

Fenomena 'Target Panic' di Kelab Memanah UiTM Pahang

Mohamad Azmi Nias Ahmad
Adam Feizrel Linoby Ronny Linoby

ABSTRAK

Masalah 'target panic' adalah berkaitan dengan gangguan psikologi yang mengakibatkan seseorang pemanah itu hilang kawalan dalam melakukan rutin memanah yang sempurna. Masih belum ada lagi kajian secara terperinci mengenai masalah ini. Ia biasanya berlaku dikalangan keseluruhan pemanah kategori compound Kelab Memanah UiTM Pahang, tetapi hanya 5 kes sahaja dibincangkan kerana terdapat catatan lengkap. Penulisan ini bertujuan untuk meneroka masalah ini dan merungkakan bagaimana masalah ini dapat diatasi dengan jayanya di UiTM Pahang. Kaedah penyelesaian ini boleh digunapakai dan dijadikan asas untuk penambahbaikan oleh jurulatih-jurulatih memanah di UiTM Pahang khususnya dan di semua peringkat secara amnya.

Kata kunci: Memanah, 'target panic', psikologi

Pendahuluan

Memanah memerlukan seseorang itu mempunyai kekuatan mental dan fizikal (Ahmad, 2012; Haywood & Lewis, 2006). Disebabkan persaingan yang sengit dikalangan atlet memanah untuk mendapat skor yang tinggi bagi mewakili negeri ataupun negara, pemanah berlatih dengan lebih kerap dan berusaha untuk memperbaiki teknik panahan (Um, 2009). Walaubagaimanapun, keghairahan ini mengakibatkan pemanah menjadi takut untuk melakukan kesilapan, terlalu banyak berfikir mengenai teknik panahan dan terlalu fokus kepada kesempurnaan yang akan mencetuskan fenomena 'target panic' (Kidwell, 2004; Thomas, 2008). Kesemua masalah yang disebutkan ini (dan juga di dalam rajah 1) berkait rapat dengan aspek psikologi, persediaan pemanah dan teknik memanah yang telah menjadi tabiat (Hung, 2009; Hung, Lin, Lee, & Chen, 2008; Jang & Huang, 2009).

Objektif

Masih belum ada lagi istilah 'target panic' di dalam bahasa kebangsaan. Penulis ingin mencadangkan ianya didefinisikan sebagai 'hilang kawalan teknik memanah'. Namun, istilah 'target panic' akan digunakan untuk penulisan ini. Istilah ini dicadangkan adalah kerana seseorang yang mengalami 'target panic' pada kebiasaannya akan hilang kawalan dari aspek teknik memanah. Belum ada kajian terperinci mengenai fenomena ini diperingkat kebangsaan dan juga antarabangsa. Oleh itu penulisan ini diharap dapat mengisi ruang dan menambah hasil ilmiah di dalam bidang ini di negara kita.

'Target panic'

Kidwell (2004) telah mengistilahkan 'target panic' sebagai gangguan samada gangguan minda, teknik panahan ataupun kebimbangan di kalangan pemanah. Masalah ini mengakibatkan pemanah hilang kawalan dan hilang konsentrasi secara tiba-tiba (Thomas, 2008). Kidwell (2004), mengklasifikasikan 'target panic' kepada 3 jenis iaitu :-

1. Melepaskan tali terlalu awal (Premature Release)
2. Tidak mahu melepaskan tali (Premature Hold)
3. Gabungan keduanya (combination between premature release and Hold)

Bagi pemanah yang mengalami masalah melepaskan tali terlalu awal (Premature Release), kebiasaannya mereka gugup bilamana alat menenang menghampiri kuning ketika memanah. Pemanah pada kebiasaannya merasa takut kepada lingkaran kuning. Kegugupan ini mengakibatkan mereka sengaja membidik diluar sasaran kuning dan melaraskan alat menenang supaya anak panah tetap menuju ke sasaran

'Target panic' bagi kategori 'Premature Hold' pula adalah dimana pemanah tidak mahu melepaskan tali ketika proses bidikan. Kebanyakan pemanah memberi maklumbalas bahawa mereka terlalu takut jika anak panah tidak menepati sasaran. Terdapat juga pemanah yang mengalami gabungan kedua-dua masalah ini, iaitu, melepaskan tali terlalu awal dan tidak mahu melepaskan tali.

