

MENTAL TRAINING UNTUK PELARI

Pengantar

Setiap atlet dalam pertandingan selalu berjuang dengan dirinya sendiri dan orang lain dan lingkungan disekitar pertandingan itu, dan selalu menghadapi sikap-sikap negative, atau menjadi terlalu focus pada perasaan sakit selama latihan atau perlombaan. Atlet berusaha untuk terus bergerak dalam kepercayaan negative yang penuh dengan perasaan marah, gemetar, yang berusaha untuk menghadapi tantangan tersebut. Atlet dalam hal ini harus mempunyai kemampuan dan keterampilan dalam mengelola dan mengontrol energinya. Atlet top telah mampu mengembangkan kemampuannya untuk rileks, tetap positif, dan focus di bawah tekanan dan tantangan fisik yang hebat.

Gambaran selama olimpiade Atlanta pada final lari 100 meter putra, atlet sprinter top dunia dihadapkan pada tekanan yang hebat. Atlet yang telah dilatih bertahun-tahun akan lebih baik untuk memberikan penampilan terbaiknya, tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa mereka tetap selalu berhadapan dengan berbagai gangguan dan hambatan secara psikologis. Atlet hanya mempunyai 10 detik untuk memberikan setiap ons energi anaerobic yang bisa dihasilkan pada tubuhnya, tetapi tiga kali terjadi start salah mulai hilang kekuatan pada kedua tungkainya. Linford Christie membuat kesalahan start dan protes, ia tetap didiskualifikasi, dia merasa

marah pada wasit, kemudian dia berlari mengelilingi lintasan yang menyebabkan 100.000 penggemarnya kebingungan dia terlihat frustrasi pada perlombaan itu.

Ada seorang atlet yang tidak nampak terganggu dengan seluruh kegagalan yang dialaminya. Donavan Bailey misalnya, dia duduk tenang, tersenyum, dan nampak melakukan meditasi. Dia tidak membuang-buang waktu dengan kegagalan masa lalu, tetapi dia kembali membangun energi dan kekuatan dari dalam dengan cara mengosongkan pikirannya dengan sumber-sumber yang menyebabkan kegagalan. Ketika perlombaan di mulai dia sudah siap menggunakan seluruh kemampuannya, dia meninggalkan balok start seperti peluru dan lari 9.84 detik dan memecahkan record dunia.

Gambaran tersebut, menunjukkan bahwa atlet telah mengalihkan berbagai gangguan dan energi negative yang bersifat eksternal ke dalam hasil yang terbaik. Jadi dalam latihan atau perlombaan atlet tidak terlepas dari berbagai gangguan yang dipersepsikan atlet sebagai perasaan sakit baik fisik dan mental. Salah satu kunci untuk mengenal lebih awal adalah mengembangkan keterampilan mental yang baik. Beberapa ciri khas atlet yang mempunyai energi negative adalah:

1. Merasa cemas dan takut.
2. Mengembangkan pandangan yang tajam.
3. Kesulitan untuk konsentrasi atau berpikir jernih.

4. Pengendalian emosi berkurang.
5. Kepercayaan pada kekalahan diri dan kritik yang kuat mendominasi pikirannya.
6. Denyut nadi cepat, dan bernapas pendek.
7. Tubuh merasa sakit.
8. Tungkai dan kedua lengan merasa lemah dan lunglai.
9. Otot menjadi tegang dan kram.
10. Gerak dalam pertandingan lambat.

Seiap orang pasti mempunyai pengalaman pada beberapa gejala tersebut, baik pada saat latihan maupun perlombaan. Oleh karena itu, berlatih secara kontinu dan penuh kesadaran akan mengembangkan kemampuan untuk mengelola perasaan sakit dan mengendalikan energi negatif menjadi lebih efektif. Atlet bisa mengendalikan seberapa dalam atlet merasakan sesuatu, berapa lama atlet merasakan keinginan masa lalu. Atlet bisa belajar mengalihkan emosi negatif menjadi image yang lebih positif dan merubah focus dari fisik dan mental yang tidak menyenangkan menjadi olahraga anda dengan intensitas yang menyenangkan.

Ketika atlet mengelola perasaan sakit, atlet harus mengetahui dua jenis perasaan sakit yaitu bad pain, dan good pain. Bad pain sangat merugikan atlet, bad pain sering kali terjadi sakit pada daerah sendi seperti sendi lutut, sendi panggul, sendi ankle, dan bagian punggung. Jika ini terjadi maka harus diperiksa pada ahli kesehatan profesional. Sedangkan good pain adalah cara untuk

membangun kekuatan tatkala tidak terjadi gangguan fisik. Hal ini bisa dirasakan pada denyut nadi, paru-paru, dan otot yang bekerja terasa tidak nyaman. Oleh sebab itu, harus dilatih melalui teknik mental training.

