

FÉLIX JESÚS OLIVA-MENDOZA¹,
NAZIRA CALLEJA² Y

MARÍA DEL ROCÍO HERNÁNDEZ POZO³

¹ ² FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO. MÉXICO

³ PROYECTO APRENDIZAJE HUMANO, FACULTAD DE
ESTUDIOS SUPERIORES, IZTACALA,
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

LA IRA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DEL JUDOKA

ANGER IN THE PERFORMANCE OF THE JUDOKA

Recibido: Noviembre 13, 2010

Revisado: Enero 23, 2011

Aceptado: Enero 28, 2011

Para la realización de este estudio se contó con la aprobación de las Federación Mexicana de Judo, A.C., en acuerdo con la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, con el compromiso de que los resultados coadyuvaran al desarrollo del deporte en México. La contribución de cada autor al escrito fue: FJOM: Desarrollo temático de la investigación, obtención de datos y discusión; NC: Procedimiento metodológico y proceso estadístico de los datos y MRHP: revisión temática y corrección metodológica. Dirigir la correspondencia correspondencia al primer autor, Sur 113 No. 524, col. Sector Popular, México, D.F., C. P. 09060, Tel. (55) 55 82 53 84, o a los correos: psicodep@yahoo.com, ncalleja@camefe.com.mx y herpoz@unam.mx

Resumen

El propósito de esta investigación fue conocer si la ira tiene un efecto facilitador del desempeño deportivo en atletas que practican judo de alto rendimiento. La muestra estuvo constituida por 40 atletas hombres y 40 atletas mujeres entre 16 y 26 años de edad, rankeados en la Federación Mexicana de Judo. Los resultados indican que la emoción de la ira está relacionada con el rendimiento deportivo en el equipo de judo. Además, los judokas de mejor desempeño deportivo consideran que la emoción de ira facilita su logro de éxitos deportivos. Hombres y mujeres no difirieron en la emoción de ira en su práctica deportiva. Se discute la utilización de estos resultados en el entrenamiento de los deportistas de judo.

Palabras clave: Agresividad, deportes, ira, judo, cuestionarios.

Abstract

The purpose of this research was to know if anger has an effect whether to make easy or not sport performance in judo high performance athletes. The sample belonged to 40 athletes' men and 40 athletes' women between 16 and 26 years old, ranked members of the Mexican federation of judo. The results indicate that one anger effect is to increase sport performance in judo's team. In addition, the best performances judokas consider that anger facilitates sport success. There is no difference between the two sexes in anger on sports performance. It is discussed the use of these results in the training of judo athletes.

Key words: Aggressiveness, sports, anger, judo.

Introducción

El deporte es una actividad social que involucra tanto el desarrollo integral del individuo como el cuidado de la salud y el bienestar mental. Idealmente, el deporte divierte y entretiene (Weinberg, 1995); constituye una forma metódica e intensa de un juego que tiende a la perfección (Puni, 1980) y a la coordinación del esfuerzo muscular, con miras a una mejora física y espiritual del ser humano (Garcés de los Fayos, 1998). Aunque se ha cuestionado la afectación de la salud física por el deporte, es indudable que la mirada de millones de personas se ubica en los éxitos deportivos internacionales.

Quienes toman al deporte como una meta personal suelen desarrollarlo a un nivel de excelencia. La alta competencia está íntimamente asociada a la concepción metodológica de desarrollar la preparación del atleta en el terreno exclusivo del deporte del alto rendimiento, el cual se define como la actividad de máxima calidad en el deporte nacional e internacional referida al logro elevado del perfeccionamiento físico, psicológico y motor (Isaeva, 1990).

El alto rendimiento se regula por una normativa y se enmarca en una institución, organización o entidad, e implica una práctica continuada, planificada y realizada dentro de márgenes de edad, en función de la modalidad deportiva practicada, ya sea amateur o profesional (González, 2001). Se caracteriza por el entrenamiento de los atletas para enfrentar retos deportivos tanto para las organizaciones, estados y naciones, como para su capacidad, récord deportivo y valoración personal. En el deporte de alto rendimiento se establecen modelos evaluativos sobre las ilimitadas posibilidades físicas del hombre (Isaeva, 1990).

