



ATLET menumpukan perhatian kepada jurulatih.

PROSES meditasi di dalam psikologi sukan.

# Kebaikan psikologi sukan untuk atlet

UB 21.12.2018 B3

PSIKOLOGI merupakan satu perkara yang berkait rapat dengan emosi dan juga tingkah laku manusia yang memerlukan pengawalan baik.

Namun begitu, tidak ramai yang mengetahui hubungannya dengan peningkatan prestasi diri individu dalam sukan. Psikologi sukan umumnya merujuk kepada asas psikologi, proses tindakan dan akibat daripada tindakan.

Pentingnya pengetahuan asas psikologi ini adalah ia dapat membantu seseorang individu untuk meningkatkan pengawalan sikap semasa terlibat dalam sukan.

Di samping itu, manfaat lainnya adalah psikologi sukan juga dapat membawa kepada peningkatan tahap prestasi diri individu melalui aturan mental bagi mengenal pasti had kepercayaan diri dan perspektif persekitaran yang lebih sihat mengenai sukan itu.

Psikologi sukan dalam masa yang sama juga dapat membantu meningkatkan tahap tumpuan dan mengurangkan gangguan sewaktu atlet dalam sesebuah pertandingan. Justeru, atlet dapat menangani keadaan yang boleh menjejaskan tahap keyakinan diri semasa pertandingan berlangsung.

Sebenarnya, ramai atlet sememangnya mempunyai keupayaan tersendiri untuk menumpukan perhatian terhadap pertandingan, namun mereka sering kali hilang tumpuan disebabkan beberapa faktor luaran.

Contohnya, reaksi penyokong, pasukan lawan, suasana persekitaran seperti bukan kebiasaan dan sebagainya. Hal ini menyebabkan atlet sering tersasar daripada tujuan utama mereka untuk beraksi dengan cemerlang semasa pertandingan.

Sehubungan itu, dengan meningkatkan pengetahuan dalam pelbagai aspek

psikologi, ia akan membantu seseorang atlet itu untuk meningkatkan tahap tumpuan serta memahami cara untuk menanganinya.

Melalui arahan yang positif dari dalam diri atlet, maka mereka dapat mengekalkan tumpuan dalam latihan dan pertandingan serta secara tidak langsung dapat membantu meningkatkan keyakinan diri dan prestasi.

Seterusnya, ilmu psikologi sukan ini juga dapat membantu meningkatkan keyakinan diri atlet yang menghadapi gangguan awal seperti keimbangan sebelum pertandingan.

Gangguan ini lazimnya akan dihadapi oleh semua individu yakni akan mewujudkan rasa keimbangan hasil tindak balas semulajadi tubuh terhadap tekanan yang dipengaruhinya oleh perasaan takut atau keimbangan terhadap perkara yang akan berlaku.

Jika seseorang atlet itu mempunyai tahap keimbangan yang terlalu tinggi sebelum atau semasa pertandingan, maka secara tidak langsung mereka akan gagal menunjukkan prestasi sebenar.

Menurut Pensyarah Kanan Sains Sukan UMS Dr Mohamad Nizam Nazarudin, gambaran yang dikenali sebagai latihan mental atau visualisasi mental dapat membantu atlet untuk mengurangkan keimbangan dan meningkatkan prestasi dengan mengaktifkan otot.

Katanya, amalan meditasi itu dikaitkan dengan sikap pasif dan dapat mengurangkan keimbangan, insomnia dan penyakit psikosomatik, dan meningkatkan tenaga, kecederaan, kreativiti serta kesihatan.

“Bagaimanapun, simulasi ini dapat menjadikan atlet menggunakannya di dalam persaingan sebenar seperti di dalam situasi dari segi penon-

ton, bunyi bising, media massa dan pengadil, yang boleh mengurangkan keimbangan pada acara sukan.

“Psikologi dalam sukan juga tidak dapat dipisahkan dengan tahap motivasi untuk mewujudkan prestasi diri atlet yang optimum. Ia kerana, adalah penting untuk golongan yang berkepentingan terhadap diri atlit seperti ibu bapa, jurulatih, sekolah dan masyarakat melihat tahap motivasi seseorang atlit dan mengetahui penyebab mengapa mereka mempunyai motivasi untuk bersukan.

“Atlet yang bermotivasi ekstrinsik akan sering bermain atau bersukan untuk alasan yang salah iaitu seperti mengambil bahagian dalam sukan tertentu hanya kerana desakan ibu bapa semata-mata,” katanya.

Maka, katanya, jurulatih yang bekerja dengan atlit juga perlu menerapkan aspek psikologi dalam mengendalikan atlit supaya mereka mempunyai motivasi yang sihat dan melibatkan diri dalam sukan atas sebab yang betul.

Nizam berkata, psikologi dalam aspek sukan juga dapat meningkatkan tahap keyakinan diri setiap atlet selepas mengalami kecederaan.

Ia kerana, sesetengah atlet kemungkinan mendapati diri mereka telah bersedia sepenuhnya secara fizikal untuk kembali bersaing dan menjalani latihan, namun begitu dari segi mental mereka masih mempunyai kesan kecederaan yang kekal dalam ingatan dan menyebabkan trauma dan lebih berhati-hati dalam setiap perlakuan.

Katanya kecederaan itu boleh mengurangkan tahap keyakinan diri, mewujudkan keraguan dan keimbangan semasa pertandingan serta menyebabkan atlet hilang tumpuan dan tidak akan melakukan sehabis baik dalam

acara yang diceburinya.

“Maka, dalam keadaan ini, aspek psikologi adalah sangat penting untuk ditekankan kepada atlet oleh jurulatih dan ibu bapa kerana sokongan positif membantu atlet untuk kembali bersedia dari aspek mental dan fizikal sekali gus menyingkirkan rasa takut atlet untuk menghadapi kecederaan pada masa akan datang.

“Kesimpulannya, psikologi sukan merupakan sebuah bidang yang amat penting dan harus dititikberatkan oleh organisasi sukan kerana diyakini dapat membantu dan memberi banyak faedah kepada para atlet untuk meningkatkan prestasi dan juga keyakinan diri seseorang atlet tersebut,” katanya.

Namun jika dilihat secara terperinci, jelasnya, keperluan psikologi dalam sukan mungkin tidak sesuai bagi semua golongan kerana tidak semua individu yang bersukan bermatlamat untuk meningkatkan tahap prestasi mereka.

Contohnya, psikologi sukan mungkin tidak sesuai untuk diaplikasikan secara terperinci oleh individu yang hanya terlibat dalam aktiviti rekreasi atau riadah.

Namun begitu, beliau berkata golongan berkenaan masih memerlukan pertimbangan daripada aspek psikologi untuk kesejahteraan hidup tetapi tidak berorientasikan psikologi sukan untuk mencapai sesuatu matlamat atau pencapaian dalam bidang sukan.

“Bagi mencapai matlamat yang diinginkan, individu yang terdekat dengan atlet seperti ibu bapa, jurulatih dan penyokong juga perlu memahami betapa pentingnya aspek psikologi dalam sukan bagi memamerkan sikap positif dan memberi dorongan yang sewajarnya untuk mendapatkan impak yang lebih maksimum,” katanya.