

A raiva no desporto: dos seus antecedentes à sua regulação

Autores

Rui Manuel Costa Sofia

José Fernando da Silva Azevedo Cruz¹

ruisofia@gmail.com

Resumo

A raiva é uma das emoções mais experienciadas na competição desportiva. No entanto, poucos estudos se focam exclusivamente nesta emoção. Neste sentido, esta investigação pretendeu explorar e compreender como se gera, manifesta e regula a raiva no desporto. Para tal, recorreu-se a dois estudos: um quantitativo e outro qualitativo. No estudo quantitativo, participaram 269 atletas de diferentes modalidades individuais e colectivas que preencheram questionários que incluíam variáveis relacionadas com a raiva no desporto. No estudo qualitativo, que recorreu a uma entrevista, participaram 10 jogadores de hóquei em patins do sexo masculino. Os resultados demonstraram que atletas com níveis superiores de raiva tendem a apresentar maiores níveis de comportamentos antissociais, provocação, ruminação (pensar repetidamente) da raiva, motivação de aproximação e de evitamento, supressão de pensamentos e menores níveis de autocontrolo. Na análise dos preditores, verificou-se que a perceção da competição como um desafio, a ruminação da raiva, os comportamentos antissociais e o autocontrolo foram os mais importantes, distinguindo entre atletas com elevado e baixo traço de raiva. Também se verificou que os erros cometidos, conjuntamente com as provocações, foram os antecedentes mais mencionados pelos atletas. Além disso, verificou-se que a relação entre as provocações e a raiva era mediada pelo autocontrolo e pela ruminação da raiva, salientando a importância destes processos na regulação da emoção de raiva no desporto. Estes resultados sugerem a relevância do ensino e treino de competências e estratégias mais adaptativas para regular a raiva no desporto, sobretudo dirigidas para a promoção do autocontrolo e diminuição da ruminação.

¹ Escola de Psicologia Universidade do Minho

INTRODUÇÃO

Embora a raiva seja uma das emoções mais experienciadas no desporto (1), poucos estudos se centram nesta emoção. Esta pode ser despoletada por diversos acontecimentos, externos (e.g., provocações), e/ou internos (e.g., pensamentos de vingança) (2). Uma das principais consequências da raiva no desporto é o comportamento agressivo (2, 3), bem como os comportamento antissociais, dirigidos a adversários e/ou a colegas de equipa (4).

Adicionalmente, é importante considerar a coocorrência de diferentes emoções (e.g., 5, 6), como a ansiedade. No desporto, Robazza e Bortoli (7) observaram que a ansiedade cognitiva predizia a expressão interna e externa da raiva.

Mas o que determina que emoções sentimos é o processo de avaliação cognitiva da situação (6, 8), que se refere ao significado “para o bem-estar pessoal do que está a acontecer na relação pessoa-ambiente” (9, p. 87). Jones e colaboradores (10) consideram que os atletas podem perceber a competição como uma ameaça (negativamente) ou como um desafio (positivamente).

Outro processo essencial na geração de uma emoção é a motivação (9). Dois sistemas motivacionais podem ser considerados: a motivação-aproximação (procura ativa do objectivo desejado) e motivação-evitamento (evitar algo indesejável) (11). Geralmente, a motivação-aproximação está associada a afectos positivos e a motivação-evitamento a negativos. Contudo, a raiva parece ser uma emoção relacionada com motivação-aproximação (12).

Adicionalmente, gerir as emoções requer esforços cognitivocomportamentais, isto é, coping (9). Bolgar e colaboradores (13) observaram que atletas que possuíam mais estratégias de coping tinham maiores níveis de controlo da raiva. No entanto, as estratégias de coping não são suficientes para explicar os processos utilizados para regular a raiva. O coping pode demorar horas, ou até dias, enquanto que a regulação emocional é imediata, ocorrendo em segundos (8). Esta diferença é particularmente importante em competição desportiva, onde as decisões têm que ser tomadas em segundos. A ruminação da raiva, que consiste em pensar repetidamente sobre experiências passadas de raiva (14), tem sido frequentemente associada com o aumento da duração e intensidade desta emoção (e.g., 15, 16).