Di UiTM Pahang, seramai 8 orang pemanah telah dikenal pasti mengalami 'target panic'. Walaubagaimanapun, hanya 5 pemanah yang dibincangkan di dalam penulisan ini kerana mempunyai maklumat yang lengkap seperti di dalam jadual 1: -

Jadual 1. Senarai masalah 'Target panic' yang dihadapi oleh pemanah

Masalah 'Target Panic'	Bilangan
Melepaskan tali terlalu awal	2
Gabungan keduanya – gagal membidik pada kuning	2
Tidak mahu melepaskan tali	1

Kenapa dan bila 'Target panic' boleh berlaku

Untuk memahami masalah 'target panic', kita perlu memahami kenapa dan bila ianya berlaku. Baker (1995), mendapati bahawa masalah serangan panik boleh berlaku tanpa sebab dan dimana-mana sahaja. Walaubagaimanapun, beliau menggariskan 7 kaedah mengenal pasti corak tertentu yang boleh digunapakai sebagai panduan untuk mengenal pasti masalah panik, iaitu tempat, situasi, perasaan, jangkaan, tindakan/tiada tindakan, berfikir mengenai sesuatu masalah dan mengalami masalah tidur.

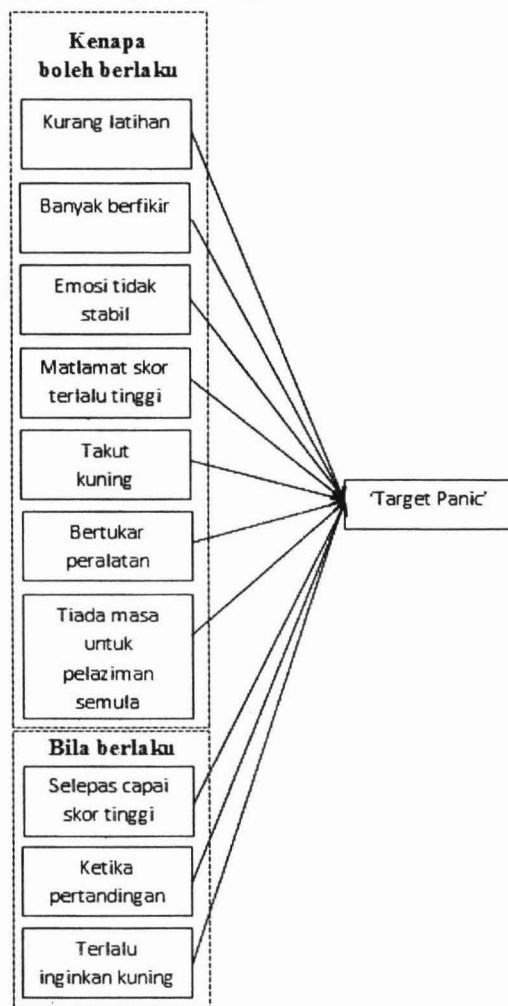
Jurulatih Kelab memanah UiTM Pahang, mendapati 'target panic' berlaku apabila pemanah kurang menjalani latihan. Kerana ingin mencapai skor yang tinggi, pemanah telah mengalami tekanan dan mengganggu emosi. Mereka menjadi terlalu banyak berfikir untuk mencapai matlamat tersebut hingga mengganggu rutin teknik panahan. Akibatnya, pemanah akan hilang fokus, menjadi terlalu risau dan takut melakukan kesalahan.

Walaubagaimanapun, jika berlatih terlalu kerap ataupun telah mencapai skor yang tinggi dan ingin lagi memperbaiki skor, masalah 'target panic' juga boleh berlaku. Apabila berlatih terlalu kerap, pemanah mempunyai sedikit masa untuk proses pemulihan fizikal dan juga psikologi. Jangkaan yang terlalu tinggi mengakibatkan timbul masalah teragak-agak, terlalu berhati-hati ditambah pula dengan masalah kelesuan akibat berlatih terlalu kerap.

