

# Efecto de un programa de práctica imaginada sobre la autoconfianza de futbolistas<sup>1</sup>

The Effect of an Imagery Training Intervention on Self-confidence in Football Players

Efeito de um programa de prática imaginada sobre a autoconfiança de futebolistas

Diana Alejandra Herrera-Velásquez<sup>a2</sup>

Universidad de los Andes, Colombia

da.herrera10@uniandes.edu.co

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4310-3400>

DOI: <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-2.eppi>

Recibido: 14/06/19

Aceptado: 25/09/20

Yvonne Gómez Maquet<sup>3</sup>

Universidad de los Andes, Colombia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8629-3542>

## Resumen:

**Objetivo.** Establecer el efecto de un programa de intervención en práctica imaginada, entendida como el uso de los sentidos para la creación o recreación de imágenes o experiencias y atribuirles significado, sobre la autoconfianza de los futbolistas. **Método.** Participaron 17 futbolistas hombres, 9 en el grupo intervención y 8 en el grupo control, entre los 18 y los 25 años ( $M = 21$ ,  $DE = 2.2$ ). La intervención se desarrolló durante 8 sesiones y se basó en el modelo PETTLEP. Se midió la habilidad de imaginación a través del SIAQ y la autoconfianza con la prueba TSCI. **Resultados.** Los participantes mostraron un efecto de interacción en la habilidad de imaginación ( $F(1, 15) = 4.57$ ,  $p < 0.05$ ,  $\eta^2 = 0.23$ ), mientras que para la autoconfianza solo se estableció un efecto principal en los grupos intervención y control ( $F(1, 15) = 6.13$ ,  $p < 0.05$ ,  $\eta^2 = .29$ ). Adicionalmente, se observó una correlación positiva alta entre imaginación y autoconfianza ( $r(8) = 0.79$ ,  $p < 0.05$ ). **Conclusión.** Se obtuvo un efecto positivo tras la intervención en práctica imaginada en la habilidad de imaginación, lo cual es un avance significativo para la aplicación de la práctica imaginada en deportes de conjunto, como el fútbol.

**Palabras clave:** Deporte, fútbol, programa de intervención, autoconfianza, visualización.

## Abstract:

**Objective.** To examine the effect of imagery intervention on the self-confidence of university football players after participating in an 8-session imagery intervention. **Method.** 17 male football players between 18 and 25 years old ( $M = 21$ ,  $SD = 2.2$ ) participated, 9 in the intervention group and 8 in the control group. The intervention lasted 8 sessions and was based on the PETTLEP model. The imagery was measured through the SIAQ and self-confidence with TSCI. **Results.** The results showed an interaction effect on imagery ( $F(1, 15) = 4.57$ ,  $p < 0.05$ ,  $\eta^2 = 0.23$ ), while the main effect on self-confidence was established in the intervention and control groups ( $F(1, 15) = 6.13$ ,  $p < 0.05$ ,  $\eta^2 = 0.29$ ). Additionally, a high positive correlation was found between imagery and self-confidence ( $r(8) = 0.79$ ,  $p < 0.05$ ). **Conclusion.** A positive effect was obtained after an imagery intervention on the imagery ability, which is a significant advance for the application of imagery practice in team sports, such as football.

**Keywords:** Sport, Football, Intervention program, self-confidence, visualization.

## Resumo:

**Escopo.** Estabelecer o efeito de um programa de intervenção em prática imaginada, entendida como o uso dos sentidos para a criação ou recreação de imagens ou experiências e lhes atribuir significado, sobre a autoconfiança dos futebolistas. **Metodologia.** Participaram 17 futebolistas homens, 9 no grupo de intervenção e 8 no grupo de controle, entre os 18 e os 25 anos ( $M = 21$ ,  $DE = 2.2$ ). A intervenção foi desenvolvida durante 8 sessões e foi baseada no modelo PETTLEP. Foi medida a habilidade de criar imaginários através do SIAQ e a autoconfiança com a prova TSCI. **Resultados.** Os participantes mostraram um efeito de interação na habilidade de criar imaginários ( $F(1, 15) = 4.57$ ,  $p < 0.05$ ,  $\eta^2 = 0.23$ ), enquanto que para a autoconfiança só foi estabelecido um efeito principal nos grupos de intervenção e controle ( $F(1, 15) = 6.13$ ,  $p < 0.05$ ,  $\eta^2 = .29$ ). Além do mais, foi observada uma correlação positiva alta entre imaginário e autoconfiança ( $r(8) = 0.79$ ,  $p < 0.05$ ). **Conclusão.** Foi obtido um efeito positivo depois

## Notas de autor

<sup>2</sup> Magíster. Departamento de Psicología. Universidad de los Andes. Cra. 1 # 18A-12. Universidad de los Andes. Edificio Franco. Oficina GB-106. Correo de correspondencia: da.herrera10@uniandes.edu.co <https://orcid.org/0000-0002-4310-3400>

<sup>3</sup> Ph.D. <https://orcid.org/0000-0001-8629-3542>

<sup>a</sup> Correo de correspondencia: da.herrera10@uniandes.edu.co

da intervenção em prática imaginada na habilidade de criar imaginários, o que é um avanço significativo para aplicação da prática imaginada em esportes como o futebol.

**Palavras-chave:** Esporte, futebol, programa de intervenção, autoconfiança, visualização.

## Introducción

El fútbol es la disciplina deportiva con mayor difusión e impacto a nivel mundial, y Colombia no es la excepción (Federación Internacional de Fútbol Asociación [FIFA], 2018; 2019). La investigación *El poder del fútbol*, realizada por el Centro Nacional de Consultoría (2014), resalta la importancia del fútbol, al mostrar que “no hay otro deporte que nos identifique más como nación, nos une sin distingos políticos, raza, condición sexual o religión. De hecho, para el 72% de los colombianos esta actividad deportiva es importante o muy importante” (p. 11). En efecto, durante los últimos años, en el país se ha reconocido su importancia dentro de la Psicología del Deporte del entrenamiento y desarrollo de habilidades psicológicas (Montenegro, 2019).

Las habilidades psicológicas hacen referencia a factores que influyen en el rendimiento y se encuentran bajo el control del individuo (Weinberg y Gould, 2019). Dentro de estas, se encuentran: la imaginación, el manejo de la ansiedad y las emociones, la concentración, la toma de decisiones, la confianza, la autoeficacia y las habilidades interpersonales (Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987; Weinberg y Gould, 2019). Desde décadas anteriores, la adquisición y mejora de estas habilidades ha sido un proceso de entrenamiento, que consiste en la práctica sistemática y permanente de las habilidades psicológicas para mejorar el rendimiento deportivo, así como para lograr mayor satisfacción con la actividad deportiva (Beauchamp, Halliwell, Fournier y Koestner, 1996; Sheard y Golby, 2006; Weinberg y Gould, 2019).

