



30/03/2020  
Federació

## Factors de rendiment en el ciclisme: el factor psicològic

No tot és entrenament físic en el ciclisme. L'aspecte disciplinat de la ment ens pot portar més enllà del que la majoria ens podem imaginar. Milions d'esportistes, arreu del món, es preparen a consciència per competir amb un mateix objectiu: **GUANYAR!** I només guanya un/a!

Per això que hem de buscar tots els elements que tinguem al nostre abast per aconseguir el nostre "màxim rendiment". Independentment de guanyar o no, si aconseguim el nostre màxim rendiment, i ho donem tot, estarem gaudint de les competicions. Aquest ha de ser l'objectiu final, rendint al màxim, arribar o no la victòria, però estarem aportant tot el nostre esforç i satisfacció amb nosaltres mateixos i amb el nostre equip.

El **rendiment** d'un ciclista està condicionat per 4 factors:

- Factor físic
- Factor tècnic
- Factor psicològic

- Factor psicològic

El gran error de la majoria de ciclistes és el de centrar-se només en l'entrenament físic, que és només una part del factor físic, descuidant els factors tècnic, tàctic, i el més important de tots, l'entrenament psicològic.

El més important de tot és treballar per tenir una fortalesa mental, que ens condueixi a la **constància**, que ens serveixi per afrontar **adversitats** (mandra, soledat, pluja, fred, derrota, lesions, accidents, crisis, etc...), però sobretot que ens ensenyi a gestionar el patiment en les curses que ens haurem marcat com objectiu per fer un bon paper.

Així doncs, el factor físic no és el més important. Perquè la condició física que podem desenvolupar depèn del continu empeny que exerceix la força mental.

Us animem, que aquests dies a casa, **tampoc descuideu el factor tècnic i tàctic**. Podeu mirar competicions i veure com els equips apliquen les seves tàctiques. També hi ha vídeos de tècnica, amb exercicis interessants, que us poden ajudar durant aquets dies a casa. Però avui us volem escriure sobre el Factor Psicològic i el seu entrenament.

## TECNiques D'ENTRENAMENT MENTAL

L'entrenament mental és allò que tots hem sentit parlar, però en realitat, pocs saben com fer-ho perquè sorgeixin els efectes desitjats: **màxim rendiment**. Sempre busquem temps per l'entrenament físic, descuidant tota la resta dels altres factors, però ara no tenim excusa! Confinats a casa, tindrem temps per poder dedicar uns minuts i practicar cada dia les tècniques d'entrenament mental.

Si agafes hàbit de practicar cada dia 15 minutets les tècniques mentals, quan arribin les competicions sabràs **visualitzar** la teva futura actuació en cursa, no només el dia abans de la cursa, fins i tot aprendràs a relaxar-te en un raconet o mentre escalfes, just 10 minuts abans de la sortida. I si ho perfecciones fins i tot sobre la línia de meta, a punt de la sortida, sabràs estar amb la ment en calma, apreciament tot el que et rodeja, perquè ho hauràs entrenat tant bé, que el teu cervell ja sabrà què ha de fer, i cada acció en cursa et semblarà més fàcil, doncs haurà estat visualitzada, entrenada, i adaptada a qualsevol adversitat.

Aquest entrenament ha de ser estimulants i gaudir amb ell, serà la senyal que ho estàs fent bé.

Les **tècniques mentals** que haurem d'aprendre i desenvolupar són:

- 1a tècnica: ANÀLISIS DE MOTIVACIONS
- 2a tècnica: FIXACIÓ D'OBJECTIUS
- 3a tècnica: RELAXACIÓ CONSCIENT
- 4a tècnica: VISUALITZACIÓ, ASSAIG MENTAL I CREACIÓ D'IMATGES
- 5a tècnica: POSADA A PUNT FÍSICA I MENTAL, EXPECTATIVES DE TRIOMF
- 6a tècnica: CONCENTRAR-SE EN EL PRESENT, DEIXAR-SE EMPORTAR I ACTUAR

El nostre organisme només és capaç de fer les coses a la perfecció quan actua de forma automàtica, instintiva, subconscient i natural. Si el forcem a fer-ho bé, només ho farà malament! Allò de que: *si no gaudeixes del que fas, no ho facis*, és així! No ens podem forçar a fer res que no ens agradi.

Per aconseguir que el nostre cos actuï naturalment i instintivament, és necessari anar entrenant cada tècnica mental, una a una, per **gravar** una manera real en l'hemisferi dret del nostre cervell, el nostre perfil de màxim rendiment; per després anar-nos i concentrar-nos, per

deixar-nos emportar pel â€˜pilot automàticâ€™ (el subconscient).

