

# **BIMTEK MAINTENANCE KONDISI FISIK BERBASIS MANAJEMEN MENTAL MENUJU SUKSES PORDA DIY 2022**

**Oleh: Mansur, Fauzi, Faidillah Kurniawan, Lia Karina Mansur**

## **ABSTRAK**

Kegiatan BIMTEK 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 BIMTEK atau Bimbingan Teknis ini dilakukan oleh para ahli sekaligus akademisi maupun praktisi ke BIMTEK olahraga prestasi. Pengabdian ini dilakukan di Kab. Gunung Kidul DIY dengan subjek pengabdian yaitu para pembina, pelatih, official serta atlet PORDA Kab. Gunung Kidul.

Hasil pengabdian ini berupa alternatif bentuk mempermudah dan memberikan gambaran cara melatih fisik serta manajemen mental sehingga atlet tetap fokus dan percaya diri tinggi pada saat bertanding serta implementasi maintenance fisik serta pemanfaatan latihan mental dalam meningkatkan prestasi atlet di Kab. Gunung Kidul pada ajang PORDA DIY Tahun 2022.

Kata Kunci: *Manajemen, Kualitas Fisik, Pemeliharaan Mental.*