Entre las habilidades psicológicas, la confianza ha sido identificada como la variable que mayor incidencia tiene en el rendimiento deportivo y el éxito (Moritz, Feltz, Fahrbach y Mack, 2000), aun así, no ha sido investigada a profundidad. Por su parte, la práctica imaginada, descrita por Cornelius (citado en Gregg, Hall, McGowan y Hall, 2011) como “la piedra angular de las intervenciones en psicología deportiva” (p. 129), es la técnica psicológica por excelencia para mejorar la imaginación, ya que, de acuerdo con De la Vega (2002), es una estrategia básica para incrementar el rendimiento deportivo.

Asimismo, es una técnica que implica el uso de todos los sentidos para la creación o recreación de experiencias. Por ello, es necesario recuperar, de la memoria, información almacenada de experiencias anteriores y moldear esas experiencias para convertirlas en imágenes significativas (Anuar, Williams y Cumming, 2017; Vealey y Greenleaf, 2010; Weinberg, 2008; Weinberg y Gould, 2019). Los investigadores han propuesto diversas teorías para explicar la efectividad de la práctica imaginada en el incremento del rendimiento deportivo, basándose principalmente en la relación del individuo con su fisiología (Murphy, Nordin y Cumming, 2008). Entre estas se encuentran la teoría de bioinformación de Lang (1979) y la teoría de equivalencia funcional descrita por Jeannerod (1994) y Decety (1996).

La teoría de bioinformación es probablemente la explicación teórica mejor desarrollada con respecto a los efectos de la práctica imaginada y la que cuenta con mayores estudios rigurosos que la soportan (Holmes, 2001; Weinberg y Gould, 2019). Esta teoría concibe las imágenes como un conjunto de proposiciones organizadas y almacenadas en el cerebro. La imagen consiste en dos tipos de proposiciones: de estímulo (tipo a), las cuales describen el contenido de la imagen, y de respuesta (tipo b), que describen las respuestas del visualizador a una situación particular (Lang, 1979). Estas últimas incluyen aspectos como la tensión muscular y el aumento del ritmo cardiaco, lo que al provocar una alta activación, las respuestas pueden ser modificadas, corregidas y reforzadas. Teniendo en cuenta esto, los guiones de práctica imaginada deberían contener ambos tipos de proposiciones, puesto que permiten tener una imagen más vívida al experimentar los componentes del entorno y las sensaciones del individuo en una situación específica, en comparación a solo recibir proposiciones de estímulo (Smith, Holmes, Whitemore, Collins y Devonport, 2001).

En un estudio realizado por Smith et al. (2001), 27 jugadores de hockey fueron asignados aleatoriamente al grupo control o al grupo de práctica imaginada o intervención, implementando tres sesiones a la semana durante siete semanas. Los autores concluyeron que la intervención presentó un buen efecto sobre el rendimiento físico y mental de los deportistas. Asimismo, encontraron un aumento significativo del rendimiento de los jugadores que realizaron una práctica imaginada completa -las dos proposiciones-, en comparación con los que realizaron solo la práctica imaginada con una proposición única de movimiento (Smith et al., 2001).

Por otro lado, la teoría sobre la equivalencia funcional afirma que al realizar una práctica imaginada, el cerebro se activa en las mismas áreas que se activan cuando se está ejecutando la actividad (Bonnet, Decety, Jeannerod y Requin, 1997; Jeannerod, 1994). Esta teoría propone que “la imaginería se basa en la misma red neural que se utiliza en la percepción [de imágenes] y puede involucrar circuitos neuronales utilizados en la memoria, las emociones y el control motor” (Kosslyn, Ganis y Thompson, 2001, p. 635). Estas imágenes tienen impacto en el cuerpo, en la medida en que sea posible la experiencia real (Jeannerod, 1995). Por su parte, Smith, Wright, Allsopp y Westhead (2007) examinaron los efectos de la práctica imaginada combinando objetos y elementos del entorno, tras seis semanas de intervención con tres sesiones semanales. Los jugadores de *hockey* asignados al grupo de intervención mejoraron significativamente su habilidad en el golpe de penaltis, en comparación con el grupo de práctica imaginada tradicional y al grupo de práctica imaginada con elementos físicos.

Debido a la importancia de esta técnica en el entrenamiento psicológico de deportistas, es necesario maximizar su valor. Por tal motivo, se han establecido factores para el desarrollo y entrenamiento de esta habilidad. Para ello, Holmes (2001) propusieron el modelo PETTLEP, en el cual se abordaron los aspectos: (a) físico (implementos deportivos y posición del cuerpo), (b) ambiente (debe ser lo más real posible al entorno en el que entrena el deportista), (c) tarea de imaginar (debe ser de la misma naturaleza a las tareas ejecutadas), (d) tiempo (no debe ser mayor a 15 minutos), (e) aprendizaje de la actividad (debe ser acorde al nivel de habilidad y juego de los atletas), (f) emocional (con el objetivo de incrementar el realismo y generar un rendimiento óptimo), y (g) perspectiva (interna o externa, según el nivel de habilidad de imaginería y el dominio de la tarea a imaginar).

Investigaciones realizadas con este modelo han reportado que la incorporación de los elementos propuestos a la práctica imaginada tiene un impacto positivo en el rendimiento, la confianza y la motivación de los deportistas (Anuar, Williams y Cumming, 2016; Anuar et al., 2017; Lu et al., 2020; Smith et al., 2007). Asimismo, Anuar et al. (2016) encontraron una mayor facilidad en la práctica y viveza durante la práctica imaginada con PETTLEP, en comparación con una práctica tradicional. Mientras que Anuar et al. (2017) investigaron si los elementos físicos y del ambiente del modelo PETTLEP se relacionan con diferentes tipos de imágenes. Doscientos noventa deportistas completaron el cuestionario de Habilidad de Imaginería en el Deporte (SIAQ) y preguntas específicas sobre los elementos físicos y ambientales. Los resultados mostraron que estos elementos predicen de manera significativa y positiva la capacidad de visualizar los distintos tipos de imágenes, como habilidades, estrategias, objetivos, afecto y dominio en el deporte, aspectos previamente mencionados por Jordet (2005).

