REVISTA INVECOM "Estudios transdisciplinarios en comunicación y sociedad" / ISSN 2739-0063 / www.revistainvecom.org. Vol. 4, # 1, 2024. Licencia CC BY. Resiliencia deportiva: un camino en el deporte adaptado. Rainy José Camacho Marín, Paulina Raquel Molina Sánchez, Jorge Jácome Riera, Luis Alberto Baque Tubay, Manuela Páez García.

Resiliencia deportiva: un camino en el deporte adaptado

Sports resilience: a path in adapted sport

Rainy José Camacho Marín
https://orcid.org/0000-0003-0655-7064
rainycamacho23@gmail.com
Federación Ecuatoriana de Karate.
Quito-Ecuador

Paulina Raquel Molina Sánchez
https://orcid.org/0009-0005-4260-4341
paulinasmile79@hotmail.com
Itecsur – Instituto Superior Universitario Compu Sur Ecuador.
Quito-Ecuador

Jorge Jácome Riera
https://orcid.org/0000-0002-8701-7205
jjkarate21@hotmail.com
Instituto Tecnológico Superior Honorable Consejo Provincial de Pichincha.
Quito-Ecuador

Luis Alberto Baque Tubay
https://orcid.org/0000-0003-0342-0820
baqueluis767@gmail.com
Asociación de karate del Guayas.
Guayas-Ecuador

Manuela Páez García
https://orcid.org/0009-0005-5946-9422
manuelapaezgarcia@gmail.com
Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
Quito-Ecuador

RESUMEN

El constructo de resiliencia, como la capacidad de enfrentar y adaptarse positivamente a situaciones muy estresantes, se ha estudiado durante más de 60 años, pero parece que solo en las últimas décadas ha sido objeto de investigación sustantiva, en especial con interés por la psicología del deporte y el ejercicio. De allí, nace la visión de trabajos relacionados para recopilar toda esta nueva información. Esta investigación se fundamentó en un estudio descriptivo y se asumió un diseño no experimental; la finalidad es estudiar cómo el deporte se configura como mecanismo de resistencia de los deportistas con discapacidad, lo que se presenta en 12 deportistas con discapacidad, conformados por las siguientes categorías deportivas: K21, K22, K23, K11, K12, Sordos, (intelectual, visual y sordo). Los resultados obtenidos demostraron el comportamiento en relación con la perseverancia y la adaptación, enfoques claros de la resiliencia deportiva por parte de estos deportistas. Siendo la resiliencia deportiva una habilidad esencial para cualquier atleta que quiera llegar a la cima de los deportes de alta competencia, mediante el uso de técnicas como la visualización, la autodisciplina, la adaptabilidad y el apoyo social, los atletas pueden desarrollar su capacidad para superar la adversidad.

Palabras clave: resiliencia, inclusión, discapacidad, deporte adaptado.

Recibido: 24-05-23 - Aceptado: 28-06-23

ABSTRACT

The resilience construct, as the ability to cope with and adapt positively to incredibly stressful situations, has been studied for more than 60 years, but it seems that only in the last few decades has it been the subject of substantive research, especially with interest in the psychology of sport and exercise. From there, the vision of related works to collect all this added information is born. This research was based on a descriptive study and assumed a non-experimental design; the purpose is to study how sport is configured as a resistance mechanism of athletes with disabilities, which is presented in 12 athletes with disabilities, made up of the following sports categories: K21, K22, K23, K11, K12, Deaf, (intellectual, visual and deaf). The results obtained demonstrated the behavior in relation to perseverance and adaptation, clear approaches to sports resilience by these athletes. With sports resilience being an essential skill for any athlete who wants to reach the top of high-competition sports, using techniques such as visualization, self-discipline, adaptability and social support, athletes can develop their ability to overcome adversity.

Keywords: resilience, inclusion, disability, adapted sport.

