

## Apéndice 1. Transcripción de audio para la guía de la intervención de práctica mental

“Es posible que desee cerrar sus ojos para facilitar su concentración, vamos a respirar 3 veces consecutivas. Yo contaré 5 segundos para que pueda inspirar todo lo que pueda por la nariz y después de 5 segundos exhalaremos todo el aire que inspiró por la boca. Mientras realizamos este ejercicio quiero que sienta como su caja torácica empieza a expandirse y de igual forma sus pulmones, cuando expiremos sienta como libera todo lo que había acumulado en los primeros 5 segundos. Todo su cuerpo en este preciso momento estará relajándose al mismo tiempo que avanzamos con las respiraciones. Al contar 3 comenzaremos con la primera respiración recuerde que tiene 5 segundos, contamos “1,2,3, comience a respirar” “1...2...3...4...5” exhalamos el aire lentamente “1...2...3...4...5”, volvemos a inhalar en “1,2,3, comience a respirar” “1...2...3...4...5” exhalamos el aire lentamente “1...2...3...4...5”, vamos a la última repetición de este ejercicio, sienta como su cuerpo se ha estado relajando conforme hemos realizado las respiraciones, la última inhalación comenzará en “1,2,3, comience a respirar” “1...2...3...4...5” exhalamos el aire lentamente “1...2...3...4...5”. Vamos a realizar una práctica mental de la destreza, pero sin moverse físicamente. Al contar 3 comenzaremos “1, 2 y 3”. Quiero que se trate de imaginar en la línea de salida detrás de las fotoceldas, en estos momentos está sosteniendo el palo de hockey, tiene la bocha enfrente suyo, los 5 conos están colocados adelante como lo practicamos ahora y a la distancia está la fotocelda a donde debemos llegar... (damos un tiempo para que la persona logre ubicarse bien con los detalles que le mencionamos). Ya la fotocelda está en verde para su salida, quiero que trate de realizar el mismo seguimiento que hicimos ahora en la práctica, pasando en medio de las fotoceldas, haciendo dribbling en medio de los conos y llegando al otro hasta pasar la fotocelda, una vez llegado a este punto deberá levantar la mano para señalar que ya llegó... “levanta la mano”...”

Fuente: elaboración propia.

