

[Inici](#) > PreparaciÃ³ psicolÃ²gica: VisualitzaciÃ³, posada a punt i mÃ xim rendiment



16/04/2020

FederaciÃ³

## PreparaciÃ³ psicolÃ²gica: VisualitzaciÃ³, posada a punt i mÃ xim rendiment

Seguint els passos dels dos primers articles ja publicats sobre la **preparaciÃ³ psicolÃ²gica**, continuem treballant en exercicis i tÃ“cniques que ens ajudaran a treballar en el nostre mÃ xim rendiment. Especialment en aquestes setmanes extraordinÃ ries sense competiciÃ³, Ã©s 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 tÃ“cniques i conclusions finals.

### 4a tÃ“cnica: VISUALITZACIÃ, ASSAIG MENTAL I CREACIÃ dÃ¶IMATGES

Es tracta de CREAR i GRAVAR imatges en lâhemisferi dret del nostre cervell, de com volem actuar en una competiciÃ³, sobretot els moments clau i difÃcils, on creiem que ens costarÃ mÃcs, i necessitarem superar. Resumint, aquesta tÃ“cnica seria: **diga-li al teu cervell el que vols fer exactament en una cursa, i ell ho acabarÃ fent, sense que tu li manis.**

PerÃ², per aconseguir aixÃ², no Ã©s tant fÃ cil. Primer de tot, Ã©s requisit indispensable saber DESCONNECTAR lâhemisferi esquerre del cervell, mitjanÃ§ant [la tÃ“cnica anterior](#)

**trepallada de RELAXACIÃ** [1]. Un cop relaxats i amb la ment receptiva podrem comenÃ§ar a entrenar aquesta tÃ“cnica amb 3 exercicis:

#### **À À 1. VISUALITZAR OBJECTES O PERSONES ENTRANYABLES:**

Agafar un objecte (bici, roba, casc, mitjons, etc) o pensar en una persona estimada i comenÃ§ar a âveure-laâ amb tot luxe de detalls i amb tots els sentits implicats: vista, oÃ¯da, olfacte, tacte, gust. Fes-ho durant mÃ¢nim 5 minuts.

#### **À À 2. VISUALITZA EL TEU MÃXIM RENDIMENT ANTERIOR:**

Ben relaxat, introduceix-te en aquella experiÃ“ncia, aquella cursa Ã“nica, on vas tenir una sensaciÃ³ i una actuaciÃ³ extraordinÃ“ria. Visualitzat tot allÃ² que recordis, abans, durant i desprÃ©s de la cursa. Pensa en tot allÃ² que vas fer tan bÃ©, busca tots els detalls, sons, sent la temperatura que hi havia, el recorregut de la cursa, lâaire que senties, el sol que cremava o la pluja que queia... Projecta tot aixÃ² en la teva ment i recorda les imatges claus de la teva millor actuaciÃ³, gaudet i torna a reviure aquell dia, sentint la mateixa felicitat.

#### **À À 3. VISUALITZA EL TEU PROPER MÃXIM RENDIMENT:**

Ara sÃ, hem de GRAVAR la nostra propera actuaciÃ³ en cursa. Recorrerem mentalment el traÃ§at de la cursa, ens el familiaritzarem: no existeixen trams difÃ¢cils o impossibles, nomÃ©s trams que necessiten una mica mÃ¢cs dâatenciÃ³!

Projecta i grava en la teva ment cada acciÃ³ que voldrÃ s fer bÃ© durant la cursa, en pot ser una, dues, o deu, repeteix-les tantes vegades com sigui necessari fins que te les sentis âtevesâ, convenÃ§ut que sortiran perfectes. **AquÃ tambÃ© hem de gravar imprevistos que no depenen del nostre fÃasic ni ment** (possibles punxades, avaries, caigudes, malaltia i sentir-nos malament, canvi de recorregut, escapades que no comptÃ s, etc...). Si els tenim ben gravats, quan ens hi trobem, instantaneamente sabrem com solucionar-los amb tota tranquilÃ·litat. Si ho fem bÃ© i relaxats, ho estarem gravant tot en el nostre hemisferi dret del cervell, que Ã©s on tenim lâinstint de supervivÃ“ncia. El nostre cervell creurÃ de veritat que ha dâexecutar les accions per conservar-te la vida. I ho farÃ instantaneamente.... **no us ha passat mai que no saps ni com tâhas aixecat tant rÃ pid dâuna caiguda, i intentes recordar com ho has fet i no ho saps?** El teu cervell ho ha fet instantaneamente per salvar-te la vida i fer-te sortir dâallÃ el mÃ¢cs rÃ pidament possible.

