L. J., Morales-Sánchez, V., & Ureña, N. (2024). Estrategias psicológicas para optimizar el rendimiento competitivo en jóvenes atletas. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 46(1), 13–24.
- Slimani, M., Bragazzi, N. L., Tod, D., Dellal, A., Hue, O., & Chamari, K. (2017). The relationship between physical activity and quality of life in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Health and Quality of Life Outcomes*, 15(1), 201. <https://doi.org/10.1186/s12955-017-0785-6>
- Terry, P. C., & Lane, A. M. (2000). Normative values for the Profile of Mood States for use with athletic samples. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 93–109.
- Tristán, J., García-Calvo, T., & Leo, F. M. (2020). Análisis de la motivación y las emociones en jóvenes deportistas: La influencia del clima motivacional y la autoestima. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(1), 57–65.

- Villa, G. (2019). Ansiedad, autoconfianza y rendimiento deportivo: Una aproximación desde la psicología aplicada. *Anales de Psicología Aplicada al Deporte*, 7(1), 18–29.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Fundamentals of sport and exercise psychology* (7ª ed.). Human Kinetics.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443–457. <https://doi.org/10.1080/0264041031000101809>
- Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., & Castro-Sánchez, M. (2018). Motivational climate and emotional intelligence as predictors of self-concept in young athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 874. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040874>