La práctica imaginada influye en el rendimiento del individuo de distintas maneras, como en el aprendizaje, o mejora, de habilidades en el deporte (Cherappurath et al., 2020; Pocock, Dicks, Thelwell, Chapman y Barker, 2019), el aumento de la motivación (Beşiktaş y Biçer, 2013; Chang, 2018), la cohesión de equipo (Adegbesan, 2010; Shearer, 2015), el manejo del estrés (Williams, Cumming y Balanos, 2010), la regulación de la ansiedad (Hale y Whitehouse, 1998; Monsma y Overby, 2004; Williams y Cumming, 2016) y el fortalecimiento de la confianza y la autoeficacia (Callow, Hardy y Hall, 2002; Jenny, Munroe-Chandler, Hall y Hall, 2014; Marshall y Gibson, 2017; Munroe-Chandler, Hall y Fishburne, 2008; Rattanakesos et al., 2009). El presente estudio se enfocó en la autoconfianza, concepto definido por Vealey (1986; 2001) y entendido

como la creencia o grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para ser exitosos en el deporte.

Este modelo se caracteriza por considerar la autoconfianza como rasgo o como estado. La autoconfianza como rasgo hace referencia a la creencia de ser exitoso en el deporte en general (Feltz y Lirgg, 2001). Mientras que la autoconfianza como estado representa la percepción de los individuos de su habilidad a ser exitosos en el deporte en un momento o situación específica (Feltz y Lirgg, 2001). Asimismo, Vealey (2001) señala que existen siete fuentes de autoconfianza: (a) dominio de la actividad, (b) nivel de habilidad percibido, (c) preparación, (d) apoyo social, (e) experiencia vicaria, (f) estrategias psicológicas, y (g) fuentes externas incontrolables.

Teniendo en cuenta que la autoconfianza es tanto una habilidad como un estado, múltiples autores han explorado cómo se puede incrementar la autoconfianza a partir de diferentes técnicas, como la práctica imaginada, el autodiálogo (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoumpaki y Theodorakis, 2009) y el entrenamiento con diferentes técnicas (Mamassis y Doganis, 2004). Específicamente en el aumento de la autoconfianza a través de la práctica imaginada, Munroe-Chandler et al. (2008) exploraron la relación entre imaginación y autoconfianza en 122 futbolistas (hombres y mujeres) entre los 11 y los 14 años, y encontraron que la imaginación es un predictor significativo en la autoconfianza y la autoeficacia en jugadores de niveles competitivo y recreativo.

Adicionalmente, Marshall y Gibson (2017) diseñaron una intervención de práctica imaginada de cuatro semanas bajo el modelo PETTLEP, para evaluar el efecto de la intervención en el rendimiento, la autoconfianza y la ansiedad en 19 gimnastas, quienes fueron aleatoriamente asignadas al grupo control o intervención. Estos investigadores encontraron que la intervención en práctica imaginada tiene un efecto significativo en el incremento de la autoconfianza, pero no en la reducción de ansiedad o incremento del rendimiento deportivo.

Por otro lado, Yalein y Ramazanoglu (2020) realizaron un estudio con 423 futbolistas profesionales en Turquía, con el objetivo de establecer el efecto del uso de la imaginación en la autoconfianza de los jugadores. Los resultados revelaron una correlación positiva significativa entre la autoconfianza y la imaginación; esta última predijo el 21.4% de la autoconfianza interna y el 17.7% de la autoconfianza externa de los jugadores. Estos autores concluyeron que a mayor uso de la práctica imaginada, mayores son los niveles de autoconfianza.

En Colombia, con el auge de la Psicología del Deporte y la literatura derivada, se detecta un vacío en la investigación en el área de entrenamiento psicológico, especialmente en la habilidad de imaginación (Serrato, 2008; Urrea-Cuéllar, Robledo-Londoño, Hurtado-Echavarría y Ortiz-Zapata, 2015). Por lo anterior, en este estudio se propuso evaluar la efectividad de un programa de intervención en práctica imaginada en la autoconfianza de los futbolistas universitarios, por medio de la comparación de un grupo intervención y un grupo control. Adicionalmente, se evaluó el nivel de habilidad de imaginación antes y después de la intervención.

## **Método**

Para esta investigación se empleó un diseño cuasiexperimental, con grupos no equivalentes (grupo de intervención y grupo control) de medidas repetidas (antes y después de la intervención).

## **Participantes**

La muestra se seleccionó por conveniencia en un entorno universitario, diferenciando los grupos intervención y control por el nivel de competitividad de los jugadores de fútbol. El grupo de intervención entrenaba con una frecuencia de cuatro a cinco veces por semana, con mínimo un juego competitivo a nivel universitario

a la semana. El grupo control entrenaba de una a dos veces por semana, con partidos a nivel aficionado de una a dos veces por mes.

El grupo intervención estuvo conformado inicialmente por 39 jugadores hombres entre los 18 y los 24 años, de la selección de fútbol sala y campo de una universidad de Bogotá, que compiten a nivel local y nacional. Mientras que el grupo control estuvo conformado por 27 jugadores de fútbol no competitivo entre los 18 y los 25 años. Sin embargo, el número de participantes disminuyó a lo largo del proceso. Finalmente, en el grupo de intervención, se analizaron los datos de los jugadores que tuvieron una asistencia igual o superior al 75%, y completaron las medidas de postest, quedando un total de 10. En el grupo control se tuvieron en cuenta aquellos jugadores que completaron exitosamente las pruebas postest en formato online (figura 1).

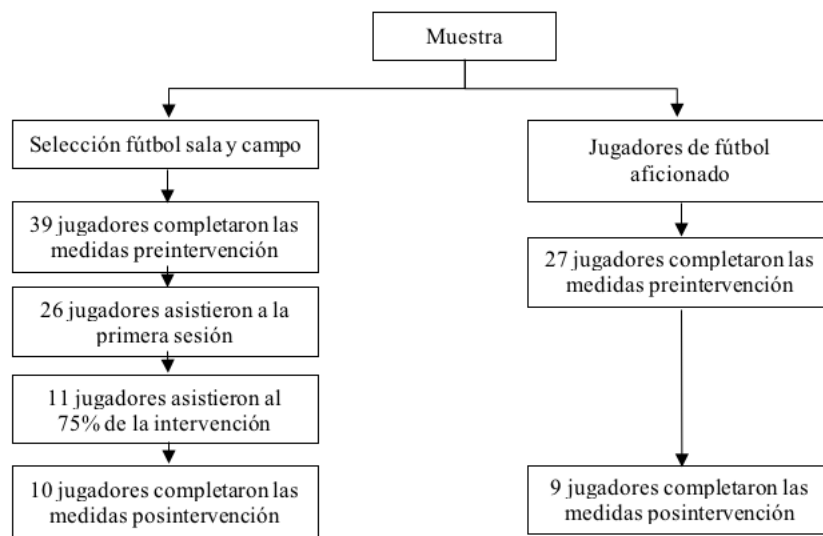


FIGURA 1.  
Flujograma de participantes.  
Fuente: elaboración propia.