Contudo, a reavaliação cognitiva (reavaliar a situação) parece ser uma estratégia eficaz no controlo da raiva (e.g., 16). Por fim, o autocontrolo, definido a capacidade de “ultrapassar as tendências automáticas, desejos e comportamentos” (17, p. 65), tem surgido em diversos estudos como importante na regulação da raiva (e.g., 18, 19).

Partindo de uma perspectiva de integração de modelos teóricos, pretende-se perceber como se gera, regula e processa esta emoção no desporto. Para tal, foi realizado um estudo quantitativo e um qualitativo.

MÉTODO

Participantes

Neste estudo participaram 269 atletas (28.3% do sexo feminino) entre 15 e 39 anos ($M = 21.73$), de diferentes modalidades (Tabela 1). No estudo qualitativo participaram 10 atletas de hóquei em patins do sexo masculino entre os 21 e os 38 anos ($M = 27.8$).

Tabela 1

Estatísticas demográficas e desportivas dos participantes

	M	DP	Min.	Max.
Idade	21.73	6.35	15	39
Anos de experiência	8.44	6.4	0	31
Horas de treino semanal	7.16	4.40	1.5	36
Campeonatos anuais	10.34	12.45	1	60
Campeonatos internacionais anuais	.86	1.49	0	8
Modalidades				
	N	Percentagem		
Futsal	22	7.8%		
Ténis	18	6.7%		
Natação	8	3%		
Voleibol	34	12.6%		
Rúguebi	46	17.1%		
Hóquei em patins	64	23.8%		
Basquetebol	8	3%		
Andebol	23	8.6%		
Artes marciais	21	7.8%		
Kickboxing	2	0.7%		
Boxe	1	0,4%		
Lutas Greco-romanas	11	4.1%		
Badminton	10	3.7%		
Escalão competitivo				
	N	Percentagem		
Séniiores	149	55.39%		
Juniores	69	25.65%		
Juvenis	48	17.84%		

Instrumentos e procedimentos

Os participantes preencheram um questionário incluindo dados demográficos e desportivos e medidas de autorrelato: raiva, agressividade, ansiedade, comportamentos antissociais, coping, regulação emocional, autocontrole, motivação de aproximação e evitamento e avaliação cognitiva. No estudo qualitativo, foi utilizado um guião de entrevista semiestruturado.

RESULTADOS

Diferenças em função do traço de raiva

Os participantes foram divididos em três grupos considerando os seus níveis de raiva competitiva: baixo, moderado e elevado. Tendo em consideração as variáveis em estudo, a MANOVA revelou um efeito multivariado significativo. Participantes com níveis superiores de raiva apresentam níveis mais elevados de comportamentos antissociais (dirigidos a adversários e colegas), percepção de ameaça e desafio, drive motivação-aproximação) e motivação evitamento, provocação, ruminação da raiva, supressão de pensamentos, mas menores níveis de autocontrolo (Tabela 2).

Preditores de raiva competitiva

De forma a explorar os principais preditores de raiva, foram realizadas quatro análises de regressão (método *stepwise*). Deste modo, foi encontrado um modelo final com os principais preditores: ruminação da raiva, autocontrolo, comportamentos antissociais (ambos), percepção de desafio (Tabela 2).

Tabela 2

Diferenças em função do nível de do traço de raiva competitiva

	Traço raiva baixo (N = 69)		Traço raiva moderado (N = 65)		Traço raiva elevado (N = 72)		F	p	
	M	SD	M	SD	M	SD			
Ansiedade somática	8.38	2.68	8.62	2.76	8.96	3.26	.71	.495	
Preocupação	12.61	3.49	13.14	3.99	13.60	3.87	1.20	.303	
Perturbação da concentração	7.77	2.61	8.09	2.49	8.69	2.64	2.34	.099	
C. Antissociais adversários	1.21	.35	1.55	.59	1.65	.63	12.74	<.001	1<2,3
C. Antissociais colegas	1.12	.20	1.25	.41	1.39	.53	7.94	<.001	3>1,2
Provocação	9.28	3.50	11.28	3.79	12.00	3.86	10.06	<.001	1<2,3
Percepção de ameaça	22.74	6.12	25.08	6.75	25.13	6.53	3.07	.049	1<2,3
Percepção de desafio	18.87	3.91	19.58	3.38	20.49	3.39	3.64	.028	1<3
BIS	2.68	.54	2.89	.59	2.94	.49	4.43	.013	1<3
Procura diversão	2.88	.55	2.90	.67	2.98	.62	.45	.636	
Drive	1.77	.70	1.84	.63	2.07	.76	3.58	.030	1<3
Responsividade a reforços	3.33	.43	3.37	.42	3.47	.45	2.02	.135	
Ruminação da raiva	28.64	12.79	34.98	11.87	39.83	13.21	13.83	<.001	1<2<3
Supressão de pensamentos	48.41	11.14	53.43	9.86	53.92	9.80	6.09	.003	1<2,3
Reavaliação da importância	3.06	.85	2.94	.72	2.83	.71	1.66	.193	
Autocontrolo	3.72	.53	3.56	.56	3.41	.55	5.86	.003	3<1

