

Prinsip dan amalan kejurulatihan

46 24.09.2012 A15

APAKAH maknanya bagi seorang guru itu menjadi seorang jurulatih? Adakah menjadi seorang guru itu juga bermakna dia juga seorang jurulatih? Dan apakah pula perbezaan di antara jurulatih dan guru?

Jurulatih adalah seorang guru dan lebih daripada itu. Pengajaran adalah hanya sebahagian kecil daripada tugas jurulatih. Kejurulatihan biasanya bermula sebelum proses pengajaran dan pembelajaran.

Malah, selain menjadi seorang guru, jurulatih juga merupakan seorang pemimpin, penganjur, pengurus, rakan, kaunselor, ahli motivasi, ahli inovasi, wira, pembuat keputusan, idola dan banyak lagi.

Merujuk kebolehan itu yang mungkin ada pada diri seorang jurulatih, ianya melambangkan seorang jurulatih seolah-olah seperti seorang 'Superman' berbanding seorang insan yang biasa.

Peranan seorang jurulatih tidak lah mudah. Seorang jurulatih perlu mengambil kira kebolehan, personaliti, umur, kecerdasan, budaya dan kepercayaan yang ada pada atlet sebelum menerapkan apa-apa kemahiran yang perlu dalam usaha menghasilkan prestasi terbaik bagi atlet yang dilatihnya.

Faktor atlet yang berlainan juga boleh cemerlang dalam keadaan yang berbeza. Oleh itu, kesemua elemen itu perlu diambil kira.

Jurulatih harus sensitif kepada atletnya dan dapat menyesuaikan pendekatan terbaik yang diperlukan.

Soalan yang jurulatih harus bertanya kepada dirinya sendiri sepatutnya bukan 'bagaimana bagus atlet itu' tetapi sepatutnya 'sebaik manakah atlet itu yang sepatutnya'.

Banyak akal fikiran yang terlibat dalam keseluruhan proses melatih seorang atlet berjaya.

Menjadi seorang jurulatih yang bagus

Jurulatih yang baik seharusnya mempunyai ilmu pengetahuan dan asas yang kukuh tentang permainannya, teknik-teknik latihan yang membangunkan kemahiran permainan yang diperlukan dan sikap yang positif terhadap atlet dan permainan.

Untuk menjadi seorang jurulatih yang baik, seseorang itu perlu mempelajari ilmu pengetahuan yang perlu mengenai permainan, mengambil dan menyesuaikan dengan idea orang lain (dan memperbaiki mereka), mengenal pasti apa yang kamu tidak tahu dan bekerja keras untuk jawapannya, imbas kembali pendekatannya dan kaedah serta menghalusi ilmu yang diperoleh pada konteks atlet sendiri.

Secara ringkas, seorang jurulatih yang baik adalah cukup fleksibel untuk mencari pengetahuan melalui sumber-sumber multimedia, rakan sebaya, proses cuba dan jaya serta lebih kerap membuat perbandingan dengan jurulatih lawan.

Merangka program latihan perlu mengambil kira peningkatan kecergasan, kemahiran, motivasi dan kepuasan.

Jurulatih mesti mengkaji latar belakang atlet (siapa), rancangan permainan dan strategi melaksanakan perancangan (apa), taktik bersesuaian untuk diaplikasikan (di mana dan bila) dan teknik kemahiran yang bersesuaian (bagaimana).

Faktor-faktor itu akan menentukan latih tubi dan sesi latihan yang akan dijalankan dalam program ini.

Menjadi seorang jurulatih yang lebih baik

Jurulatih mesti mempunyai satu sistem yang betul dalam pelaksanaan program pembangunan latihan terhadap prestasi atlet.

Satu imbasan yang baik mesti melibatkan penilaian yang jujur pada program latihan jurulatih itu dan kesannya terhadap prestasi keseluruhan atlet.

Penilaian mesti menilai input yang jurulatih laksanakan yang mana boleh bergabung secara berkesan untuk meningkatkan prestasi atlet.

Komen-komen seperti 'anda perlu bermain dengan lebih baik', 'ayuh, jatuhkan dia' atau 'anda boleh menang



JURULATIH perlu banyak belajar dari rakan jurulatih lain.

jika anda meletakkan usaha yang lebih' mesti dielakkan kerana atlet sememangnya tahu bahawa mereka perlu lakukan semua itu.

Ia tidak akan membantu atlet itu jika dia tidak mendapat input yang khusus tentang bagaimana untuk 'bermain dengan lebih baik', apakah kelemahan lawan yang boleh 'menjatuhkan dia' atau bahagian manakah yang perlu 'lebih usaha'.

Contoh nasihat jurulatih badminton yang lebih baik adalah 'anda perlu untuk bermain lebih banyak lob' (kerana lawan anda mempunyai jangkauan atas kepala yang pendek) atau 'serang melalui sisi' (kerana penyerang kami memerlukan lebih banyak ruang untuk menjaringkan gol) atau 'ayunan tangan anda lebih kuat dalam 50 meter terakhir' (untuk membantu pecutan).

Menjadi jurulatih yang terbaik

Jurulatih mesti melihat prestasi atlet sebagai satu peluang untuk diberi tumpuan. Jika prestasi buruk, kita mesti melihat pada peluang untuk memperbaiki. Jika prestasinya baik, bagaimana kita boleh mengekalkan dan menjadikannya lebih baik.

Untuk menghasilkan prestasi yang terbaik di kalangan atlet, kita perlu banyak berfikir. Untuk berbuat demikian, kita mesti mempunyai sistem yang baik untuk; i) mengesan peluang, dan, ii) menyampaikan maklumat kepada atlet untuk merebut peluang ini.

Dalam setiap kes, seorang jurulatih perlu mengambil pendekatan yang sistematik untuk memerhati secara langsung, aktif dan bertujuan.

