

KECEMASAN DALAM OLAHRAGA

Stephani Yane

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP
PGRI Pontianak Jl. Ampera No. 88 Pontianak
e-mail: stephaniyane@gmail.com

Abstrak

Seorang atlet yang menderita gejala kecemasan pasti akan kurang berprestasi. Efek fisik dan psikologis yang dialami akan berdampak negatif pada kinerja, dan paparan lanjutan dapat menyebabkan kelelahan, sering diminta oleh perasaan tumbuh ketidakpuasan, yang dapat berkembang menjadi keputusan untuk meninggalkan olahraga sepenuhnya. Kecemasan adalah reaksi alami terhadap ancaman di lingkungan dan bagian dari persiapan untuk 'fight or flight' respon. Ini adalah respon tubuh kita primitif dan otomatis yang mempersiapkan untuk 'melawan' atau 'lari' dari bahaya yang dirasakan atau serangan. Ini adalah 'tertanam' respon yang menjamin kelangsungan hidup spesies manusia. Kompetisi olahraga mempromosikan respon psikologis dan fisik serupa karena sering ada ancaman menuju ego, rasa harga diri. Pada dasarnya, ketika tuntutan pelatihan atau kompetisi melebihi kemampuan seseorang dirasakan, kecemasan adalah hasil yang tak terelakkan.

Kata kunci: Kecemasan, Olahraga

Abstract

An athlete who suffer from symptoms of anxiety will definitely underachieving. Physical and psychological effects experienced will have a negative impact on performance, and continued exposure can lead to fatigue, often prompted by the growing feeling of dissatisfaction, which can develop into a decision to leave the sport entirely. Anxiety is a natural reaction to threats in the environment and part of the preparation for 'fight or flight' response. It is our body's response primitive and automatic prepares to 'fight' or 'flee' from perceived danger or serangan. Ini is 'embedded' response that ensures the survival of the human species. Sports competitions promote psychological and physical responses similar because there is often a threat to the ego, sense of self. Basically, when the demands of training or competition exceeds one's perceived ability, anxiety is the inevitable result.

Keywords: Anxiety, Sports

PENDAHULUAN

Kecemasan dalam olahraga yang paling umum di lingkungan olahraga kompetitif dan juga bisa disebut stres kompetitif. Kurangnya konsensus membuatnya sulit untuk secara jelas mendefinisikan kecemasan dan stres dalam olahraga. Kecemasan, atau merasa fisik dan mental cemas dapat hadir dalam cara yang berbeda, seperti ketakutan dan gugup, tetapi memiliki penyebab yang mendasari; stimulasi sistem saraf simpatik. Sistem saraf simpatik adalah persis seperti itu, sistem saraf simpatis untuk kedua suasana hati kita dan lingkungan kita.

Ketika sesuatu memicu sistem saraf ini, ia sering disebut sebagai respon "melawan atau lari". Namun, ini tidak berarti bahwa sistem saraf simpatik kami hanya dipicu dalam situasi bahaya pribadi. Pikiran kita yang kompleks, dan "bahaya 'mungkin menerjemahkan psikologis sebagai' sedang berpidato di depan penonton 'atau' bermain di pertandingan besar '. Sering kali orang yang over-cemas mungkin menderita gangguan kecemasan, sering mengalami 'serangan panik'. Peningkatan di kedua respirasi dan adrenalin dapat menyebabkan perubahan fisiologis yang berfungsi untuk meningkatkan rasa takut situasi (baal yaitu kulit, jantung berdebar atau 'melewatkan ketukan', merasa seolah-olah seseorang tidak bisa bernapas, dll).

Menenangkan diri dari serangan kecemasan adalah tugas dari sistem saraf parasimpatis. Pada beberapa orang, terutama ketika mereka over-dirangsang untuk waktu yang lama (seperti dengan bermain olahraga) menenangkan diri dapat menjadi semakin sulit. Dalam kasus ini, menenangkan diri mungkin membutuhkan latihan. Hal ini umumnya sepakat di antara ahli saraf bahwa efek jangka panjang kecemasan pada kognisi manusia merugikan. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa jangka pendek kecemasan juga mungkin memiliki efek negatif pada kognisi, misalnya dengan membuatnya lebih sulit untuk fokus mental bermain olahraga.

Pada saat yang sama memberikan tantangan dan stimulasi, olah raga juga memberikan ketidakpastian yang cukup besar. Pada saat yang tepat pemanah Olimpiade melepaskan panah, atau terbang setengah rugby tendangan untuk tujuan, hasilnya tidak diketahui. Stres bahwa olahraga menyediakan karena itu pasti terkait dengan ketidakpastian yang terkandung di dalamnya. Olahraga adalah titik fokus budaya karena merupakan teater tidak dapat diprediksi.

