

# 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.