



16/04/2020  
Federació

## Preparació psicològica: Visualització, posada a punt i màxim rendiment

Seguint els passos dels dos primers articles ja publicats sobre la **preparació psicològica**, continuem treballant en exercicis i tècniques que ens ajudaran a treballar en el nostre màxim rendiment. Especialment en aquestes setmanes extraordinàries sense competició, és un bon moment per treballar introspectivament i tenir l'espai per fer els exercicis necessaris que ens ajudin a millorar mentalment. En el proper article, ja treballarem les tècniques i conclusions finals.

### 4a tècnica: VISUALITZACIÓ, ASSAIG MENTAL i CREACIÓ D'IMATGES

Es tracta de **CREAR** i **GRAVAR** imatges en l'hemisferi dret del nostre cervell, de com volem actuar en una competició, sobretot els moments **clau** i **difícils**, on creiem que ens costarà més, i necessitarem superar. Resumint, aquesta tècnica seria: **dig-li al teu cervell el que vols fer exactament en una cursa, i ell ho acabarà fent, sense que tu li manis.**

Però, per aconseguir això, no és tant fàcil. Primer de tot, és requisit indispensable saber **DESCONNECTAR** l'hemisferi esquerre del cervell, mitjançant [la tècnica anterior](#)

**treballada de RELAXACIÓ** [1]. Un cop relaxats i amb la ment receptiva podrem començar a entrenar aquesta tècnica amb 3 exercicis:

### 1. VISUALITZAR OBJECTES O PERSONES ENTRANYABLES:

Agafar un objecte (bici, roba, casc, mitjons, etc) o pensar en una persona estimada i començar a veure-la amb tot luxe de detalls i amb tots els sentits implicats: vista, oïda, olfacte, tacte, gust. Fes-ho durant màxim 5 minuts.

### 2. VISUALITZA EL TEU MÀXIM RENDIMENT ANTERIOR:

Ben relaxat, introdueix-te en aquella experiència, aquella cursa àgnica, on vas tenir una sensació i una actuació extraordinària. Visualitzat tot allò que recordis, abans, durant i després de la cursa. Pensa en tot allò que vas fer tan bé, busca tots els detalls, sons, sent la temperatura que hi havia, el recorregut de la cursa, l'aire que senties, el sol que cremava o la pluja que queia... Projecta tot això en la teva ment i recorda les imatges claus de la teva millor actuació, gaudeix i torna a reviure aquell dia, sentint la mateixa felicitat.

### 3. VISUALITZA EL TEU PROPER MÀXIM RENDIMENT:

Ara sí, hem de GRAVAR la nostra propera actuació en cursa. Recorrerem mentalment el traçat de la cursa, ens el familiaritzarem: no existeixen trams difícils o impossibles, només trams que necessiten una mica més d'atenció!

Projecta i grava en la teva ment cada acció que voldràs fer bé durant la cursa, en pot ser una, dues, o deu, repeteix-les tantes vegades com sigui necessari fins que te les sentis àrteses, convenent que sortiran perfectes. **Aquí també hem de gravar imprevistos que no depenen del nostre físic ni ment** (possibles punxades, avaries, caigudes, malaltia i sentir-nos malament, canvi de recorregut, escapades que no comptem, etc...). Si els tenim ben gravats, quan ens hi trobem, instintivament sabrem com solucionar-los amb tota tranquil·litat. Si ho fem bé i relaxats, ho estarem gravant tot en el nostre hemisferi dret del cervell, que és on tenim l'instint de supervivència. El nostre cervell creurà de veritat que ha d'executar les accions per conservar-te la vida. I ho farà instintivament... **no us ha passat mai que no saps ni com t'has aixecat tant ràpid d'una caiguda, i intentes recordar com ho has fet i no ho saps?** El teu cervell ho ha fet instintivament per salvar-te la vida i fer-te sortir d'allà el més ràpidament possible.