INTRODUCCIÓN

El deporte es una actividad que tiene un gran impacto en la vida de una persona desde la primera juventud hasta la edad adulta, permitiendo el desarrollo de habilidades, actitudes y capacidades, favoreciendo diferentes dimensiones del ser, como la lúdica y biopsicosocial, las diferentes prácticas y el escenario de expulsión. Como menciona Barbosa, et al, (2018), la práctica del deporte y la actividad física como hábito saludable puede contribuir a la promoción de estilos de vida saludables a nivel terapéutico y preventivo.

Según García, et al, (2019), la resiliencia deportiva se refiere a la capacidad de los atletas para superar la adversidad y mantener un alto rendimiento a pesar de los obstáculos y desafíos que puedan surgir durante una carrera. Esta habilidad es fundamental para el éxito en los deportes, en especial para personas con discapacidad, ya que el camino hacia la cima a menudo está lleno de altibajos que pueden intimidar incluso al atleta más decididos.

Por lo tanto, la resistencia deportiva no se logra de la noche a la mañana, esto necesita de un tiempo prudente, en el cual debe haber esfuerzo y compromiso, así como una mentalidad positiva y una excelente adaptabilidad a las circunstancias cambiantes, por ello, los deportistas resilientes son aquellos que tienen la capacidad de recuperarse rápidamente de los fracasos y errores, aprender de ellos y utilizar esas experiencias para fortalecerse y mejorar su rendimiento.

Por esta razón, se resalta que tomando con eje de esta investigación las experiencias de los atletas, la investigación partió de la pregunta ¿Como el deporte es un mecanismo de resistencia para los deportistas con discapacidad del equipo ecuatoriano? El deporte fue tratado desde una perspectiva inclusiva, reintroduciendo la idea de que el deporte es un mecanismo de resiliencia, reconociendo las experiencias de los deportistas y otros aspectos de la historia de vida de las personas con discapacidad.

Por lo tanto, el objetivo de dicha investigación es conocer cómo el deporte se configura como un mecanismo de resiliencia para los deportistas de discapacidad en esta coyuntura, a partir de sus experiencias competitivas, tomando en cuenta 15 atletas de las clases deportivas K21, K22, K23, K11, K12, Sordos del karate do ecuatoriano.

ANTECEDENTES

El deporte como objeto de estudio, adquiere mayor interés investigativo, cuando los deportistas se encuentran en situación de discapacidad, dado que se ha encontrado en el deporte un mecanismo de resiliencia en su día a día. La comprensión de esta realidad, desde las experiencias e historias de vida narradas por estas personas, sugieren la indagación por los espacios deportivos, las redes de apoyo, los contextos que involucran la relación de la discapacidad y la resiliencia que se teje en torno al deporte.

Para Ortega, (2022), interpreta que la resilicia en el el deporte no solo puede ser innato, sino que también puede desarrollarse a través de procesos psicológicos y sociales a lo largo de la vida del sujeto y dependiendo de las experiencias que haya encontrado y vivido, así mismo, la resiliencia sería un proceso dinámico donde las influencias ambientales e individuales interactúan en una relación mutua, resultando en la adaptación positiva del sujeto a situaciones adversas.

Además, los hallazgos de un estudio de población numerosa, no es recomendable aplicar este tipo de deportes y resiliencia, precisamente debido a la especificidad contextual mencionada por Luthar, et al, (2000); ya que no es lo mismo evaluar a deportistas de alto rendimiento que conscientemente se ponen en situaciones de riesgo como sujetos agobiados por un evento potencialmente traumático sin elección, que personas de discapacidad que por muchos factores les ocurren.

A pesar de esto, existen pocos estudios que hayan investigado la durabilidad de los campos deportivos, y esto se puede ver en Garcés de los Fayos, et al, (2012) en su trabajo, que muestra la relación entre la resistencia y diferentes deportes y las conclusiones de su investigación. Es cierto que varios de estos artículos hablan específicamente de los factores de resiliencia que te aporta el ejercicio, pero no de los factores necesarios para afrontar un evento traumático en ese ámbito, el cual es la pretensión que se desea seguir como enfoque en esta investigación.