Sementara stres dan ketidakpastian dapat memotivasi beberapa atlet, mereka mendorong kecemasan pada orang lain. Ada beberapa faktor yang berbeda yang dapat meningkatkan tingkat atlet 'kecemasan. Sebagai contoh, lebih penting kontes semakin besar stres, dan semakin besar kemungkinan bahwa pesaing akan rentan terhadap kecemasan. Kecemasan didefinisikan dalam Yayasan Psikologi Olahraga dan Latihan sebagai "keadaan emosi negatif di mana perasaan gugup, khawatir, dan ketakutan yang berhubungan dengan aktivasi atau gairah dari tubuh." Kecemasan olahraga mirip dengan kecemasan sosial atau kecemasan umum, melainkan hanya berkaitan dengan aktivitas fisik.

Ada dua tipe dasar kecemasan: kognitif dan somatik. Kognitif kecemasan "... kekhawatiran sejauh mana seseorang khawatir atau memiliki pikiran negatif", sementara kecemasan somatik Raudsepp menyatakan "kecemasan kognitif" ... kekhawatiran saat-demi-saat perubahan fisiologis aktivasi dirasakan (Weinburg, & Gould, 2007). "Dilambangkan oleh citra diri negatif dan keraguan diri, sementara somatik kecemasan ditandai dengan peningkatan denyut jantung, otot tegang, dan tangan berkeringat (Raudsepp, 2008) "meliputi. kecemasan Sport kedua jenis kecemasan, dan banyak orang bisa menangani aspek-aspek somatik dan kognitif kecemasan.

Gejala Kecemasan dan Penyebabnya

Ketika kecemasan menyerang seorang atlet, tubuh bereaksi dengan reaksi "melawan atau lari" yang mengarah ke gejala fisik yang jelas. Gejala kecemasan bervariasi dan individu untuk setiap atlet, tetapi mereka umumnya dapat dikenali pada tiga tingkatan:

1. Gejala kognitif berkaitan dengan proses berpikir, termasuk rasa takut, keraguan, konsentrasi yang buruk, hilangnya kepercayaan dan mengalah self-talk.
2. Somatik (fisik) termasuk gejala ketegangan otot, tangan dan kaki berkeringat, peningkatan denyut jantung, dan berkeringat.
3. Perilaku berhubungan dengan pola perilaku, termasuk postur terhambat, kuku menggigit, menghindari kontak mata dan menampilkan seperti biasanya perilaku introver atau ekstrover.

Stres kompetitif menjadi negatif, berpotensi menyebabkan gejala kecemasan, ketika seorang atlet merasakan apa yang diminta darinya untuk berada di luar kemampuannya. Kecemasan sering dikaitkan dengan rasa takut gagal, dan persepsi seorang atlet kemampuannya mungkin didasarkan pada kinerja sebelumnya, keyakinannya mengenai oposisi atau dirasakan pentingnya kompetisi. Persepsinya juga dapat sangat bervariasi dari acara ke acara, tergantung pada keadaan nya dirasakan persiapan fisik dan mental dalam setiap kasus.

Dalam beberapa kasus, kecemasan kinerja dapat menyebabkan serangan panik dan ketidakmampuan lengkap untuk melakukan tugas yang atlet, dalam pengaturan non-kompetitif, telah sempurna dilakukan berkali-kali. Kebanyakan atlet yang menderita kecemasan kinerja memahami bahwa ketakutan mereka tidak berdasar, tetapi realisasi ini

dapat berbuat banyak untuk membantu mereka mengatasi stres ini. Atlet bisa dengan seorang psikolog olahraga untuk mengatasi ketakutan dan mengoptimalkan kinerja mereka.

a. Takut Kegagalan dan Penolakan

Bagi banyak orang, menurut Dr John Douillard, Colorado berbasis chiropractor dan penulis "Body, Mind, dan Sport," buku kegagalan besar pertama dalam hidup sering merupakan kegagalan yang berhubungan dengan olahraga, mungkin insiden memalukan di kelas pendidikan jasmani atau kinerja memalukan dalam olahraga intramural.

Rasa takut akan kegagalan dan penolakan dapat dimulai pada usia muda dan terus menjadi dewasa jika tidak ditangani dengan benar. SelfGrowth.com menyatakan bahwa bermain tentatif atau bermain untuk menghindari kesalahan dapat menghambat kemampuan untuk berhasil, dapat memiliki efek merugikan pada kinerja dan dapat menjadi sumber mengabadikan diri gagal, yang dapat menyebabkan pemain untuk keluar dari olahraga mereka.

