

KAITAN PSIKOLOGI DG CEDERA OLAHRAGA DAN PERTIMBANGAN PELAYANAN KESEHATAN

Cedera fisik adalah penyebab utama terjadinya cedera olahraga.

Namun demikian faktor psikis juga dapat menyebabkan terjadinya cedera dan sebaliknya dapat membantu pemulihan cedera.

PENYEBAB TERJADINYA CEDERA

kepribadian

- para ahli psikologi meramalkan bahwa kepribadian dapat menyebabkan terjadinya cedera, namun jenis kepribadian yang mana yang dapat meramalkan atlet dapat cedera masih perlu pembuktian.

stres

- stres dapat menimbulkan terjadinya cedera. Atlet yang mengalami goncangan jiwa, misalnya kehilangan orang yang dicintai (orangtuannya) banyak ditemukan terjadinya cedera. Stres dapat menyebabkan penyempitan perhatian, sehingga kewaspadaan atlet berkurang.

REAKSI TERHADAP CEDERA

- **reaksi sedih**
makin parah cedera atlet, maka akan semakin sedih
- **merasa kehilangan identitas**
atlet yang cedera merasa kehilangan identitas dirinya.
- **Keterpisahan**
Atlet yang cedera akan mengalami keterpisahan dari kegiatan latihan maupun pertandingan
- **kecemasan**
Banyak atlet yang cedera merasa takut dan cemas terhadap masa depannya.
- **kehilangan percaya diri**
atlet yang cedera umumnya mengalami penurunan kemampuan untuk sementara atau seterusnya, sehingga kepercayaan dirinya menjadi hilang.

Pendidikan pada atlet cedera

- mencoba memahami perasaan atlet yang cedera
- atlet perlu mendapat informasi yang cukup mengenai cederanya
- atlet perlu memahami program pemulihannya
- jika cedera parah dan sulit untuk mencapai prestasi kembali, atlet perlu dibekali pengetahuan untuk mengembangkan keterampilan lain.

PELAYANAN KESEHATAN

- Pelayanan kesehatan merupakan aspek yang sangat menunjang dalam program pembinaan olahraga.
- Beberapa jenis olahraga mengandung resiko besar, jika persiapan atlet tidak matang peluang cedera semakin besar.
- Contoh dalam olahraga tinju, atlet bisa KO akibat pukulan yang keras. Hal ini selain menimbulkan memar pada bagian luar kepala, tapi juga bisa menyebabkan cedera otak.

PELAYANAN KESEHATAN

- Dalam olahraga profesional tenaga kesehatan akan bertugas untuk mengantisipasi, melayani dan melakukan terapi bagi atlet yang mengalami cedera
- Pelatih harus mampu memberi bantuan kesehatan, ketika atlet mengalami gangguan kesehatan dan cedera olahraga
- Keluarga juga memegang peranan penting dalam ikut menjaga dan merawat kesehatan atlet.