



**UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA**

**PENDAPAT JURULATIH-JURULATIH KEBANGSAAN  
TERHADAP PROGRAM LATIHAN MENTAL**

**MOHAR BIN KASSIM**

**FPP 1998 6**

**PENDAPAT JURULATIH-JURULATIH KEBANGSAAN  
TERHADAP PROGRAM LATIHAN MENTAL**

**Oleh :**

**MOHAR BIN KASSIM**

**Projek kajian yang dikemukakan sebagai memenuhi sebahagian  
daripada syarat untuk mendapatkan Ijazah Master Sains,  
di Fakulti Pengajian Pendidikan  
Universiti Putra Malaysia**

**September 1998**



## PENGHARGAAN

Bismillahirrahmanirrahim.

Alhamdulillah, kerana dengan berkat limpah kurnia, taufik dan hidayahnya, penyelidik berjaya melengkapkan kajian ini.

Setinggi-tinggi penghargaan kepada Tuan Sheikh Kamaruddin Sheikh Ahmad, selaku penyelia projek yang telah memberi bimbingan, bantuan serta ide-ide yang jitu dalam menyiapkan kajian ini.

Terima kasih juga kepada En. Abdul Aziz Zakaria yang telah banyak memberi tunjukajar dan dorongan semasa kajian ini dijalankan.

Tidak ketinggalan juga terima kasih diucapkan kepada Pn. Zaiton Othman dan En. Michael Gagne yang telah sama-sama membantu bagi menjayakan kajian ini.

Sekalung budi diucapkan kepada semua pensyarah Fakulti Pengajian Pendidikan yang telah mendidik dan mencurahkan bakti sepanjang tempoh penyelidik menimba ilmu di Universiti Putra Malaysia.

Terima kasih kepada pihak Institut Sukan Negara yang telah memberi keizinan, kerjasama dan ruang untuk penyelidik meneruskan pengajian dan menjalankan kajian ini.

Ayah, ibu dan keluarga yang sentiasa memberi sokongan moral dan mendoakan kejayaan penyelidik.

Terima kasih yang tiada taranya kepada isteri tercinta di atas galakan dan pengorbanan yang diberikan sepanjang tempoh ini.

# KANDUNGAN

	<b>Halaman</b>
<b>PENGHARGAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>KANDUNGAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>SENARAI JADUAL</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB</b>	
<b>1</b>	<b>PENDAHULUAN</b>
	<b>Pengenalan..... 1</b>
	<b>Pernyataan Masalah..... 4</b>
	<b>Tujuan Kajian..... 5</b>
	<b>Persoalan Kajian..... 6</b>
	<b>Kepentingan Kajian..... 6</b>
	<b>Batasan Kajian..... 7</b>
	<b>Definisi..... 7</b>
<b>2</b>	<b>KAJIAN-KAJIAN BERKAITAN 9</b>
<b>3</b>	<b>METODOLOGI KAJIAN</b>
	<b>Rekabentuk Penyelidikan..... 20</b>
	<b>Instrumen Kajian..... 22</b>
	<b>Subjek Kajian..... 24</b>
	<b>Prosedur Pengumpulan Data.... 25</b>
	<b>Penganalisan Data..... 25</b>



<b>4</b>	<b>PENGUMPULAN DAN ANALISIS DATA</b>	<b>27</b>
<b>5</b>	<b>PERBINCANGAN, CADANGAN DAN RUMUSAN</b>	
	<b>Perbincangan.....</b>	<b>43</b>
	<b>Cadangan.....</b>	<b>45</b>
	<b>Rumusan.....</b>	<b>47</b>
<b>BIBLIOGRAFI</b>	<b>.....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN</b>		
<b>Soalan Kaji Selidik</b>	<b>.....</b>	<b>55</b>
<b>Soalan Temubual</b>	<b>.....</b>	<b>64</b>
<b>VITA</b>		<b>65</b>



## SENARAI JADUAL

<b>Jadual</b>		<b>Halaman</b>
<b>1</b>	<b>Tahap Peratusan Penekanan Program Latihan Mental</b>	<b>32</b>
<b>2</b>	<b>Tahap Peratusan Masalah-Masalah Yang Dihadapi Oleh Para Jurulatih Semasa Sesi Latihan Mental</b>	<b>35</b>
<b>3</b>	<b>Tahap Peratusan Strategi-Strategi Yang Digunakan Dalam Program Latihan Mental</b>	<b>39</b>

