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



06/05/2020
Federació

Preparació psicològica: Posada a punt per la competició

Amb aquest article, tanquem la sèrie de publicacions de la Comissió Tècnica de la FCC sobre **preparació psicològica**, que esperem que hagin estat d'ajut en aquestes setmanes d'incertesa on el treball mental pot formar una part igual o més important que la preparació física. Esperem trobar-nos a les curses ben aviat!

6a tècnica: CONCENTRAR-SE EN EL PRESENT, DEIXAR-SE EMPORTAR I ACTUAR

El "deixar-se emportar" és la clau que ens obre la porta de les nostres reserves d'energia amagades, que ni sabem que tenim, però que en realitat SÍ que tenim. En aquest "estat" no has de tenir pensaments, com si haguessis oblidat tot el que has aprèn. **Actues automàticament, de forma natural, espontània**, guiat per l'instint, totalment en estat de trànsit, i et deixes emportar pel pilot automàtic que ho farà tot per tu. Succeirà allò que ha de succeir segons les nostres visualitzacions.

Si intentes exercir control sobre les teves accions, et bloquejaràs i patiràs moltíssim, de manera autoritària no trobaràs l'energia necessària. El millor és no pensar i oblidar-ho tot! Hi ha quatre coses

que no has de fer mai:

1. Intentar amb insistència fer-ho bé, lluitant contra tu mateix per obtenir bons resultats.
2. Tenir por a repetir errades del passat.
3. Preocupar-te en excés del resultat final
4. Estar sobreexcitat, eufòric, irritat, nerviós, massa forçat i fent de cada acció en cursa una lluita a vida o mort.

El que Sí que hem de recordar:

- "*Els millors esforços només es donen quan la teva ment està tan tranquil·la com un estany congelat*"
- "*No has pensar el que has de fer, si no deixar lliurament al teu cos que ho faci*"

Per entrenar aquesta tècnica i arribar al "DEIXAR-NOS EMPORTAR" ho farem a través de 5 passos, que són un resum de totes les anteriors tècniques d'entrenament mental, que ja hem vist i ja sabem fer-les.

- **PAS 1: RELAXAR COS I MENT.** 10-15 minuts abans de l'escalfament, **relaxa't com en la 3a Tècnica**, amb la respiració, imatges agradables i relaxació de músculs i totes les parts del cos. Si has practicat bé a casa, aquesta 3a tècnica, hauràs après l'art de saber relaxar-te en poc temps i en qualsevol lloc (cotxe d'equip, bany, en un banc apartat...etc)
- **PAS 2: ELIMINAR PENSAMENTS NEGATIUS, CALMANT LA MENT**, un cop relaxats, **eliminarem pors al fracàs, complexes d'inferioritat, etc**. Per esborrar aquests pensaments, els escriurem mentalment en un paper i el cremarem, mirant el paper fins que no hi quedi res, fins el darrer fum que desapareix en l'aire i fins la darrera cendra que caigui a terra. Llavors pensarem en la nostra millor qualitat que posseïm, i en l'avantatge que tenim sobre els rivals, ja sigui un avantatge tècnic (soc més bo baixant), una tàctica que teniu guardada amb l'equip per posar en pràctica, un avantatge físic o un avantatge mental.
- **PAS 3: VISUALITZAR LA TEVA ATUACIÓ I OBJECTIU IMMEDIAT**, com en la 4a Tècnica, **crea i visualitza imatges dels teus objectius**, imatges clares, amb tots els detalls, de maneres diferents, amb imprevistos que puguin sorgir. Projecta-les en la teva ment lo més perfectes que puguis. Grava-les en el teu interior mes profund.
- **PAS 4: AUGMENTA LA VISUALITZACIÓ AMB IMATGES MENTALS DELS MOMENTS CLAUS**, durant uns segons, visualitza de manera especial i ràpida aquells pocs **moments clau en el que es decidirà el teu màxim rendiment**, en aquell tram més difícil, en aquella baixada complicada...en aquella escapada en la que sí que pots entrar... Fes-jo molt fixament i per espai de pocs segons cada moment clau, igual que si fos real. Si el cor s'accelera, ho fas bé, estas conectat, surt i pasa al cinquè pas.
- **PAS 5: CENTRA'T EN EL PRESENT, DEIXANT QUE TOT PASSI COM HA DE SUCCEIR**, sense provocar que passi i deixant-te emportar. Mentre escalfes per la cursa, "olora" l'ambient, centra't en el present, escolta els sons, sent el tacte de les coses que toques, mira els colors de tot el que et rodeja. Oblida't de tot i centra't en aquest moment, en el que VEUS, ESCOLTES, OLORES, SENTS i TOQUES. V**es amb confiança cap a la sortida, perquè ho tens tot i ja no necessites fer res més**! El teu físic i la teva ment ho faran tot per tu. Deixa'ls sols, ells ja saben! Tu només estàs aquí i ara.