Dejando de lado aquellos estudios cuyo objeto de investigación es muy diferente al que se plantea, se puede destacar, el estudio realizado por Fletcher, te al, (2012), donde, a través de una entrevista abierta, se concluyeron algunos factores psicológicos que configuran el perfil de resentimiento de un deportista. También se puede considerar relevante el estudio realizado

por Galli, et al, (2008), que vincula los factores personales y socioculturales del deportista con el desarrollo de un perfil de resiliencia o, por el contrario, con los efectos psicológicos negativos que puede experimentar en caso de adversidad.

Estos son estudios que evalúan la capacidad de resistencia psicológica de un atleta en comparación con un grupo de control y resaltan los beneficios que esta capacidad aporta a la competencia y la vida personal. Según Garcés de los Fayos, et al, (2012), esto se logró mediante la observación e implementación de pruebas de evaluación de la resistencia, destacando la importancia de utilizar la escala de resistencia (ER) de Wagnild, et al, (2014) como una de las pruebas más adecuadas en el campo de la resistencia deportiva. Este instrumento distingue dos factores generales de resiliencia, como lo es competencia personal y la aceptación de uno mismo y de la vida; y en base a estos, se logra la capacidad de hacer medible el concepto de resiliencia.

1. **Modelos teóricos explicativos de la resiliencia.**

a) **Teoría psicológica de la resiliencia de Fletcher, et al, (2012)**

Un componente central de este modelo se basa en la evaluación positiva y la metacognición de los factores estresantes, esto en relación con cómo lidiar con un evento potencialmente estresante, los atletas ven los estresores como oportunidades de crecimiento, desarrollo y dominio, en otras palabras, valoran estas situaciones como un desafío motivacional mientras están en el suelo, no principalmente como una amenaza, sino lo más destacado de su carrera deportiva.

Que los sujetos evalúen positivamente la adversidad o el riesgo está relacionado con una serie de factores psicológicos que, en buen equilibrio, conducen a un mejor resultado deportivo, como lo establecen:

Personalidad positiva: como han informado muchos estudios, y como explicaremos con más detalle en secciones posteriores, la extroversión, el optimismo, la estabilidad emocional y una gran disposición a vivir nuevas experiencias son características importantes para cualquier atleta que quiera alcanzar su máximo nivel, como lo manifiestan Gould, et al, (2002); (Schiera, 2005)

Motivación: un nivel adecuado de motivación se considera una característica necesaria del funcionamiento psicológico de un deportista de élite. La motivación de los deportistas de

élite puede ser tanto intrínseca como extrínseca (Mallett, et al, 2004), aunque suele estar más relacionada con factores intrínsecos (Fletcher, et al, 2012).

La confianza en sí mismo, se considera un factor de bastante envergadura, ya que apoya la tolerancia al estrés y el rendimiento; en la mayoría de los deportistas se ve un nivel muy alto de confianza en su desempeño, especialmente en el punto álgido de su carrera, por lo que se ha establecido reiteradamente que la confianza en uno mismo, que tiene un efecto positivo en el rendimiento deportivo (Podlog, et al, 2009; Schiera, 2005); Villalobos, et al, 2008).

Sin embargo, (Fletcher, et al, 2012) sugieren que algunos participantes en su estudio han reducido la confianza en sí mismos, especialmente hacia el final de sus carreras deportivas, pero aún pueden lograr un rendimiento deportivo óptimo. Por lo tanto, estos hallazgos desafían la noción comúnmente sostenida de una relación lineal positiva entre la confianza en uno mismo y el desempeño, como lo enfatizan algunos autores como Woodman, et al, (2010).