Abstrak projek yang dikemukakan kepada Senat Universiti Putra Malaysia sebagai memenuhi sebahagian syarat untuk mendapatkan Ijazah Master Sains

**PENDAPAT JURULATIH-JURULATIH KEBANGSAAN  
TERHADAP PROGRAM LATIHAN MENTAL**

Oleh

**MOHAR BIN KASSIM**

September 1998

Penyelia Projek : **Tuan Sheikh Kamaruddin bin Sheikh Ahmad**

Fakulti : **Fakulti Pengajian Pendidikan**

Program latihan mental merupakan salah satu bentuk latihan yang perlu dilakukan, selain daripada program latihan fizikal, teknikal dan taktikal. Oleh itu, para jurulatih tidak seharusnya mengeneipkan program latihan mental dalam usaha melatih atlit mencapai kejayaan yang cemerlang. Andaian yang menyatakan program latihan mental tidak penting, khususnya dalam sukan



prestasi tinggi adalah tidak tepat pada masa kini. Ini kerana banyak kajian telah membuktikan bahawa setiap lakuan kemahiran mempunyai hubungan yang rapat dengan fungsi mental. Oleh itu, peranan jurulatih juga perlu diambilkira dari aspek pengetahuan dan kemahiran mereka terhadap program latihan mental dalam usaha melatih atlit dengan lebih sistematik dan berkesan.

Sehubungan dengan itu, penyelidik telah mengambil inisiatif untuk menjalankan kajian ini agar dapat mengetahui dengan lebih mendalam lagi mengenai sikap, pengetahuan, kemahiran dan pendedahan yang ada pada jurulatih-jurulatih kebangsaan. Dapatan kajian telah diperolehi melalui kajian soal selidik dan temu bual ke atas penyelidik telah dapat mengetahui pendapat jurulatih-jurulatih kebangsaan terhadap program latihan mental dari aspek, pertama, sejauh mana program latihan mental diberi penekanan, kedua, masalah-masalah yang dihadapi oleh jurulatih dan ketiga, strategi-strategi yang digunakan oleh mereka dalam program latihan mental.

Penyelidik juga ada menyarankan beberapa cadangan bagi mengatasi masalah yang telah dikenalpasti. Semoga cadangan-cadangan yang dikemukakan dijadikan sebagai satu garispanduan untuk mengubah keadaan yang berkaitan kepada yang terbaik ke arah mencapai kejayaan yang cemerlang kini dan akan datang.



Abstract of project submitted to the Senate of Universiti Putra Malaysia as partial requirement for the fulfilment of the Degree of Masters of Science.

**NATIONAL COACHES OPINION ON  
MENTAL TRAINING PROGRAMME**

By

**MOHAR BIN KASSIM**

September 1998

Project Supervisor : **Tuan Sheikh Kamaruddin Bin Sheikh Ahmad**

Faculty : **Faculty of Educational Studies**

Mental training programme is one aspect of training that can be conducted, apart from physical, technical and tactical training programme. Thus, coaches should not disregard such mental training programme in training the athletes to achieve success. The presumption that such mental training programme is not important, particularly in high performance sports, is not



accurate at present time. This is due to the fact that research have proven that every skill performance has a close relationship with the function of mental. Therefore, it is the role of the coaches, from the aspect of their knowledge and skill towards such mental training programme that should be taken into account in training the athletes more systematically and efficient.

With regards to this, the reseacher has taken the iniatiative to conduct this research in order to evaluate the real knowledge, skill and the exposure possessed by the national coaches. The result was obtained from questionnaire and interview with those respondents who have knowledge on the national coaches opinion on mental training programme. First, the extent of emphasis given on mental training programme. Secondly, problems faced by the coaches and thirdly, the strategies used by the coaches in such mental training programme.

Generally, it was discovered that the national coaches received less exposure in the aspect of knowledge and skill in sports psychology. However, there are coaches who gave positive response to the mental training programme. It was also found that majority of the coaches really need assistance from the sports psychology consultants, especially during the mental training session. The result also revealed that the coaches have

given emphasis on the aspects of technical and tactical training throughout the training season.