Anderson (1991), Fetiz y Landers (1988) y González (2001) señalan que los objetivos que se deben cumplir a través del entrenamiento para el alto rendimiento son los siguientes: a) lograr y aumentar un desarrollo multilateral y físico, b) asegurar y mejorar los desarrollos físicos específicos determinados por las necesidades particulares de deporte, c) realizar y perfeccionar la técnica del deporte elegido, y d) realizar un entrenamiento psicológico sistematizado. Para González (2001), el deportista de alto rendimiento debe cultivar las cualidades volitivas, asegurar y procurar una preparación óptima, fortalecer el estado de su salud y prevenir lesiones, además de incrementar el conocimiento teórico de su preparación deportiva.

El judo es un deporte considerado como un arte

marcial, que fue practicado en el antiguo Japón. Su finalidad era formar guerreros. Alrededor de 1877, Jigoro Kano, un estudiante de la Universidad de Tokio, se interesó en el estudio de los aspectos menos agresivos del judo. Investigó y analizó los diversos estilos de la época, eliminó los golpes más violentos y desarrolló un sistema de lucha, acompañado de una filosofía que buscaba acentuar el lado educativo, moral y espiritual del judo como un modo de vida, dirigido a la mejor utilización de la energía humana, para formar ciudadanos pacíficos y no guerreros (Villamón, 2005).

El impulso decisivo del judo ocurrió en las olimpiadas de Tokio en 1964, cuando se convirtió en un deporte de alto rendimiento. Tenía como principio ser una lucha exclusivamente deportiva para canalizar la excesiva combatividad, calmar al espíritu y el nerviosismo, así como cultivar las cualidades morales. Todos los valores que el judoka aprende en sus entrenamientos, como la humildad y la perseverancia, deben ser practicados en los actos del día a día. Disciplina, respeto, educación, desarrollo de la fuerza física y técnica, son las cinco reglas básicas que el judoka debe perseguir (Gomes da Silva y Valdés, 2000).

En el judo se desarrollan características psicológicas decisivas que deben prevalecer en el combate (Harrington, 2005), como la agresividad, el valor, la perseverancia y la astucia, sin los cuales sería muy difícil aceptar el reto de los daños y los riesgos corporales que implican los enfrentamientos personales (Rodionov, 1989). Asimismo, en los deportistas judokas se presentan comúnmente reacciones explosivas que están implicadas en los diferentes sistemas de ataque y contraataque directos, así como en los variados esquemas estratégicos que se elaboran individualmente (Harrington, 2005).

En la actualidad, el judo ha pasado de ser una filosofía inspiradora de paz interna a tener un enfoque competitivo en el que lo más importante es ganar. El objetivo principal se centra en la competencia, en la que los entrenadores y toda la maquinaria administrativa y profesional se orientan a buscar nuevas formas y métodos para alcanzar mejores niveles de rendimiento deportivo nacional e internacional (Santos, 2003).

Para Hidenobu y Valdés (2001), el judo, como cualquier deporte de lucha, requiere un cierto grado de ira para alcanzar éxitos. La ira exigida es la ira positiva, de acuerdo con las reglas de conducta y las reglas deportivas. La adecuada expresión de la ira es incentivada principalmente en la competen-

cia, pues cuando una lucha termina empatada, los árbitros suelen dar la victoria al competidor que se comportó más agresivamente, que fue más combativo, aquel que se empeñó más en conseguir la victoria.

Las discrepancias respecto de si la conducta de ira facilita la práctica de los deportes de combate han despertado mucho interés entre los entrenadores, quienes afirman que el deportista requiere de agresividad en sus luchas o combates para tener éxito. Esta agresividad es interpretada como un impulso o una energía extra que favorece sus habilidades técnicas. Robazza, Bertollo y Bortoli (2006) sugieren que los entrenadores y los deportistas deben poner mayor énfasis en la ira y en los sentimientos relacionados con ésta a fin de aumentar los niveles de excitación física y dar energía al comportamiento agresivo para superar al adversario. En el ámbito psicológico deportivo, además de lograr una preparación mental, se busca fortalecer un comportamiento combativo coloquialmente entendido como mayor agresividad en las acciones tácticas de los atletas de estos deportes.

