

PEMBINAAN MENTAL ATLET USIA DINI

Oleh:

Agus Supriyanto



KENAPA DIPERLUKAN ???

- Partisipasi anak usia dini dalam olahraga semakin terlihat, terbukti dengan semakin banyaknya dibuka klub-klub/perkumpulan olahraga atau sekolah-sekolah olahraga sejak usia dini (untuk proses pembinaan).
- Adanya kompetisi olahraga usia dini baik ditingkat daerah maupun nasional dan internasional
- Pelatih, guru olahraga maupun orangtua masih banyak yang tidak dapat mengendalikan emosinya pada saat pertandingan berlangsung, hal ini biasanya terjadi karena terlalu menekankan untuk mencapai kemenangan tanpa memperhatikan kondisi psikologis anak
- Banyak pelatih yang hanya mengejar kemenangan sesaat, sehingga bisa berdampak negatif dalam perkembangan psikologis anak latih (emosional, agresif, dan menarik diri)



BAGAIMANA MELAKUKANNYA ???

- Setelah 5 tahun anak dapat diperkenalkan dengan jenis olahraga permainan maupun individual yang lebih kompleks yang melibatkan kerjasama dan kompetisi dengan catatan kompetisi tersebut harus tetap berada dalam kontek bermain dan menggembirakan anak
- Untuk menerapkan olahraga yang memiliki aturan formal sesuai peraturan sebaiknya setelah anak usia 8-9 tahun
- Target yang harus dicapai atlet usia dini dalam kegiatan olahraga adalah menerapkan sebaik mungkin keterampilan dan kemampuan yang sudah dilatihkan kedalam pertandingan



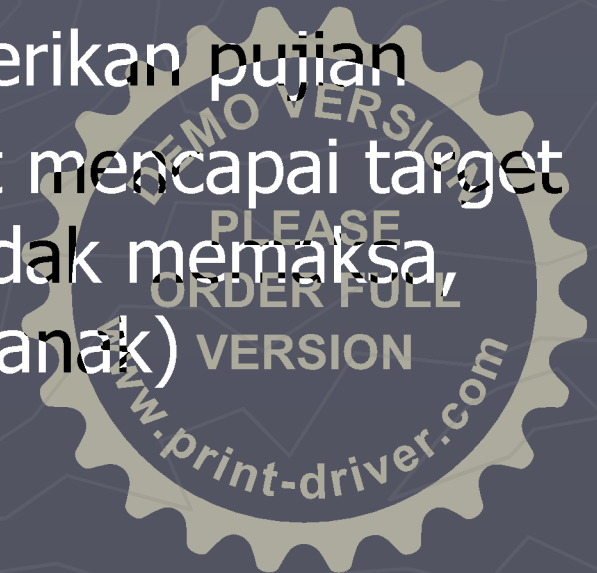
Tujuan Pelibatan Anak Dalam Aktivitas Olahraga Sejak Dini Adalah:

- Memperkenalkan anak terhadap berbagai pengalaman olahraga (yang menyenangkan/menggembirakan)
- Meningkatkan keterampilan fisik(kesegaran jasmaninya)
- Meningkatkan kemampuan proprioepsi(perabaan selektif) dan atensi(merupakan faktor positif dalam belajar secara umum)
- Mengembangkan sosialisasi positif
- Membangun perasaan memiliki kemampuan
- Memupuk kepercayaan dan harga diri



Hal-hal yang harus dilakukan Dalam pembinaan Olahraga Sejak Dini Agar Berpengaruh Positif Secara Psikologis Adalah:

- ▶ Menciptakan latihan yang aman meskipun beresiko (pelatih harus tahu kondisi lapangan maupun bentuk latihan yang aman bagi anak latihnya)
- ▶ Memperhatikan pencapaian kepuasan anak latihnya, misalnya dengan memberikan pujian
- ▶ Membangun perasaan agar dapat mencapai target yang ditetapkan dalam latihan (tidak memaksa, tetapi melihat situasi dan kondisi anak)



- ▶ Mengetahui kespesifikan tiap-tiap individu
- ▶ Menanamkan nilai-nilai *fair play* (Mematuhi peraturan permainan yang ada, menghormati dan menghargai lawan, bersifat ksatria, dll)
- ▶ Menanamkan latihan yang teratur, terencana yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan



PENERAPAN PEMBINAAN MENTAL BAGI ATLET USIA DINI DALAM PERTANDINGAN

- Selalu mendukung secara positif terhadap setiap peningkatan yang dicapai anak latih
- Selalu mengedepankan kegembiraan dalam setiap pertandingan yang diikuti (baik menang maupun kalah)
- Berikan pujian atau hadiah setiap keberhasilan yang dicapai anak (tidak harus dalam bentuk barang)
- Berikan penghargaan kepada anak dalam setiap keikutsertaan dalam pertandingan (baik sebagai juara maupun sebagai partisipan)
- Jangan memberikan target/beban yang berlebihan/di luar kemampuan anak dalam pertandingan (menanamkan keterampilan yang telah dilatihkan)
- Segera berikan perhatian dan motivasi pada anak yang mengalami depresi akibat kekalahan dalam pertandingan



BAGAIMANA PENERAPAN DI CABANG OLAAHRAGA ANDA ???