Masalah yang sama juga boleh berlaku jika pemanah baru menukar peralatan. Pemanah perlu membiasakan diri dengan peralatan baru. Oleh yang demikian sedikit masa diperlukan untuk mencapai prestasi sebelum bertukar alat. Kerana kurang sabar dan menjadi terlalu cemas, pemanah menghadapi masalah yang disebutkan diperenggan sebelumnya.

Ketika pertandingan, pemanah sudah semestinya inginkan membuat panahan terbaik. Mereka hanya perlu melakukan rutin teknik panahan yang telah mereka lakukan ketika latihan. Namun, ketika pertandingan seringkali sesuatu yang tidak diingini berlaku, seperti angin terlalu kuat, hujan, persaingan hebat, gangguan penonton dan terlalu inginkan kuning. Tekanan-tekanan ini membuatkan pemanah hilang kawalan dan fokus. Masalah yang sama akan berlaku seperti menjadi terlalu risau, takut melakukan kesalahan, terlalu berhati-hati, terlalu banyak berfikir sehingga mengakibatkan masalah 'target panic' berlaku. Kesemua perbincangan ini diringkaskan di dalam rajah 1 seperti yang berikut:-

Rajah 1 : Kenapa dan bila 'target panic' berlaku



Bagaimana memulihkan 'target panic'

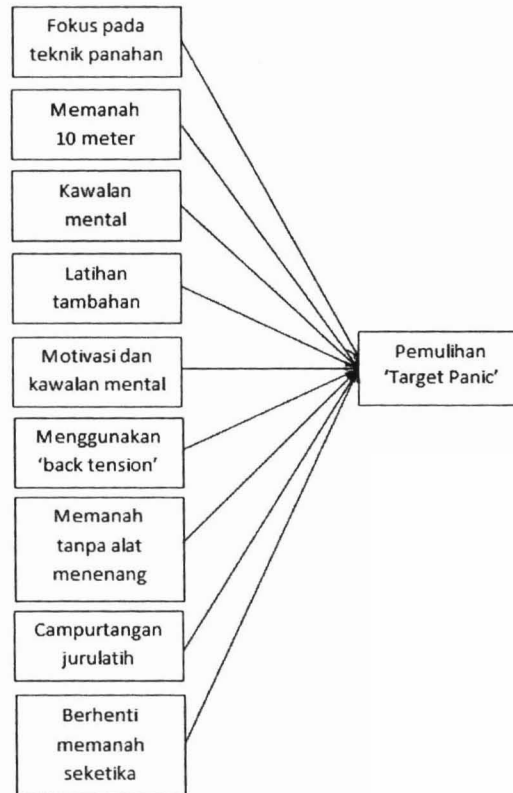
Proses memulihkan masalah target panic tidak mempunyai langkah yang spesifik. Setiap pemanah mempunyai kaedah tersendiri untuk pulih. Secara umumnya, jurulatih UiTM Pahang mengambil pendekatan (seperti rajah 2) pemulihan semula mental, memberi motivasi bagi meningkatkan semula keyakinan dan mengubah tabiat teknik pemanah dengan menggunakan alat 'back tension release'. Alat ini dapat memperbaiki teknik panahan pemanah supaya fokus tidak hanya untuk mendapat kuning (biasanya pemanah akan melepaskan tali apabila bidikan berada pada kuning), tetapi memastikan teknik yang betul digunakan. Teknik mengalihkan fokus ini (hanya ketika fasa pemulihan), pemanah akan dapat menghilangkan rasa takut dan menghapuskan 3 jenis 'target panic' ini.

Bagi proses pemulihan terperinci, jurulatih berpengalaman dari Terengganu, Encik Abdul Razak Yaacob, menggunakan kaedah yang sedikit berbeza. Beliau mencadangkan kaedah seperti yang berikut: -

"Tembak jarak 5 meter tanpa target face. Dalam 4 hari selepas itu, panah satu anak panah ke satu target. Guna sasaran yang paling kecil, seperti sasaran 'indoor'. Latihan dibuat berulang-kali sehingga pemanah yakin...."