Suay, Salvador, González, Sanchis, Simón y Montoro (1996) señalan que el comportamiento agresivo se presenta de manera idéntica en deportistas hombres y mujeres, debido a que los circuitos neuronales responsables de la reacción de la ira son los mismos. Apuntan que algunas diferencias entre los sexos podrían estar relacionadas con las situaciones deportivas en las que existe mayor exigencia de agresividad, así como a los mecanismos hormonales que se desencadenan y que inhiben la ira.

Las investigaciones sobre la ira en los deportes efectuados en los últimos años (Dunn, Babiak, Causgrove, Dunn y Syrotuik, 2004 y 2006; McCaffrey, 1989; McCarthy y Kelly, 1978; Robazza et al., 2006) se han orientado a determinar la medida en que esta emoción puede beneficiar el desempeño en los deportes de combate.

El presente estudio tuvo como propósito evaluar si la expresión de ira que experimentan los atletas que practican judo está relacionada con su rendimiento. Asimismo, se buscó conocer las creencias de los deportistas respecto de la utilidad de la ira para lograr éxitos en sus competencias y el efecto de éstas sobre la expresión de la emoción de ira y el desempeño. Otro objetivo fue evaluar las diferencias existentes entre los hombres y las mujeres judokas de alto rendimiento tanto en la expresión como en las creencias relacionadas con esta emoción.

Método

Participantes

Tomaron parte en la investigación 80 deportistas (40 hombres y 40 mujeres) de primera fuerza de la selección nacional de judo; la mitad de ellos se encontraban ubicados en los primeros lugares (es decir, poseían un alto nivel de rendimiento deportivo) y el resto ocupaba lugares por debajo del décimo sitio (tenían un nivel bajo). La media del rendimiento general (número de competencias ganadas) de los deportistas de alto nivel fue de 28.40 (desviación estándar = 8.75) y la de los de bajo nivel fue de 7.30 (desviación estándar = 3.25). Sus edades estaban comprendidas entre los 16 y los 26 años de edad (media = 20.13; desviación estándar = 3.45). Todos los deportistas estaban afiliados y rankeados en la clasificación oficial de la Federación Mexicana de Judo.

Instrumentos

Se aplicó la versión mexicana del Inventario de la expresión de la ira (IEI) de Spielberger (Miguel-Tobal, Casado, Can-Vindel, y Spielberger, 2001). El instrumento validado con población de deportes de combate en México (Oliva y Calleja, 2010) consta de 28 reactivos agrupados en siete factores: Sentimiento de ira ($\alpha = 0.741$), Temperamento de ira ($\alpha = 0.885$), Reacción ante la frustración ($\alpha = 0.613$), Reacción ante la desvalorización ($\alpha = 0.801$), Control interno de ira ($\alpha = 0.804$), Expresión interna de ira ($\alpha = 0.657$) y Expresión externa de la ira ($\alpha = 0.649$). El índice de consistencia interna obtenido para la escala total fue de 0.818.

Se utilizó también la Escala de creencias sobre la ira en el deporte (ECID), que se construyó y validó para la misma población que el IEI (Oliva, Calleja y Hernández-Pozo, 2010). Está integrada por 24 reactivos y cuatro factores: Expresión de la ira para ganar, autopercepción de deportista aguerrido, necesidad de ira para ganar e ira ante la frustración deportiva. El alpha de Cronbach obtenido para esta escala fue de 0.914.

Adicionalmente se preguntó en el cuestionario la edad, el sexo y el número de competencias ganadas en los dos últimos años.

Procedimiento

Se determinó la muestra a partir de los dos últimos rankings nacionales anuales. Fueron elegidos los 40 atletas (hombres y mujeres) que habían mostrado el mejor desempeño deportivo, manteniéndose

en los tres primeros lugares, y 40 (también hombres y mujeres) que se encontraban por debajo del décimo lugar de dicho ranking, por lo que se consideraron como de bajo rendimiento deportivo (**Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, 2008**).

Se explicaron a los deportistas los objetivos del estudio y se les solicitó su colaboración. Asimismo, se les pidió que indicaran su acuerdo para participar en una carta de consentimiento informado.

