

OLAHRAGA USIA DINI

1. Pembinaan olahraga sebaiknya dimulai sejak anak usia dini, berkesinambungan, dan mempertimbangkan kondisi anak atau disesuaikan dengan dunia anak.
2. Aktivitas fisik atau olahraga yang sesuai untuk anak usia dini disesuaikan dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak dalam setiap tahap/periode umur usia dini baik fisik, mental, dan emosional
3. Sarana prasarana yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini.

PELATIH

- Pelatih yang baik adalah pelatih yang mampu memilih atau menciptakan metode latihan yang efektif dan efisien untuk mencapai tujuan latihan.
- Pelatih dituntut menguasai ilmu pengetahuan luas, memiliki jiwa seni yang tinggi serta seorang praktisi untuk menerapkan teori dan metodologi ilmu pelatihan.
- Pelatih adalah pekerjaan yang “unik”, karena itu dituntut untuk dapat mengajar, melatih, memberikan instruksi dan membantu memenuhi kebutuhan lain seperti keperluan dalam perlombaan atau pertandingan bagi anak didiknya.

PERAN PELATIH

1. Memberi respek terhadap hak asasi manusia, yaitu persamaan hak bagi setiap atlet tanpa adanya diskriminasi.
2. Menjamin bahwa lingkungan berlatih adalah aman dan layak/sesuai.
3. Memperlakukan setiap atlet sebagai sosok individu.
4. Profesional dan bertanggung jawab dalam setiap tindakan.
5. Memahami dan mematuhi peraturan permainan/pertandingan yang berlaku sesuai cabang olahraga masing-masing.
6. Memilii tanggung jawab untuk meningkatkan prestasi dan tingkah laku atletnya.

PERAN PELATIH

7. Memberikan pelayanan yang terbaik kepada atlet, dengan memperhatikan kondisi atletnya.

8. Mengawasi dan mencegah penggunaan obat terlarang.

9. Menjaga citra pelatih dan memelihara standar/mutu dan tingkah laku pribadi yang terbaik.

10. Menahan diri dari setiap caci maki terhadap atletnya.

11. Bekerjasama dengan semua individu dan instansi terkait.

OLAHRAGA UNTUK ANAK-ANAK

- Olahraga usia dini merupakan bagian yang penting dari masyarakat
- Keberadaan sekarang menentukan masa depan
- Pengalaman yang positif memiliki peran penting dimasa dewasa
- Referensi mencatat bahwa, banyak anak yang tidak melakukan olahraga setelah 10 tahun, mereka menjadi kurang tahan terhadap aktifitas fisik setelah dewasa.
- Banyak anak-anak yang menyatakan bahwa mereka tidak berolahraga (bosan) dikarenakan kegiatannya tidak menyenangkan.
- Mereka tidak menikmati olahraga karena tekanan dari pelatih dan orang tua bahkan kadang-kadang dirasa menyakitkan melaksanakan cara tertentu .

OLAHRAGA UNTUK ANAK-ANAK

- Tekanan dari orang dewasa ini sering mempunyai hal negatif yang mempengaruhi suatu situasi sehingga anak tidak mau berolahraga.
- Hal negatif yang berhubungan dengan olahraga anak-anak dapat dicegah, yaitu dengan tanggung jawab dari semua orang agar pengalaman olahraga adalah hal positif.
- Kemampuan dan kebutuhan anak-anak adalah berbeda
- Oleh karena itu olahraga perlu dikembangkan dengan cara modifikasi olahraga.
- Modifikasi sports diarahkan supaya anak-anak terlibat dalam aktivitas olahraga selama 10 tahun.

MODIFIKASI OLAHRAGA

- Modifikasi meliputi perubahan kepada ukuran peralatan, area bermain, tujuan, waktu permainan dan aturan lain yang berhubungan dengan ukuran dan pertukaran regu.
- Game menggunakan peralatan dan ukuran yang menyesuaikan kemampuan anak-anak, area permainan lebih kecil, tinggi Ring basket lebih rendah atau gawang lebih kecil, regu yang lebih sedikit dan pergantian diijinkan lebih banyak.
- Modifikasi Olahraga berjalan dengan baik jika anak-anak banyak yang menerima dan dapat menikmatinya. Seperti umumnya, prakarsa baru tentu masih perlu peningkatan pada tiap olahraga yang dimodifikasi.

MODIFIKASI PERMAINAN TENIS