The researcher also suggested recommendations to overcome the problems in question. The proposed recommendations are meant as guidelines towards an excellent achievement of high performance sports at present and in the future.

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **Pengenalan**

Latihan Mental merupakan satu teknik dalam bidang psikologi yang kian popular pada masa kini, walaupun kepentingannya tidak disedari secara langsung ke atas setiap aktiviti sukan. Latihan Mental juga adalah satu aktiviti psikologi yang merangsangkan ciri-ciri fizikal pergerakan atau sesuatu objek yang tidak wujud dalam skop persepsi seseorang manusia sama ada tetap atau sementara (Barr dan Hall 1992). Latihan Mental merangkumi aspek-aspek, seperti kawalan emosi, penetapan matlamat, imageri mental, visualisasi, latihan konsentrasi, penumpuan dan latihan pernafasan. Oleh itu, para jurulatih perlu mempunyai kemahiran untuk melatih atlitnya. Ini penting kerana pada kebiasaannya bayangan kegagalan sahaja yang berlegar di dalam minda atlit. Ini disebabkan oleh faktor kebimbangan dan perasaan takut gagal.

Selaras dengan itu, tumpuan telah diberikan kepada penyelidikan mengenai prestasi sukan serta hubungkaitannya dengan fungsi kognitif dan neurobiologi minda terhadap pembelajaran, penguasaan, pelaksanaan, perolehan, perjalanan aktiviti dan kemahiran motor kompleks (Paillard 1991). Oleh yang demikian, latihan mental perlu diketahui dan dilaksanakan oleh setiap jurulatih supaya membolehkan atlit menyesuaikan diri ke arah merangsangkan satu lakuan prestasi sehingga sistem fisiologi dapat dilazimkan untuk bertindak kepada lakuan yang sebenarnya.

Fenomena ini amatlah penting sekali untuk setiap jenis sukan, kerana banyak kajian telah membuktikan bahawa latihan mental dapat membantu atlit meningkatkan prestasi mereka. Seharusnya, semua program latihan bagi sesuatu sukan perlu menitikberatkan persediaan latihan mental pada tahap kepentingan yang sama seperti persediaan fizikal, teknikal dan taktikal. Pendapat ini adalah selaras dengan pandangan Orlick dan Parington (1986), yang mengatakan bahawa latihan mental memainkan peranan yang penting untuk meningkatkan prestasi. Ini menunjukkan latihan mental mempunyai pengaruh yang kuat terhadap prestasi sukan selain daripada latihan fizikal.

Namun begitu, masih ramai lagi jurulatih yang tidak mengambil berat mengenai persediaan mental untuk atlit atau pasukan dibawah

bimbingannya. Selain daripada itu, para jurulatih juga perlu mengetahui fasa dalam sesuatu pelaksanaan atau prestasi lakuan motor.

Fasa pertama ialah pemerhatian, di mana atlit perlu dilatih supaya mempunyai kemahiran memerhatikan persekitaran dan mencerpap segala yang dilihat. Fasa kedua ialah strategi yang digunakan oleh jurulatih untuk melatih atlitnya bagaimana melakukan proses informasi luaran yang diperolehi seterusnya membentuk satu pelan lakuan motor.

Fasa ketiga, para jurulatih perlu melatih atlitnya melakukan visualisasi, di mana atlitnya membayangkan pembentukan lakuan motor sebelum lakuan sebenarnya.

Fasa keempat pula, menitikberatkan aspek kemampuan jurulatih melatih atlit untuk mengenalpasti dan membuat tumpuan supaya atlit dapat melakukan sesuatu lakuan motor dengan teknik yang betul dan tepat.

Oleh itu, boleh dikatakan bahawa latihan mental adalah bidang kognitif yang dapat meningkatkan penguasaan, pemindahan, pengekalan dan prestasi sesuatu kemahiran motor. Dalam hal yang berkaitan, kebanyakan jurulatih hanya menumpukan latihan mental diakhiri sesi program latihan tahunan. Melalui pemerhatian secara rambang, didapati kebanyakan

jurulatih tiada program latihan mental yang sistematik yang boleh memberi kesan yang positif ke atas atlit dibawah bimbingan mereka.

