

## Optimismo versus pesimismo precompetitivo en los deportes de combate olímpicos. Diferencias de género, ranking y campeones

## Optimism versus pre-competitive pessimism in Olympic combat sports. Gender differences, ranking and champions

## O otimismo em relação pessimismo pré-competitivo esportes de combate Olímpicos. Diferenças de gênero, rankings e campeões

López-Gullón, J.M., Martínez-Abellán, A., y Pallarés, J. G.

*Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia*

**Resumen:** El objetivo de este estudio ha sido analizar la influencia previa del optimismo y pesimismo en los Campeonatos de España de cada una de las disciplinas de combate olímpicas examinadas, así como observar las diferencias de género, ranking campeonato y campeones. La muestra total fue de 183 hombres y mujeres especialistas en las modalidades de combate de lucha olímpica, taekwondo y boxeo que cumplimentaron a el cuestionario LOT-R, en su versión española, entre 30 y 60 minutos antes del pesaje oficial de sus respectivos campeonatos nacionales. Los resultados demuestran un mayor número de deportistas optimistas de sexo masculino (85,2%), en relación con las atletas del sexo femenino (72,7%). Con respecto a los competidores que subieron a lo más alto del podio, sólo podemos encontrar 5 deportistas pesimistas, frente a los 17 del resto de clasificados. Los datos referentes al ranking del campeonato, medallistas y no medallistas, fueron muy similares, tanto para pesimistas como optimistas. Los resultados de este estudio van a facilitar la elaboración de escalas de puntuación pre-competitivas a los deportistas de combate y sus entrenadores, así como orientar y ayudar en los métodos habituales de selección y detección talentos en deportes de combate.

**Palabras clave:** Optimismo y pesimismo precompetitivo, deportes de combate olímpicos, rendimiento deportivo.

**Abstract:** The aim of this study was to analyze the influence of the optimism and pessimism in the Spanish championships of each of the Olympic combat disciplines examined, as well as to assess differences by gender, ranking and champions. The total sample was 183 subjects, all of them specialist in wrestling, taekwondo and boxing. Everyone conducted the LOT-R questionnaire, in the Spanish version, 30 to 60 minutes before the official weighing of their respective national championships. The results show a

higher number of male athletes optimistic (85,2%), in relation to female athletes (72,7%). The data regarding the ranking championship medalists and non-medalists were very similar for both pessimistic and optimistic. These results indicate that it may be helpful for combat athletes and their coaches develop pre-competitive scales score as well as to assist in the usual methods of talents selection.

**Key words:** Optimism and pessimism precompetitive, Olympic combat sports, sports performance.

**Resumo:** O objetivo deste estudo foi analisar a influência anterior de otimismo e pessimismo no Campeonato de Espanha de cada Olímpicos disciplinas de combate examinados e observou as diferenças de gênero, e ranking campeões campeonato. A amostra total foi de 183 masculinos e femininos especialistas modalidades de combate de luta livre, taekwondo e boxe preenchido o questionário LOT-R, em sua versão em espanhol, de 30 a 60 minutos antes da pesagem oficial dos respectivos campeonatos nacionais. Os resultados mostram atletas mais otimistas do sexo masculino (85,2%), em relação a atletas do sexo feminino (72,7%). Com relação aos concorrentes que subiu ao topo do pódio, só podemos encontrar 5 atletas pesimistas, em comparação com 17 no resto do anúncio. Dados relativos aos medalhistas campeonato de classificação e não-medalhistas, foram muito semelhantes para ambos pessimista e otimista. Os resultados deste estudo irá facilitar o desenvolvimento de escalas atletas de combate pré-competitivos e seus treinadores marcar, bem como guia e auxiliar nos métodos usuais de seleção e talentos de triagem em esportes de combate.

**Palavras chave:** Otimismo e pré-competitiva pessimismo, esportes olímpicos desempenho esportivo combate.

### Introducción

La psicología históricamente se ha centrado en resolver problemas y definir patologías o trastornos, así como generar intervenciones para solucionarlos. En los últimos años, ha destacado la psicología positiva, sobre todo con el inicio como

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: José María López Gullón. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia. C/ Argentina S/N. Santiago de la Ribera. 30720, Murcia (España). E-mail: [luchamurcia@um.es](mailto:luchamurcia@um.es)

presidente de Martin Seligman de la American Psychological Association (APA).