Así mismo, la capacidad de concentración en lo que se hace, es un factor un factor importante, en el que cambiar de foco pudiera ser determinante al hacer frente al estrés del deporte al más alto nivel, por ello, se ha observado que los deportistas de élite pueden centrarse en sí mismos y perturbar a los demás si se centran en el proceso en lugar del resultado de los acontecimientos, del mismo modo que pueden cambiar el foco de atención cuando se les pide, en tal sentido es necesario, que los deportistas se dediquen a otras actividades que le llamen la atención y escapar del deporte, ya que se ha comprobado que esto reduce el riesgo de lesiones y reduce el estrés percibido y, por tanto, su impacto negativo para el rendimiento deportivo (Gould, et al, 2002).

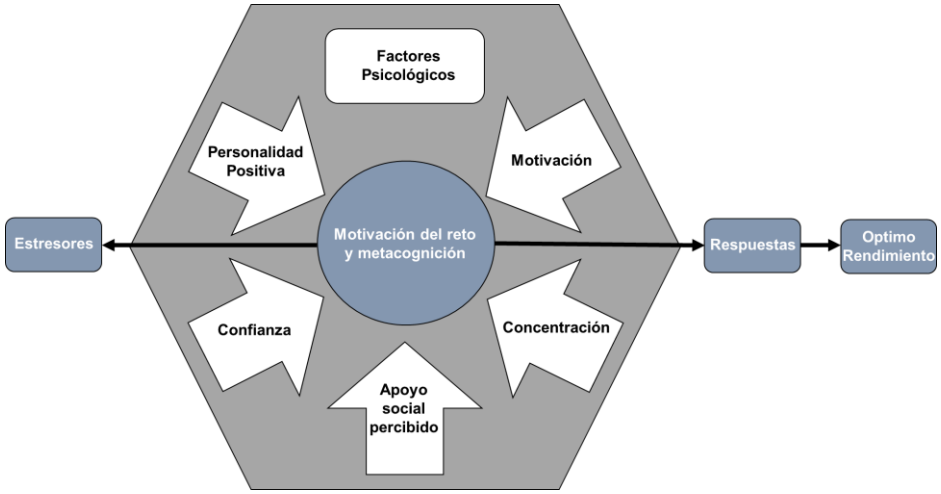
Aunado a esto, el apoyo social percibido de calidad cuando lo necesitan, por parte de la familia, entrenadores, compañeros de equipo y el personal de apoyo, ya que quienes realicen deportes individuales consideran a la familia y a los entrenadores, como principales pilares de apoyo cuando lo requieren, mientras que los que participan en deportes colectivos reconocen el apoyo de estos cuatro actores sociales, mencionado por (Fletcher, et al, 2012).

De esta forma, el deportista busca dar la respuesta más acorde según el contexto de la situación, la misma relacionadas al actuar después de evaluar un evento, son más comunes en atletas competitivos de alto nivel, donde la capacidad de interpretar emociones, tomar

decisiones efectivas, reflexionar sobre lo sucedido, aumentar el esfuerzo y un alto nivel de compromiso con la tarea, es importante para que los atletas alcancen cerca de su nivel máximo, como lo señala (Fletcher, et al, 2012).

Figura: 1

Teoría de la resiliencia en el deporte y el óptimo rendimiento deportivo.



Fuente: Fletcher, et al, (2012).

b) Modelo de la resiliencia de Galli, et al, (2008)

Por su lado Gould, et al, (2002), que cualquier deportista que realice un esfuerce por lograr el performance, debe presentar un grupo de características psicológicas que le permitan hacer frente a una variada cantidad de factores estresantes, desde el día a día presente hasta los tropiezos presentes en la vida. De esta forma, un proceso clave de la resiliencia en los deportistas es la capacidad de sentir que han logrado resultados positivos ante la adversidad. Por ello, Galli, et al, (2008), señalan que frecuentente se dan cuenta de las batallas vencidas, las cuales le generaron fortaleza y mejoraron su perseverancia personal, por lo tanto, los deportistas con características personales y recursos socioculturales apropiados son capaces no solo de responder con éxito a las adversidades en el deporte, sino también de obtener algunas ventajas que les permitan responder a los retos a los que se enfrentarán en el deporte en el futuro.