La aplicación de los instrumentos se efectuó en grupos pequeños, dos días antes de una competencia en la que participarían los deportistas de la muestra. Los de nivel de rendimiento alto fueron entrevistados en las instalaciones deportivas du-

rante sus concentraciones y los deportistas de nivel bajo fueron contactados en diferentes plazas del país, en los hoteles sede. El tiempo aproximado que requerían los participantes para contestar las dos escalas y el cuestionario fue de 30 minutos.

Resultados

Se encontró que, de las subescalas del IEI, los deportistas de judo obtuvieron puntajes altos en Control interno de la ira y en Reacción ante la frustración, cuyas medias fueron similares a la media teórica (véase Tabla 1); la media más baja correspondió al Sentimiento de ira. En la ECID las medias de las subescalas se estuvieron cercanas a la

Tabla 1

Medias (desviación estándar) de las subescalas del IEI y de la ECID obtenidas por los deportistas participantes e índices de correlación entre éstas y el rendimiento general

Subescalas	Media* (Desv. est.)	r con Rendimiento general
<i>Inventario de la Expresión de Ira (IEI)</i>		
Sentimiento de ira	1.71 (0.45)	n.s.
Temperamento de ira	1.74 (0.76)	n.s.
Reacción ante la frustración	2.39 (0.76)	.345**
Reacción ante la desvalorización	2.00 (0.84)	.254**
Expresión externa de la ira	1.73 (0.61)	.366**
Expresión interna de ira	1.96 (0.67)	n.s.
Control interno de la ira	2.55 (0.77)	n.s.
<i>Escala de Creencias sobre la Ira en el Deporte (ECID)</i>		
Expresión de la ira para ganar	2.27 (0.65)	.341**
Autopercepción de deportista aguerrido	2.87 (0.67)	.301**
Necesidad de ira para ganar	2.72 (0.61)	n.s.
Ira ante la frustración deportiva	2.50 (0.84)	.357**

*Las variables se evaluaron en una escala de 1 a 4 (media teórica = 2.5).

** $p < .01$; n.s. = no significativa.

teórica, siendo la más alta la de Autopercepción de deportista aguerrido (los atletas de judo creen que mostrarse aguerrido en un combate puede ser una ventaja frente sus rivales).

Cuando se correlacionaron los puntajes de los factores de las escalas de expresión de ira y de creencias sobre la ira con el rendimiento general se encontró que a mayor número de competencias ganadas se obtuvieron mayores puntajes en la Reacción ante la frustración, la Reacción ante la desvalorización, la Expresión externa de la ira, la Expresión de la ira para ganar, la Autopercepción de deportista aguerrido y la Ira ante la frustración eran mayores (véase Tabla 1).

Se correlacionaron los siete factores del IEI con los cuatro de la ECID. Se obtuvieron correlaciones estadísticamente significativas ($p > .05$) sólo entre los siguientes pares de factores: Reacción de ira ante la frustración con Expresión de la ira para ganar ($r = .327$) y con Necesidad de ira para ganar ($r = .268$); Expresión externa de la ira con Expresión de la ira para ganar ($r = .237$); Expresión interna de ira con Necesidad de ira para ganar ($r = .323$), y Control interno de la ira con Autopercepción de deportista aguerrido ($r = .392$).

Con la intención de identificar los factores de la expresión de ira y de las creencias sobre la ira deportiva que predicen mejor el rendimiento general en el judo, se efectuó un análisis de regresión múltiple con el método stepwise. Como se observa en la Tabla 2, la Expresión externa de la ira, la Ira ante la frustración deportiva y la Autopercepción de deportista aguerrido resultaron predictores confiables del rendimiento general, los cuales explicaron el 29.0% de la varianza.

Tabla 2

Análisis de regresión múltiple con el método stepwise de los factores predictores del rendimiento general en los judokas

Factor predictor	R	R ²	Cambio en r ²	F del cambio	Sig. de F del cambio
Expresión externa de la ira	.366	.134	.134	12.042 (1 y 78 gl)	.001
Ira ante la frustración deportiva	.472	.223	.089	8.816 (2 y 77 gl)	.004
Autopercepción de deportista aguerrido	.539	.290	.067	7.201 (3 y 76 gl)	.009

1. *El ANOVA es la prueba general de contraste de medias para dos o más grupos, cuyo resultado para dos grupos coincide exactamente con la prueba t de Student.