Nota: 1=Traço raiva baixo; 2= Traço raiva moderado; 3= Traço raiva elevado.

Depois de dividir os participantes em elevada e baixa raiva, uma análise discriminante incluindo os cinco preditores da análise anterior revelou uma função discriminante significativa (Tabela 3), em que 79.4 % dos casos foram corretamente classificados.

Tabela 3

Análises discriminante para o baixo vs. elevado traço de raiva

Variável	Wilk's Lambda	p	CEFCD*
C. Antissociais adversários	.81	.000	.32
C. Antissociais colegas	.83	.001	.36
Percepção de desafio	.87	.004	.45
Ruminação da raiva	.81	.000	.33
Autocontrolo	.77	.000	-.44

Predição de pertença ao grupo			
Grupo	Número de casos	Corretamente classificados	Incorretamente classificados
Baixo traço de raiva	29	24 (82.8%)	5 (17.2%)
Elevado traço de raiva	34	26 (76.3%)	8 (23.5%)

79.4% dos casos foram corretamente classificados .

*Coeficiente estandardizado da função canónica discriminante

Exploração das estratégias de regulação

Considerando as estratégias de coping, a regressão revelou que a negação, a ventilação emocional e a auto-culpabilização foram significativos. Numa segunda análise, as estratégias de regulação emocional de ruminação da raiva, auto-culpabilização, eficácia na resolução de problemas, redução da tensão e reavaliação foram significativas. Por fim, o autocontrolo também foi um preditor significativo (Tabela 4). De seguida, foi explorado o seu papel mediador na relação entre provocação e raiva, indicando que o autocontrolo e a ruminação da raiva são mediadores parciais (Figura 1).

Figura 1

Análise de mediação da relação entre provocação e raiva competitiva

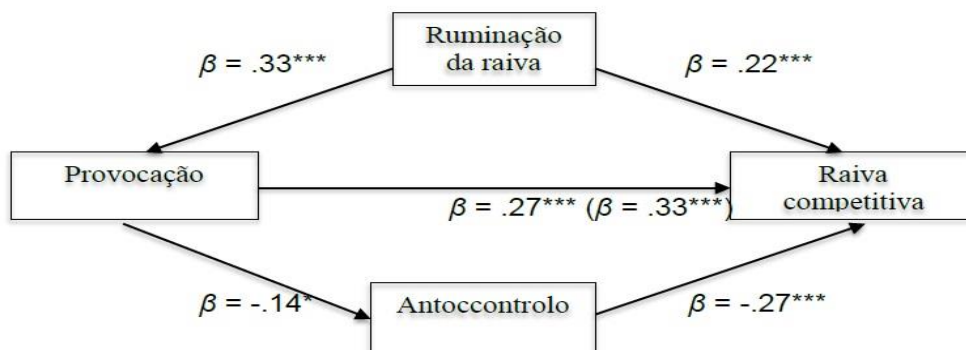


Figura 1: Ruminação da raiva e autocontrolo como mediadores parciais da relação entre provocação e raiva competitiva. Nota: *p<.05; ***p<.001

Tabela 4

Análises de regressão para as estratégias de coping, regulação emocional e autocontrolo na predição da raiva competitiva

