



PROGRAM LATIHAN MENTAL

Tahap Persiapan Umum (TPU)

- Menentukan penampilan puncak
 - Memonitor tingkat arousal dan anxiety
 - Gunakan teknik regulasi diri (latih pernapasan)
 - Berikan program yang memberikan stress, tekankan disiplin, motivasi
 - Berikan dasar pelatihan mental (relaksasi, visualisasi)
-



TAHAP PERSIAPAN KHUSUS (TPK)

- ❑ Membiasakan keterampilan ritual dalam situasi spesifik.
 - ❑ Gunakan keterampilan mental yang sudah dipelajari.
 - ❑ Pelihara terus keterampilan yang telah dikuasai.
-



TAHAP PERTANDINGAN

TAHAP PRA PERTANDINGAN

(1-2 minggu sebelum pertandingan)

- Monitor peningkatan mental dan fisik agar tetap bugar (konsentrasi, focus pada perhatian, irama, timing, dan keterampilan sudah baik, sikap pada latihan).
-



□ Monitor tingkat arousal dan anxiety:

- Mata (lelah/segar dan waspada)
 - Muka (kurang tegang/ dahi berkerut)
 - Kualitas dan kuantitas tidur
 - Perasaan tenang/tentram
 - Food intake (kualitas dan kuantitas)
 - Kewaspadaan mental secara umum
 - Faktor psikosomatik (sakit otot, sesak, batuk/flu, sakit tenggorokan)
 - Sesuaikan beban kerja (monitor aspek fisiologisnya: HR, perubahan berat badan; seimbangkan skill practice dan competitive play)
 - Atlet tidak memikirkan pertandingan selama 24 jam/sehari, khusus untuk aktivitas yang menyenangkan)
-



Satu Hari Sebelum Pertandingan

- Jauhkan aktivitas yang bisa mengingiat pertandingan, khususnya malam sebelum pertandingan (nonton film)
 - Tidur tepat waktu, jangan terlalu larut malam
 - Nikmati musik yang relaks
-



PELAKSANAAN PERTANDINGAN

- Yakinkan atlet tidur dengan cukup
 - Manfaatkan aktivitas rutin:
 - Sarapan pagi
 - Ceck peralatan
 - Lakukan visualisasi
 - Istirahat beberapa menit
 - Monitor tingkat arousal
-



DITEMPAT PERTANDINGAN

- ❑ Ketahui berapa lama harus menunggu di tempat pertandingan
 - ❑ Ketahui apakah atlet membutuhkan teman atau butuh menyendiri
 - ❑ Lakukan pemanasan dan stretching
 - ❑ Lakukan pertemuan tim, bicaralah dengan pelatih
 - ❑ Mintalah izin kepada official
-



30 MENIT SEBELUM PERTANDINGAN

- ❑ Atlet menyendiri atau berinteraksi tergantung kebutuhan
 - ❑ Berpikir positif
 - ❑ Monitor tingkat arousal dan anxiety
 - ❑ Gunakan teknik pengaturan diri
 - ❑ Berikan strategi reinforcement
-



10 MENIT SEBELUM PERTANDINGAN

- Atlet menyendiri
 - Lakukan teknik pernapasan
 - Visualisasi
 - Fokuskan konsentrasi
 - Siapkan diri anda pada olahraga yang akan anda lakukan
 - Bergeraklah dengan irama secara wajar
-



SELAMA PERTANDINGAN

- ❑ Monitor dan sesuaikan tingkat arousal
 - ❑ Fokuskan perhatian pada tugas yang dihadapi
 - ❑ Fisik dalam keadaan relaks
 - ❑ Jernihkan pikiran hanya focus pada tugas
 - ❑ Jangan lakukan analisa berlebihan
 - ❑ Percaya pada instincts anda
 - ❑ Bermain dengan irama yang wajar
 - ❑ Lakukan strategi atau evaluasi jika diperlukan
-



□ Jangan lakukan!

- Memaki-maki diri anda jika melakukan kesalahan
 - Berbicara terlalu berlebihan pada diri anda
 - Berpikir negatif
 - Tanya kemampuan anda
 - Jika anda bermain dengan baik, jangan tanya mengapa?
 - Biarkan saja segala sesuatunya mengalir
-



SELAMA PERTANDINGAN

- ❑ Monitor dan sesuaikan tingkat arousal
 - ❑ Fokuskan perhatian pada tugas yang dihadapi
 - ❑ Fisik dalam keadaan relaks
 - ❑ Jernihkan pikiran hanya focus pada tugas
 - ❑ Jangan lakukan analisa berlebihan
 - ❑ Percaya pada instincts anda
 - ❑ Bermain dengan irama yang wajar
 - ❑ Lakukan strategi atau evaluasi jika diperlukan
-



TAHAP TRANSISI

- ❑ Evaluasi penampilan anda, apakah tujuan sudah tercapai?
 - ❑ Tentukan apakah anda butuh untuk menyesuaikan program anda?
 - ❑ Fokus dan replay dalam pikiran anda aspek positif tentang penampilan anda.
 - ❑ Lakukan aktivitas yang bersifat rekreatif.
-