Cara Mengatasi "Good Pain" dan Bad Energi

1. Mental dan fisik yang rileks. Untuk menciptakan kondisi mental dan fisik yang rileks adalah dengan sengaja melakukan pernapasan dalam dan perlahan-lahan. Latihan ini akan membantu otot anda terhindar dari perasaan sakit dan otot menjadi rileks. Katakan pada diri anda: (a) Saya bernapas untuk membangun kekuatan dari dalam; Saya bernapas untuk membuang pemikiran negative; (b) Saya menjadi lebih rileks dalam setiap langkah.
2. Gunakan rasa sakit sebagai feedback. Pada kondisi ini anda harus mendaftarkan diri anda bukan perasaan sakit tetapi sebagai tingkatan usaha (effort level). Katakan pada diri anda: (a) Sekarang saya tahu seberapa keras saya berlatih; (b) Tubuh saya melakukan apa yang harus dilakukan; (c) Saya berlatih untuk meningkatkan kecepatan.
3. Sebutkan kembali bahwa perasaan sakit sebagai sebuah sensasi. Dalam hal ini anda harus mengatakan pada diri anda: (a) Oh, saya merasakan sensasi sebelumnya, ini sangat familiar; saya bisa handle perasaan ini; (b) Perasaan ini

seperti kepribadian terbaik saya; (c) Pengalaman saya adalah sensasi saya dalam pertandingan, saya selalu berlatih.

4. Simpan perasaan sakit dalam konteks lain. Jarak diri anda dari sensasi, jadi anda harus mampu merubah perasaan sakit tersebut. Cara yang bisa dilakukan adalah: (a) Bayangkan bahwa diri anda sedang melakukan olahraga; (b) Pandanglah diri anda dari sebuah lensa kamera, anda bisa membesarkan dan memperkecil jarak diri anda, dan buatlah tidak menyenangkan dan nampak kurang baik.
5. Bersatulah dengan rasa sakit. Dalam kondisi ini bersatulah dengan rasa sakit daripada anda menghindar dari rasa sakit, anda dapat menariknya dan membuangnya. Katakan pada diri anda: (a) Jika saya menahan perasaan sakit lebih lama, saya bisa menampilkan yang terbaik; (b) Saya belajar untuk menyenangkan intensitas perasaan ini, perasaan ini membantu saya untuk focus.
6. Associate. Sadarlah pada tubuh anda sepenuhnya, dan pada tugas yang ada ditangan anda. Cara yang bisa anda lakukan adalah: (a) Amatilah tubuh anda setiap beberapa menit untuk menilai bentuk dan teknik anda, (b) Bertanyalah pada diri anda: "Bagaimana perasaan tungkai anda? Apakah kelompok otot anda sudah rileks?"
7. Disassociate. Pergilah ke tempat lain dalam pikiran anda. Lakukanlah latihan ini ketika anda tidak pada keadaan kritis

pada latihan atau pertandingan dimana anda membutuhkan konsentrasi penuh. Katakan pada diri anda: (a) Bayangkan bahwa anda berlari seperti peluru, (b) Visualisasikan bahwa anda melakukan olahraga lain sangat menyenangkan.

8. Ciptakan nyanyian atau sebuah mantra. Ciptakan sebuah nyanyian atau mantra dengan kalimat yang pendek dan sederhana yang memungkinkan anda bisa mengulang-ulang nyanyian atau mantra tersebut. Latihan ini bisa membantu anda untuk tetap focus dan mencegah masuknya pemikiran negatif. Katakan pada diri anda: (a) Haluus, mudah, dan efisien; (b) Saya percaya pada diri sendiri, persiapan saya sudah baik untuk bertanding; (c) Hitunglah pernapasan dan langkah kaki anda.
9. Ciptakan perasaan yang menyenangkan. Berapa banyak aktivitas yang menyenangkan yang pernah anda lakukan. Jika anda bisa mengidentifikasi aktivitas tersebut, maka energi negatif akan cepat diminimalisir. Katakan pada diri anda: (a) Sebenarnya saya melakukan apa yang saya ingin lakukan, (b) Tubuh saya sangat kuat dan bisa bergerak cepat, (c) Saya berada pada aktivitas yang menyenangkan.

Bentuk latihan yang digambarkan di atas, harus dilakukan secara reguler dan kontinu untuk menciptakan efisiensi kerja melalui pemikiran-pemikiran positif dalam proses latihan dan

pertandingan, dan menjadikan tantangan bagi anda untuk selalu baik pada setiap kemampuan dan keterampilan anda.

Atlet dalam proses latihan seringkali diberikan latihan untuk meningkatkan kondisi fisiknya agar mampu bersaing dalam pertandingan. Latihan fisik bukanlah sebagai kunci utama untuk berhasil dalam pertandingan, tetapi mental juga memegang peranan penting dalam keberhasilan atlet.