Entre los constructos más estudiados dentro de la psicología positiva, destaca la gran importancia del optimismo en los seres humanos, que ha sido estudiado en varios artículos y en diferentes contextos, como han sido los referidos a la salud (Reed, Kemeny, Taylor y Visscher, 1999; Rees, Ingledew y Hardy, 2005; Remor, Amorós y Carrobbles, 2006) o al ám-

bito educativo (Boman y Yates, 2001; Giménez-Hernández, 2005; Ruthing, Perry, Hall y Hladkyj, 2004).

Las personas a lo largo de sus vidas afrontan circunstancias de todo tipo, llevando a cabo diferentes actitudes para resolver dichos acontecimientos. Por lo tanto, en el estudio de Abramson, Seligman, y Teasdale (1978), se postula sobre la existencia de dos estilos, el optimista y el pesimista. Estos autores mantienen la teoría de las pautas explicativas, donde las personas dan explicaciones a los sucesos que les ocurren. Otra perspectiva es la teoría disposicional desarrollada por Scheier y Carver (1987), definida como la expectativa o creencia estable de que en la vida ocurrirán cosas positivas, optimismo disposicional.

En lo referente a la actividad física y el deporte, se han analizado diversas variables psicológicas relacionadas con el optimismo, gestión de situaciones adversas o rendimiento deportivo y estados de ánimo (Berengüí, Garcés de los Fayos, Ortín, De la Vega y López-Gullón, 2013; De la Vega, Rivera y Ruiz, 2001; Martínez-Abellán, Conesa-Ros, Morán-Navarro, López-Gullón, García-Pallarés, De la Cruz- Sánchez y Ortín, 2015).

Centrándonos en el optimismo, como un constructo de la personalidad, lo podemos encontrar en los deportistas en situaciones de presión (Seligman, 2004). También en numerosas ocasiones cuando los atletas tienen que gestionar escenarios adversos y afrontar dificultades (De la Vega, Ruiz, Batista, Ortín, y Giesenow, 2012; Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson y Famose, 2003; Ortín-Montero, De la Vega y Gosálvez-Botella, 2013; Seligman, Nolen-Hoeksema, Thornton y Thornton, 1990).

Uno de los estudios más relevantes en la investigación sobre la influencia que tiene el optimismo relacionado con el rendimiento deportivo fue el realizado por Seligman et al. (1990), donde los sujetos tras realizar una prueba física, les notifican un feedback negativo sobre el tiempo realizado. Seguidamente, los deportistas volvieron a realizar la prueba, encontrando diferencias importantes entre la primera y la segunda en aquellos deportistas evaluados como optimistas y pesimistas. Los sujetos optimistas igualaron e incluso mejoraron sus marcas realizadas en el primer ensayo. Otros estudios han realizado una estructura similar a la anterior, hallando una gestión adecuada ante una situación adversa por aquellos deportistas considerados optimistas (Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson y Famose, 2003; Ortín, Garcés de los Fayos, Gosálvez, Ortega y Olmedilla, 2011).

Por lo tanto, en la actualidad podemos encontrar estudios relacionados con el optimismo y el deporte. Para la realización de este artículo nos vamos a centrar en los deportes de combate olímpicos. Estos deportes (excepto la esgrima) se rigen por un sistema de categorías por pesos que trata de equilibrar el potencial físico entre rivales, y de esta forma aumentar el porcentaje del rendimiento que depende de las habilidades

técnico-tácticas y psicológicas que demuestre cada atleta durante el combate (Burke y Cox, 2009; García-Pallarés López-Gullón, Muriel, Díaz e Izquierdo 2011; García-Pallarés, López-Gullón, Torres-Bonete e Izquierdo, 2012; Langan-Evans, Close y Morton, 2011; López-Gullón, Muriel, Torres-Bonete, Izquierdo, García-Pallarés, 2011; Martínez-Abellán, 2013; Martínez-Abellán, García-Pallarés, López-Gullón, Otegui, Baños y Moreno, 2010).