Para determinar si los judokas de alto nivel diferían de los de nivel bajo en sus puntajes de las subescalas del IEI y de la ECID se efectuaron análisis de varianza.¹ En la Tabla 3 se presentan las medias correspondientes a cada grupo y los valores de F. Se encontraron diferencias significativas en las subescalas de Reacción ante la frustración, Reacción ante la desvalorización, Expresión externa de la ira, Expresión de la ira para ganar, Autopercepción de deportista aguerrido, Necesidad de ira para ganar e Ira ante la frustración deportiva. En todos los casos, las medias más altas correspondieron a los deportistas de nivel alto.

No se observaron diferencias significativas entre los participantes hombres y mujeres en ninguna de las subescalas del IEI ni del ECID.

Discusión

El propósito del estudio fue tener un acercamiento que documentara la relación existente entre el nivel de ira de los atletas que practican judo y su rendimiento deportivo. Para conocer si el efecto de la ira puede facilitar el rendimiento de los deportistas se analizó la expresión de la ira y las creencias sobre la ira en el deporte que tienen los deportistas con su desempeño.

El rendimiento deportivo en el equipo de judo correlacionó con los factores de Reacción ante la frustración y Reacción ante la desvalorización, así como con la Expresión externa de la ira, lo que permite inferir que el rendimiento de los atletas de este

Tabla 3.
Diferencias entre judokas de nivel alto y bajo de rendimiento en las subescalas del IEI y de la ECI

Subescala	Nivel	Medias	F (gl = 1,78)	Sig.
<i>Inventario de la Expresión de Ira (IEI)</i>				
Sentimiento de ira	Alto	1.78	1.892	n.s.
	Bajo	1.64		
Temperamento de ira	Alto	1.87	2.547	n.s.
	Bajo	1.60		
Reacción ante la frustración	Alto	2.62	8.124	.006
	Bajo	2.15		
Reacción ante la desvalorización	Alto	2.21	5.023	.028
	Bajo	1.80		
Expresión externa de la ira	Alto	1.96	12.627	.001
	Bajo	1.50		
Expresión interna de ira	Alto	2.05	1.194	n.s.
	Bajo	1.88		
Control interno de ira	Alto	2.60	0.390	n.s.
	Bajo	2.50		
<i>Escala de Creencias sobre la Ira en el Deporte (ECID)</i>				
Expresión de la ira para ganar	Alto	2.51	12.643	.001
	Bajo	2.02		
Autopercepción de deportista aguerrido	Alto	3.11	11.115	.001
	Bajo	2.63		
Necesidad de ira para ganar	Alto	2.87	4.927	.029
	Bajo	2.57		
Ira ante la frustración deportiva	Alto	2.80	10.912	.001
	Bajo	2.21		

n.s.= no significativa.

equipo no depende de la ira emocional personal. Por el contrario, las correlaciones significativas encontradas con la mayoría de los factores de las creencias sobre la ira deportiva indican que su rendimiento en el deporte puede ser efecto de un buen manejo de la ira en los combates. Estos hallazgos podrían sugerir que en la medida en que los atletas incrementan su rendimiento, su control sobre la expresión de la ira tiende a ser mayor. Similares resultados reporta Robazza et al. (2006) en su investigación con atletas de judo, que interpretaron los síntomas de ira como facilitadores del rendimiento.

Respecto del efecto que la emoción de la ira tiene sobre el rendimiento deportivo, se indagó si la expresión de la emoción de ira personal estado, rasgo y expresión/control se relaciona con las creencias que sobre esta emoción tienen los judokas como facilitadora del éxito en los combates deportivos. Los resultados mostraron correlaciones significativas entre la Expresión de la ira para ga-

nar y la reacción ante la frustración, así como con la Expresión externa de la ira. Al parecer, el judoka que considera que la ira es importante para el éxito de sus peleas poseerá rasgos de ira en su personalidad. En el mismo sentido, quienes reconocen la necesidad de contar con ira para potencializar su esfuerzo deportivo son quienes emocionalmente reaccionan con sentimientos de enojo y furia antes situaciones específicas. Estos hallazgos apoyan los postulados de Hidenobu y Vadés (2001), quienes señalan que el judo, el cual es un deporte de lucha, requiere de cierto grado de ira para alcanzar éxitos, principalmente en la esfera competitiva.