Por ello Galli, et al, (2008), establecen estas premisas de importancia para tal fin:

Tabla 2:

Características personales y los recursos socioculturales adecuados.

Características	**Recursos socioculturales**
Aprendizaje.	Adquieren valores importantes en su trayectoria deportiva, ganando experiencias de superación de adversidades en el deporte.
Perspectiva.	Lucha continua contra la adversidad y amplíen sus perspectivas sobre el deporte o la vida en general.
Apoyo social.	La importancia de ver el apoyo externo para superar el problema al que se enfrentan.
Fortalecimiento.	Mejora posterior al enfrentar la adversidad.
Motivación de ayuda.	Derrotar la adversidad, quedándose como ejemplo y personalidad, para ayuda de otros.

Fuente: Galli, et al. (2008)

2. Influencias del entorno psicosocial en el deporte.

Tabla 3

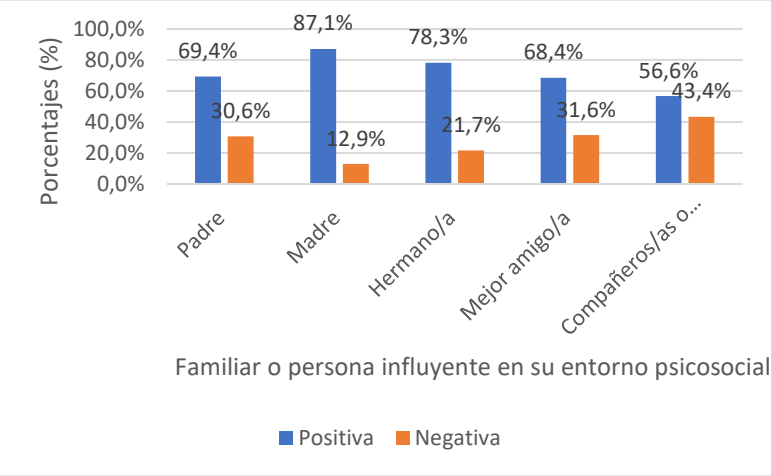
Porcentaje de participantes según influencias presentes en el entorno.

Influencias presentes en el entorno	**Positiva**		**No Positiva**	
	N	**%**	**n**	**%**
Padre	43	69,35	19	30,65
Madre	54	87,10	8	12,90
Hermano/a	18	78,26	5	21,74
Mejor amigo/a	13	68,42	6	31,58
Compañeros/as o vecino	47	56,63	36	43,37

Fuente: (Camacho, et al, 2022).

Figura 1

Distribución porcentual acerca de la influencia del entorno psicosocial del para-atleta.



Fuente: (Camacho, et al, 2022).

Dicha investigación, de acuerdo con la clase deportiva y efectos ambientales se observó el efecto para el padre, en clase deportiva K11 19,35%, en clase deportiva K21 33,87%, en clase deportiva K22 30,65%, en la clase deportiva K30 16,13%, según los datos obtenidos, el mayor impacto lo tiene el padre en la clase deportiva K12, en comparación con la madre en la clase deportiva K11 29,03% en la clase deportiva K21, en clase 43,55%, en clase deportiva K22 22,58%, en clase deportiva K30 4,84%.

Así mismo, en relación con los hermanos, en clase deportiva K11 14,52%, en clase deportiva K21 12,90%, en clase deportiva K22 38,71%, en clase deportiva K30 33,87%, resultado según los datos recibidos., que la mayor influencia sobre los hermanos está en la clase deportiva K22; para el mejor amigo en clase deportiva K11 6,45%, en clase deportiva K21 14,52%, en clase deportiva K22 17,74%.