Atlet harus mempertimbangkan reframing alasan mereka untuk partisipasi olahraga. Alih-alih berfokus pada pendekatan berorientasi pada tujuan yang mengukur keberhasilan dengan hasil tertentu, atlet dapat mencoba untuk menumbuhkan pendekatan proses-berorientasi yang berfokus pada aspek olahraga yang mereka temukan menyenangkan.

b. Cedera

Cedera olahraga dapat menyebabkan kecemasan yang berhubungan dengan olahraga, seperti luka secara langsung dapat mempengaruhi kemampuan seorang atlet untuk melakukan kegiatan yang mereka suka atau kegiatan di mana mereka memperoleh mata pencaharian mereka.

Menurut SportsInjury Bulletin.com, sementara olahraga dapat menyebabkan cedera pemain untuk mengalami stres, olahraga yang berhubungan dengan stres atau kecemasan dapat mempengaruhi mereka untuk cedera. Dalam situasi olahraga yang dianggap stres, atlet dapat mengalami penyempitan attentional dan ketegangan yang berlebihan pada otot, yang keduanya diyakini meningkatkan kemungkinan mempertahankan cedera.

Penyempitan attentional sangat bermasalah, terutama jika seseorang memainkan olahraga kontak, karena ini dapat menyebabkan mereka kehilangan isyarat perifer penting. Belajar untuk mengatasi situasi stres olahraga dapat membantu orang menghindari gangguan atensi dan ketegangan otot yang berlebihan, yang pada gilirannya dapat mengurangi kemungkinan mereka mengalami cedera selama acara olahraga.

Mengatasi Kecemasan Dalam Olah Raga

Setiap orang mendapat sedikit gugup sebelum pertandingan besar atau acara olahraga. Namun, bagi mereka yang mengalami parah gejala yang terkait dengan gangguan kecemasan sosial (SAD), kualitas kinerja olahraga mereka sering akan menderita. Hubungan antara kecemasan dan kinerja olahraga begitu kuat bahwa seluruh bidang psikologi - psikologi olahraga - telah dikhususkan untuk membantu saraf atlet tempur. Untungnya, Anda dapat menggunakan sejumlah strategi untuk membantu mengatasi permainan-hari kegelisahan dan mengelola kecemasan.

1. Visualisasi

Banyak atlet elit menggunakan visualisasi untuk meningkatkan kinerja, mengembangkan kepercayaan, dan mengelola kecemasan. Visualisasi, juga dikenal sebagai citra atau latihan mental, melibatkan membayangkan diri Anda berhasil bersaing di acara olahraga.

Dalam rangka untuk membuat pekerjaan visualisasi, tutup mata Anda dan bayangkan gerakan fisik yang akan membuat Anda agar sukses dalam persaingan. Coba bayangkan diri Anda bergerak pada kecepatan yang sama seperti yang Anda lakukan dalam kehidupan nyata. Juga, pastikan bahwa Anda membayangkan dari perspektif Anda sendiri - bukan dari yang pengamat. Anda harus melihat adegan (kerumunan, lapangan) seperti yang akan Anda jika Anda benar-benar ada - tidak menonton diri bersaing.

Beberapa tips untuk membuat pekerjaan visualisasi? Lakukan apapun yang Anda bisa untuk membuat pengalaman dibayangkan tampak nyata mungkin. Jika pergi ke sebuah lapangan sepak bola kosong dan duduk di bangku membantu Anda membuat pengalaman dibayangkan lebih nyata, dengan segala cara melakukannya. Jika suara orang banyak kemungkinan untuk mengalihkan perhatian Anda selama kompetisi, lihat apakah Anda dapat menemukan rekaman audio dengan suara kerumunan bahwa Anda dapat bermain saat Anda memvisualisasikan acara tersebut. Apa pun dapat Anda lakukan untuk membuat pengalaman membayangkan terasa nyata akan membantu dalam menerjemahkan apa yang Anda bayangkan ke dalam apa yang Anda capai.

2. Menetapkan Tujuan

Tujuan yang jelas membantu untuk mengukur keberhasilan - tetapi tujuan yang terlalu tinggi bisa membuat Anda kewalahan dan tidak yakin kemampuan Anda. Pilih tujuan yang dicapai tetapi menantang, dan bila mungkin, memecah tugas menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dengan serangkaian tujuan jangka pendek.

3. Teknik relaksasi

Teknik relaksasi sangat membantu untuk mengurangi gejala fisik dari kecemasan seperti peningkatan denyut jantung, otot-otot tegang dan pernapasan cepat dan dangkal. Teknik ini dapat digunakan setiap saat menjelang kinerja atau kompetisi, dan mungkin sangat membantu ketika dipraktekkan malam sebelum atau pada jam-jam sebelum acara untuk membantu menjaga saraf di teluk. Dua dari teknik relaksasi yang paling umum adalah pernapasan diafragma dan relaksasi otot progresif

4. Restrukturisasi kognitif

Restrukturisasi kognitif mengacu pada perubahan kebiasaan cara berpikir. Dalam kasus kecemasan tentang kinerja olahraga, restrukturisasi kognitif membantu Anda mengevaluasi tubuh gairah berbeda - banyak cara yang elit atlet saluran gairah dalam kegembiraan dan kemampuan untuk menghadapi tantangan ini.