Conclusió: Comença relaxant ment i cos durant 10 minuts, abans de l'escalfament, elimina pensaments negatius i visualitza el teu objectiu principal, augmentant la visualització i concentració en les imatges dels escenaris claus durant pocs segons. Per últim, concentra't en el present, fica't a dintre de tot el que et rodeja, examina-ho, sent-ho tot amb tots els teus sentits i intensitat i... DEIXA'T EMPORTAR! A mode d'entrenament, practica aquesta tècnica abans de sortir en un entrenament en

grup o amb l'equip, o en una propera competició de menys importància per tu.

CONCLUSIÓ FINAL: L'HORA DE LA COMPETICIÓ

Ara que ja coneixem les sis tècniques de l'entrenament mental d'un ciclista, i que hem anat practicant a casa, **arribarà el dia que haurem de posar-les en pràctica a les curses**. Podem utilitzar les primeres curses com entrenament, però quan tinguem clar una data i un objectiu, haurem de preparar la cursa a consciÈncia. Un cop tinc la cursa més important de la temporada per mi, aquella on ho vull fer realment bé, com he d'aplicar aquest entrenament mental? Tenim clar, a través dels nostres entrenadors, com apliquem l'entrenament físic, per arribar a la cursa en el millor estat de forma física. Doncs bé, paral·lelament també haurem de planificar l'entrenament mental d'aquesta manera:

- **MESOS ABANS**: pot ser de dos a tres mesos abans, normalment quan ja sapiguem data de la cursa que ens interessa. Qui prepara Mundials pot començar a entrenar les tècniques molts mesos abans, perquè es saben les dates gairebé d'un any a l'altre. Entrenament de **ANÀLISI DE MOTIVACIONS i FIXACIÓ d'OBJECTIUS**. També els exercicis regulars (dos dies per setmana) de RELAXACIÓ i VISUALITZACIÓ.
- **SETMANES ABANS**: **RELAXACIÓ i VISUALITZACIÓ** de la competició. Si podem veure el recorregut millor, si no estudiar els punts claus en el rutometre i perfil i memoritzar-los.
- **SETMANA DE LA CURSA**: Cal treballar la **POSADA A PUNT FÍSICA i MENTAL i EXPECTATIVES DE TRIOMF**. Exercicis de relaxació i de visualització de la cursa.
- **EL DIA ABANS**: Centrar-se en la **RELAXACIÓ**, ANUL·LAR IMATGES MENTALS NEGATIVES, EXPECTATIVES DE TRIOMF i **VISUALITZACIÓ** de la competició.
- **EL DIA DE LA CURSA**: 15 minuts abans de l'escalfament

1. Relaxació
2. Eliminar imatges mentals de por negatives.
3. Visualització de la cursa
4. Augmentar la visualització i concentració en els punts claus de la cursa
5. Concentrar-te en el present, en tot el teu voltant, sense pensar en res més... i marxa cap al teu objectiu.

- **DURANT L'ESCALFAMENT**: deixa't emportar pels colors de les coses, pels sons, el tacte que sents al agafar la bici, parla simpàticament amb els amics i companys, observa tot el que et rodeja, continua rodant i gaudint del que t'envolta, però no pensis en res, **el cos treballa i s'escalfa, la ment es relaxa**!
- **EN LA LÍNIA DE SORTIDA**: Estàs preparat/ada per sortir! Mentre esperes inspira profundament (respiració diafràgmica), i expira lentament, deixant la teva ment divagar cap a l'infinit, cap al no res! Si et costa deixar la ment en el no res, imagina't i visualitza aquell estany congelat, i no deixis que es descongeli, mantén-lo fixa en la teva ment.

Marta Vilajosana (Comissió Tècnica FCC)

- Per recuperar els altres articles sobre preparació psicològica:
- ***Factors de rendiment en el ciclisme: el factor psicològic (1/4)*** [1]
- ***Preparació psicològica (2/4): Fixació d'objectius i relaxació conscient*** [2]
- ***Preparació psicològica (3/4): Visualització, posada a punt i màxim rendiment*** [3]

---

[4]

Links

[1] https://www.ciclisme.cat/noticies/factors-de-rendiment-en-el-ciclisme-el-factor-psicologic [2] https://www.ciclisme.cat/noticies/preparacio-psicologica-fixacio-dobjectius-i-relaxacio-conscient [3] https://www.ciclisme.cat/noticies/preparacio-psicologica-visualitzacio-posada-punt-i-maxim-rendiment [4] https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/5122240