Untuk mengetahui apa sebenarnya pendapat jurulatih-jurulatih kebangsaan terhadap program latihan mereka dari aspek latihan mental, maka adalah wajar kajian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana penekanan program latihan mental dilaksanakan, masalah-masalah yang dihadapi dan strategi-strategi yang digunakan oleh jurulatih-jurulatih kebangsaan.

### **Pernyataan Masalah**

Sesuat program latihan yang berkesan adalah merangkumi aspek persediaan fizikal, taktikal, teknikal dan mental. Oleh yang demikian, persediaan mental tidak boleh diabaikan atau dipandang ringan oleh jurulatih kebangsaan khususnya dalam menghadapi pertandingan diperingkat antarabangsa.

Memang tidak dapat dinafikan lagi bahawa sebahagian besar para jurulatih kebangsaan mengabaikan penyediaan mental ke atas atlit-atlitnya dan hanya menumpukan aspek persediaan fizikal, teknikal dan taktikal. Fenomena ini berlaku kemungkinan adalah disebabkan oleh kurangnya pengetahuan atau kemahiran untuk mengendalikan latihan mental dan juga mempunyai sikap negatif terhadapnya. Hal ini dapat dibuktikan lagi dengan melepaskan

tanggungjawab mereka kepada kepada konsultan-konsultan psikologi sukan di Institut Sukan Negara.

Oleh itu, adalah diharapkan melalui kajian ini, penyelidik dapat mengesan bagaimana pendapat jurulatih-jurulatih kebangsaan terhadap program latihan mental dan masalah-masalah yang dihadapi serta strategi-strategi yang digunakan.

### **Tujuan Kajian**

Secara umumnya kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti pendapat jurulatih-jurulatih kebangsaan mengenai program latihan mental dalam melatih atlit-atlit yang terlibat dengan sukan prestasi tinggi.

Secara khususnya, kajian ini adalah untuk mengenalpasti pendapat jurulatih-jurulatih kebangsaan mengenai program latihan mental dari aspek-aspek berikut :-

- i. Sejauh mana penekanan mengenainya diberikan.
- ii. Masalah yang dihadapi oleh jurulatih ketika menjalani latihan mental.
- iii. Strategi-strategi yang digunakan dalam latihan mental.



### **Persoalan Kajian**

Disamping itu, berdasarkan perkara yang hendak dikaji oleh penyelidik, maka beberapa persoalan kajian wujud dan terdiri seperti berikut :

- i. Se jauh manakah penekanan program latihan mental diberikan?
- ii. Apakah masalah-masalah yang dihadapi oleh jurulatih-jurulatih kebangsaan semasa menjalankan sesi latihan mental?
- iii. Apakah strategi-strategi yang dilakukan di dalam program latihan mental?

### **Kepentingan Kajian**

Melalui kajian ini, penyelidik berharap, akan dapat mengenalpasti pendapat jurulatih-jurulatih kebangsaan mengenai program latihan mental. Setelah itu, ianya akan dapat membantu pihak Majlis Sukan Negara dan Persatuan Sukan Kebangsaan mengadakan satu garis panduan yang khusus untuk melatih atlit-atlit bukan sahaja dari aspek fizikal, tetapi juga aspek-aspek mental yang dianggap amat penting bagi atlit.

Di samping itu, hasil kajian ini juga membolehkan pihak Institut Sukan Negara membuat satu pendekatan yang baru untuk melatih jurulatih-jurulatih kebangsaan dalam bidang psikologi sukan.

Oleh itu, adalah diharapkan hasil dapatan kajian ini dapat memberi sumbangan yang bermakna untuk menunjukkan kepentingan latihan mental dan peranan jurulatih mengaplikasikannya di dalam program latihan.

### **Batasan Kajian**

Kajian ini dijalankan hanya ke atas jurulatih-jurulatih kebangsaan yang terlibat di dalam sukan-sukan individu dan berpasukan untuk menghadapi pertandingan peringkat antarabangsa. Data-data kajian diperolehi melalui kajian soal-selidik dan temubual dengan jurulatih-jurulatih kebangsaan yang terlibat di dalam kajian ini.

### **Definisi**

Dalam konteks ini, penyelidik akan menggunakan beberapa istilah yang mempunyai maksud seperti berikut :-

#### **i. Jurulatih-Jurulatih Kebangsaan**

Ini merujuk kepada jurulatih-jurulatih yang terlibat melatih pasukan kebangsaan di dalam sukan prestasi tinggi,

khususnya untuk menghadapi kejohanan diperingkat kebangsaan atau antarabangsa.