## Instrumentos

Para la medición de la habilidad de imaginación se utilizó el Sport Imagery Ability Questionnaire (SIAQ; Williams y Cumming, 2014), una versión validada al español (Arruza-Gabilondo, González-Rodríguez, Cecchini y Fink-Smith, 2018) que mide la habilidad de los atletas para imaginar acciones y actitudes relacionadas con su deporte. La escala estuvo compuesta por 15 enunciados que iniciaban con: “En relación con mi deporte, cuánto me cuesta imaginarme...”, y que se agrupan en cinco subescalas: estrategia, dominio de adversidad, habilidad, afectos y logro. Se respondió en una escala de Likert de siete puntos, desde 1 (*muy difícil de imaginar*) a 7 (*muy fácil de imaginar*) y tomó aproximadamente 15 minutos completarlo. El cuestionario contó con buenas propiedades psicométricas de confiabilidad ( $\alpha = 0.85$ ) y de validez de constructo a partir de AFC con índices adecuados (Arruza-Gabilondo et al., 2018).

Para la medición de la autoconfianza se utilizó el Trait Sport Confidence Inventory (TSCI), realizado por Vealey (1986). La escala tuvo 13 enunciados en una escala de nueve puntos (*bajo a alto*), y se eligió el nivel de confianza que sentía el deportista respecto a los atletas que conocía o con aquel que considerara que posee mayor autoconfianza. El cuestionario en su versión en inglés contó con buenas propiedades psicométricas de validez y confiabilidad (Short y Short, 2005; Vealey, 1986). Para el presente estudio se utilizó una adaptación al español de la prueba original realizada por los autores, asegurando validez de contenido por medio de jueces expertos y proceso de traducción inversa.

Para el programa de entrenamiento, se diseñaron dos protocolos a partir del modelo PETTTLEP (Holmes, 2001), uno de la práctica imaginada interna y otro para la externa. Los protocolos emplearon la siguiente estructura: relajación, imaginación del entorno y del jugador en el entorno, situación de éxito contenido multisensorial y enfoque en confianza en la práctica deportiva. El protocolo requirió juicio de experto para verificar la fidelidad al modelo PETTTLEP. Adicionalmente, se diseñó un protocolo de psicoeducación, en el que se definieron los conceptos y la técnica que se debían utilizar a lo largo de la intervención.

## **Procedimiento**

El estudio contó con el aval ético de un Comité Satélite de Ética de la institución, bajo los lineamientos de la Ley 1090 de 2006 y la Resolución 8430 del Ministerio de Salud de 1993, y fue clasificado como un estudio de riesgo superior al mínimo. Se contactó al Centro Deportivo de la universidad para llevar a cabo la propuesta de intervención con los equipos de fútbol (campo y sala). Una vez firmado el consentimiento informado y haber aceptado la participación, se le envió al correo electrónico institucional una encuesta en línea para los cuestionarios ya descritos (SIAQ y TSCI). Luego de completar las medidas previas al programa, se realizó una sesión de psicoeducación con el grupo control. Posteriormente, se aplicó la intervención de práctica imaginada, que consistió en ocho sesiones de ocho a 10 minutos, dos veces a la semana. Las sesiones uno, tres, cinco y siete se efectuaron en la cancha durante el entrenamiento en las instalaciones de la universidad. Las sesiones dos, cuatro, seis y ocho se desarrollaron de manera virtual, para lo cual semanalmente se envió por medio electrónico el enlace para acceder a la sesión. Al final de cada sesión, los participantes contestaron una breve encuesta que permitió registrar su asistencia. Las primeras cuatro sesiones estaban enfocadas a la práctica imaginada externa (p. ej.: “Observas que en la cancha hay personas jugando (...) entre los jugadores de la cancha estás tú”). Las últimas cuatro sesiones se centraron en la práctica imaginada interna (p. ej.: “Vas a imaginar que te encuentras en medio de un campo de fútbol...”). Una semana después de concluir el entrenamiento, se realizaron las medidas posttest de manera virtual, con los cuestionarios mencionados anteriormente.

Por otro lado, el grupo control fue contactado por medios electrónicos. Una vez los participantes mostraron su interés por formar parte de la investigación, tuvieron acceso al enlace de la prueba. Cada participante leyó el consentimiento informado y, para poder continuar, debía confirmar si eran mayores de edad y si deseaban participar en la investigación, con lo cual accedían a completar las medidas pretest. Un mes después, los participantes fueron contactados nuevamente por correo electrónico y diligenciaron las medidas posttest. El grupo control continuó su práctica deportiva habitual durante ese mes, sin ningún tipo de práctica imaginada.

## **Análisis de datos**

El primer paso fue identificar los valores atípicos para evitar que estos alteraran los análisis del estudio (Coolican, 2019). Se encontraron dos datos atípicos por patrones de respuesta en las medidas posintervención. La muestra final quedó conformada por 17 jugadores, nueve en el grupo intervención y ocho en el grupo control. A pesar del número reducido de participantes, los datos cumplieron con los supuestos de normalidad tanto en el grupo intervención ( $W(9) = 0.93$ ,  $p = 0.51$ ) como en el grupo control ( $W(8) = 0.90$ ,  $p = 0.32$ ). Luego se procedió a efectuar un análisis de varianza (Anova) para los dos grupos (intervención y control) en los dos momentos (pre y pos) para cada una de las variables del estudio (imaginación y autoconfianza). También se realizó un análisis de tamaños de efecto a través de  $d_{ppc2}$  (Morris, 2008), para cuantificar el efecto de la intervención en ambos grupos, antes y después de la intervención. Adicionalmente,

se correlacionaron las variables de imaginación y autoconfianza. Para estos análisis se utilizó el programa estadístico SPSS v.27.

## Resultados

### Efectos del programa de intervención en la imaginación

Para comparar el efecto de la intervención en la imaginación en los grupos intervención y control, antes y después de la intervención, se realizó un Anova de medidas repetidas. Los resultados revelaron un efecto principal significativo en el tiempo ( $F(1, 15) = 5.02, p = 0.041, \eta_p^2 = 0.25$ ), cuyo puntaje fue mayor en las medidas de posintervención que en las de preintervención. Igualmente, se encontró un efecto principal significativo en ambos grupos (intervención y control) ( $F(1, 15) = 9.86, p = 0.007, \eta_p^2 = 0.40$ ); sin embargo, el grupo intervención tuvo un puntaje superior al grupo control. Se observó un efecto de interacción significativo entre los dos grupos y el tiempo (pre y pos) en la imaginación ( $F(1, 15) = 4.57, p = 0.049, \eta_p^2 = .23$ ), en el que los jugadores del grupo intervención incrementaron su nivel de imaginación, en comparación con los jugadores del grupo control (tabla 1).

