

OVERTRAINING, STALENESS & BURNOUT

Overtraining adalah kelebihan latihan

Staleness adalah keapakan

Bournout adalah kejenuhan

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 Bournout

- 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.

TANDA-TANDA OVERTRAINING

- NAFSU MAKAN MENURUN
- PENURUNAN KINERJA OLAHRAGA
- MUDAH MARAH DAN MUAH DEPRESI
- MENURUNNYA KEINGINAN LATIHAN/MOTIVASI RENDAH
- MUDAH TERKENA CIDERA
- PEMULIHAN SETELAH LATIHAN LAMBAT

Cara mengatasi OVERTRAINING, STALENESS & BURNOUT

- Menentukan sasaran jangka pendek
- Mengurangi volume/intensitas latihan
- Menambah waktu tidur dengan baik
- Istirahat dari latihan
- Mengonsumsi makanan sesuai standar gizi