

UNIT
6.4

KEBIMBANGAN DAN KEMAHIRAN
PSIKOLOGI SUKAN

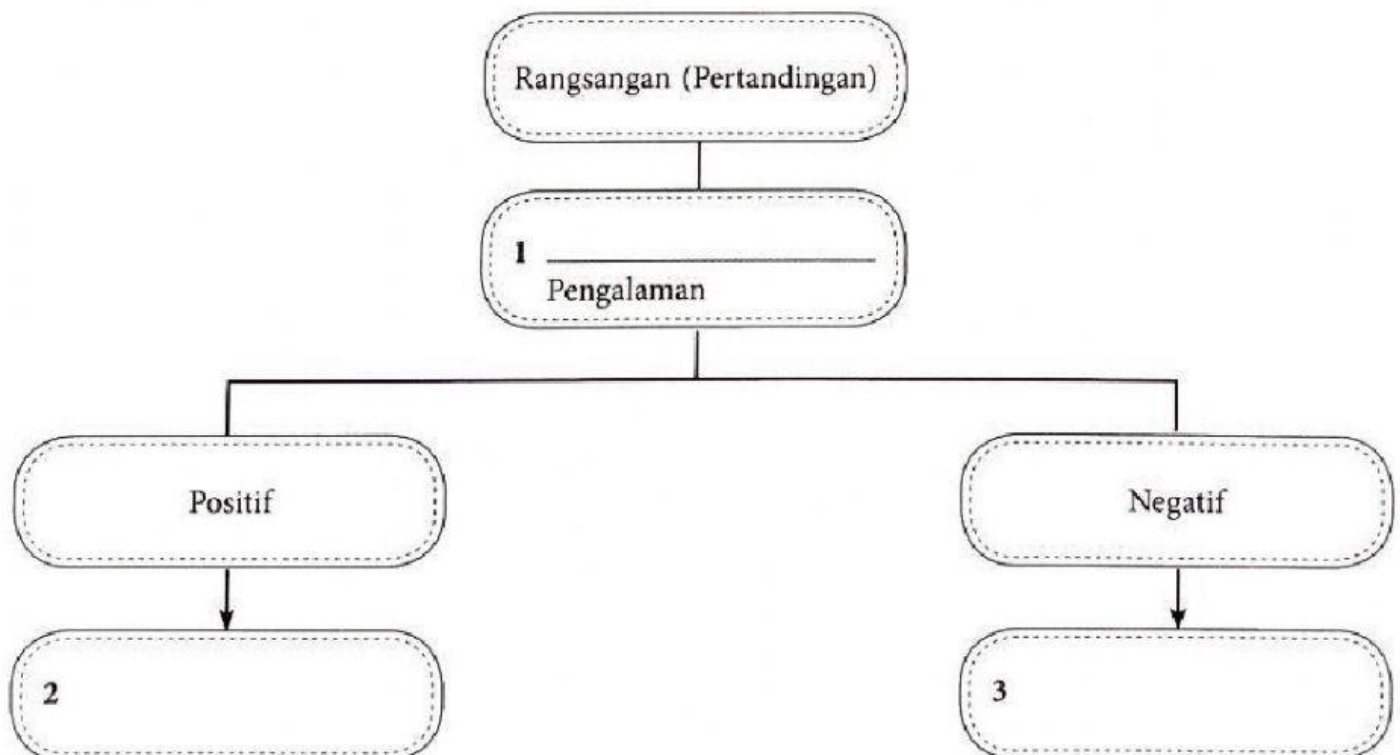
Rujukan Buku Teks (hlm 134 – 149)

MODUL PBD PRAKTIS DSKP

6.4.1 Menjelaskan Kebimbangan dalam Sukan TP1

Lengkapkan pernyataan di bawah dengan jawapan yang betul mengenai kebimbangan dalam sukan.

- 1 Menurut Shahrudin Abd Aziz (2001), kebimbangan ditakrifkan sebagai _____
- 2 Kebimbangan boleh mengakibatkan peningkatan _____
- 3 Kebimbangan boleh mengganggu konsentrasi atlet dan hal ini akan _____
- 4 Antara faktor yang mempengaruhi kebimbangan seorang atlet adalah seperti _____
- 5 Dalam sukan, perasaan bimbang bukan sahaja dirasakan oleh atlet tetapi juga _____
- 6 Lengkapkan proses mentafsir kebimbangan dalam ruang yang disediakan.



6.4.2 Mengenal Pasti Faktor Penyebab Kebimbangan TP2

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kebimbangan atlet. Faktor penyebab kebimbangan boleh dikategorikan kepada dua faktor. Huraikan.

i-THINK Peta Pokok

FAKTOR SITUASI

Kepentingan Pertandingan

1 Semakin penting sesuatu pertandingan

2 Tahap kebimbangan _____

berbanding pusingan awal.

Ketidaktentuan Hasil

3 Semakin sesi pemilihan diadakan _____

FAKTOR INDIVIDU

Kepercayaan diri

4 Atlet yang kurang kepercayaan dirinya

Kebimbangan bentuk fizikal

5 Atlet yang berasa risau atau kurang yakin terhadap bentuk fizikal mereka didapati

Aktiviti PAK-21 Kerusi Panas

- Murid dibahagikan kepada beberapa kumpulan. Ahli dalam kumpulan dikehendaki berbincang mengenai faktor yang mempengaruhi kebimbangan atlet apabila bertanding dalam acara sukan. Wakil murid tampil ke hadapan dan bertindak sebagai jurucakap mengenai hal yang dibincangkan.

6.4.3 Membezakan antara Kebimbangan Tret dengan Kebimbangan Seketika **TP3**

Bezakan antara *kebimbangan tret* dengan *kebimbangan seketika*.

KEBIMBANGAN TRET (TRAIT ANXIETY)

Kebimbangan tret merujuk kepada _____

Contoh:

KEBIMBANGAN TRET (STATE ANXIETY)

Kebimbangan seketika merujuk kepada _____

Contoh:



Aktiviti Pelibatan Ibu Bapa (PIB)

- Murid boleh berbincang dengan ibu bapa mengenai faktor kebimbangan ketika dalam pertandingan sukan?
- Apakah cara yang baik untuk meredakan tahap kebimbangan atlet?