Los índices de correlación que se presentaron entre las subescalas de creencias sobre la ira en el deporte y las de la expresión de la emoción de ira personal, son mayoritariamente no significativos, lo que parecería indicar que los atletas pueden presentar emociones de ira personal en su estado, rasgo y expresión/control, independientemente de sus cre-

encias de que la ira facilite sus triunfos deportivos.

El análisis de regresión efectuado permitió identificar en el equipo de judo los tres factores que predicen confiablemente su rendimiento. Los resultados obtenidos implican que es posible predecir una tercera parte del rendimiento de los judokas conociendo si son capaces de expresar externamente su ira, si reaccionan con ira ante la frustración deportiva y si se perciben como deportistas aguerridos. Estos hallazgos pueden ser de gran utilidad práctica en el entrenamiento los judokas de alto rendimiento.

Los deportistas de nivel alto que practican judo, en comparación los de nivel bajo, presentaron sentimientos de ira que se relacionan con su participación deportiva en momentos que se encuentran con marcadores adversos, reaccionando para reinvertir tal situación. En el mismo sentido, estos deportistas, a diferencia de los de bajo nivel, consideran que expresar ira durante sus contiendas deportivas favorece su seguridad y confianza personal, al poseer una imagen de un atleta aguerrido. El atleta de judo de mayor rendimiento tiene la creencia de que contar con sentimientos de ira durante sus combates facilita sus triunfos. Isberg (2000) consideró que la ira se utiliza con el objetivo de ganar alguna ventaja táctica ante el adversario.

No se encontraron diferencias significativas entre los hombres y las mujeres del practicantes de judo alto rendimiento con respecto a la expresión de la emoción de ira personal ni a las creencias sobre la utilidad de la ira en el deporte. Como Suay y colaboradores (1996) señalan, el comportamiento agresivo en los deportistas activa, tanto en hombres como en mujeres, circuitos neuronales que originan la reacción de la ira.

En conclusión, los hallazgos del presente estudio muestran que los judokas de mayor desempeño deportivo creen que la ira facilita su rendimiento deportivo y expresan esta emoción en sus competencias. Se encontró también que ambas variables se relacionan significativamente con el desempeño deportivo. Estos resultados pueden aplicarse para incrementar el rendimiento deportivo en el equipo de judo mediante el manejo de la emoción de la ira en los deportistas. Los entrenadores podrían mejorar los resultados de sus atletas si fortalecieran la emoción de ira durante el entrenamiento de técnicas y tácticas.

Puesto que en el presente estudio la aplicación de los instrumentos se efectuó antes de una competencia, pudiera ser que el judoka tuviera en esas

circunstancias una percepción más positiva de su potencialidad deportiva, por lo que sería conveniente evaluar esta posible distorsión realizando una evaluación después del encuentro. También se sugiere, para estudios posteriores, medir comportamientos manifiestos de ira durante el propio desempeño deportivo a fin de obtener una aproximación más cercana a la relación entre ira y rendimiento deportivo. Otra posibilidad para ahondar en el tema de la ira en deportistas sería investigar este tipo de tendencias emocionales, mediante el paradigma modificado de Stroop, que se ha empleado con éxito para medir comportamientos ansiosos, proclividad a comportamientos adictivos (Calleja & Hernández -Pozo, 2009) y otros aspectos comportamentales.

En el futuro veremos investigaciones con atletas que usen metodologías combinadas de auto-reporte, datos observacionales de los encuentros deportivos, e índices de interferencia producto de la exposición a los procedimientos de Stroop o procedimientos equivalentes.

