

#### 6.4.4 Melakukan Kemahiran Psikologi Sukan dengan Menggunakan Kaedah Pernafasan, Relaksasi Otot Progresif, Imageri dan Kata Rangsangan Kendiri bagi Meningkatkan Prestasi dalam Sukan **TP4**

Terdapat pelbagai jenis latihan kemahiran psikologi sukan yang boleh diaplikasikan bagi meningkatkan prestasi dalam sukan. Huraikan cara melakukan setiap kemahiran. **KBAT**

**A**

##### LATIHAN PERNAFASAN

Teknik latihan penafasan:

1 Duduk atau berdiri dalam keadaan yang relaks

2 Letakkan tangan pada perut

3

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5 Ulang beberapa kali

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**B**

##### RELAKSASI OTOT PROGRESI

Teknik latihan relaksasi otot progresif:

1

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3 Perengarkan muzik sebagai latar untuk wujudkan suasana tenang

4

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5 Tegangkan kumpulan otot tersebut selama 20 hingga 30 saat

6

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7 Ulang teknik lakukan pada bahagian kumpulan otot yang lain.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

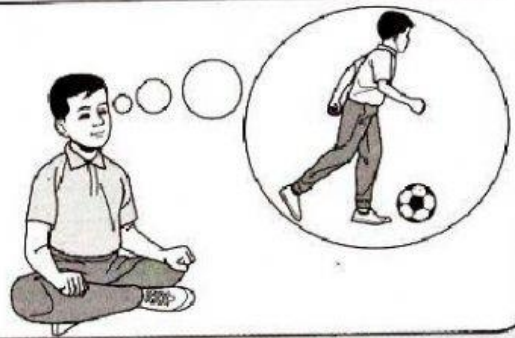


C

### IMAGERI

Latihan kemahiran imageri:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 Fokus kepada proses menarik dan menghembus penafasan
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 Beri perhatian kepada aspek yang memerlukan lebih latihan
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_



D

### KATA RANGSANGAN KENDIRI

Latihan kemahiran imageri:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 Bayangkan anda akan bertanding dengan atlet atau pasukan yang hebat
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 Analisis kata-kata sendiri yang anda tulis
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 Ulang dengan kata-kata sendiri yang bersifat positif