Aquest exercici, Ã©s importantÃssim, vital. Lâhas de fer un cop coneixes el recorregut dâuna cursa i als teus rivals. Quan abans millor, per comenÃ§ar a **visualitzar el teu proper MÃ xim Rendiment**. Diversos dies abans, el dia abans i el mateix dia de la cursa. Si el teu cor sâaccelera quan graves i fas aquest exercici, si tâemociones, no et preocupis, ho estÃ s fent bÃ©, la visualitzaciÃ³ funciona i lâestÃ s gravant!

Aquesta tÃ“cnica et portarÃ tres conseqÃ¼Ã“ncies super beneficioses per al teu mÃ xim rendiment:

- **MENOR SENSACIÃ dâESFORÃ** (comoditat i facilitat en cursa)
- **ALTERACIÃ DEL TEMPS** (sensaciÃ³ de lentitud en el temps per poder executar les teves accions)
- **TOT SUCCEIX DE MANERA NATURAL I AUTOMÃTICA** (no cal pensar res durant la cursa)

Els dos primers exercicis dâaquesta tÃ“cnica, sâhan de fer per separat, indistintament i quan tinguis ocasiÃ³. Una vegada ben apresos, podrÃ s passar i executar correctament el tercer exercici, que es el mÃ¢cs important.

*ConclusiÃ³:* Aquesta tÃ“cnica es centra en VISUALITZAR objectes, persones, i en tornar a reviure el teu millor rendiment, creant imatges dâaquel dia. Per Ãºltim, una vegada tenim dominades les imatges, visualitzar les accions futures pel nostre proper MÃ xim Rendiment.

## 5a tÃ“cnica: POSTA A PUNT FISICA I MENTAL, EXPECTATIVES DE TRIOMFÂ

En aquesta tÃ“cnica, **recorda el teva pitjor cursa i la millor. Visualitza-les amb detall, primer la millor i desprÃ©s la pitjor.** Analitza i anota les sensacions de cada una dâ‰elles, i puntuat les sensacions del 1 al 10. â‰El nivell del teu rendiment, es un reflexa de com et sent interiormentâ‰.

Et donem punts bÃ sics a puntuat, perÃ² en pots afegir mÃ©s: Relaxat/da i descansat, alimentaciÃ³ correcta, entrenat mentalment, optimista, segur i valent... aÃ±lla't i aconsegueix concentraciÃ³ quedant-se sol amb la teva propera actuaciÃ³: bona sensaciÃ³, energia, motivat, entrenat fÃasicament, sensaciÃ³ de tot sota control, centrat en el present... Analitza on vas fallar en la teva pitjor cursa, i procura pujar-ne la puntuaciÃ³ (mÃnim a un 8) per la teva prÃ²xima cursa.

La segona part dâ‰aquesta tÃ“cnica es sobre les â‰**EXPECTATIVES de TRIOMFâ‰.** Visualitza un Ã“xit anterior teu, i busca les sensacions dâ‰eufÃ²ria, de felicitat, ilÃ·lusiÃ³....recorda les sensacions i viu-les amb intensitat, tot el que veies, el que senties i el que tocaves. Seguidament **ves a la 1a TÃ“cnica dâ‰ANÃ‰LISI DE MOTIVACIONS** [2] i fes un repÃ s a aquelles sensacions profundes de pau amb tu mateix, Ã“xtasi, felicitat, autodomini, forÃ§a, etc. Fes-te-les teves, a dins teu, per la teva propera actuaciÃ³ en cursa, i segur que les tornarÃ s a repetir perquÃ“ segueixes sent el mateix dâ‰aquell dia.

*ConclusiÃ³:* Aquesta tÃ“cnica 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 dâ‰ara i el nostre entrenament serÃ  pujar les puntuacions mÃ©s baixes. CrearÃ s tambÃ© expectatives de triomf, les ganes de guanyar, recordant un Ã“xit anterior, revivint les sensacions i gaudint de nou de tot allÃ¢ que veies, senties, oloraves, tocaves, etc.

- **PreparaciÃ³ psicolÃ²gica: FixaciÃ³ d'objectius i relaxaciÃ³ conscient** [1]
- **Factors de rendiment en el ciclisme: El factor psicolÃ²gic** [2]

â‰ [2]Marta Vilajosana (ComissiÃ³ TÃ“cnica 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/5122227>