



Suharjana FIK UNY

OVER TRAINING

Apa Overtraining

- Overtraining adalah suatu keadaan menurunnya penampilan kinerja olahraga individu akibat beban latihan yang terlalu berat untuk jangka waktu yang relative panjang

Staleness

- Staleness adalah kondisi yang menunjukkan status atlet yang tidak mampu mempertahankan penampilan standarnya, dengan kata lain penampilannya dibawah standar, sebagai akibat dari kelebihan latihan, akibatnya bisa berdampak depresi, jika masalah tersebut tidak segera diatasi.

Bournout

- Bournout adalah suatu kondisi psikologis yang dialami atlet akibat stress disertai kegagalan meraih harapan yang berlangsung berulang-ulang atau dalam jangka waktu lama, sehingga menimbulkan kecenderungan menarik diri secara psikologis dan emosional. Kejenuhan bisa menyebabkan atlet berhenti dari latihan,

Penyebab Overtraining dan Bornout

- terlalu banyak stress dan tekanan
- terlalu banyak latihan fisik
- kelelahan fisik yang ekstrim
- ada rasa bosan dengan latihan yang parah
- tidak cukup waktu untuk istirahat.

Cara Mengatasi **OVERTRAINING, STALENESS & BURNOUT**

- menentukan saaran jangka pendek
- membina komunikasi
- melakukan jeda (time out breaks)
- Tingkatkan pengendalian diri
- tingkatkan kebugaran