

Psikodemia.com – *Pelatihan Mental Bagi Atlet dan Pelatih*; **Mental atlet** perlu disiapkan agar dalam penampilannya mampu menunjukkan kemampuan yang sebenarnya.

Sistematika dan teknik dalam latihan mental hendaknya dapat menguatkan seluruh unsur psikologis yang berhubungan dengan aspek kognitif, konatif, dan afektif. Latihan mental ini meliputi tahap awal dan tahap lanjutan.

Pada tahap awal, latihan dilakukan untuk menyiapkan atlet agar mampu membangun pondasi kemampuan mental dan siap untuk latihan mental berikutnya. Bentuk-bentuk latihan pada tahap ini antara lain:

1. Latihan pernafasan,
2. Latihan konsentrasi,
3. Latihan relaksasi,
4. Visualisasi,
5. Imagery.

Sedang tahap lanjut bertujuan untuk menguatkan semua komponen mental atlet. Latihan mental tahap lanjut ini berhubungan dengan semua aspek psikologis, diantaranya

1. Latihan yang berhubungan dengan peningkatan aspek kognitif antara lain : pemusatan perhatian, visualisasi, kecepatan dan ketepatan reaksi, serta restrukturisasi pemikiran.
2. Latihan mental untuk penguatan aspek konatif/kemauan antara lain: *will power training*, *concentration*, dan *contemplation*.
3. Latihan mental untuk aspek afektif, emosional antara lain melalui latihan : *biofeedback*, *self suggestion*, dan meditasi.

PELATIHAN MENTAL BAGI ATLET DAN PELATIH DALAM UNSUR PSIKOLOGIS MELIPUTI TAHAP AWAL DAN TAHAP LANJUTAN.

Gauron dalam Sudibyo Setyobroto (1993) menyebutkan ada tujuh sasaran program latihan mental yaitu :

1. Mengontrol perhatian sehingga atlet mampu berkonsentrasi /perhatian secara penuh pada titik tertentu atau sesuatu yang harus dilakukan.
2. Mengontrol emosi, sehingga atlet sanggup menguasai perasaan marah, benci, cemas, takut, sehingga dapat menguasai ketegangan dan mampu beraktivitas dengan tenang.
3. Mengontrol energi sehingga atlet sanggup untuk pulih secara psikis .
4. Body awareness, atlet memiliki pemahaman akan keadaan tubuhnya sehingga mampu mengendalikan/melokalisasi ketegangan dalam tubuhnya.
5. Mengembangkan rasa percaya diri.
6. Membuat perencanaan bawah sadar atau mental imagery, yaitu atlet mampu membuat perencanaan gerak atau taktik permainan sebelum pertandingan berlangsung.
7. Restrukturisasi pemikiran, yaitu atlet mampu mengubah pemikiran awal menjadi yang lebih positif.

Berdasarkan kebutuhan lapangan akan mental training yang aplikatif, maka dalam pembinaan mental atlet dalam menghadapi pertandingan minimal ada tiga teknik latihan mental yang dikembangkan yaitu:

1. Latihan pemusatan perhatian,
2. Relaksasi, dan
3. Mental imagery

Ketiga jenis teknik mental tersebut perlu memperoleh perhatian khusus dari pelatih untuk dapat meningkatkan performa terbaik atlet.

#### REFERENSI :

1. Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya : Jakarta.
2. Gunarsa, Singgih D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. PT. BPK Gunung Mulia : Jakarta
3. Setyobroto, Sudiby. 2001. *Mental Training*. Percetakan Solo : Jakarta
4. Stephen J. Banten. 1995. *Olahraga Psikologi: Sebuah Panduan Self-Help*.