TABLA 1  
*Estadísticos descriptivos para la variable habilidad de imaginación*

	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>Mín.</i>	<i>Máx.</i>	<i>N</i>
Preintervención, grupo intervención	83	8.7	68	93	9
Preintervención, grupo control	76.22	11.14	64	91	8
Posintervención, grupo intervención	93.2	3.64	89	101	9
Posintervención, grupo control	77.7	9.01	61	89	8

Fuente: elaboración propia.

### Tamaño de efecto d en imaginación

Se evaluó el tamaño del efecto del programa en la habilidad de imaginación en los grupos intervención y control, antes y después de la intervención. Se obtuvo un efecto grande en el nivel de imaginación, antes y después de la intervención, en los jugadores de los grupos intervención y control ( $d_{ppc2} = 7.21$ ).

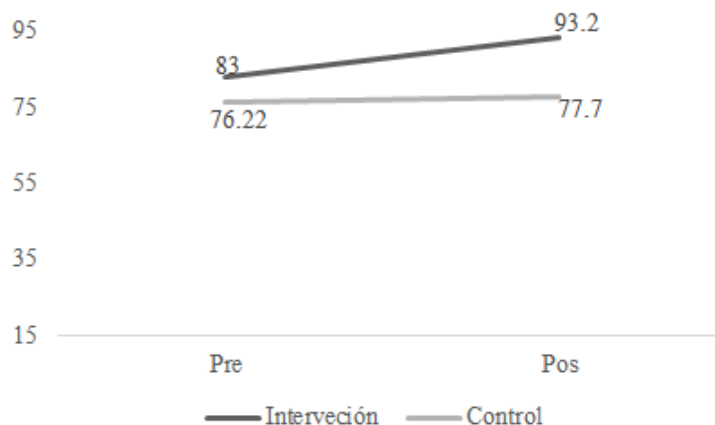


FIGURA 2.  
Cambio en la habilidad de imaginación en la intervención.

Fuente: elaboración propia.

## Efectos del programa de intervención en el nivel de autoconfianza

Se realizó un Anova de medidas repetidas para comparar el efecto de la intervención en la autoconfianza en los grupos intervención y control, antes y después de la intervención. Los resultados mostraron que no hubo un efecto significativo en el grupo ( $F(1, 15) = 2.87, p = 0.11, \eta_p^2 = 0.16$ ), pese a que se observó una diferencia entre las medias, donde el grupo de intervención fue superior al grupo control (tabla 2). Por otra parte, sí se observó un efecto principal para la variable tiempo (pre y pos). El nivel de autoconfianza después de la intervención fue significativamente superior al nivel de autoconfianza antes de la intervención ( $F(1, 15) = 6.13, p = 0.026, \eta_p^2 = 0.29$ ). Al analizar el efecto de interacción en la variable autoconfianza, no se encontró un efecto significativo entre los grupos (intervención y control) y el tiempo (pre y pos) en la autoconfianza ( $F(1, 15) = 3.91, p = 0.06, \eta_p^2 = 0.21$ ).

TABLA 2  
*Estadísticos descriptivos para la variable de autoconfianza*

	M	DE	Mín.	Máx.	N
Preintervención, grupo intervención	92.1	12.4	69	104	9
Preintervención, grupo control	87	11.13	77	101	8
Posintervención, grupo intervención	100	9.83	89	114	9
Posintervención, grupo control	86	14.76	81	101	8

Fuente: elaboración propia.

## Tamaño de efecto en el nivel de autoconfianza

Se evaluó el tamaño del efecto del programa en la autoconfianza en los grupos intervención y control, antes y después de la intervención. Se obtuvo un tamaño de efecto medio en el nivel de autoconfianza, antes y después de la intervención en los jugadores de los grupos intervención y control ( $d_{ppc2} = 0.79$ ).

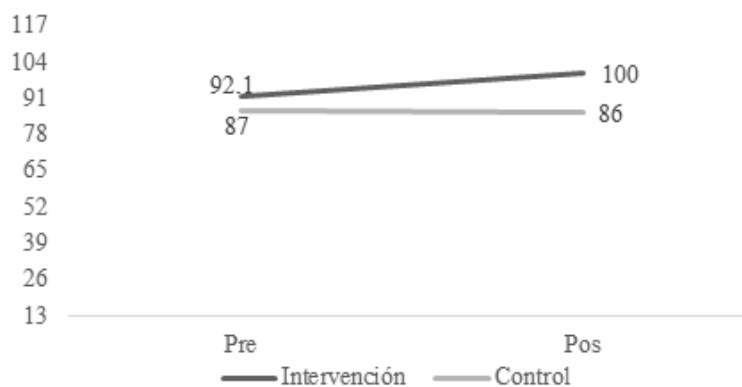


FIGURA 3.  
Cambio autoconfianza en la intervención.

Fuente: elaboración propia.

Por último, se realizó una correlación de Pearson entre las variables de imaginación y autoconfianza en el grupo intervención en las medidas posintervención. Se encontró una correlación positiva alta estadísticamente significativa ( $r(8) = 0.79, p = 0.010$ ) que indica una relación entre los niveles de imaginación y autoconfianza, tras participar en una intervención de práctica imaginada. Por otro lado, no se observó una correlación significativa entre la imaginación y la autoconfianza en el grupo control en las medidas posintervención ( $r(8) = 0.13, p = 0.75$ ). Es de anotar que para ambos grupos no se encontraron correlaciones significativas entre las variables en los datos preintervención.



## Discusión

El objetivo de esta investigación consistió en establecer el efecto de un programa de intervención sobre la autoconfianza y la habilidad de imaginación de un grupo de futbolistas. Si bien investigaciones previas revelan la efectividad de la práctica imaginada respecto al rendimiento deportivo y las habilidades mentales (Munroe-Chandler et al., 2008; Rattanakes et al., 2009), son pocas las que evalúan la efectividad de programas de intervención.

El análisis de los resultados reveló que los futbolistas de la selección de fútbol (campo y sala) presentaron mayores niveles de imaginación después de participar en el programa de intervención y, además, se diferencian en esta habilidad de los futbolistas aficionados, que no estuvieron expuestos al programa. El efecto de interacción obtenido entre estas variables permite afirmar que la práctica imaginada tiene un efecto positivo sobre la habilidad de imaginación. Resultados similares encontraron Pocock et al. (2019), cuando evaluaron el efecto de un entrenamiento en práctica imaginada en cinco jugadores de fútbol en Reino Unido, para el incremento del escaneo visual en el juego.