Kebenaran tentang teknik pemerhatian yang betul ialah jika anda tidak mencarinya, anda tidak akan dapat melihatnya dan jika anda cuba untuk mencari segala-galanya sekali gus, anda tidak akan mendapati apa-apa yang kukuh.

Jurulatih yang baik sentiasa mengetahui apa yang dicari dan di mana. Dia mesti tahu bagaimana untuk mengasingkan fakta dari aspek-aspek lain yang mungkin perlu diabaikan sekurang-kurangnya untuk seketika masa atau selamanya.

Dua teknik asas program latihan yang sepatutnya

i) Kes Preskriptif.

- Mengasingkan kemahiran umum (cara menangkap bola dalam sukan bola jaring),

- Mentakrifkan bentuk asas kemahiran (tangan keluar awal, mata pada bola, bawa bola ke badan secara perlahan),

- Membangunkan model bagaimana kemahiran yang sempurna dijalankan (model video atau model contoh oleh pemain yang lebih baik atau jurulatih), dan

- Membina satu situasi kejurulatihan untuk membantu membangunkan dan meningkatkan kemahiran tersebut (latih tubi statik, latih tubi berjoging dan situasi permainan).

ii) Kes Diagnostik.

- Jangkaan terhadap teknik yang sempurna (menangkap dengan selamat setiap kali hantaran dibuat),

- Maklum balas mengenai bagaimana ia dijalankan (penerima jatuh 8 daripada 10 hantaran),

- Menganalisis faktor-faktor utama (tangan keluar lewat atau mata tidak perhati bola atau tangkapan lengan yang keras), dan

- Menetapkan sasaran (latih tubi intensif menyempurnakan satu faktor melatih pada satu-satu masa).

Kesimpulannya, seorang jurulatih yang sempurna ialah:

1. Pemimpin,
2. Pereka cipta,
3. Pengelola,
4. Wira,
5. Pengurus,
6. Kawan,
7. Kaunselor,
8. Guru,
9. Pembuat keputusan,
10. Model contoh,
11. Pemudah cara, dan
12. Pendorong.

Jurulatih perlu mempunyai:

- i. Pengetahuan permainan,
- ii. Amalan yang membangunkan kemahiran,
- iii. Sikap positif untuk membangunkan atlet dan disiplin pasukan,
- iv. Kesabaran untuk memelihara satu perkara pada satu masa, dan
- v. Keutamaan yang betul.

Tanggungjawab bidang kejurulatihan:

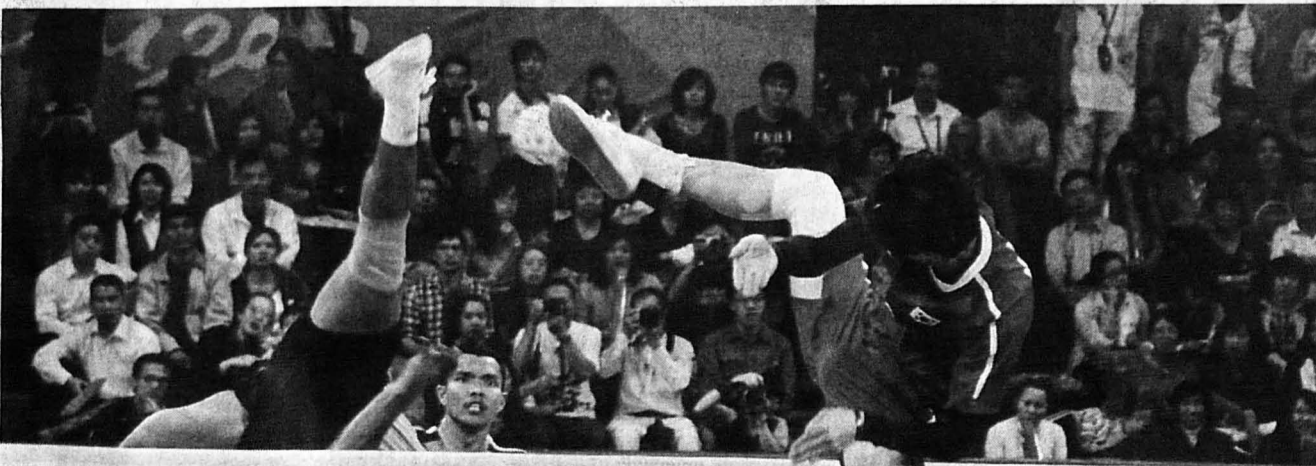
- i. Stamina,
- ii. Kepantasan,
- iii. kekuatan (fizikal dan mental), dan
- iv. Kemahiran.

Jurulatih yang dinamik ialah:

1. Berkesan dalam perancangan dan kemahiran organisasi,
2. Mampu untuk mengesan bahagian-bahagian yang bermasalah dan membetulkannya dengan cepat dan berkesan,
3. Fleksibel dengan mengambil kira sumber yang ada kepadanya,
4. Yakin dengan kebolehan sendiri untuk meningkatkan prestasi pasukan,
5. Mampu untuk berkomunikasi kepada peserta sebagai individu,
6. Bersedia untuk mendapatkan pengetahuan dan mengikuti perkembangan dengan kaedah semasa, dan
7. Bersedia untuk membuat penilaian berterusan prestasi pasukan dan melaksanakan pengkayaan semasa kejayaan dan

pemulihan semasa kegagalan.

- Artikel disumbangkan bersama oleh Pathmanathan K. Suppiah, Mohamad Razali Abdullah, Stephanie Chok, Hasnol Noordin dan Mohamad Nizam Nazarudin.



LATIHAN yang sistematik mampu membentuk seorang atlet yang memiliki kemahiran lebih baik berbanding atlet lain.