

IMAGERY

Secara harfiah berarti “membayangkan”. Imagery melibatkan berbagai aspek penginderaan (visual, audio, penciuman/olfactory, perabaan/tactile, keseimbangan/kinesthetic, pengecap/taste). Bentuk imagery diantaranya adalah visualization, mental rehearsal, memory recall).

Imagery sebagai mental training adalah suatu proses latihan untuk meningkatkan ketangguhan mental dengan melibatkan unsur konsentrasi, mengarahkan tindakan ke suatu tujuan sesuai rencana, dan pengendalian perasaan (emosi/pikiran) serta kondisi psikofisik.

Manfaat imagery:

1. Meningkatkan konsentrasi
2. Meningkatkan rasa percaya diri
3. Mengendalikan respon emosional
4. Memperbaiki latihan keterampilan
5. Mengembangkan strategi
6. Mengatasi rasa sakit

Dasar-Dasar Latihan Imagery

- *Ketajaman* dilakukan melalui: 1. membayangkan hal-hal yang sudah sangat dikenal, 2. membayangkan suatu keterampilan khusus yang sudah dimiliki, 3. membayangkan keseluruhan penampilan secara baik.
- *Keterkendalian*: mengendalikan perilaku.
- Latihan imagery harus dilakukan setiap hari.
- Mengevaluasi keterampilan imagery.
- Kondisi rileks: Relaksasi merupakan prasyarat bagi bentuk-bentuk latihan imagery.
- Harapan yang realistis.
- Motivasi yang cukup.
- Imaji yang tegas, jelas, tajam, dan terkendali.

- Bersikap positif.
- Waktu imagery: latihan imagery harus dilakukan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya sebagai sarana untuk memindahkan kondisi imajiner ke kondisi realitas.

SELF-CONFIDENCE

Self confidence sebagai salah satu cara mengatasi *anxiety*.

Kepercayaan diri akan menimbulkan rasa aman dan berhubungan erat dengan *emotional security*.

Pengalaman sukses akan menumbuhkan *self-confidence*, khusus bagi atlet pemula harus memperoleh pengalaman menang bertanding yang lebih banyak.

Kekalahan dapat juga dijadikan motivator untuk meningkatkan rasa percaya diri yang diimbangi dengan penilaian diri.

Over confidence berhubungan erat dengan sifat-sifat kepribadian atlet. Indikasinya adalah suka menganggap enteng lawan.

Kurang percaya diri (*low confidence*) berarti meragukan kemampuan sendiri, ini merupakan bibit ketegangan. Kegagalan yang dialami menyebabkan putus asa, jika terus dituntut berprestasi lebih baik maka akan mengalami frustrasi. Untuk mengatasi atlet yang rendah percaya dirinya, dapat dilakukan dengan membantu atlet merasakan identitas dirinya (*sense of identity*) yaitu lebih memahami keadaan yang terjadi pada dirinya. Misalnya melalui suatu model tes “*self perception test*” yaitu untuk menilai : bakat, usaha yang dilakukan, kesulitan yang dihadapi, keberuntungan, penilaian status diri dalam olahraga.