

MENTAL TRAINING

- LATIHAN KHUSUS MENTAL
- LATIHAN MENTAL DALAM SITUASI BERTANDING

Macam-macam latihan mental

- Mental imegery
- Self talk
- relaksasi

MENTAL IMAGERY

- Karthik (2000) menjelaskan bahwa mental imagery mengacu pada bayangan performance yang berhasil sebelum aktivitas yang sesungguhnya.
- Weinberg dan Gould (2003) menyatakan imagery merupakan suatu proses yang terjadi ketika sensor-sensor pengalaman yang disimpan dalam ingatan dipanggil lagi dan ditampilkan dalam pikiran tanpa adanya rangsang dari luar.

Contoh

- Seorang perenang menggunakan imagery dalam persiapan mental untuk bertanding. Dia membayangkan dirinya berenang dengan kuat dan cepat. Dia membayangkan mencium bau klorine (bau kolam) ketika dia memasuki area kolam renang sampai menunggu pertandingan di mulai.

lanjutan contoh

- Dia mendengar percikan air dan tepukan tangan dari teman untuknya.
- Dengan menggabungkan elemen-elemen tersebut dia bisa mewujudkan dalam aktivitas yang nyata terutama dalam pertandingan, sehingga dia bisa meningkatkan daya konsentrasi, meningkatkan rasa percaya diri dan meningkatkan mental bertanding

Self talk

- Atlet diminta mengidentifikasi kata-kata yang biasa dia gunakan ketika dia merasa tertekan. Contoh: wah aku pasti kalah, saya sedang tidak fit,
- Kemudian mengganti kata-kata yang bernada negatif tersebut menjadi positif, misalnya saya pasti bisa, aku semangat, atau kita bisa mengatasi