Referencias

- Anderson, M. (1991). Towards validation of model for coping with acute stress in sport. *Journal of Sport Psychology*, 3, 82-94.
- Calleja, N., & Hernández-Pozo, M. R., (2009) Prueba computarizada Stroop de Riesgo Tabáquico para adolescentes. *Revista Mexicana de Análisis de la Conducta*, 35, 2, 95-111, disponible via: <http://dx.doi.org/10.5514/rmac.v35.i2.16110>
- Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, CONADE. (2008). *Financiamiento y becas*. Disponible en Internet: http://www.conade.gob.mx/conade_11/financiamiento_10_becas_CND.asp.
- Dunn, G., Babiak, B., Causgrove, J., Dunn, J., & Syrotuik, D. (2004). Perfectionism, Trait Anger, and Anger Expression in High-Performance Youth Canadian Football Players. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 1 Suppl. p. S67.
- Dunn, G., Gotwals, Causgrove, J., Dunn, J., & Syrotuik, D. (2006). Examining the relationship between perfectionism and trait anger in competitive sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol 4(1), 7-24, available via: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psych-sport.2005.04.003>
- Fetiz, D., & Landers, D. (1988). The effects of mental practice on motor skill learning and perform-

- ance: A meta analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25-27.
- Garcés de los Fayos. (1998). *Manual de Psicología del Deporte: Conceptos y Aplicaciones*. Murcia. Tres Editores.
- Gomes da Silva, E., & Valdés, H. (2000). Manifestação de comportamentos agressivos em praticantes de artes marciais. Disponible en Internet: http://www.efdeportes.com/Revista_Digital. Buenos Aires - Año 5 – No. 25.
- González, L. (2001). *Estrés y Deporte de Alto Rendimiento, Deportes. Aspectos Psicológicos*. Madrid. Paidotribo.
- Harrington, P. (2005). *El Libro Total del Judo*. Madrid. Tutor.
- Hidenobu, M., & Valdés, H. (2001). A aprendizagem do judô e os níveis de raiva e agressividade. Disponible en Internet: http://www.efdeportes.com/Revista_Digital. Buenos Aires - Año 6 – No. 31.
- Isaeva, I. (1990). *Psicología del Deporte de Altas Marcas*. Moscú. Neshtorgizdat.
- Isberg, L. (2000). Anger, aggressive behavior, and athletic performance. In: Hanin, Y. L, (Eds.). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics; (pp.113-33).
- McCaffrey, E. (1989). The effects of anger utilization and management techniques on performance and aggression levels in sports. *Dissertation Abstracts International. Vol 49 (11-B)*, pp. 5026.
- McCarthy, F., & Kelly, R. (1978). Aggressive behavior and its effect on performance over time in ice hockey athletes. An archival study. *International Journal of Sport Psychology*, 9(2), 90-96.
- Miguel-Tobal, J., Casado, M., Can-Vindel, A., & Spielberger, C. (2001). *Inventario de Expresión de la Ira Estado-Rasgo STAXI-2*. Madrid. TEA Ediciones.
- Oliva, F., & Calleja, N. (2010). Medición de la ira en el deporte de combate: Validación del STAXI-2 en deportistas mexicanos. *Revista Liberabit*. Trabajo en prensa.
- Oliva, F., Calleja N., & Hernández-Pozo, M. R. (2010). Escala de creencias sobre la ira en el deporte: Validación con atletas mexicanos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. En prensa.
- Puni, A. (1980). *Psicología de la Educación Física y el Deporte*. La Habana. Científico – Técnico.
- Robazza, C., Bertollo, M., & Bortoli, L. (2006). Frequency and direction of competitive anger in contact sports. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 46, 3, 501.
- Rodionov, A. (1989). *Influencia de los Factores Psicológicos en el Resultado Deportivo*. Moscú. Neshtorgizdat.
- Santos, J. (2003). *Judo Infantil. Educación integral*. Barcelona. Alas.
- Suay, F., Salvador, A., González, E., Sanchis, C., Simón, V., & Montoro, B. (1996). Testosterona y evaluación de la conducta agresiva en jóvenes judokas. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 77-93.
- Villamón, M. (2005). *Introducción al Judo*. Barcelona. Hispano Europea.
- Weinberg, R. (1995). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Barcelona. Ariel.