Para estas disciplinas de combate, las pérdidas de peso están incluidas en su filosofía como deporte y son ejecutadas por la mayoría de atletas de forma tradicional, sin platearse la peligrosidad que pueden causar hacia su salud (Horswill, 1992). Además, varios estudios han demostrado que las bajadas de peso realizadas por estos deportistas, en ocasiones de forma extrema, pueden tener efectos en el rendimiento deportivo, ya sea desde el punto de vista fisiológico, neuromuscular o psicológico. En relación a los aspectos psicológicos, un grupo numeroso de estudios han demostrado que la rápida pérdida de peso ocasiona alteraciones en el vigor, la concentración, la autoestima o en la disminución de la memoria a corto plazo, así como también, el aumento de la confusión, la ira, la fatiga, la depresión y el aislamiento (Berengüí, García-Pallarés, López-Gullón, Garcés de Los Fayos, Caravaca y Martínez-Abellán, 2013; Degoutte, Jouanel, Begue, Colombier, Lac, Pequignot y Filaire, 2006; Filaire, Maso, Degoutte, Jouanel y Lac, 2001; López-Gullón, García-Pallarés, Berengüí, Martínez-Moreno, Morales, Torres-Bonete y Díaz, 2011; López-Gullón, Torres-Bonete, Berengüí, Díaz, Martínez-Moreno, Morales y García-Pallarés, 2012; Abellán et al., 2015; Steen y Brownell, 1990; Umeda, Nakaji, Shimoyama, Yamamoto, Totsuka, y Sugawara, 2004). Concretamente, un estudio reciente llevado a cabo con deportistas de combate señala que la falta de concentración afecta al competidor en torneos oficiales, pudiendo provocar una disminución de la memoria a corto plazo, rabia excesiva, autoestima baja, depresión y aislamiento (Franchini, Brito y Artioli, 2012).

Una vez expuesto todo lo anterior, el objetivo de este estudio es analizar la influencia del optimismo y pesimismo previo a una competición real (campeonatos nacionales de cada una de las disciplinas olímpicas) y observar las diferencias de género, ranking campeonato y campeones. Nuestra hipótesis fue que los deportistas con valores optimistas pueden obtener mejores resultados en una competición de alto nivel que aquellos competidores con calificaciones pesimistas.

## Método

### Participantes

La muestra para este estudio estuvo compuesta por un total de 183 participantes, 128 hombres (edad 23,0±4,7 años) y 55

mujeres (edad  $22,7 \pm 4,8$ ) especialistas de tres deportes olímpicos de combate diferentes (lucha olímpica, taekwondo y boxeo) que se ofrecieron voluntariamente a participar en este estudio. Esta muestra puede considerarse perfectamente representativa de la población a estudio, no sólo por su tamaño en valor absoluto, sino porque estos 183 participantes representan el 40,1% del total de los deportistas que compitieron en los campeonatos nacionales de la temporada 2014 en estas tres modalidades de combate olímpicas.

Los 183 atletas tenían al menos 4 años de experiencia en el entrenamiento y competición en sus respectivas modalidades, y todos ellos alcanzaron el peso requerido por su categoría durante el pesaje oficial de su respectivo campeonato nacional en el que se realizó la fase experimental de esta investigación. Los entrenadores y deportistas fueron informados sobre los procedimientos experimentales y los posibles riesgos y beneficios del proyecto. El estudio, que cumplió con la Declaración de Helsinki, fue aprobado por la Comisión de Bioética de la Universidad de Murcia, y se obtuvo un consentimiento informado de cada deportista antes de participar.

#### Instrumentos

Para llevar a cabo la medición del optimismo se utilizó en cuestionario LOT-R, en su versión española (Otero-López, Luengo, Romero, Triñanes, Gómez y Castro (1998). El LOT-R es una revisión del *Life Orientation Test* (Scheier y Carver, 1985), llevada a cabo por Scheier, Carver y Bridges, (1994). Esta herramienta consta de 10 ítems, de los cuales 4 son de control, 3 muestran expectativas positivas y 3 expectativas negativas. Los sujetos deben indicar el grado de acuerdo o desacuerdo usando escalas de 5 puntos, donde 0 está considerado *muy en desacuerdo* y 4 *muy de acuerdo*. El test permite dos posibles correcciones. En primer lugar, se puede analizar cada disposición de manera independiente (optimismo y pesimismo), y en segundo lugar, se puede medir el nivel de optimismo al revertir los ítems redactados en sentido negativo. En la literatura científica se han utilizado ambos métodos (Mroczek, Spiro, Aldwin, Ozer y Bosse, 1993; Myers y Steed, 1999).