METODOLOGÍA

El estudio se basó en un estudio de campo derivado del método de recolección de datos, debido a que se realizó directamente donde se desarrolla el objeto de investigación, se ubica en un estudio descriptivo, se asumió un diseño no experimental, su finalidad es estudiar cómo el deporte se configura en esta etapa como mecanismo de resistencia de los deportistas con discapacidad, lo que se presenta en 12 deportistas con discapacidad, conformados por las

siguientes categorías deportivas: K21, K22, K23, K11, K12, Sordos, (intelectual, visual y sordo). Desde el punto de vista del kárate ecuatoriano, su experiencia deportiva y su vida cotidiana, se realizó un conjunto de preguntas cerradas en la escala de resiliencia (ER) de Wagnild, et al, (2014), un cuestionario programado en formularios de Google, de tal manera que sea necesario responder cada una de ellas.

Luego de programado el cuestionario, se envió a cada atleta para procesar los datos recibidos, se consideró como variables independientes del atleta la discapacidad de cada atleta y los posibles valores de las respuestas que promuevan el entrenamiento deportivo, compromiso de seguir adelante en medio de los reveses actuales.

Se consideró como variable dependiente el tiempo dedicado al ejercicio, que se define operacionalmente como el número de días a la semana en que se realiza la actividad; Así, se distinguen tres niveles de entrenamiento: bajo (1 o 2 días), medio (3 o 4 días) y alto (5 a 7 días).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Luego de aplicada la batería de preguntas (cuestionario) bajo la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild, et al, (2014), midiendo el grado de resistencia de un individuo, se tomó una muestra de seis deportistas del género femenino y seis deportistas del género masculino, de un grupo etario de más 16 años. Donde se aplicó la escala de resiliencia, a los que los encuestados, indican el grado de aprobación o rechazo, cual consta de dos factores relacionados a competencia Personal y aceptación de uno mismo y de la vida, logrando los siguientes resultados:

Tabla 4

Porcentaje de participantes según escala de resiliencia.

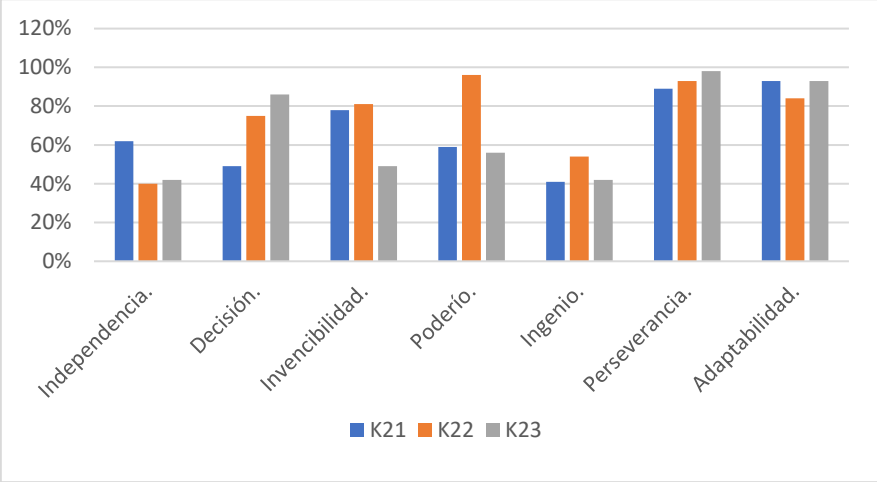
Ítems	K21	K22	K23	K11	K12	Sordos
Independencia.	62%	62%	40%	42%	14%	87%
Decisión.	49%	49%	75%	86%	87%	74%
Invencibilidad.	78%	78%	81%	49%	83%	45%
Poderío.	59%	59%	96%	56%	42%	71%

Ingenio.	41%	41%	54%	42%	87%	82%
Perseverancia.	89%	89%	93%	98%	94%	100%
Adaptabilidad.	93%	93%	84%	93%	99%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Figura 2

Distribución porcentual acerca de la escala de resiliencia (ER) de deportistas con discapacidad Intelectual.