Coping	B	S.E.	β	t	p
Auto-distração	-.35	.37	-.06	-.94	.351
Confronto ativo	.13	.62	.02	.21	.838
Negação	.87	.41	.16	2.13	.035
Apoio instrumental	.26	.35	.05	.73	.469
Desinvestimento	.22	.44	.04	.49	.624
Ventilação emocional	1.17	.46	.17	2.56	.011
Reavaliação positiva	-.42	.46	-.07	-.91	.365
Planeamento	-.09	.54	-.01	-.17	.864
Humor	-.26	.34	-.05	-.76	.451
Religião	.22	.32	.05	.70	.486
Auto-culpabilização	.87	.38	.15	2.25	.025
Abuso do álcool	.32	.47	.05	.67	.504
Aceitação	-.58	.507	-.083	-1.15	.252
Regulação emocional	B	S.E.	β	t	p
Controlo pessoal	-.62	.74	-.06	-.85	.398
Congruência de objectivos	-.21	.88	-.02	-.24	.811
Eficácia na resolução de problemas	2.95	.95	.23	3.09	.002
Auto-culpabilização	2.26	.73	.23	3.11	.002
Pensamento desejoso	1.08	.72	.10	1.49	.138
Redução da tensão	-3.04	.84	-.26	-3.62	<.001
Reavaliação da importância	-1.42	.64	-.14	-2.20	.029
Processos de focalização na tarefa	.35	1.17	.02	.297	.767
Ruminação da raiva	.11	.04	.19	2.56	.011
Supressão de pensamentos	.05	.05	.04	.50	.615
Autocontrolo	B	S.E.	β	t	p
Autocontrolo	-3.81	.85	-.27	-4.48	<.001

Estudo qualitativo

Os atletas indicaram como principais antecedentes da raiva: erros (8), ser agredido (6), perder (4) provocações dos adversários (2), agressões a colegas de equipa (2), pressão do treinador (1) e falta de esforço dos colegas

(1). Os processos de avaliação cognitiva identificados foram: relevância motivacional (4), culpa (4), injustiça (4), e falta de controlo (3). Relativamente à percepção da raiva no desempenho, a maioria dos atletas indicou que esta pode ser benéfica (22). Contudo, também indicaram que pode ser prejudicial (9) ou que tem efeitos dualistas (2). Estes atletas também indicaram estratégias de coping (43), de regulação emocional (32) e autocontrolo (8) para lidar com a raiva e provocações. Os valores referem-se ao número de citações da categoria correspondente (Tabela 4).

DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

Este estudo pretendeu compreender os processos implicados na geração, expressão e regulação da raiva no desporto. Observou-se que atletas com traço elevado de raiva apresentavam níveis superiores de provocação e comportamentos antissociais, de acordo com a literatura (2, 3, 4). No entanto, os atletas com níveis superiores de raiva apresentavam igualmente maiores níveis de percepção de ameaça e desafio. Embora a maioria das perspectivas teóricas indiquem que emoções negativas ocorrem em situações percebidas como uma ameaça e as positivas em situações percebidas como um desafio (10, 20), a raiva parece ocorrer em ambas. Contudo, a percepção de desafio foi também um preditor de raiva, sugerindo que a raiva parece estar mais associada com o desafio. Igualmente, maiores níveis de motivação-aproximação e evitamento também foram encontrados em atletas com níveis elevados de raiva. Smits e Kuppens (21) também observaram que a raiva estava associada com ambos os sistemas motivacionais. Esta relação com motivação, juntamente com a relação com a percepção de ameaça e desafio reforçam a particularidade desta emoção, sobretudo na sua relação dualista com o desempenho (22, 23).

Considerando as estratégias de regulação, verificou-se a importância das estratégias de coping de auto-culpabilização, negação e ventilação emocional. De facto, o uso de estratégias de coping focadas na emoção ou de evitamento estão associadas com afectos negativos (e.g., 24, 25). Além disso, Dias e colaboradores (26) verificaram que este tipo de estratégias aumentavam a ansiedade no desporto. Em relação às estratégias de regulação emocional, a ruminação da raiva surgiu no modelo de predição e na análise discriminante. Surgiu igualmente quando apenas foram consideradas estratégias de regulação emocional, juntamente com a reavaliação, a redução da intenção, a eficácia na resolução de problemas e a auto-culpabilização. Assim, a raiva parece aumentar com o uso da autoculpabilização, eficácia da resolução de problemas e ruminação da raiva e diminuir com a reavaliação e a redução da tensão. Martin e Dahlen (27) que também verificaram que a raiva era predita pela ruminação e baixa reavaliação.