Aquest exercici, és importantíssim, vital. L'has de fer un cop coneixes el recorregut d'una cursa i als teus rivals. Quan abans millor, per començar a **visualitzar el teu proper Màxim Rendiment**. Diversos dies abans, el dia abans i el mateix dia de la cursa. Si el teu cor s'accelera quan graves i fas aquest exercici, si t'emociones, no et preocupis, ho estàs fent bé, la visualització funciona i l'estàs gravant!

Aquesta tècnica et portarà tres conseqüències super beneficioses per al teu màxim rendiment:

- **MENOR SENSACIÓ D'ESFORÇ** (comoditat i facilitat en cursa)
- **ALTERACIÓ DEL TEMPS** (sensació de lentitud en el temps per poder executar les teves accions)
- **TOT SUCCEEIX DE MANERA NATURAL I AUTOMÀTICA** (no cal pensar res durant la cursa)

Els dos primers exercicis d'aquesta tècnica, s'han de fer per separat, indistintament i quan tinguis ocasió. Una vegada ben apresos, podràs passar i executar correctament el tercer exercici, que es el més important.

**Conclusió:** Aquesta tècnica es centra en VISUALITZAR objectes, persones, i en tornar a reviure el teu millor rendiment, creant imatges d'aquell dia. Per últim, una vegada tenim dominades les imatges, visualitzar les accions futures pel nostre proper Màxim Rendiment.

## 5a tècnica: POSTA A PUNT FÍSICA I MENTAL, EXPECTATIVES DE TRIOMF

En aquesta tècnica, **recorda el teva pitjor cursa i la millor. Visualitza-les amb detall, primer la millor i després la pitjor.** Analitza i anota les sensacions de cada una d'elles, i puntua les sensacions del 1 al 10. *El nivell del teu rendiment, es un reflexa de com et sent interiorment.*

Et donem punts bàsics a puntuar, però en pots afegir més: Relaxat/da i descansat, alimentació correcta, entrenat mentalment, optimista, segur i valent... aïlla't i aconseguir concentració quedant-se sol amb la teva propera actuació: bona sensació, energia, motivat, entrenat físicament, sensació de tot sota control, centrat en el present... Analitza on vas fallar en la teva pitjor cursa, i procura pujar-ne la puntuació (mínim a un 8) per la teva pr xima cursa.

La segona part d'aquesta tècnica es sobre les **EXPECTATIVES de TRIOMF**. Visualitza un èxit anterior teu, i busca les sensacions d'eufòria, de felicitat, il lusi ....recorda les sensacions i viu-les amb intensitat, tot el que veies, el que senties i el que tocaves. Seguidament **ves a la 1a Tècnica d'ANÀLISI DE MOTIVACIONS** [2] i fes un repàs a aquelles sensacions profundes de pau amb tu mateix,  xtasi, felicitat, autodomini, for sa, etc. Fes-te-les teves, a dins teu, per la teva propera actuació en cursa, i segur que les tornar s a repetir perquè segueixes sent el mateix d'aquell dia.

*Conclusió:* Aquesta tècnica es basa en anotar les puntuacions corresponents a les nostres sensacions en la millor i en la pitjor cursa. Ho farem amb totes les competicions a partir d'ara i el nostre entrenament ser  pujar les puntuacions més baixes. Crear s també expectatives de triomf, les ganes de guanyar, recordant un èxit anterior, revivint les sensacions i gaudint de nou de tot allò que veies, senties, oloraves, tocaves, etc.

- **Preparació psicològica: Fixació d'objectius i relaxació conscient** [1]
- **Factors de rendiment en el ciclisme: El factor psicològic** [2]

  [2] Marta Vilajosana (Comissió Tècnica FCC)

---

[3]

---

### Links

[1] <https://www.ciclisme.cat/noticies/preparacio-psicologica-fixacio-dobjectius-i-relaxacio-conscient> [2]  
<https://www.ciclisme.cat/noticies/factors-de-rendiment-en-el-ciclisme-el-factor-psicologic> [3]  
<https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/512227>