El diseño de la intervención basado en la práctica imaginada se respaldó en las teorías de bioinformación (Lang, 1979) y equivalencia funcional (Bonnet et al., 1997), además, se ajustó al modelo PETTLEP. Al igual que en este estudio, investigaciones previas (Cherappurath et al., 2020; Post, Wrisberg y Mullins 2010; Smith et al., 2001; Williams et al., 2010) reportaron resultados de efectividad al implementar la práctica imaginada, aunque en otros deportes como *hockey* o baloncesto, respectivamente. Por otro lado, el modelo PETTLEP se ha puesto a prueba en varias ocasiones (Anuar et al., 2016; Anuar et al., 2017; Marshall y Gibson, 2017) y ha demostrado ser una aproximación efectiva para la mejora de la habilidad de imaginación.

Con respecto a la autoconfianza, si bien se estableció una diferencia entre los futbolistas que participaron del programa y los que no, el aumento en el nivel autoconfianza no fue significativo al comparar el antes y el después de recibir la práctica imaginada, y tampoco se presentó la interacción que sí se encontró para la variable de imaginación. Esto podría deberse a que la autoconfianza está influenciada por distintas fuentes, como la preparación del jugador, el apoyo social y los factores externos no controlables (Vealey, 2001), y este programa de intervención solo abordó dos fuentes: estrategias psicológicas y dominio de la actividad.

Los hallazgos revelaron que se obtuvo una alta correlación entre la habilidad de imaginación y el nivel de autoconfianza, ya que tras la participación en la intervención y ante una mejora de la habilidad de visualizar de los futbolistas, es más probable un aumento en la creencia de tener éxito. Estos resultados indican que la intervención en práctica imaginada ayuda al desarrollo de la habilidad de imaginación y aporta a la autoconfianza de los deportistas que practican esta técnica. Esto es consistente con el estudio de Yalcin y Ramazanoglu (2020), quienes trabajaron con una muestra grande de futbolistas profesionales en Turquía.

En cuanto a las limitaciones de este estudio, se tienen: (a) La muestra fue limitada y pequeña, lo cual disminuye el poder estadístico de los resultados reportados; y (b) la tasa de deserción en la investigación fue alta. En el grupo control fue del 66.6%, debido a que los participantes fueron contactados por correo electrónico y la aplicación de las pruebas fue virtual. Para el grupo intervención, la convocatoria se realizó de manera presencial y la asistencia debió ser superior al 75%, la tasa de deserción fue del 38.4%.

A partir de esta investigación surgen distintos temas para trabajar en futuras investigaciones. Teniendo en cuenta que en una muestra pequeña se obtuvieron resultados en favor de las variables evaluadas, es importante seguir incentivando la investigación aplicada y experimental que permita evaluar el impacto de las intervenciones enfocadas en habilidades mentales y rendimiento deportivo a mayor escala. También sería de interés enfocar el programa para actividades específicas del deporte que se estudie. En fútbol podría ser en el cobro de penaltis. En esta misma línea, los resultados obtenidos muestran un efecto positivo de la intervención grupal, al igual que el estudio de Jones, Mace, Bray, MacRae y Strockbridge (2002), pero tradicionalmente se ha privilegiado la práctica imaginada individual. Por tal motivo, es relevante contrastar los efectos de

intervenciones individuales y grupales, con el fin de implementarlos de acuerdo con las necesidades y el contexto de las exigencias del deporte y de los deportistas.

Finalmente, esta intervención se aplicó con una metodología de aplicación mixta (presencial y virtual), que demostró tener efecto; no obstante, es importante evaluar los efectos de la intervención de forma presencial y virtual. Al igual que comparar los efectos entre los distintos tipos de aplicación, ya que esto tiene grandes implicaciones en la práctica profesional y, en especial, para deportistas a nivel competitivo que se encuentran viajando constantemente.

En conclusión, pese a las limitaciones, con esta investigación fue posible determinar que existe un efecto positivo del programa de intervención en la práctica imaginada de los participantes. Esto demuestra que esta es una habilidad mental y una estrategia básica para incrementar el rendimiento deportivo (De la Vega, 2002), que los psicólogos deportivos deben fomentar en los deportistas. Asimismo, tras la participación en el programa, se observó un incremento en el nivel de autoconfianza de los deportistas, entendida como la variable que se ha relacionado con el rendimiento y el éxito deportivo (Moritz et al., 2000). Por último, es importante destacar que este es uno de los pocos estudios que se han realizado en Colombia de naturaleza experimental en práctica imaginada.

En cuanto a las aplicaciones prácticas, los profesionales de la Psicología del Deporte deberían incentivar el uso de intervenciones basadas en evidencia científica, para el entrenamiento en las habilidades mentales y el desempeño deportivo. La práctica imaginada demostró su efecto en el fortalecimiento de la habilidad de imaginación y la autoconfianza. Por lo tanto, se propone que al implementar este programa de intervención, los psicólogos realicen una sesión individual con cada uno de los deportistas, para definir la situación de éxito que va ser fuente de autoconfianza en la práctica imaginada. Este protocolo de intervención grupal es de gran utilidad en los deportes de equipo, ya que en estos, los deportistas entrenan en conjunto. Adicionalmente, en los guiones de práctica imaginada que diseñen los psicólogos deportivos, estos deberían considerar el uso de proposiciones de respuesta, dado que pueden generar que la práctica imaginada sea más efectiva (Post et al., 2010).

## Referencias

- Adegbesan, O. A. (2010). Botswana Team Sport Players' Perception of Cohesion and Imagery Use in Sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 32(1), 1-9. doi: 10.4314/sajrs.v32i1.54086
- Anuar, N., Williams, S. E., & Cumming, J. (2016). Comparing PETTTLEP Imagery Against Observation Imagery on Vividness and Ease of Movement Imagery. *International Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 150-163. doi: 10.1080/1612197X.2016.1177104
- Anuar, N., Williams, S. E., & Cumming, J. (2017). Do the Physical and Environment PETTTLEP Elements Predict Sport Imagery Ability? *European Journal of Sport Science*, 17(10), 1319-1327. doi: 10.1080/17461391.2017.1377290
- Arruza-Gabilondo, J. A., González-Rodríguez, O., Cecchini, J. A. y Fink-Smith, C. (2018). Validez factorial y fiabilidad de la versión española del Sport Imagery Ability Questionnaire (SIAQ). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 229-236. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/281511>
- Bagherpour, T., Anuar, H., Saha, S., & Ghosh, A. K. (2012). Exploratory Factor Trait Sports Confidence Inventory (TSCI) Scale Among Adolescent Taekwondo Players. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 11(1), 106-112. Recovered from [https://www.researchgate.net/publication/267841526\\_Exploratory\\_Factor\\_Trait\\_Sports\\_Confidence\\_InventoryTSCI\\_Scale\\_among\\_Adolescent\\_Taekwondo\\_Players](https://www.researchgate.net/publication/267841526_Exploratory_Factor_Trait_Sports_Confidence_InventoryTSCI_Scale_among_Adolescent_Taekwondo_Players)
- Beauchamp, P. H., Halliwell, W. R., Fournier, J. F., & Koestner, R. (1996). Effects of Cognitive-Behavioral Psychological Skills Training on the Motivation, Preparation, and Putting Performance of Novice Golfers. *The Sport Psychologist*, 10(2), 157-170. doi: 10.1123/tsp.10.2.157

