

PEMBINAAN MENTAL ATLET ELIT(Top)

Oleh:
Agus Supriyanto

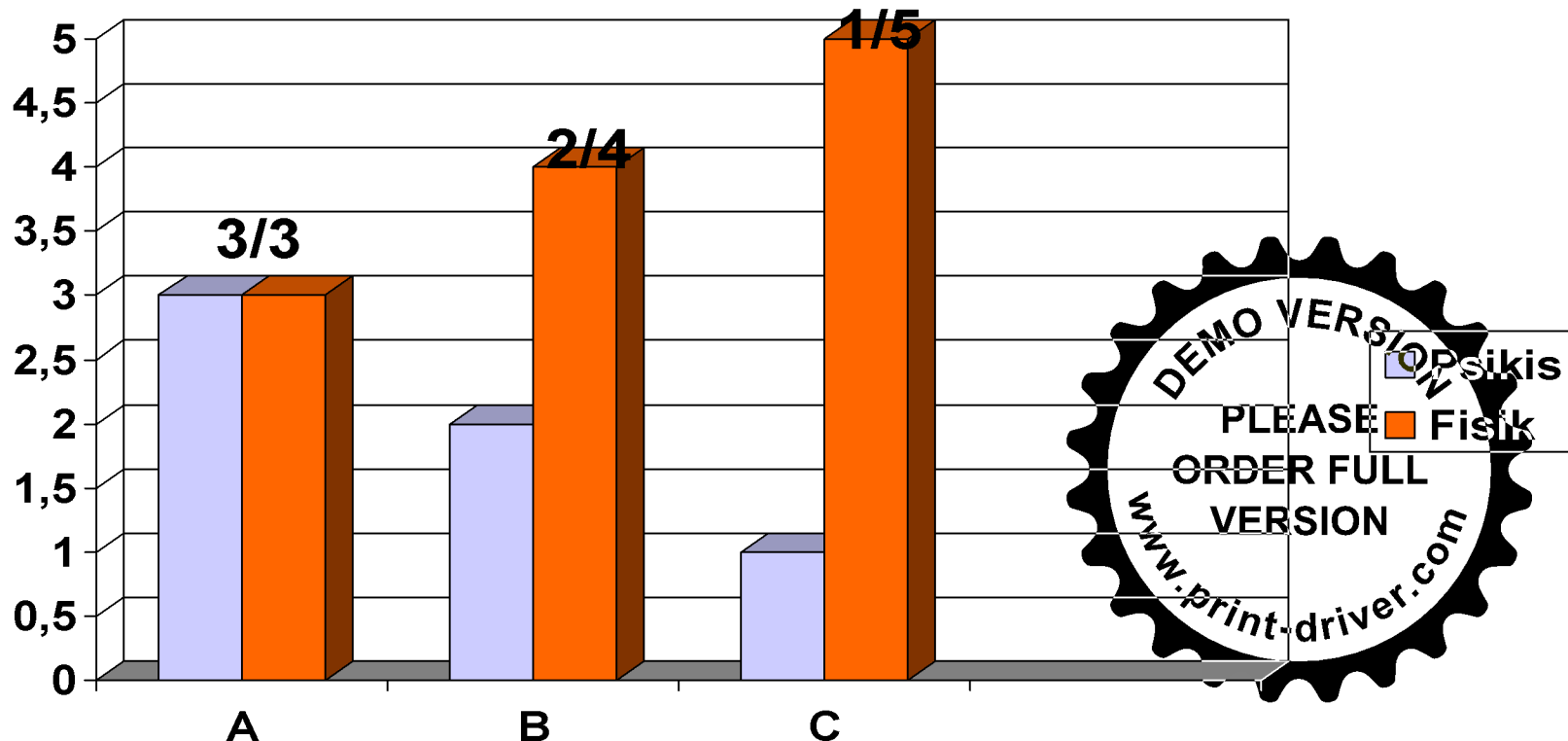


Dilihat Dari Pribadinya

- Atlet top merupakan seseorang yang sangat membutuhkan kemajuan
- Dapat mengatasi tekanan dari kompetisi (sudah berpengalaman)
- Mempunyai daya tahan psikologis yang besar
- Punya rasa percaya diri
- Lebih stabil, realistis
- Berkemauan keras (penampilan yang utama)
- Profesional



Dilihat dari Perbandingan Antara Faktor Psikologis dan Kesegaran Fisik (A= Tingkat Dunia, B= Tingkat Profesional, C= Tingkat Klub)



Ada 3 Karakteristik Atlet Elit Dalam Menjalani Latihan Mental

- Mau menjalani latihan mental dengan sikap positif
- Menjalankan setiap program latihan secara utuh
- Memiliki kemampuan untuk menjalani latihan dengan sempurna, dan sebaik mungkin



Bentuk Latihan Mental Yang Umum Dilakukan Atlet Elit

- Berfikir positif
- Membuat catatan harian mental (mental log)
- Penetapan Sasaran (Goal-Setting)
- Latihan Relaksasi
- Latihan visualisasi dan imajeri
- Latihan Konsentrasi



Kapan Sebaiknya Atlet Melakukan Latihan Mental

- Latihan mental dilakukan sepanjang atlet menjalani latihan olahraga, karena seharusnya latihan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program latihan tahunan atau periodisasi latihan. Tetapi ada yang memerlukan waktu khusus (saat pertama mempelajari latihan relaksasi dan konsentrasi)

