

DETRAINING

Suharjana FIK UNY

Apa Detraining

- ▶ Detraining didefinisikan sebagai hilangnya sebagian atau lengkap dari anatomi, adaptasi fisiologis dan kinerja disebabkan oleh pelatihan, sebagai konsekuensi dari pengurangan atau penghentian pelatihan.

Kapan Terjadi Detraining

- ▶ Detraining merupakan Kebalikan dari adaptasi latihan.
- ▶ Efek ini dapat terjadi dalam waktu dua minggu dari tidak pelatihan.
- ▶ Hal ini kadang-kadang disebut sebagai atrofi otot, Detraining (atau apa yang terjadi ketika kita berhenti pelatihan)

Prinsip Teoritik

- ▶ Menurut prinsip reversibilitas pelatihan, pelatihan fisik secara teratur menginduksi adaptasi fisiologis berbagai yang dapat meningkatkan performa olahraga,
- ▶ Sedangkan penghentian atau pengurangan besar dalam pelatihan membawa tentang hilangnya sebagian atau lengkap dari adaptasi ini, sehingga mengorbankan performa olahraga.

Prinsip Teoritik

- ▶ Dengan kata lain, prinsip reversibilitas adalah prinsip detraining.
- ▶ Proses pelatihan dan rencana kompetisi sering terjadi yaitu atlet sering terganggu penyakit, cedera, waktu istirahat atau faktor lain yang dapat menyebabkan penurunan atau penghentian aktivitas fisik.

Overtraining

- ▶ Overtraining adalah suatu proses tentang latihan yang berlebihan di dalam penampilan atlet yang mendorong ke arah overtraining sindrom.

Overtraining

- ▶ .Overtraining adalah suatu kekacauan fisik yang ditandai kelelahan di dalam latihan, ketidakmampuan untuk menerima beban pelatihan, gangguan tidur dan perubahan di dalam suasana hati.

Tanda Overtraining

- ▶ Walaupun penampilan atlet biasanya secara klinis tidak menunjukkan kelelahan, tetapi ada bukti yang menunjukkan seorang atlet mengalami overtraining yaitu meliputi penurunan fungsi neutrophil, system kekebalan tubuh, konsentrasi yang menurun.

Tanda Overtraining

- ▶ Dapat Juga ditandai oleh timbulnya gejala seperti infeksi/peradangan pada pernafasan.

Penyebab Overtraining

- ▶ Overtraining diakibatkan karena latihan yang berlebihan.
- ▶ Penanda terbaik yang dikenali adalah menurunnya pengeluaran air kencing, tingkatan laktat darah meningkat, capaian dalam olahraga menjadi lemah.