- Beşiktaş, M., & Biçer, T. (2013). Mental Imagery Training Program Implementation and Measurement for Elite Athletes. *European Journal of Business and Social Sciences*, 1(12), 178-191. Recovered from <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/165518>
- Bonnet, M., Decety, J., Jeannerod, M., & Requin, J. (1997). Mental Simulation of an Action Modulates the Excitability of Spinal Reflex Pathways in Man. *Cognitive Brain Research*, 5(3), 221-228. doi: 10.1016/s0926-6410(96)00072-9
- Callow, N., Hardy, L., & Hall, C. (2002). The Effects of a Motivational General-Mastery Imagery Intervention on the Sport Confidence of High-Level Badminton Players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(4), 389-400. doi: 10.1080/02701367.2001.10608975
- Centro Nacional de Consultoría. (2014). *El poder del fútbol*. Bogotá: Ministerio del Interior.
- Chang, G. P. (2018). *Effects of 6 Weeks Imagery Training on Penalty Kick Accuracy and Ball Velocity Among the Recreational Football Players* (Final Year Project), Tunku Abdul Rahman University College. Recovered from <http://eprints.tarc.edu.my/1607/>
- Cherappurath, N., Elayaraja, M., Kabeer, D. A., Anjum, A., Vogazianos, P., & Antoniadis, A. (2020). PETTLEP Imagery and Tennis Service Performance: An Applied Investigation. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 1(ahead-of-print).
- Coolican, H. (2019). *Research methods and statistics in psychology* (Seventh edition ed.). London; New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- De la Vega, R. (2002). Desarrollo de un programa de entrenamiento en visualización/imaginación con futbolistas. *Revista Digital EFdeportes*, 8(46). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd46/visual1.htm>
- Decety, J. (1996). The Neurophysiological Basis of Motor Imagery. *Behavioural Brain Research*, 77(1-2), 45-52. doi: 10.1016/0166-4328(95)00225-1
- Federación Internacional de Fútbol Asociación [FIFA]. (2018). More than Half the World Watched Record-Breaking 2018 World Cup. Zurich, Switzerland. Recovered from <https://www.fifa.com/worldcup/news/more-than-half-the-world-watched-record-breaking-2018-world-cup>
- Federación Internacional de Fútbol Asociación [FIFA]. (2019). FIFA Women's World Cup 2019™ Watched by More than 1 Billion. Zurich, Switzerland. Recovered from <https://www.fifa.com/womensworldcup/news/fifa-women-s-world-cup-2019tm-watched-by-more-than-1-billion>
- Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (2001). Self-Efficacy Beliefs of Athletes, Teams, and Coaches. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2nd ed., pp. 340-361). New York: John Wiley & Sons.
- Gregg, M., Hall, C., McGowan, E., & Hall, N. (2011). The Relationship between Imagery Ability and Imagery Use Among Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(2), 129-141. doi: 10.1080/10413200.2010.544279
- Hale, B. D., & Whitehouse, A. (1998). The Effects of Imagery-Manipulated Appraisal on Intensity and Direction of Competitive Anxiety. *The Sport Psychologist*, 12(1), 40-51. doi: 10.1123/tsp.12.1.40
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms Underlying the Self-Talk-Performance Relationship: The Effects of Motivational Self-Talk on Self-Confidence and Anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 186-192. doi: 10.1016/j.psychsport.2008.07.009
- Holmes, P. (2001). The PETTLEP Approach to Motor Imagery: A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60-83. doi: 10.1080/104132001753155958
- Jenny, O., Munroe-Chandler, K. J., Hall, C. R., & Hall, N. D. (2014). Using Motivational General-Mastery Imagery to Improve the Self-efficacy of Youth Squash Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 66-81. doi: 10.1080/10413200.2013.778914
- Jeannerod, M. (1994). The Representing Brain: Neural Correlates of Motor Intention and Imagery. *Behavioral and Brain Sciences*, 17(02), 187-202. doi: 10.1017/s0140525x00034026
- Jeannerod, M. (1995). Mental Imagery in the Motor Context. *Neuropsychologia*, 33(11), 1419-1432. doi: 10.1016/0028-3932(95)00073-c