#### Procedimiento

En primer lugar, los deportistas rellenaron el consentimiento informado y posteriormente contestaron el cuestionario, el mismo día de la competición entre 30 y 60 minutos antes del pesaje oficial de cada campeonato nacional. La recogida de los datos fue realizada por psicólogos del deporte, que ayudaron en todo momento a los deportistas en la explicación y forma de rellenar el cuestionario LOT-R, haciendo comprender a los competidores la importancia de cumplimentar cada ítem según sus sentimientos en su vida en general. Estos

especialistas explicaron a los atletas la confidencialidad de los datos recogidos, asegurando que los resultados sólo serían utilizados con fines de investigación, para obtener una mayor implicación por parte de los sujetos.

Respecto a la corrección e interpretación de la prueba, se van a tener en cuentas las puntuaciones por separado, tanto los 3 ítems optimistas como los 3 ítems pesimistas. También se analizarán conjuntamente, para conocer la tendencia optimista-pesimista, para ello los valores obtenidos por el participante en el optimismo se les restará a los obtenidos en pesimismo. Se considera que la tendencia de un participante es optimista si obtiene valores positivos, y pesimista, si obtiene valores negativos.

#### Análisis Estadístico

Se evaluó la distribución de la muestra utilizando una prueba de Kolmogorov-Smirnov. Se ha realizado una comparación de las puntuaciones obtenidas en las escalas de pesimismo, optimismo, así como la diferencia entre ambas en función del sexo, de conseguir medalla en el campeonato o de lograr ser clasificado en el primer puesto, utilizando para ello una prueba de U de Mann-Whitney Wilcoxon. Posteriormente se ha clasificado de forma binaria a los participantes en el estudio en Optimistas y Pesimistas, en función del resultado en la diferencia de las puntuaciones de ambas escalas, y se ha utilizado un análisis de regresión logística multinomial para ver la probabilidad de ser clasificado como optimista o pesimista en función del sexo, de conseguir medalla en el campeonato o de lograr ser clasificado en el primer puesto. Los diferentes análisis han sido realizados con el paquete estadístico Graphpad PRISM 6.0.

#### Resultados

En la tabla 1 se muestran los valores medios, mínimos y máximos de los deportistas optimistas, pesimistas y diferencia (suma de los ítems positivos menos la suma de los ítems negativos) en cada una de las categorías analizadas (género, ranking campeonato y campeones).

Se puede observar que la media de los deportistas optimistas que mayor puntuación obtienen son los primeros clasificados (10), el resto de sujetos tienen una puntuación similar (9) y la media de calificación más baja para los competidores optimistas corresponden a las mujeres (8).

Por otro lado, los sujetos pesimistas con los valores medios más altos corresponden a las mujeres (5). Los hombres, medallistas, no medallistas y otros clasificados obtienen puntuaciones equivalentes (4). Por último, los primeros clasificados son los deportistas con una media menor correspondiente al pesimismo (3).