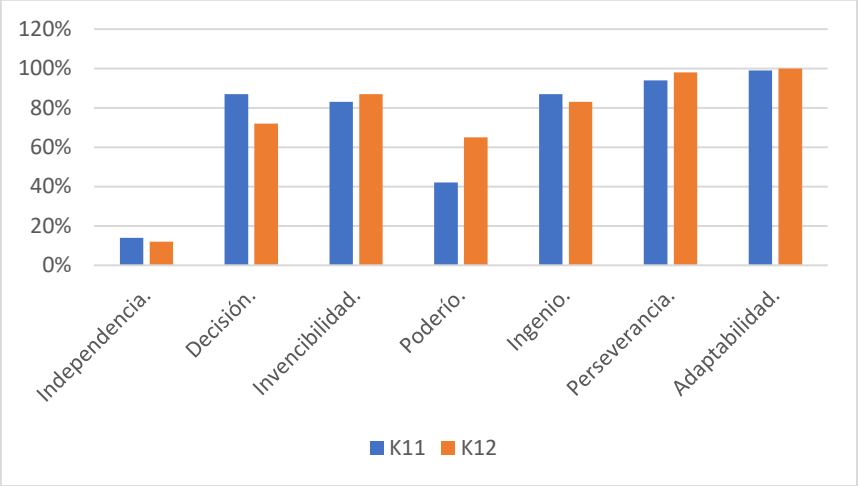


Fuente: Elaboración propia.

Según la escala de resiliencia (ER) de deportistas con discapacidad Intelectual, predomina la adaptabilidad con un 93%, siendo su debilidad enfocada en el ingenio y decisión en los atletas de la clase deportiva K21, la cual pertenece a Intelectual, donde sobre sale un porcentaje significativo en la perseverancia con 89% y 93%, así mismo, con un bajo resultado en la independencia, para los atletas de las clases deportivas K22 Síndrome de Down y Autismo respectivamente. Encontrando, según los datos obtenidos que la mayor influencia en la escala es alusiva a la resiliencia deportiva de forma positiva.

Figura 3

Distribución porcentual acerca de la escala de resiliencia (ER) de deportistas con discapacidad visual.

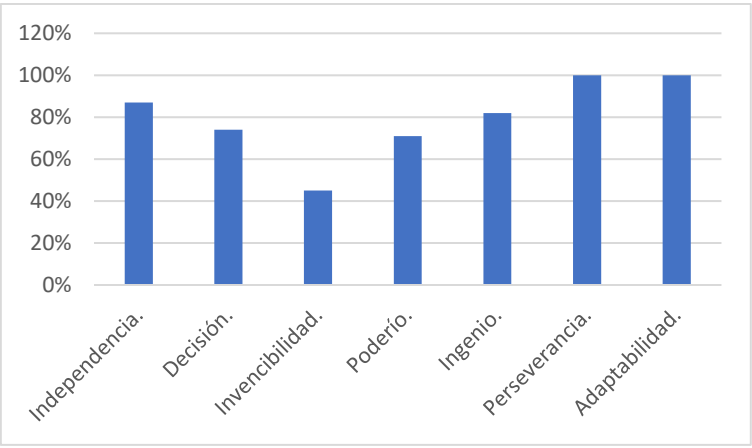


Fuente: Elaboración propia.

Tomando en cuenta la escala de resiliencia (ER) de deportistas con discapacidad Visual, predomina la adaptabilidad con un 93% y 99%, con un bajo enfoque en su evaluación en el aspecto de independencia, en los atletas de las clases deportiva K11 y K12 respectivamente, las cuales pertenecen a visual moderado y severo. Encontrando, según los datos obtenidos que el mayor porcentaje en la escala, referida a la resiliencia deportiva de forma positiva.

Figura 4

Distribución porcentual acerca de la escala de resiliencia (ER) de deportistas con discapacidad auditiva.



Fuente: Elaboración propia.