- Jones, M. V., Mace, R. D., Bray, S. R., MacRae, A. W., & Stockbridge, C. (2002). The Impact of Motivational Imagery on the Emotional State and Self-Efficacy Levels of Novice Climbers. *Journal of Sport Behavior*, 25(1), 57-73. Recovered from <https://psycnet.apa.org/record/2002-00861-004>
- Jordet, G. (2005). Perceptual Training in Soccer: An Imagery Intervention Study with Elite Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(2), 140-156. doi: 10.1080/10413200590932452
- Kosslyn, S. M., Ganis, G., & Thompson, W. L. (2001). Neural Foundations of Imagery. *Nature Reviews Neuroscience*, 2(9), 635-642. doi: 10.1038/35090055
- Lang, P. J. (1979). A Bio-Informational Theory of Emotional Imagery. *Psychophysiology*, 16(6), 495-512. doi: 10.1111/j.1469-8986.1979.tb01511.x
- Lu, F. J., Gill, D. L., Lee, Y. C., Chiu, Y. H., Liu, S., & Liu, H. Y. (2020). Effects of Visualized PETTLEP Imagery on the Basketball 3-Point Shot: A Comparison of Internal and External Perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101765. doi: 10.1016/j.psychsport.2020.101765
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance. *The Sport Psychologist*, 1(3), 181-199. doi: 10.1123/tsp.1.3.181
- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118-137. doi: 10.1080/10413200490437903
- Marshall, E. A., & Gibson, A. M. (2017). The Effect of an Imagery Training Intervention on Self-Confidence, Anxiety and Performance in Acrobatic Gymnastics – A Pilot Study. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 12(1), 45. doi: 10.1515/jirspa-2016-0009
- Monsma, E. V., & Overby, L. Y. (2004). The Relationship between Imagery and Competitive Anxiety in Ballet Auditions. *Journal of Dance Medicine and Science*, 8(1), 11-18. Recovered from [https://www.researchgate.net/publication/233672759\\_The\\_Relationship\\_Between\\_Imagery\\_and\\_Competitive\\_Anxiety\\_in\\_Ballet\\_Auditions](https://www.researchgate.net/publication/233672759_The_Relationship_Between_Imagery_and_Competitive_Anxiety_in_Ballet_Auditions)
- Montenegro, L. G. (2019). El trabajo mental, clave para ganar. *El Espectador*. Recuperado de <https://www.elespectador.com/deportes/futbol-colombiano/el-trabajo-mental-clave-para-ganar/>
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrback, K. R., & Mack, D. E. (2000). The Relation of Self-Efficacy Measures to Sport Performance: A Meta-Analytic Review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280-294. doi: 10.1080/02701367.2000.10608908
- Morris, S. B. (2008). Estimating Effect Sizes from Pretest-Posttest-Control Group Designs. *Organizational Research Methods*, 11(2), 364-386. doi: 10.1177/1094428106291059
- Munroe-Chandler, K., Hall, C., & Fishburne, G. (2008). Playing with Confidence: The Relationship Between Imagery Use and Self-Confidence and Self-Efficacy in Youth Soccer Players. *Journal of Sports Sciences*, 26(14), 1539-1546. doi: 10.1080/02640410802315419
- Murphy, S., Nordin, S. M., & Cumming, J. (2008). Imagery in Sport, Exercise and Dance. In T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (3rd ed., pp. 297-324). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pocock, C., Dicks, M., Thelwell, R. C., Chapman, M., & Barker, J. B. (2019). Using an Imagery Intervention to Train Visual Exploratory Activity in Elite Academy Football Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(2), 218-234. doi: 10.1080/10413200.2017.1395929
- Post, P. G., Wrisberg, C. A., & Mullins, S. (2010). A Field Test of the Influence of Pre-Game Imagery on Basketball Free Throw Shooting. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 5(1). doi: 10.2202/1932-0191.1042
- Rattanakoses, R., Fauzee, O., Geok, S. K., Chong, M., Choosakul, C., Nazaruddin, M. N., & Nordin, H. (2009). Evaluating the Relationship of Imagery and Self-Confidence in Female and Male Athletes. *European Journal of Social Sciences*, 10(1), 129-142. Recovered from [https://www.academia.edu/316016/Evaluating\\_the\\_Relationship\\_of\\_Imagery\\_and\\_Self\\_Confidence\\_In\\_Female\\_and\\_Male\\_Athletes](https://www.academia.edu/316016/Evaluating_the_Relationship_of_Imagery_and_Self_Confidence_In_Female_and_Male_Athletes)
- Serrato, L. H. (2008). Historia de la psicología del deporte en Colombia. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(2), 277-300. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126260009>

- Sheard, M., & Golby, J. (2006). Effect of a Psychological Skills Training Program on Swimming Performance and Positive Psychological Development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 149-169. doi: 10.1080/1612197x.2006.9671790
- Shearer, D. A. (2015). Collective Efficacy at the Rugby World Cup 2015 – The role of Imagery and Observation. *European Journal of Sport Science*, 15(6), 530-535. doi: 10.1080/17461391.2015.1034787
- Short, S. E., & Short, M. W. (2005). Differences between High and Low-Confident Football Players on Imagery Functions: A Consideration of the Athletes' Perceptions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 197-208. doi: 10.1080/10413200591010049
- Smith, D., Holmes, P. S., Whitemore, L., Collins, D., & Devonport, T. (2001). The Effect of Theoretically-Based Imagery Scripts on Field Hockey Performance. *Journal of Sport Behavior*, 24(4), 408-419. Recovered from <http://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/20013160607>
- Smith, D., Wright, C., Allsopp, A., & Westhead, H. (2007). It's All in The Mind: PETTLEP-Based Imagery and Sports Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 80-92. doi: 10.1080/10413200600944132
- Urrea-Cuéllar, A., Robledo-Londoño, D., Hurtado-Echavarría, D. y Ortiz-Zapata, J. (2015). Producción académica en psicología de la actividad física y del deporte en Colombia, 2007-2012. *Psicoespacios*, 9(15), 140-165. doi: 10.25057/21452776.357
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221-246. doi: 10.1123/jsp.8.3.221
- Vealey, R. S. (2001). Understanding and Enhancing Self-Confidence in Athletes. In R. Singer, H. Hausenblaus, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2nd ed., pp. 550-563). New York: McMillan.
- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2010). Seeing is Believing: Understanding and Using Imagery in Sport. In J. Williams, *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 267-299). New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Weinberg, R. (2008). Does Imagery Work? Effects on Performance and Mental Skills. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 3(1), Article 1. doi: 10.2202/1932-0191.1025
- Weinberg, R., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Williams, S. E., & Cumming, J. (2014). *The Sport Imagery Ability Questionnaire Manual*. Birmingham, UK: Author.
- Williams, S. E., & Cumming, J. (2016). Athlete imagery ability: A predictor of confidence and anxiety intensity and direction. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(3), 268-280. doi: 10.1080/1612197x.2015.1025809
- Williams, S. E., Cumming, J., & Balanos, G. M. (2010). The Use of Imagery to Manipulate Challenge and Threat Appraisal States in Athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(3), 339-358. doi: 10.1123/jsep.32.3.339
- Yalcin, I., & Ramazanoglu, F. (2020). The Effect of Imagery Use on the Self-Confidence: Turkish Professional Football Players. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(2), 57-64. Recovered from [https://www.researchgate.net/publication/342624136\\_The\\_Effect\\_of\\_Imagery\\_Use\\_on\\_the\\_Self-Confidence\\_Turkish\\_Professional\\_Football\\_Players](https://www.researchgate.net/publication/342624136_The_Effect_of_Imagery_Use_on_the_Self-Confidence_Turkish_Professional_Football_Players)

## Notas

- 1 Este proyecto no fue financiado por ninguna entidad.

Licencia Creative Commons CC BY 4.0

*Para citar este artículo / To cite this article / Para citar este artigo:* Herrera-Velásquez, D. A. y Gómez-Maquet, Y. (2020). Efecto de un programa de práctica imaginada sobre la autoconfianza de futbolistas. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), 1-28. doi:<https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-2.eppi>