Podem gravar en el nostre cervell el que volem fer realment bÃ©, per mitjÃ  dâ€™aquestes sis tÃ©cniques; fent que el cervell se les â€˜cregui com sevesâ€™, com nascut amb elles (com la supervivÃ©ncia). Sâ€™ha de fer amb tanta passivitat, atenciÃ³ i esforÃ§, que el nostre cervell creurÃ  realment que li va la vida en tot aixÃ²!

Â

Lâ€™objectiu de lâ€™entrenament mental Ã©s fer que el nostre cos rendeixi al mÃ xim rendiment dâ€™una manera instintiva, sense gairebÃ© sensaciÃ³ dâ€™esforÃ§, creant un estat de **facilitat** en totes les accions. Cal treballar cada tÃ©cnica per ordre, no podem passar a la 2a tÃ©cnica sense tenir dominada la primera, i aixÃ² consecutivament.

Â

D'igual manera que busques temps per entrenar fÃ©sicament i en mantenir en bones condicions la teva bicicleta, tambÃ© has de dedicar part del teu temps en aprendre aquestes tÃ©cniques per mantenir en bones condicions la teva ment. PerquÃ², no ho oblidis: **tot es forja en el cervell.**

Â

Dominar aquestes tÃ©cniques, podrÃ  suposar la diferencia entre 1r o 2n, entre Ã©xit o fracÃ s, en rendir al 100% o al 90%, o entre la victÃ²ria i la derrota.

La 4a **VisualitzaciÃ³** i la 6a amb el **Deixar-se Emportar**, sÃ³n les dues tÃ©cniques mÃ©s importants. Si tâ€™esforces, les practiques i les domines a la perfecciÃ³, en especial aquestes dues, veurÃ s com el teu rendiment augmenta de forma espectacular.

EsforÃ§a't en cada una de les tÃ©cniques, per ordre de la 1a a la 6a, al igual que ho faries amb el teu entrenament fÃ©sic. Dedica almenys 10 minuts al dia, amb constÃ©ncia, il.lusÃ³ i interÃ©s i notareu els avantatges sobre els vostres rivals.Â

10 minuts al dia...Ã©s molt?

Â

Et deixem per comenÃ§ar la 1a tÃ©cnica, ja que com hem comentat cal comenÃ§ar a entrenar-les per ordre.

Â

## 1a TECNICA: ANÃ LISIÃ  DE MOTIVACIONS

- Queda't sol, tranquil, estirat al llit o al sofÃ , i pensa en els **motius generals que et fan ser ciclista**. Fes una llista de tots els motius, i puntuats del 1 al 10. Els que et surtin amb mÃ©s puntuaciÃ³, sÃ³n els que has de repassar cada dia, et faran millorar el teu rendiment al pensar en ells, perquÃ² tâ€™agraden mÃ©s, tâ€™estimulen i et costa poc esforÃ§ realitzar-los.Â
- Fes el mateix ara, buscant en la teva memÃ²ria, aquell dia de glÃ²ria, en el que vas sentir-te especialment feliÃ§, per la teva bona actuaciÃ³, ja sigui una victÃ²ria individual o dâ€™equip. Aquell dia que vas sentir â€˜xtasisâ€™ i alegria, per haver fet una actuaciÃ³ realment ben feta i que va donar els seus fruits, amb un gran esforÃ§ per part teva. Recorda tot el que puguis dâ€™aquell dia, lâ€™entorn, la famÃ lia, els companys, lâ€™equip tÃ©cnic, les emocions... etc. TambÃ© del dia abans i dels dies posteriors... com et senties? QuÃ  pensaves? Com et va afectar? QuÃ  pensaven els altres de tu? QuÃ  es forjava en la teva ment? Quins projectes vas marcar-te a partir dâ€™aquÃ²?Â

Recorda i busca les respostes, anota-les, escriu tambÃ© els teus sentiments i els motius per tornar a repetir aquell dia. En traurÃ s aixÃ², les â€˜tevesâ€™ motivacions per arribar al mÃ xim rendiment. PuntuatambÃ© aquestes motivacions del 1 al 10.Â

**ConclusiÃ³:** recorda cada dia, les puntuacions que tens mÃ©s altes, i dissenya't un pla d'acciÃ³ i una rutina diÃ ria, per reviure mentalment les motivacions mÃ©s fortes que et fan ser ciclista, les que mÃ©s tâ€™agraden!

Â

## Comissió Tècnica de la FCC

- Fotografia: Albert Rabadan (@[pedalsdaqui](#) [1] / @[arabadan](#) [2])

---

[3]

---

### Links

[1] <https://www.instagram.com/pedalsdaqui/> [2] <https://twitter.com/arabadan> [3] <https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/5122186>