



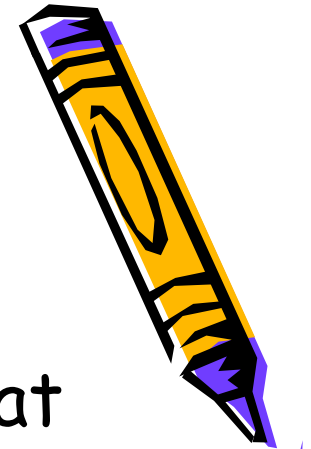
OVER TRAINING

Training dalam waktu yang panjang tanpa disertai pemulihan bisa mengarah atau menyebabkan kondisi yang disebut "overtraining" (overuse, burnout)

Overtraining ditandai dengan berkurangnya kemampuan untuk melakukan kerja fisik, kelelahan yang berlebihan dan perasaan sakit. Harus dibedakan dengan kelelahan biasa setelah kerja fisik yang akan normal kembali setelah istirahat beberapa menit.

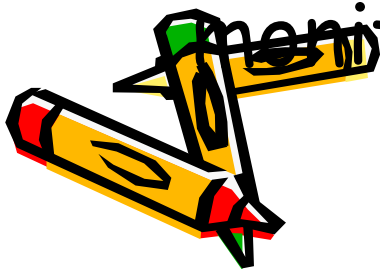
Potensial terjadinya beberapa penyakit karena sistem kekebalan tubuh ditekan sehabis latihan fisik yg berlangsung lama dengan intensitas yang berat. Hal ini dapat mengurangi pertahanan tubuh terhadap infeksi ringan misal batuk, demam, dll

Cara terbaik untuk menghindari gejala atau overtraining adalah dengan merencanakan program latihan sesuai dengan prinsip latihan yang bertahap melalui periodisasi latihan, dengan adanya waktu untuk pemulihan dengan memperhatikan program latihan dan program pemulihan.



- Cara lain yaitu dengan memonitor gejala perubahan fisiologis dan psikologis dan sesuaikan beban latihan bila ada tanda-tanda bahwa tubuh tidak dapat memulihkan kelelahan dari beban latihan yang diberikan.

Atlet mempunyai perbedaan level/tingkat indikator kelelahan sehingga penting diperhatikan dalam monitoring harus secara individual





Tanda-tanda keadaan overtraining:

1. Tanda-tanda fisik:

- Denyut jantung istirahat meningkat
- Penurunan berat badan yang cepat
- Penurunan nafsu makan
- Kelelahan otot yang berlebihan
- Sering demam, infeksi atau reaksi alergi.
- Gangguan tidur



2. Tanda-tanda psikis:

- Mudah marah
- Suasana hati yang berubah-ubah
- Hilangnya konsentrasi
- Hilangnya kepercayaan diri
- Menurunnya motivasi untuk berlatih



WARNING ! !!!

Apabila :



WARNING !!!

Apabila :

- Terjadi penurunan BB lebih dari 3%
- Peningkatan denyut jantung pagi hari lebih dari 20 %.
- Tidak menunjukkan respon waktu relaksasi.
- Gangguan pada waktu tidur
- Perasaan lelah berlebihan.



KARENA:

Ada beberapa type kelelahan jantung (jantung dasarnya sama dapat mengalami kelelahan spt otot dan komponen saraf yang dipengaruhi oleh overtraining dapat menyebabkan penurunan denyut jantung)

Hasil denyut jantung yang baik ketika istirahat maupun kerja fisik akan menurun.

Hal ini kadang-kadang membuat interpretasi yang salah dalam menilai perkembangan latihan.