Observando los resultados obtenidos por la escala de resiliencia (ER) de deportistas sordos, predomina la perseverancia y adaptabilidad con un 100% ambos aspectos, con un bajo enfoque en su evaluación en el aspecto de invencibilidad. Afirmando por los datos obtenidos que el mayor porcentaje en la escala, referida a la resiliencia deportiva de forma positiva.

CONCLUSIONES

Existen varias técnicas y estrategias que pueden ayudar a los atletas a desarrollar su resistencia atlética, una de las más importantes es la visualización, que consiste en anticipar mentalmente el éxito y superar los desafíos antes de que sucedan. La visualización puede ayudar a los atletas a prepararse mentalmente para tiempos difíciles y mantenerse enfocados y motivados a pesar de los obstáculos.

Otra técnica efectiva es la autodisciplina, que requiere establecer objetivos claros y trabajar de manera constante y disciplinada para alcanzarlos. Los atletas resilientes son aquellos que se dedican a su entrenamiento y preparación incluso cuando se sienten desmotivados o sin inspiración.

La adaptabilidad también es importante para la sostenibilidad del deporte. Los atletas con la capacidad de adaptarse rápidamente a las circunstancias cambiantes y lo inesperado son aquellos que pueden superar obstáculos y mantener un alto nivel de rendimiento, habilidades importantes en este sentido son la flexibilidad mental y la capacidad de pensar fuera de la caja.

Finalmente, el apoyo social es otro factor importante en la resiliencia deportiva, donde los atletas con una sólida red de amigos, familiares y entrenadores de confianza tienen más probabilidades de superar los desafíos y mantener una actitud positiva a pesar de la adversidad. En resumen, la resiliencia deportiva es una habilidad esencial para cualquier atleta que quiera llegar a la cima de los deportes de alta competencia. Mediante el uso de técnicas como la visualización, la autodisciplina, la adaptabilidad y el apoyo social, los atletas pueden desarrollar su capacidad para superar la adversidad y mantener un alto rendimiento a lo largo de su carrera deportiva.

REFERENCIAS

Barbosa Granados, S., & Urrea Cuéllar, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. *Dialnet*, 141-160.

Camacho Marín, R. J., & Loor Zambrano, R. P. (2022). Influencia del entorno psicosocial en el deporte Un medio adaptado. *Revista del Grupo de Investigación en Comunidad y Salud - Gicos*.

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 669-678.

Galli, N., & Vealey, R. (2008). Bouncing back" from adversity: Athletes´ experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 316-335.

Garcés de los Fayos, E., De Francisco, C., & Fernández, C. (2012). Inventario de Burnout en Deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 271-278.

García Secades, X., Molinero, O., Ruíz Barquín, R., Salguero, A., De la Vega, R., & Márquez, S. (2019). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Universidad de Murcia*, 83-98.

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 172-204.

Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 857-885.

Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: why does the "fire" burn so brightly? . *Psychology of Sport and Exercise*, 183-200.

Ortega Rodríguez, R. (2022). Factores de resiliencia en los deportes de motor ante un evento traumático. *Comillas*.

Podlog, L., & Eklund, R. C. (2009). High level athletes´ perceptions of success in returning to sport following injury. *Psychology of Sport and Exercise*, 535-544.

Schiera, A. (2005). Uso y abuso del concepto de resiliencia. *Revista de Investigación en Psicología*, 129-135.

Villalobos, M., & Obando, O. (2008). *Elementos resilientes en niños que han vivido situaciones de abandono.* Cali, Valle, Colombia.

Wagnild, G., & Young, H. (7 de mayo de 2014). *Escala de Resiliencia (ER)*. Obtenido de https://miespacioresiliente.wordpress.com/2014/05/07/escala-de-resiliencia-er-de-wagnild-y-young/

Woodman, T., Akehurst, S., Hardy, L., & Beattie, S. (2010). Self-confidence and performance: A little self-doubt helps. *Psychology of Sport and Exercise*, 467-470.