Por fim, o autocontrolo surge como preditor de raiva no modelo final de predição, na análise discriminante e quando considerado isoladamente. Estes resultados salientam a sua importância na regulação da raiva no desporto, tal como já foi verificado em outros contextos (e.g., 18). Juntamente com a ruminação da raiva, o autocontrolo foi mediador parcial da relação em provocação e raiva. Denson e colaboradores (28) verificaram que a ruminação da raiva diminui recursos de autocontrolo, dificultando a regulação desta emoção, pelo que a interação destas variáveis deverá ser explorada em estudos futuros.

No estudo qualitativo, verificou-se que os erros foram os mais mencionados como antecedentes de raiva. De facto, Vallance e colaboradores (29) indicaram que a raiva surge frequentemente como uma reacção aos erros no desporto. Os processos de avaliação cognitiva encontrados vão ao encontro dos descritos anteriormente na literatura (30). A análise das estratégias de regulação corroborou a importância de estudar simultaneamente o coping, regulação emocional e autocontrolo. Além disso, a raiva foi descrita pela maioria como benéfica para o desempenho, mas também como prejudicial, o que reforça os efeitos dualistas desta emoção descritos na literatura (22, 23).

Neste sentido, uma das principais aplicações práticas deste estudo refere-se à promoção de estratégias de coping e de regulação emocional mais adaptativas permitindo aos atletas controlar as suas emoções (26). Como o autocontrolo pode ser “treinado” (31), os programas de intervenção deveriam incluir estratégias neste sentido. Seria também importante dotar os atletas de estratégias alternativas à ruminação da raiva, como as autoafirmações (32).

Tabela 5

Descrição detalhada das dimensões gerais do estudo qualitativo

Caracterização da experiências de raiva no desporto		
Dimensão específica	Categorias	Subcategorias
	Erros (8, 33.33%)	Dos outros (4, 50%)
		Do próprio (3, 37.50%) Dos árbitros (1, 12.50%)
Antecedentes de raiva (24, 44.44%)	Ser agredido (6, 25%) Perder (4, 16.67%) Provocações adversários (2, 8.33%) Agressões a colegas de equipa (2, 8.33%) Pressão do treinador (1, 4.17%) Falta de esforço dos colegas (1, 4.17%)	
Processo de avaliação cognitiva (15, 27.78%)	Relevância motivacional (4, 26.67%) Culpa (4, 26.67%) Injustiça (4, 26.67%) Falta de controlo (3, 20%)	
Percepção do impacto da raiva no desempenho		
Dimensão específica	Categorias	Subcategorias
Raiva (33, 63.46%)	Benéfica para o desempenho (22, 66.67%) Prejudicial para o desempenho (9, 27.27%)	Energia adicional (12, 54.55%) Mais motivação (10, 44.45%)
		Afecta a concentração (4, 44.44%) Perturba a tomada de decisão (3, 33.33%) Reações impulsivas (2, 22.22%)
		Efeitos dualistas (2, 6.06%)
Estratégias para lidar com a raiva e provocações		
Dimensão específica	Categorias	Subcategorias
Coping (43, 35.83%)	Ignorar (14, 32.56%) Coping ativo (10, 23.26%) Humor (7, 16.28%) Auto-distração (4, 9.30%) Apoio emocional (4, 9.30%) Planeamento (2, 4.65%) Desinvestimento (1, 2.33%) Aceitação (1, 2.33%)	Causa raiva aos adversários (2, 14.29%)
Regulação emocional (32, 26.67%)	Processo de focalização na tarefa (14, 43.75%) Reavaliação (8, 25%) Supressão (3, 9.38%) Redução da tensão (3, 9.38%) Seleção da situação (3, 9.38%) Regulação dos outros (1, 3.13%)	
Autocontrolo (8, 6.67%)		

