

# **PELATIHAN 3M (MENTAL MAINTENANCE MANAGEMENT) KOLABORASI BERSAMA KONI KEBUMEN MENYONGSONG SUKSES PORDA JAWA TENGAH 2018**

**Oleh: Endang Rini S, Mansur, Sb. Pranatahadi, Subagyo dan Faidillah Kurniawan**

## **ABSTRAK**

Kegiatan PELATIHAN ini bertujuan untuk meningkatkan dan memperluas pemahaman para atlet, pelatih, official maupun pengurus seputar bagaimana pola melatih kondisi mental pada atlet terutama dalam mempersiapkan sampai melaksanakan program latihan mental guna menunjang kondisi prima saat pertandingan.

Desain pengabdian pada pengabdian ini adalah Pelatihan sekaligus Bimbingan Teknis ini dilakukan oleh para ahli sekaligus akademisi maupun praktisi kepelatihan olahraga/olahraga prestasi. Pengabdian ini dilakukan di Kab. Kebumen Jawa Tengah dengan subjek pengabdian yaitu para pembina, pelatih, official serta atlet PORPROV di Kab. Kebumen Jawa Tengah. Hasil pengabdian ini dapat berupa untuk mempermudah dan memberikan gambaran cara melatih mental serta manajemen mental sehingga atlet tetap fokus dan percaya diri tinggi pada saat bertanding serta implementasi pemanfaatan latihan mental dalam meningkatkan prestasi atlet di Kab. Kebumen pada ajang PORPROV Jawa Tengah Tahun 2018.

*Kata Kunci: Manajemen, Pemeliharaan Mental, Mental terkait kecemasan.*