#### ii. Latihan Mental

Latihan Mental adalah satu aktiviti psikologi yang melibatkan aspek-aspek seperti relaksasi, penumpuan, konsentrasi, visualisasi, imageri mental dan latihan pernafasan. Latihan mental ini diaplikasikan kepada atlit-atlit.

#### iii. Konsultan-Konsultan Psikologi Sukan

Seseorang yang bertindak sebagai penasihat atau kaunselor untuk membantu atlit-atlit mencapai kejayaan yang cemerlang melalui kaedah-kaedah psikologi.

## **BAB 2**

### **KAJIAN-KAJIAN BERKAITAN**

Latihan Mental merupakan istilah yang digunakan sejak dahulu lagi. Kajian perkaitan latihan mental dengan prestasi fizikal telah dikesan semenjak tahun 1980, manakala falsafahnya telah mula digunakan oleh Plato.

Selain daripada itu, Wolfork, Parrish dan Murphy (1985), telah mengaplikasikan latihan mental dalam kajian mereka melalui kemahiran 'putting' dalam permainan golf. Hasil kajian menunjukkan bahawa bayangan yang positif berpotensi meningkatkan prestasi tetapi bayangan yang negatif boleh menyebabkan prestasi merosot.

Orlick (1986), menyatakan bahawa para jurulatih perlu mengadakan latihan mental sebagai langkah pertama pada peringkat awal fasa latihan. Terdapat tiga faktor asas yang utama pada peringkat ini, iaitu untuk mengenalpasti tahap minda, menetapkan matlamat dan mengenalpasti prestasi pertandingan yang lalu.

Orlick (1986), menyatakan bahawa para jurulatih perlu mengadakan latihan mental sebagai langkah pertama pada peringkat awal fasa latihan. Terdapat tiga faktor asas yang utama pada peringkat ini, iaitu untuk mengenalpasti tahap minda, menetapkan matlamat dan mengenalpasti prestasi pertandingan yang lalu.

Feltz, Landers dan Beckers (1988), membuat kesimpulan bahawa latihan fizikal dan latihan mental perlu diagihkan tempoh masanya supaya ianya lebih berkesan jika dibandingkan dalam tempoh masanya yang singkat di antara sesi latihan.

Tahap kedua latihan mental mempunyai tiga faktor asas yang perlu diberi perhatian, yang Pertama membincangkan keharmonian pasukan, Kedua mengulangkaji secara ringkas program pra-pertandingan dan pertandingan serta Ketiga mengulangi semula keseluruhan penumpuan program dan mengedarkan borang penilaian pertandingan sebenar.

Sehubungan dengan itu, terdapat tiga keadaan persediaan mental yang diamalkan oleh seseorang individu sebelum sesuatu lakuan dipraktikkan. Keadaan pertama ialah perhatian fokus, di mana pelaku diberi arahan untuk menumpukan perhatian terhadap sensasi di otot-otot spesifik yang terlibat di dalam fasa persediaan diri pelaku supaya dapat menghasilkan prestasi

yang cemerlang.

Keadaan kedua, ialah latihan imageri, di mana pelaku diarah untuk membayangkan diri mereka sedang melakukan lakuan berkenaan dengan betul disamping dapat menetapkan tahap prestasi yang dikehendaki.

Keadaan ketiga, ialah kebangkitan semangat, dimana ini pelaku diarah simulasikan diri ke arah meningkatkan prestasi. Dapatan kajian menunjukkan kaedah latihan imageri dan kebangkitan semangat memberikan skor yang tertinggi sekali, jika dibandingkan dengan aspek perhatian fokus (Magill 1989).

Isaac (1989), telah menjalankan kajian tentang penggunaan latihan imageri mental dalaman (kinestetik) dan luaran (visual) terhadap tiga kemahiran kompleks di atas trampolin. Terdapat 2 kumpulan responden di dalam kajian ini, iaitu kumpulan latihan imageri luaran dan kumpulan imageri dalaman. Hasil kajian menunjukkan bahawa latihan imageri yang berbeza diperlukan bagi setiap tahap pembelajaran kemahiran yang berbeza. Dapatan kajian ini juga mendapati bahawa kebolehan imageri seseorang juga boleh mempengaruhi penggunaan imageri dalaman atau luaran.