REFERÊNCIAS

1. Nicholls, A. R., Jones, C. R., Polman, R. C. J., & Borkoles, E. (2009). Stressors, coping, and emotion among professional rugby union players during training and matches. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *19*, 113-120.
2. Maxwell, J. & Moores, E. (2007). The development of a short scale measuring aggressiveness and anger in competitive athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, *8*, 179–193. doi: 10.1016/j.psychsport.2006.03.002
3. Maxwell, J., Visek, A., Moores, E. (2009). Anger and perceived legitimacy of aggression in male Hong Kong Chinese athletes: Effects of type of sport and level of competition. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*, 289–296. doi: 10.1016/j.psychsport.2008.07.010
4. Kavussanu, M., Stanger, N., & Boardley, I. D. (2013). The Prosocial and Antisocial Behaviour in Sport Scale: Further evidence for construct validity and reliability. *Journal of Sports Sciences*, *31*(11), 1208-1221. Doi: 10.1080/02640414.2013.775473
5. Jones, M. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, *17*, 471- 486.
6. Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, *14*, 229-252.
7. Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, *8*, 875- 896. doi: 10.1016/j.psychsport.2006.07.005
8. Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L.F. Barrett (eds.), *Handbook of emotions* (pp. 497-512). New York: Guilford,
9. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
10. Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *2*(2), 161-180. doi: 10.1080/17509840902829331
11. Carver, C. S & White, T. L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*(2), 319-333. doi: 10.1037/0022-3514.67.2.319
12. Carver, C. S. & Harmon-Jones, E. (2009). Anger is an approach-related affect: evidence and implications. *Psychological bulletin*, *135*(2), 183-204. doi: 10.1037/a0013965
13. Bolgar, M.R., Janelle, C., & Giacobbi, J.P.R.. (2008). Trait anger, appraisal, and coping differences among adolescent tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, *20*(1), 73-87. doi: 10.1080/10413200701790566
14. Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences*, *31*, 689-700. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00171-9
15. Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *28*(6), 724–731. doi: 10.1177/0146167202289002
16. Denson, T. F., Moulds, M. L., & Grisham, J. R. (2012). The effects of rumination, reappraisal, and distraction on anger experience. *Behavior Therapy*, *43*, 355-364.
17. Bauer, I. M. & Baumeister, R.F. 2011. Self-regulatory strength. In K. H. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 64-82). New York: Guilford Press.
18. Denson, T. F., DeWall, C. N., & Finkel, E. J. (2012). Self-control and aggression. *Current Directions in Psychological Science*, *21*, 20-25. doi: 10.1177/0963721411429451

19. Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality* 72, 271–322. doi: 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
20. Skinner, N. & Brewer, N. (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotions. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 283–305.
21. Smits, D. J. & Kuppens, P. (2005). The relations between anger, coping with anger, and aggression, and the BIS/BAS system. *Personality and Individual Differences*, 39, 783-793. doi: 10.1016/j.paid.2005.02.023
22. Ruiz, M. C., & Hanin, Y. L. (2004). Idiosyncratic description of anger states in skilled Spanish karate athletes: An application of the IZOF model. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(1), 75-93.
23. Ruiz, M. C. & Hanin, Y. L. (2011). Perceived impact of anger on performance of skilled karate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 242-249. doi: 10.1016/j.psychsport. 2011.01.005
24. Ntoumanis, N., & Biddle, S. (1998). The relationship between competitive anxiety, achievement goals, and motivational climates. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69(2), 176-187.
25. Ntoumanis, N., Biddle, S.J.H., & Haddock, G. (1999). The mediating role of coping strategies on the relationship between achievement motivation and affect in sport. *Anxiety, Stress, and Coping*, 12, 299-327.
26. Dias, C. S., Cruz, J. F. A., & Fonseca, A. M. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 52-65.
27. Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260.
28. Denson, T. F., Pedersen, W. C., Friese, M, Hahm, A., & Roberts, L. (2011). Understanding impulsive aggression: Angry rumination and reduced self-control capacity are mechanisms underlying the provocation-aggression relationship. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 850-862.
29. Vallance, J. K., Dunn, J. G., & Dunn, J. L. C. (2006). Perfectionism, anger, and situation criticality in competitive youth ice hockey. *Journal of sport & Exercise psychology*, 28(3), 383-406.
30. Berkowitz, L. (2011). Appraisals and anger: How complete are the usual appraisal accounts of anger? In M. Potegal, G. Stemmler, & C. Spielberger (Eds.) *International handbook of anger: Constituent and concomitant biological, psychological, and social processes* (267-286). New York: Springer.
31. Denson, T. F., Capper, M. M., Oaten, M., Friese, M, & Schofield, T. P. (2011). Self-control training decreases aggression in response to provocation in aggressive individuals. *Journal of Research in Personality*, 45, 252-256.
32. Koole, S. L., Smeets, K., Van Knippenberg, A., & Dijksterhuis, A. (1999). The cessation of rumination through self-affirmation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(1), 111-125. doi: 10.1037/0022-3514.77.1.111