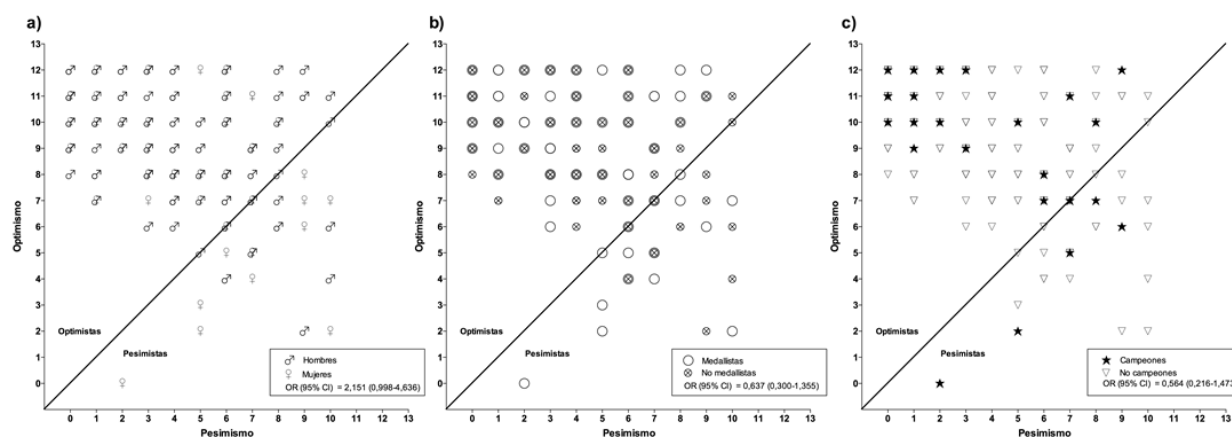
Finalmente, en la tendencia optimista-pesimista, es decir

la diferencia, los competidores con los valores más altos son los primeros clasificados (6), seguidos por los hombres, no medallistas y otros clasificados (5). Los resultados más bajos corresponden a las mujeres y medallistas (4).

Tabla 1. Datos descriptivos (media, mínimo y máximo) Optimista, Pesimista y Diferencia.

|            | Género                  |                        | Ranking Campeonato          |                                | Campeones                           |                                     |
|------------|-------------------------|------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
|            | Hombre<br>Med (Min/Máx) | Mujer<br>Med (Min/Máx) | Medallista<br>Med (Min/Máx) | No medallista<br>Med (Min/Máx) | Primer clasificado<br>Med (Min/Máx) | Otros clasificados<br>Med (Min/Máx) |
| Optimismo  | 9 (2/12)                | 8 (0/12)               | 9 (0/12)                    | 9 (2/12)                       | 10 (0/12)                           | 9(2/12)                             |
| Pesimismo  | 4 (0/10)                | 5 (0/10)               | 4(0/10)                     | 4 (0/10)                       | 3 (0/9)                             | 4 (0/10)                            |
| Diferencia | 5 (-7/12)               | 4 (-4/11)              | 4 (-8/12)                   | 5 (-7/12)                      | 6 (-3/12)                           | 5 (-8/12)                           |

Figura 1. Representación de las puntuaciones de la escala Optimismo vs. Pesimismo, diferenciando en función del género (a), ranking campeonato (b) o campeones (c).



En la figura 1 se puede apreciar dónde se encuentran los deportistas en función de los datos analizados (género, ranking campeonato y campeones), si son más pesimistas o optimistas. En el apartado a) se puede observar un mayor número de mujeres pesimistas, con cifras de hasta un 23,6%, frente a tan sólo un 7,0% por parte de los hombres. Los deportistas optimistas alcanzaron valores de 85,2% y 72,7% para los varones y las damas respectivamente. Los sujetos con calificación 0 no se tuvieron en cuenta en estos porcentajes.

En referente al ranking en el campeonato, figura 1 b), se puede apreciar una muestra más equivalente, con valores porcentuales similares tanto para los deportistas optimistas (medallistas 80% y no medallistas 82,8%), como para los deportistas pesimistas (medallistas 12,2% y no medallistas 11,8%).

Por último, de los sujetos que se alzaron con el primer puesto, figura 1 c), sólo podemos encontrar 5 deportistas pesimistas, de un total de 26 campeones en todos los campeonatos de España de cada una de las modalidades de combate olímpicas analizadas en este estudio.

## Discusión

Respecto a las aportaciones fundamentales de este estudio, cabe destacar en primer lugar la singularidad de la muestra que tomó parte en esta investigación. Todos los boxeadores, taekwondistas o luchadores eran competidores a nivel nacional, e incluso algunos de ellos de carácter internacional, con participaciones en campeonatos europeos y mundiales. Por lo tanto, está recogida de datos y análisis posterior, pueden ejercer un importante peso en las líneas de investigación de los deportes de combate olímpicos, para ayudar a los técnicos y entrenadores en el trabajo psicológico.