Dalam olahraga atletik khususnya pada nomor lari, keterampilan bisa digunakan untuk mengatasi berbagai situasi, misalnya *visualizing a positive outcome, positive self talk, and affirmations* (Dahlkoterr, 2007:3). Visualisasi bisa digunakan untuk mengatasi nervous sebelum bertanding, sedangkan *positive self talk* dan *affirmasi* bisa digunakan untuk membuang perasaan sakit selama dalam keadaan terburuk dalam pertandingan. Sebenarnya, pikiran tersebut bisa dikontrol bagaimana tubuh mereaksi situasi tersebut.

Sejumlah teknik mental training yang bisa memberikan kontribusi untuk keberhasilan pelari. Penguasaan teknik mental training ini harus dilatih secara kontinu sebelum, selama atau setelah berlatih atau bertanding.

1. Visualisasi.

Maksud dari visualisasi adalah: “Melihat gambaran gerakan diri sendiri di dalam pikiran.” (Singgih, et al, 1996:133). Dalam visualisasi gerakan yang divisualisasikan adalah yang terlihat dalam

pikiran, secara sadar dikendalikan oleh orang yang melakukan visualisasi tersebut. Visualisasi bermanfaat untuk membantu mengatasi masalah konsentrasi, ketegangan, membantu pelaksanaan proses belajar dan persiapan strategi bertanding.

Gerakan yang divisualisasikan sebaiknya adalah gerakan dengan kecepatan sesungguhnya, bukan gerakan lambat. Sebelumnya gerakan yang akan divisualisasikan diurut atau diuraikan dulu secara rinci, sehingga dipastikan bahwa atlet tidak memvisualisasikan gerakan yang salah. Jika visualisasi dikombinasikan dengan ucapan-ucapan untuk meningkatkan kepercayaan diri (self talk), hendaknya menggunakan kata-kata positif dan mengacu kegiatan pada saat itu.

Untuk melakukan latihan visualisasi dengan baik, terlebih dahulu atlet harus menguasai latihan relaksasi dan konsentrasi. Latihan visualisasi bila sudah mahir bisa dilakukan di mana saja, baik dengan mata terpejam atau mata terbuka. Namun untuk permulaan latihan, sebaiknya pilih tempat yang sunyi, tenang dan dengan mata terpejam. Perlu diingat bahwa dalam visualisasi bukan hanya indera penglihatan saja yang berperan, tetapi seluruh panca indera. Jadi dalam membayangkan suatu gerakan, atlet harus mampu mendengar, merasakan sentuhan, bukan hanya sekedar melihat gerakan.

2. Positive self talk

Self talk adalah: “Internal dialog which goes through a person’s mind.” Contoh, ketika saya lari, saya berkata pada dirinya saya bahwa saya cape dan merasa lambat.” Jika perkataan ini dikatakan oleh atlet maka penampilan atlet akan terganggu dengan perkataan itu. Sebaiknya perkataan yang harus diucapkan adalah perkataan yang positif yang mampu membangkitkan motivasi untuk berbuat lebih baik. Sebab, “positive self talk, on the other hand, can contribute to a higher performance.” (Dahlkoterr, 2007).

Positive self talk yang harus diucapkan oleh atlet misalnya: (a) Saya merasa baik pada hari ini; (b) Saya akan berlari dengan cepat; (c) Saya mampu mengalahkan lawan-lawan saya; dst.

3. Internal affirmation

Internal affirmation maksudnya adalah memberikan penguatan secara internal untuk mengatasi berbagai gangguan pada saat berlatih atau bertanding. Contoh, pelari berkata: (a) Saya merasa lebih baik ketimbang pada pertandingan yang lalu; (b) Saya lari tercepat dibanding waktu yang lalu.

4. Relaxation/Psyching

Relaksasi adalah suatu keadaan di mana tidak terdapat ketegangan baik secara fisik, emosi, maupun mental (Syer and Connolly, 1987; Singgih, 1996:131). Untuk

Mental Training dalam Nomor Lari _____

menampilkan suatu gerakan dengan baik di dalam latihan apalagi dalam pertandingan penting diperlukan keadaan fisik dan mental yang relaks, bebas dari ketegangan yang mengganggu. Otot-otot yang relaks dapat menampilkan gerakan-gerakan yang benar serta didapatkan kelentukan dan kecepatan maksimal dengan akurasi yang baik. Dalam keadaan demikian maka pikiran akan menjadi lancar sehingga strategi bertanding bisa diterapkan dengan tepat.

Latihan relaksasi akan membantu atlet mencapai keadaan relaks. Salah satu cara latihan relaksasi yang sederhana adalah relaksasi progresif, dimana bagian tubuh dilatih secara bertahap untuk rileks dan dapat membedakan antara keadaan relaks dan tegang (Bird and Cripe, 1986).