

## MENGHADAPI ANXIETY

Emosi dapat mengilhami atau menghalangi penampilan anda. Emosi yang positif sering dapat membakar anda untuk mencapai puncak tetapi ketika kegembiraan bergilir menjadi cemas atau agresi anda menjadi marah, anda akan mungkin memulai melakukan kesalahan.

Jika anxiety melebihi batas pada titik gugahan yang positif, hal itu adalah cara yang terendah juga pada tingkatan yang dapat diterima.

### **Anxiety dan Ketegangan**

Adalah mungkin pengalaman para atlet dan ekspresi perasaan seperti ketetapan hati, kesenangan, dan *team spirit* menjamin olahraga diikuti para penontonnya. Tentu anda tidak ingin mencapai potensi anda sementara penampilan anda menjadi pembawa emosi seperti halnya fisik dan daya cipta mental. Kekuatan fisik dan mental dan keterampilan sedikit dicapai jika emosi dalam keadaan seimbang tidak mengadakan penyetiran kekuatan. Bagaimanapun, kadang-kadang emosi atau eksesi emosi akan mencegah penampilan anda, pada semua peristiwa, timbulnya *anxiety* adalah hal yang biasa.

Orang-orang yang berolahraga dipengaruhi oleh sedikit demi sedikit *anxiety* yang bermacam. Pada kenyataannya, kita siap mengidentifikasi *anxiety* seperti komponen penting pada arousal dan terkadang sulit untuk membedakan itu dari kegembiraan. Bagaimanapun, itu adalah titik untuk mendaki skala yang anda raih kadar arousal yang lebih dan dari sini *anxiety* akan mengakibatkan penampilan anda berlawanan. Beberapa atlet melayang gelisah pada arousal yang berlebih dan biasanya pengalaman yang mereka miliki mengajarkan bagaimana mereka mengatur emosi.

Skala yang lebih lanjut adalah *anxiety* yang kuat mengiringi memori pada pasca kejadian traumatic. Ini mungkin menjadi ingatan pada kesakitan atau kekalahan pada kompetisi yang penting dalam perjuangan yang susah payah (kesakitan) yang penting. Seperti seorang spiker bola voli, Saya (John Syer) pertama bermain di lapangan yang didukung oleh perluasan besi kecil tertentu di

lantai. Setengah pertandingan saya mendarat, setelah memukul bola, dengan kaki kiri saya memanjang. Saya merobek otot dan pergelangan kaki saya dan tungkai menjadi jelek dan saya menggipsnya selama tiga minggu. Kemudian setelah itu, kaki saya sembul secara total, Saya menemukan bahwa kapanpun saya mencapai set yang tinggi dan mendekati tonggak (set yang sempurna untuk no 4 spiker) saya kehilangan lari dan loncatan saya kehilangan tinggi sehingga saya tidak mampu mengambil keuntungan dari situasi tersebut. Beberapa tempat di belakang pikiran saya sudah tertanam ingatan akan kecelakaan itu.

Seorang profesional golf Gloucestershire datang kepada kami suatu waktu ketika dia tidak mampu memukul dengan pukulan penuh. Setahun sebelumnya dia memimpin pada ronde terakhir di kompetisi penting, mengalami kemarahan, dorongannya menurun pada sebagian lapangan golf dan kehilangan penglihatan terhadap bola. Terjadi lebih dari dua kali hal yang sama, dia kembali ke hole 10 dan kehilangan semua kesempatannya. Ingatan yang tertinggal padanya menjadikannya tegang dan cemas kapan saja. Kemudian dia menemukan pukulan istimewa secara penuh di bagian lapangan lain.

Semua anxiety disertai oleh ketegangan fisik. Ketika anxiety sampai pada puncaknya pada bagian arousal positif, mungkin menyertai ketegangan pada masa mengalami gangguan emosi. Beberapa ketegangan datang melekat diantara pertarungan dan tingkat respon, sebagian yang anda inginkan berada disana dan sebagian lagi tidak. Anxiety mendorong tingkat respon anda, tetapi hal itu ditahan oleh keinginan anda untuk berkompetisi. Maksudnya adalah anda memakai respon awal untuk mengendalikan pengaturan yang lain dan hasil yang seperti langkah mempercepat dan remnya pada waktu yang sama.

Acapkali mengalami jalan buntu yang disertai oleh kesulitan yang memncak secara sadar terhadap keadaan sekitar. Anxiety ada beberapa jalan, terutama sekali dalam perwujudan fisik,selalu suka marah dimana-mana, dari kejadian yang paling sedikit menahan ketegangan adalah pengalaman dan kemarahan seseorang tidak selalu terlihat merah tetapi nampak warna lain juga. Sesuatu yang menarik adalah ketika ketegangan dilepaskan dengan pertanda dan kejelasan persepsi dapat tetap tinggal beberapa saat. Juga bahwa olahragawan

meiliki pengalaman yang mungkin tiba-tiba menemukan puncak penampilan miliknya sendiri, dimana sesuatu mengalir dan dia rupanya mengetahui sekejap kemajuan yang akan terjadi kemudian.

### **Menurunkan Anxiety**

Hanya satu karakter *bodymind* kita bahwa anxiety tidak dapat berdampingan dengan relaksasi : ketika ketegangan fisik hilang, ketegangan emosi dan mental dilepaskan. Kami menyarankan bahwa cara yang cepat untuk rileks adalah pertama mengidentifikasi ketegangan dan kemudian secara perlahan dan dalam anda bernafas. Ketika perasaan anda sangat cemas, langkah pertama adalah menanyakan “ Dimana saya cemas ?” dan memperhatikan bagian tubuh anda yang tegang.

Pengakuan (dalam kasus yang menyebabkan anxiety) adalah langkah pertama kearah menciptakan perubahan. Memutar perhatian anda terhadap sensai fisik anda akan sedikit siap menjauhkan anda dari perasaan anda. Dalam perspektif yang luas, pengakuan adalah kemajuan pada situasi yang mungkin menjadi menghasilkan anxiety yang membolehkan anda merencanakan dan melatih metode untuk menghadapi situasi seperti ini, yang kemudian dapat menguraikan dampak seketika itu juga.