Tal y como se ha anotado, en estas disciplinas olímpicas los deportistas tienen que someterse a un pesaje oficial en las horas previas al inicio de la competición. Esta circunstancia puede producir a los participantes que se encuentran cansados y exhaustos debido a las pérdidas de peso realizadas los días antes de la competición. Normalmente, los deportistas que se encuentran con un peso natural situado en la mitad de dos categorías, tienden a reducir su masa corporal para competir en la categoría inferior (Franchini, Brito y Artioli, 2012;

Pallarés et al., 2016). Algunos estudios han demostrado que en los últimos siete días para una competición internacional los deportistas de modalidades de combate olímpicas pueden reducir su peso más de un 8% (Houston, Marin, Green y Thomson, 1981), e incluso pueden llegar a perder un 4% en las tres horas previas al pesaje (Smith, 1998).

En estas modalidades olímpicas, tras el pesaje oficial, los atletas tienen un tiempo determinado (6-18 horas) para poder recuperar, al menos en parte, los depósitos de sustrato energético y especialmente el estado de euhydratación que tenían antes de la fase de bajada de peso (Fernández-Elías, Martínez-Abellán, López-Gullón, Morán-Navarro, García-Pallarés, De la Cruz-Sánchez y Mora-Rodríguez 2014; Martínez-Abellán, 2013; Pallarés et al., 2016). Por lo tanto, es comprensible que los deportistas se encuentren exhaustos y disminuyan sus percepciones de optimismo.

Hasta la fecha, un número muy reducido de estudios han podido analizarla relación entre optimismo y rendimiento deportivo, encontrando que los competidores con perfiles optimistas rinden más en situaciones adversas (García y Díaz, 2010). Los resultados del presente estudio nos indican que los competidores que se alzaron con la medalla de oro tienen una personalidad más optimista, complementando otros trabajos donde señalan el optimismo como una característica distintiva de los deportistas de alto nivel (Apitzsch, 1994; Gould, Dieffenbach, y Moffett, 2002; Highlen y Bennett, 1983; Mahoney y Avenier, 1977; Morgan y Pollock, 1977).

Otro resultado destacable esta investigación es la prevalencia tan importante de competidores en los que se ha podido

registrar una personalidad optimista (163; 89%), lo que sugiere el alto nivel psicológico y de pericia de estos competidores al afrontar una competición real de primer nivel. Por lo tanto, estos deportistas aún presenciando estados de ánimo de cólera, fatiga y depresión, debidos a las pérdidas de peso realizadas antes de las competiciones (Martínez-Abellán et al., 2015), demuestran conservar un estado de optimismo relativamente adecuado para afrontar un torneo.

En psicología deportiva encontramos estudios referentes a la influencia de las variables psicológicas en situaciones precompetitivas. Pero es difícil hallar investigaciones que demuestren la importancia del optimismo en estas situaciones, ya sea en su constructo principal o de mediador de las variables relacionadas con el rendimiento deportivo y su éxito, como la ansiedad o la autoconfianza.

## Conclusiones

La evaluación de la personalidad, en este caso el optimismo, puede ayudar a complementar los métodos habituales de selección y detección de deportistas, ya que según hemos podido observar en este estudio, determinadas características de la personalidad tienen relación con un mayor rendimiento deportivo y éxito en posibles campeonatos.

Por lo tanto, podemos concluir que sería interesante tener presente estos cuestionarios y elaborar escalas de puntuación teniendo en cuenta i) el género, ii) si son medallistas o no medallistas, y por último iii) si han sido capaces de conseguir el primer puesto con respecto al resto de clasificados.

