



LATIHAN KETERAMPILAN MENTAL

Mata Kuliah Metodologi Melatih Mental Renang

Dosen Pengampu Agus Supriyanto, M. Si

Email:Agus_Supriyanto@uny.ac.id







Penting untuk dicatat bagaimana seseorang pelatih menyampaikan nilai-nilai keterampilan dalam mengajar secara alamiah. Cara pelatih menyampaikan sesuatu tergantung pada sejumlah faktor:

- kepribadian individu,
- filosofi kepelatihan, dan
- motivasi





Dalam hal ini akan ada 5 bahasan mengenai latihan keterampilan mental:

1. Penetapan tujuan (*goal-setting*)
 2. Relaksasi dan Gairah
 3. Perumpamaan, visualisasi dan *self-talk*
 4. Kontrol perhatian dan mental fokus
 5. Tanggung jawab dan kepemilikan
- 


Pelatih harus melakukan apa?

Dalam menyampaikan pesan seorang pelatih harus melakukan beberapa hal:

- Pesan harus disampaikan langsung ke individu yang menerima
- Pesan harus sederhana dan spesifik
- Pesan harus konsisten baik dalam penyampaian
- Pesan harus tepat sesuai dalam konteks waktu dan tempat
- dalam pengulangan pesan yang disampaikan haruslah tetap disampaikan dengan nada dan intonasi yang sama seperti pada awal pertama menyampaikan pesan



Beberapa hal yang dapat memotivasi atlet


- 1. Kenikmatan dalam meraih prestasi**
 - 2. Kepuasan dalam meningkatkan keterampilan, kebugaran dan kualitas diri (intrinsik)**
 - 3. Kegembiraan dalam meraih prestasi (bisa ekstrinsik n intrinsik)**
- 



Konsep Diri

Dapatkah perenang merasakan senang saat kompetisi jika ia dalam keadaan cemas, takut, atau penuh keraguan?


Perlulah diciptakan sebuah lingkungan di mana atlet berani mengambil risiko, mengekspresikan diri, dan membuat komitmen tanpa takut dan membuang persepsi negatif dari dirinya.





PROSES VS HASIL

proses latihan yang berjalan dengan baik akan berdampak pada hasil sehingga atlet yang telah menetapkan tujuannya dari awal akan berhasil mengelola emosi sehingga selama perlombaan atlet dapat lebih fokus dengan target utamanya



A decorative border at the top of the slide featuring intricate floral and paisley patterns in shades of purple, blue, and gold on a dark background.

MENETAPKAN TUJUAN

beberapa panduan sederhana yang harus diikuti dalam proses penetapan tujuan.

1. Tujuan global
2. Tujuan harus dapat diukur
3. Tujuan harus dapat dicapai






RELAKSASI DAN GAIRAH

Keterampilan mental dapat dipelajari yang membantu atlet mencapai keseimbangan yang tepat antara gairah dan relaksasi. Ini juga diketahui bahwa atlet tampil lebih baik ketika mereka terangsang ke tingkat optimal.


Perenang harus dapat melakukan kontrol keseimbangan optimal antara gairah dan relaksasi.





SELF-TALK

Perenang dapat belajar untuk melihat diri mereka (dalam pikiran mereka sendiri) melakukan sebuah keterampilan yang akan dia lakukan. Self-talk harus selalu positif . Self-talk adalah salah satu cara terbaik untuk mendukung keyakinan seseorang dan motivasi.



A decorative border at the top of the slide featuring intricate floral and paisley patterns in shades of purple, blue, and gold on a dark background.

KONSENTRASI

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memfokuskan energi mental dalam mendukung tugas-tugas fisik, ini mungkin termasuk kemampuan untuk selektif memproses kedua sinyal internal dan eksternal. Perenang harus dapat fokus pada melakukan keterampilan fisik yang kompleks dan berulang-ulang, dalam kondisi stres.





PERENCANAAN

Pelatih harus menggunakan pendekatan sistematis untuk merencanakan dan melaksanakan pelatihan mental yang diinginkan. Ajarkan perenang proses menetapkan dan mencapai tujuan untuk menindaklanjuti penetapan tujuan.

