Published on *FederaciÃ³ Catalana de Ciclisme* (https://www.ciclisme.cat)

30/03/2020
FederaciÃ³

Factors de rendiment en el ciclisme: el factor psicolÃ²gic

No tot Ã©s entrenament fÃsic en el ciclisme. Lâ□□Ãºs disciplinat de la mentÂ ens pot portar mÃ©s enllÃ del que la majoria ens podem imaginar.Â Milions dâ□□esportistes, arreu del mÃ³n, es preparen a consciÃ¨ncia per competir amb un mateix objectiu: **GUANYAR!**Â I nomÃ©s guanya un/a!Â
Â
Ã□s per aixÃ² que hem de buscar tots els elements que tinguem al nostre abast per aconseguir el nostre "mÃ xim rendiment". Independentment de guanyar o no, si aconseguim el nostre mÃ xim rendiment, i ho donem tot, estarem gaudint de les competicions. Aquest ha de ser lâ□□objectiu final, rendint al mÃ xim, arribarÃ o no la victÃ²ria, perÃ² estarem aportant tot el nostre esforÃ§ i satisfacciÃ³ amb nosaltres mateixos i amb el nostre equip.
Â
El **rendiment** dâ□□un ciclista esta condicionat per 4 factors:

- Factor fÃsic
- Factor tÃ¨cnic
- Factor tÃ ctic

- Factor piscolÃ²gic

El gran error de la majoria de ciclistes Ã©s el de centrar-se nomÃ©s en lâentrenament fÃsic, que Ã©s nomÃ©s una part del âFactor FÃsicâ, descuidant els factors tÃ¨cnic, tÃ ctic, i el mÃ©s important de tots, lâentrenament psicolÃ²gic.
Â
El mÃ©s important de totÂ Ã©s treballar per tenir una fortalesa mental, que ens condueixiÂ a la constÃ ncia, que ens serveixi per afrontar **adversitats** (mandra, soledat, pluja, fred, derrota, lesions, accidents, crisis, etc...), perÃ² sobretot que ens ensenyi a gestionar el patiment en les curses que ens haurem marcat com objectiu per fer un bon paper.
Â
AixÃ doncs, el factor fÃsicÂ no Ã©s el mes important.Â PerquÃ¨Â la condiciÃ³ fÃsica que podem desenvoluparÂ depÃ¨n del continu empeny que exerceix la forÃ§a mental.
Â
Us animem, que aquests dies a casa, **tampoc descuideu el factor tÃ¨cnic i tÃ ctic**. Podeu mirar competicionsÂ i veure com els equips apliquen les seves tÃ ctiques. TambÃ© hi ha vÃdeos de tÃ¨cnica, amb exercicis interessants, que us poden ajudar durant aquets dies a casa. PerÃ² avui us volem escriure sobre el Factor PsicolÃ²gic i el seu entrenament.
Â
TECNIQUES DâENTRENAMENT MENTAL
Lâentrenament mental Ã©s allÃ² que tots hem sentit parlar, perÃ² en realitat, pocs saben com fer-ho perquÃ¨ sorgeixin els efectes desitjats: **mÃ xim rendiment**. Sempre busquem temps per lâentrenament fÃsic, descuidant tota la resta dels altres factors, perÃ² ara no tenim excusa! Confinats a casa, tindrem temps per poder dedicar uns minuts i practicar cada dia les tÃ¨cniques dâentrenament mental.
Â
Si agafes lâhÃ bit de practicar cada dia 15 minutets les tÃ¨cniques mentals, quan arribin les competicions sabrÃ s **visualitzar** la teva futura actuaciÃ³ en cursa, no nomÃ©s el dia abans de la cursa,Â fins i tot aprendrÃ s a relaxar-te en un raconet o mentre escalfes, just 10â abans de la sortida. IÂ si ho perfecciones fins i tot sobre la lÃnia de meta, a punt de la sortida, sabrÃ s estar amb la ment en calma, apreciant tot el que et rodeja, perquÃ¨ ho haurÃ s entrenat tant bÃ©, que el teu cervell ja sabrÃ quÃ¨Â ha de fer, i cada acciÃ³ en cursa et semblarÃ mÃ©s fÃ cil, doncs haurÃ estat visualitzada, entrenada, i adaptada a qualsevol adversitat.
Aquest entrenament ha de ser estimulant i gaudir amb ell, serÃ la senyal que ho estÃ s fent bÃ©.
Â
Les tÃ¨cniques mentals que haurem dâaprendre i desenvolupar sÃ³n sis:

- 1a tÃ¨cnica: ANÃLISIS DE MOTIVACIONS
- 2a tÃ¨cnica: FIXACIÃ DâOBJECTIUS
- 3a tÃ¨cnica: RELAXACIÃ CONSCIENT
- 4a tÃ¨cnica: VISUALITZACIÃ, ASSAIG MENTAL IÂ CREACIÃ DâIMATGES
- 5a tÃ¨cnica: POSADA A PUNT FÃSICA I MENTAL, EXPECTATIVES DE TRIOMFÂ
- 6a tÃ¨cnica: CONCENTRAR-SE EN EL PRESENT, DEIXAR-SE EMPORTAR I ACTUAR

El nostre organisme nomÃ©s Ã©s capaÃ§ de fer les coses a la perfecciÃ³Â quan actua de forma automÃ tica, instintiva, subconscient i natural. Si el forcem a fer-ho bÃ©, nomÃ©s ho farÃ malament! AllÃ² de que: â*si no gaudeixes del que fas, no ho facis*â, Ã©s aixÃ! No ens podem forÃ§ar a fer res que no ens agradi.
Â
Per aconseguir que el nostre cos actuÃ¯ naturalment i instintivament, Ã©s necessari anar entrenant cada tÃ¨cnica mental, una a una, per **gravar** dâuna manera real en lâhemisferi dret del nostre cervell, el nostre âperfil de mÃ xim rendimentâ; per desprÃ©s aÃ¯llar-nos i concentrar-nos, per

deixar-nos emportar pel â**pilot automÃ tic**â (el subconscient).
Podem gravar en el nostre cervell el que volem fer realment bÃ©, per mitjÃ dâaquestes sis tÃ¨cniques; fent que el cervell se les âcregui com sevesâ, com nascut amb elles (com la supervivÃ¨ncia). Sâha de fer amb tanta passiÃ³, atenciÃ³ i esforÃ§, que el nostre cervell creurÃ realmentÂ que li va la vida en tot aixÃ²!
Â
Lâobjectiu de lâentrenament mental Ã©s fer que el nostre cos rendeixi al mÃ xim rendiment dâuna manera instintiva, sense gairebÃ© sensaciÃ³ dâesforÃ§, creant un estat de facilitatÂ en totes les accions. Cal treballar cada tÃ¨cnica per ordre, no podem passar a la 2a tÃ¨cnicaÂ sense tenir dominada la primera, i aixÃ consecutivament.
Â
D'igual manera que busques temps per entrenar fÃsicament 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. PerquÃ¨, 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 tâesforces, les practiques i les domines a la perfecciÃ³, en especial aquestes dues, veurÃ s com el teu rendiment augmenta de forma espectacular.
EsforÃ§aât en cada una de les tÃ¨cniques, per ordre de la 1a a la 6a, al igual que ho faries amb el teu entrenament fÃsic. Dedica almenys 10 minuts al dia, amb constÃ ncia, ilÂ·lusiÃ³ i interÃ¨s i notareu els avantatges sobre els vostres rivals.Â
10 minuts al dia...Ã©sÂ 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: ANÃLISIÂ DE MOTIVACIONS

- Quedaât sol, tranquil, estirat al llit o al sofÃ , i pensa en els **motius generalsÂ que et fan ser ciclista**. Fes una llista de tots els motius, i puntuaâls del 1 al 10. Els que et surtin amb mÃ©s puntuaciÃ³, sÃ©n els que has de repassar cada dia,Â et faran millorar el teu rendiment al pensar en ells, perquÃ¨ tâagraden mÃ©s, tâestimulen 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 dâequip. Aquell dia que vas sentir âÃ¨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 dâaquell dia, lâentorn, la famÃlia, els companys, lâequip tÃ¨cnic, les emocions... etc. TambÃ© del dia abans i dels dies posteriors... com et senties? QuÃ¨Â pensaves? Com et va afectar? QuÃ¨Â pensaven els altres de tu? QuÃ¨Â es forjava en la teva ment? Quins projectes vas marcar-te a partir dâaquÃ?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 aixÃ, les âtevesâ motivacions per arribar al mÃ xim rendiment. Puntua tambÃ© aquestes motivacions del 1 al 10.Â
ConclusiÃ³: recorda cada dia, les puntuacions que tens mÃ©s altes, i dissenyaât un pla dâacciÃ³ i una rutina diÃ ria, per reviure mentalment les motivacions mÃ©s fortes que et fan ser ciclista, les que mÃ©s tâagraden!
Â

ComissiÃ³Â TÃ¨cnica de la FCC

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

---

[3]

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