## Bibliografía

- Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P. y Teasdale, J.D. (1978). Learned Helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of abnormal psychology*, 87, 49-74.
- Apitzsch, E. (1994). La personalidad del jugador de fútbol de élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 6, 89-98.
- Berengüi, R., Garcés de los Fayos, E.J., Ortín, F.J., De la Vega, R. y López-Gullón, J.M. (2013). Optimism and Burnout in Competitive Sport. *Psychology*, 4, 13-18.
- Berengüi, R., García-Pallarés, J., López-Gullón, J.M., Garcés de los Fayos, E.J., Caravaca E. y Martínez-Abellán, A. (2013). Habilidades psicológicas fundamentales en las Luchas Olímpicas. *Cuadernos de Psicología del Deporte* 12 (2), 19-22.
- Boman, P. y Yates, G.C.R. (2001). Optimism, hostility and adjustment in the first year of high school. *British Journal of Educational Psychology*, 71 (3), 401-412.
- Burke, L.M. y Cox, G.R. (2009). Nutrition in combat sports. In *Combat Sports Medicine*, 1-20.
- Degoutte, F., Jouanel, P., Begue, R.J., Colombier, M., Lac, G., Pequignot, J.M. y Filaire, E. (2006). Food restriction, performance, biochemical, psychological, and endocrine changes in judo athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 27, 9-18.
- De la Vega, R., Rivera, O. y Ruiz, R. (2011). Personalidad resistente en carreras de fondo: comparativa entre ultrafondo y diez kilómetros.
- De la Vega, R., Ruiz, R., Batista, F., Ortín, F. J. y Giesenow, C. (2012). Effects of feedback on self-efficacy expectations based on the athlete's optimistic profile. *Psychology*, 3, 1208-1214.
- Fernández-Elías, V., Martínez-Abellán, A., López-Gullón, J.M., Morán-Navarro, R., García-Pallarés, J., De la Cruz-Sánchez, E. y Mora-Rodríguez, R. (2014). Validity of hydration non-invasive indices during the weightcutting and official weigh-in for Olympic combat sports. *PloS one* 9 (4), e95336.
- Filaire, E., Maso, F., Degoutte, F., Jouanel, P. y Lac G. (2001). Food restriction, performance, psychological state and lipid values in judo athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 22, 454-459.
- Franchini, E., C.J. Brito y G.G. Artioli (2012). Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9, 52.
- García, A. y Díaz, F. (2010). Relación entre optimismo/pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 5 (1), 45-60.
- García-Pallarés, J., López-Gullón, J. M., Muriel, X., Díaz, A., y Izquierdo, M. (2011). Physical fitness factors to predict male Olympic wrestling performance. *European Journal of Applied Physiology*, 111(8), 1747-1758.
- García Pallarés, J., López-Gullón, J. M., Torres-Bonete, M. D., y Izquierdo, M. (2012). Physical fitness factors to predict female Olympic wrestling performance and sex differences. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(3), 794-803.

