

KARAKTERISTIK LATIHAN KECEPATAN

1. Kecepatan sangat penting dlm or, mayoritas atlet hrs berlari, bergerak, bereaksi dan merubah arah secara cepat.
2. Elemen kecepatan ada 3, waktu reaksi (waktu reaksi thd rangsang), waktu bergerak (kemampuan memindahkan agt tubuh dengan cepat) dan kecepatan berlari (frekuensi gerak tgn dan kaki)
3. Setiap cobor mempunyai spesifikasi dan latihan kecepatan yg berbeda.
4. Sprinter dilahirkan tidak dibuat, krn kecepatan sebagian besar ditentukan scr genetik tergantung jenis ototnya.

5. Proporsi lebih besar otot cepat dan lambat memungkinkan kerja otot lebih cepat dan mempunyai power lebih tinggi.
6. Walaupun kecepatan sangat terkait dengan genetik, ttp genetik tersebut tidak terbatas (unlimited).
7. Ada banyak cara untuk mengembangkan kecepatan, bahkan atlet yg scr alami tidak berbakat dapat memperbaiki kecepatan scr signifikan.
8. Pentingnya latihan kecepatan sejak anak-anak
9. Kecepatan lari, reaksi gerak dan kecepatan footwork meningkat secara kontinyu sejak usia 5 th sampai dewasa.

10. Kecepatan akan meningkat jika latihan dgn kontraksi otot maksimal (fully)
11. Kontraksi otot maksimal sangat tergantung dengan kekuatan otot.
12. Anak-anak belum mampu latihan kekuatan, berkenaan dengan itu peningkatan kecepatan pada anak-anak blm banyak diharapkan.
13. Kecepatan berkembang signifikan ketika mencapai pubertas dan pasca pubertas.
14. Meningkatnya kecepatan masa prepubertas akibat adaptasi sistem syaraf shg belum menimbulkan kontraksi maksimal (powerfull)

15. Kecepatan akan berkembang tidak hanya belajar ketrampilan sprint tetapi juga oleh koordinasi.

16. Kunci utama peningkatan kecepatan adalah pengembangan multilateral pada anak-anak. Jika pengalaman multilateral kurang maka koordinasi tangan dan kaki lemah



Menghambat Kecepatan

SKOP LATIHAN KECEPATAN

1. Salah satu tujuan olahraga pada masa pre pubertas adalah mengembangkan kecepatan melalui bermain
2. Pengalaman bermain, games dan drilling memberikan pengalaman bagaimana menghadapi situasi bergerak cepat.
3. Kecepatan gerak akan meningkat akibat pengalaman motorik yg beragam.
4. Meningkatnya kecepatan akibat adaptasi sistem syaraf dari ply dan games.
5. Anak-anak akan merasa senang jika mereka bisa cepat.

Disain program