Perencanaan untuk selalu melakukan yang terbaik terlepas dari betapa pentingnya Anda berpikir kompetisi adalah memungkinkan Anda untuk melampirkan signifikansi kurang untuk kompetisi utama, dan pada gilirannya mengurangi kecemasan tentang kinerja Anda. Menyadari pikiran dan perasaan juga kunci untuk mengelola gejala kognitif dari kecemasan. Menyadari pikiran negatif ketika mereka pertama kali memasuki pikiran Anda memungkinkan Anda untuk menghentikan mereka sebelum mereka memegang sehingga Anda dapat menggantinya dengan yang lebih positif.

5. Mengembangkan Kepercayaan Diri

Hal ini dapat sulit untuk membayangkan menjadi percaya diri dalam kompetisi jika Anda biasanya runtuh di bawah tekanan. Namun, Anda dapat mengambil langkah-langkah spesifik untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri. Fokus pada kesuksesan masa lalu bukan kegagalan. Membuat latihan dan persiapan prioritas dan terus sampai Anda tidak ragu meninggalkan tentang kemampuan Anda untuk sukses.

SIMPULAN

Atlet dapat menghadapi stres dan kecemasan sebelum dan selama aktivitas olahraga mereka. Olahraga tidak lagi 'hanya permainan', beberapa atlet merasakan tekanan eksternal yang luar biasa dan stres internal untuk sukses dan melakukan dengan sempurna. Menjadi ditempatkan dalam sorotan media di dunia olahraga dapat menjadi stres positif atau negatif bagi seorang atlet. Mengidentifikasi dan menerima timbulnya stres dan kecemasan merupakan langkah pertama yang positif.

Memilih dan menerapkan stres yang tepat dan / atau teknik manajemen kecemasan mencapai langkah berikutnya untuk mengatasi dan mengelola sumber stres dan kecemasan. Strategi ini berguna untuk atlet untuk mempersiapkan sebuah event, untuk mengatasi kecemasan dan ketakutan yang berhubungan dengan cedera dan proses rehabilitatif, dan untuk mengatasi stres. Stres dan kecemasan yang dialami selama fase rehabilitasi dapat menghambat dan dapat mempengaruhi kepatuhan perusahaan terhadap komitmen proses penyembuhan.

Beberapa teknik yang dapat diterapkan, seperti berhentinya pemikiran, citra, reframing, dan membangun lingkungan yang positif, meningkatkan proses rehabilitasi. Atlet juga harus membangun hubungan dengan pelatih atletik dan sistem pendukung. Sebuah sistem pendukung dapat mengakibatkan kepatuhan terhadap proses rehabilitasi.

Jika cedera terjadi, sistem pendukung atlet dapat meringankan proses berduka. Agar atlet untuk mencegah atau menghilangkan terjadinya stres dan masalah kecemasan, strategi manajemen harus dilaksanakan. Mengimplementasikan dan efektif menerapkan stres teknik manajemen dapat menjadi elemen penting dalam rutinitas seorang atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Conroy, D., Coatsworth, J., & Kaye, M. 2007. *Konsistensi Takut Makna Skor Kegagalan antara 8 - 18-Year-Old Atlet Wanita Pengukuran Pendidikan dan Psikologis*, Canada : Leisure Press Champatgh.
- Norton, PJ, Hope, DA, & Weeks, JW (Ed.). 2004. *Kegiatan fisik dan olahraga skala kecemasan (PSAS): pengembangan skala dan analisis psikometri..* Lincoln, NE: University of Nebraska.
- Raudsepp, L. 2008. *Faktor konfirmatori analisis kompetitif revisi negara kecemasan persediaan-2 antara atlet Estonia*. IJSEP.
- Stephen J. Banten. (1995) *Olahraga Psikologi: Sebuah Panduan Self-Help*.
- SD, Neil, R., & Hanton, S. 2006. *Athletic Insight: The Asosiasi Kecemasan Trait Kompetitif dan Kontrol Pribadi dengan Percaya diri*.
- Storch, EA, Barlas, ME, Dent, H., & Masai, CL 2002. *Generalisasi dari kecemasan sosial untuk olahraga: penyelidikan dasar anak Hispanik usia Anak Studi Journal*, 32 (2), 81-90.
- Weinburg, RS, & Gould, D. 2007. *Yayasan psikologi olahraga dan latihan*. Champaign, IL: Kinetika Manusia.