16. Giménez Hernández, M. (2005). Optimismo y pesimismo. Variables asociadas en el entorno escolar. *Pulso*, 28, 9-23.
17. Gould, D., Dieffenbach, K., y Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
18. Highlen, P. S. y Bennett, B. B. (1983). Elite divers and wrestler. *Journal of Sport Psychology*, 5, 390-409.
19. Horswill, C.A. (1992). Applied physiology of amateur wrestling. *Sports Medicine*, 14, 114-143.
20. Houston, M.E., Marin, D.A., Green, H.J. y Thomson, J.A. (1981). The effect of rapid weight loss on physiological function in wrestlers. *Physician and Sportsmedicine*, 9(11), 73-78.
21. Langan-Evans, C., Close, G.L. y Morton, J.P. (2011). Making Weight in Combat Sports. *Strength and Conditioning Journal*, 33, 25-39.
22. López-Gullón, J.M., García-Pallarés, J., Berengüi, R., Martínez-Moreno, A., Morales, V., Torres-Bonete, M.D. y Díaz, A. (2011). Physical and Psychological factors in predicting Olympic wrestling performance. *Revista de Psicología del Deporte* 20 (2), 573-588.
23. Lopez-Gullon, J. M., Muriel, X., Torres-Bonete, M. D., Izquierdo, M., y García-Pallares, J. (2011). Physical fitness differences between Freestyle and Greco-Roman elite wrestlers. *Archives of Budo*, 7(4), 217-225.
24. López-Gullón, J.M., Torres-Bonete, M.D., Berengüi, R., Díaz, A., Martínez-Moreno, A., Morales, V. y García-Pallarés, J. (2012). Physical and psychological wrestling performance: success predictors in female Olympic wrestling. *Anales de Psicología* 28 (1), 215-222.
25. Mahoney, M. y Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: an exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-142.
26. Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C. y Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sport failure. *Personality and Individual Differences*, 35, 1685- 1695.
27. Martínez-Abellán A. (2013). Efectos de las pérdidas de peso y la deshidratación en deportes de combate: una revisión. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 3:59-68.
28. Martínez-Abellán, A., Conesa Ros, E., Morán-Navarro, R., López-Gullón, J.M., García Pallarés, J., De la Cruz- Sánchez, E. y Ortín F.J. (2015). Efecto de la bajada de peso y la competición sobre el perfil de estado de ánimo en deportes de combate. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15 (3), 99-104.
29. Martínez-Abellán, A., García-Pallarés, J., López-Gullón, J.M., Otegui, X.M., Baños, V.M. y Moreno, A.M. (2010). Anaerobic factors to predict wrestling performance. *Cuadernos De Psicología Del Deporte* 10, 17-23.
30. Morgan, W.P. y Pollock, M.L. (1977). *Psychologic characterization of the elite distance runner*. New York: Annals of the Academy of Sciences.
31. Mroczek, D. K., Spiro III, A., Aldwin, C. M., Ozer, D. J. y Bosse, R. (1993). Construct validation of optimism and pessimism in older men: Findings from the normative aging study. *Health Psychology*, 12, 406-409.
32. Myers, L. B. y Steed, L. (1999). The relationship between dispositional optimism, dispositional pessimism, repressive coping and trait anxiety. *Personality and Individual Differences*, 27(6), 1.261-1.272.
33. Ortín-Montero, F.J., De la Vega, R. y Gonsálvez-Botella, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de Psicología*, 29 (3), 637-641.
34. Ortín, F. J., Gosálvez, J., Garcés de los Fayos, E. J., Ortega, E. y Olmedilla, A. (2011). Optimismo y Ejecución en el deporte en situaciones adversas. Replicando a Seligman (1990). *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (2), 491-501.
35. Otero, J. M., Luengo, A., Romero, F., Gómez, J. A. y Castro, C. (1998). Psicología de la Personalidad. *Manual de Prácticas*. Barcelona: Ariel Practicum.
36. Pallarés, J. G., Martínez-Abellán, A., López-Gullón, J. M., Morán-Navarro, R., De la Cruz-Sánchez, E., & Mora-Rodríguez, R. (2016). Muscle contraction velocity, strength and power output changes following different degrees of hypohydration in competitive Olympic combat sports. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 13 (1), 10.
37. Pallarés, J. G., & Morán-Navarro, R. (2012). Methodological approach to the cardiorespiratory endurance training. *Journal of Sport & Health Research*, 4, 109-119.
38. Reed, G. M., Kemeny, M. E., Taylor, S. E. y Visscher, B. R. (1999). Negative HIV-specific expectancies and AIDS-related bereavement as predictors of symptom onset in asymptomatic HIV-positive gay men. *Health Psychology*, 18, 354-363.
39. Rees, T., Ingledeu, D. K. y Hardy, L. (2005). Attribution in sport psychology: Seeking congruence between theory, research, and practice. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 189-204.
40. Ruthig, J.C., Perry, R.P., Hall, N.C. y Hladkyj, S. (2004). Optimism and attributional Retraining: Longitudinal Effects on Academic Achievement, Test Anxiety and Voluntary Course Withdrawal in College Students. *Journal of Applied Social Psychology*, 34 (4), 709-730.
41. Scheier, M.F. y Carver, C.S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: the influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of personality*, 55, 169-210.
42. Scheier, M. y Carver, C. (1985). Optimism, coping and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
43. Scheier, M. F., Carver, C. S. y Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self mastery and self esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1.063-1.078.
44. Seligman, M. E. P. (2004). *Aprenda optimismo*. Madrid: Debolsillo
45. Smith, M.S. (1998). Sport specific ergometry and the physiological demands of amateur boxing. *Thesis, University College, Chichester*.
46. Steen, S.N. y Brownell, K.D. (1990). Patterns of weight loss and regain in wrestlers: has the tradition changed? *Medicine y Science in Sports y Exercise*, 22(6), 762-768.
47. Umeda, T., Nakaji, S., Shimoyama, T., Yamamoto, Y., Totsuka, M. y Sugawara, K (2004). Adverse effects of energy restriction on myogenic enzymes in judoists. *Journal of Sports Sciences* 22, 329-338.