Ini menunjukkan bahawa latihan mental berfungsi secara positif terhadap lakuan prestasi kemahiran motor kerana ia dilakukan secara latih tubi dan membolehkan sistem fisiologi badan bertindak terhadap setiap rangsangan ke atasnya.

Magill (1989) telah menjalankan satu kajian di mana para responden telah dikehendaki membayangkan aksi membengkokkan tangan kanan mereka. Didapati tiada perubahan berlaku pada otot 'bicep brachii', tetapi apabila peserta diarahkan untuk membayangkan aksi mengangkat beban yang beratnya 10 paun maka terdapat perubahan yang nyata pada otot 'bicep brachii'.

Sehubungan dengan itu, terdapat tiga keadaan persediaan mental yang diamalkan oleh seseorang individu sebelum sesuatu lakuan dipraktikkan. Keadaan pertama ialah perhatian fokus, di mana pelaku diberi arahan untuk menumpukan perhatian terhadap sensasi di otot-otot spesifik yang terlibat di dalam fasa persediaan diri pelaku supaya dapat menghasilkan prestasi yang cemerlang.

Keadaan kedua, ialah latihan imageri, di mana pelaku diarah untuk membayangkan diri mereka sedang melakukan lakuan berkenaan dengan betul disamping dapat menetapkan tahap prestasi yang dikehendaki.

'timing' dalam aspek kognitif dan perlakuan motor.

Reisberg dan Chambers (1991), menyatakan bahawa terdapatnya perbezaan individu semasa individu tersebut melakukan proses bayangan sesuatu lakuan melalui latihan imageri sehingga dapat mempraktikkannya dengan lebih berkesan.

Dalam hal berkaitan, Weinberg, Hanks dan Jackson (1991), telah melakukan kajian tentang kesan tempoh dan lokasi temporal latihan mental terhadap prestasi jaringan dalam sukan bola keranjang. Responden kajian terdiri daripada kumpulan satu iaitu kumpulan yang bersedia secara mental dan kumpulan kedua hanya latihan fizikal sahaja.

Dapatan kajian tersebut menunjukkan tiada perbezaan yang ketara di antara latihan mental dan latihan fizikal yang terlibat dalam kemahiran jaringan. Hasil kajian ini juga menunjukkan bahawa tiada impak yang signifikan sama ada dalam latihan fizikal atau latihan mental terhadap prestasi lakuan motor. Oleh itu, lokasi temporal latihan mental merupakan angkubah yang tidak kritikal dalam meningkatkan prestasi. Didapati juga latihan mental atau latihan fizikal tidak semestinya mengikut turutan tentu.



Keadaan ketiga, ialah kebangkitan semangat, dimana ini pelaku diarah simulasikan diri ke arah meningkatkan prestasi. Dapatan kajian menunjukkan kaedah latihan imageri dan kebangkitan semangat memberikan skor yang tertinggi sekali, jika dibandingkan dengan aspek perhatian fokus (Magill 1989).

Isaac (1989), telah menjalankan kajian tentang penggunaan latihan imageri mental dalaman (kinestetik) dan luaran (visual) terhadap tiga kemahiran kompleks di atas trampolin. Terdapat 2 kumpulan responden di dalam kajian ini, iaitu kumpulan latihan imageri luaran dan kumpulan imageri dalaman. Hasil kajian menunjukkan bahawa latihan imageri yang berbeza diperlukan bagi setiap tahap pembelajaran kemahiran yang berbeza. Dapatan kajian ini juga mendapati bahawa kebolehan imageri seseorang juga boleh mempengaruhi penggunaan imageri dalaman atau luaran. Ini menunjukkan bahawa latihan mental berfungsi secara positif terhadap lakuan prestasi kemahiran motor kerana ia dilakukan secara latih tubi dan membolehkan sistem fisiologi badan bertindak terhadap setiap rangsangan ke atasnya.

Decety dan Inguar (1990), menyatakan bahawa latihan mental melalui imageri sebenarnya adalah simulasi tingkahlaku motor yang dikawal oleh kortek frontal (bahagian hadapan otak) yang bertanggungjawab dari segi