Terdapat juga pemanah yang mengalami 'target panic' yang terlalu melampau dalam kes ini, jurulatih mengarahkan pemanah untuk berehat seketika bagi proses pemulihan psikologi. Pemanah diberi motivasi berterusan dalam tempoh ini bersama dengan teknik kawalan mental yang diperlukan bagi melakukan panahan.

Rajah 2 : Bagaimana memulihkan 'target panic'



Kesimpulan

Penulisan ini telah dapat menjelaskan 7 sebab kenapa masalah 'target panic' boleh berlaku iaitu kurang latihan, banyak berfikir, emosi tidak stabil, matlamat skor terlalu tinggi, takut kuning, bertukar peralatan dan tiada masa untuk pelaziman semula. Manakala ianya boleh berlaku selepas mencapai skor yang tinggi, ketika pertandingan atau terlalu inginkan kuning. Pemanah UiTM Pahang melalui 9 proses pemulihan, iaitu fokus pada teknik panahan, memanah 10 meter, kawalan mental, latihan tambahan, motivasi dan kawalan mental, menggunakan alat 'back tension' memanah tanpa alat menenang, campurtangan jurulatih dan berhenti memanah seketika.

Melalui pemerhatian sewaktu latihan, bagi kategori compound lelaki, pemanah yang telah mencapai skor 1300 dan bagi kategori compound wanita 1320 pada kebiasannya akan mengalami masalah 'target panic'. Panduan ini boleh digunakan oleh jurulatih untuk bersedia bagi melakukan campurtangan yang sepatutnya dalam membendung masalah ini. Walaubagaimanapun, tiada kajian yang boleh menyokong fakta ini. Oleh yang demikian ia membuka peluang kepada penyelidik untuk melakukan penyelidikan.

Dalam kajian yang akan datang disarankan agar penyelidik membuat kajian hubungkait skor dengan 'target panic'. Kajian ini boleh dilanjutkan dengan melihat adakah penetapan matlamat yang tinggi menjadi faktor berlakunya masalah ini. Selain daripada itu, dengan mengaitkan lebih banyak lagi faktor-faktor lain yang berkaitan dalam kajian-kajian seumpama ini, ianya akan memberikan lebih banyak input kepada jurulatih untuk merancang langkah pencegahan bagi mengelak masalah 'target panic' berlaku dan berulang.

Rujukan

- Ahmad, M. A. N. (2012). Rahsia kejayaan Kelab Memanah UiTM Pahang: dari aspek psikologi. Paper presented at the *Konferensi Akademik (KONAKA) 2012*, Bukit Gambang Resort City.
- Baker, R. (1995). *Understanding panic attacks*. Oxford: Lions.
- Haywood, K., & Lewis, C. (2006). *Archery: steps to success*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hung, T.M. (2009). Psychological preparation for archery. *Asian archery coaching and technique seminar*. Taoyuan, Taiwan.
- Hung, T.M., Lin, T.C., Lee, C.L., & Chen, L.C. (2008). Provision of sport psychology services to Taiwan archery team for the 2004 Athens Olympic games. Paper presented at the *IJSEP*, West Virginia University.
- Jang, J.T., & Huang, L.C. (2009). Training physiology and physical conditioning of archery. *Asian archery coaching and technique seminar*. Taoyuan, Taiwan.
- Kidwell, J. (2004). *Instinctive archery insights: Revised edition* (2nd ed.). Cassville, Missouri, USA: Litho Printers.
- Thomas, K. (2008). Beijing '08; Secret Curse Of Archers: Target Panic, *New York Times*, pp. D.1-D.1. Retrieved from <http://ezproxy.ecu.edu.au/login?url=http://search.proquest.com/docview/433920289?accountid=10675>
- Um, S. H. (2009). *Mental Toughness for Archers*. Asian archery coaching and technique seminar. Taoyuan, Taiwan.

MOHAMAD AZMI NIAS AHMAD, ADAM FEIZREL LINOBY RONNY LINOBY.
Universiti Teknologi MARA (Pahang).
azminias@gmail.com dan linoby@pahang.uitm.edu.my.