



09/04/2020

Federació

Preparació psicològica: Fixació d'objectius i relaxació conscient

Recordem i resumim la primera tècnica de l'entrenament mental que tractem [en l'anterior article](#) [1], l'**anàlisi de motivacions**: *consisteix en repassar amb freqüència, els motius generals i de màxim rendiment, imaginar-los, i tornar-los a reviure mentalment, cadascun d'ells*.

2a tècnica: Fixació d'objectius

Prepara paper i llapis, i **anota els teus propers objectius** personals com a ciclista, a curt, mitjà i llarg termini; els visualitzaràs de forma clara, a la vegada que els llegiràs en veu alta. Aquests objectius que escriuràs han de ser coherents i equilibrats amb les motivacions analitzades anteriorment, que són les que et generen aquests desitjos i objectius.

Una cosa hauràs de saber i tenir molt present: ningú et podrà ajudar a realitzar els teus objectius personals, l'únic important de veritat és aconseguir-los. El temps que triguis, és secundari. Ja diuen que **DIVIDEIX I GUANYARÀS**: les grans obres triguen anys a realitzar-se! **Divideix les**

teves âmetesâ en passos fÃ cils i estimulants. Alguns dels millors esportistes han necessitat mes de 20 anys per donar el millor de si mateixos.

Has de treure de la teva ment, perÃ² sobretot del teu cor, aquelles il·lusions que fa temps que somies, i que saps que si tot va bÃ©, les pots aconseguir! Has de ser realista i a la vegada ambiciÃ³s, treu a la llum aquells petits i grans objectius, sabent que patirÃ s molt, perÃ² que tambÃ© et faran molt feliÃ§.

En conclusiÃ³: Anota petites i nombroses metes, de tal manera que la data en quÃ aconsegueixis una, sigui lâinici de la segÃ¼ent. A lâaltra part dâaquesta tÃcnica Ãs visualitzar detalladament i clarament el teu proper objectiu, com si ja lâhaguessis aconseguit, entrant en el teu interior i en el teu âjoâ que ja ha aconseguit el seu objectiu. Deixa la ment âvolarâ cap als teus somnis.

3a tÃcnica: La relaxaciÃ³ conscient

Amb aquesta tÃcnica, sâha dâaconseguir aÃllar lâhemisferi esquerre del cervell, que Ãs la part on sâengloba el que Ãs autoritari, disciplinari, nervis, etc... i ens traslladarem a lâhemisferi dret del cervell, on es troba el mÃn tranquil, absent, automÃtic, el plaer, etc. Els objectius dâaquesta tÃcnica sÃn:

- Descansar la ment en tensiÃ³ i deixar-la tranquil·la.
- Relaxar els mÃsculs tensos.
- Crear la millor condiciÃ³ per GRAVAR en el nostre hemisferi dretÂ les imatges mentals dels âmoments clauâ i âdecisiusâ.

En aquesta tÃcnica tenim tres exercicis a fer:

1. A La **respiraciÃ³ diafragmÃtica profunda**: inspirar pel nas, omplint lâestÃmac, desprÃs el tÃrax i per Ãltim la part superior dels pulmons. Mantenir lâaire de 3 a 5 segons, i expirar amb un âsospir dâalleujamentâ per la boca. Repetir de 5 a 10 vegades, incrementant cada setmana. A la vegada has dâimaginar el recorregut que fa lâaire, aixÃ ho farÃ s en els entrenaments i competicions de forma instintiva.
2. Exercici de **creaciÃ³ dâimatges agradables**: Crea imatges mentals, relaxants, agradables i vives, poden ser imatges creades teves o de paisatges que recordis. Dâaquesta manera, aÃllarem la ment de problemes, tensions i nervis. Hem de crear en cada imatge una âpau naturalâ beneficiosa per la nostra ment i el nostre fÃsic. En les imatges han de dominar els colors, verd, blau i blanc.
3. Exercici de **relaxaciÃ³ oral**: en una postura cÃmoda (preferiblement estirat) i sobretot sol/a i en silenci; i desprÃs dâhaver fet la respiraciÃ³ i la creaciÃ³ dâimatges, passem a la RELAXACIÃ.

Recitarem oralment les segÃ¼ents frases, procurant fer el que diem amb el pensament:

- A El meu front, la meva cara i el coll, **comencen a relaxar-se i em pesen.**
- A Els meus braÃs comencen a relaxar-se i pesen, tambÃ© el meu pit, i el tronc.
- A La meva cama esquerra es relaxa i em pesa (seguint amb la cama dreta i els peus...)

Tornarem a repetir les frases perÃ² aquesta vegada:

- El meu front, la meva cara i el coll, **estan totalment relaxats i pesen molt** (igual amb cada frase per totes les parts del cos, fins i tot els dits dels peus...)

Si Ãs necessari, aquestes segones frases les podem tornar a repetir fins que ens sentim que tot el

cos ens pesa, i la nostra ment està a dins de cada part del nostre cos. Aquestes frases són mentals, no s'han de fer amb pressa, cal citar-les suaument i lentament, sense obsessionar-se en fer-ho bé. Al mateix temps que les cites, vas relaxant cada grup muscular i corregint a la postura més còmoda, fins que estiguis totalment relaxat/da.

Practica aquesta tècnica numero 3, quan necessitis desconnectar, dormir o estiguis molt cansat, estressat o nerviós. Et sentiràs millor, gairebé com haver fet un bon massatge! **Com més el practiquis, més aprendràs a fer-ho i et serà cada vegada més fàcil, ho faràs cada vegada en menys temps i si ho perfecciones, en gairebé qualsevol lloc, seràs capaç de relaxar-te.**

Conclusió: Consisteix en fer els 3 exercicis per separat, pots fer un dia un, o quan tinguis ocasió en un moment sol fer un altre, no cal que vagin seguits i per ordre. Per exemple: la RESPIRACIÓ la pots practicar mentre camines, fent estiraments o fins i tot sobre el rodet. La CREACIÓ IMATGES la pots practicar assegut al sofà, mentre esperes, estirat al llit, etc. I la RELAXACIÓ amb frases, a l'hora de la migdiada, al cotxe, o estirat al llit.

Si que és recomanable de tant en tant, que si disposem de temps, realitzar els 3 exercicis consecutivament.

À

- [Factors de rendiment en el ciclisme: el factor psicològic](#) [1]

Marta Vilajosana (Comissió Tècnica FCC)

[2]

Links

[1] <https://www.ciclisme.cat/noticies/factors-de-rendiment-en-el-ciclisme-el-factor-psicologic> [2]

<https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/5122223>