



PRINSIP DASAR LATIHAN

SIFAT DASAR MANUSIA:
(Multidimensi-Beda Potensi-labil- Adaptable

OVERLOAD

SPESIFITY

PARTISIPASI
AKTIF

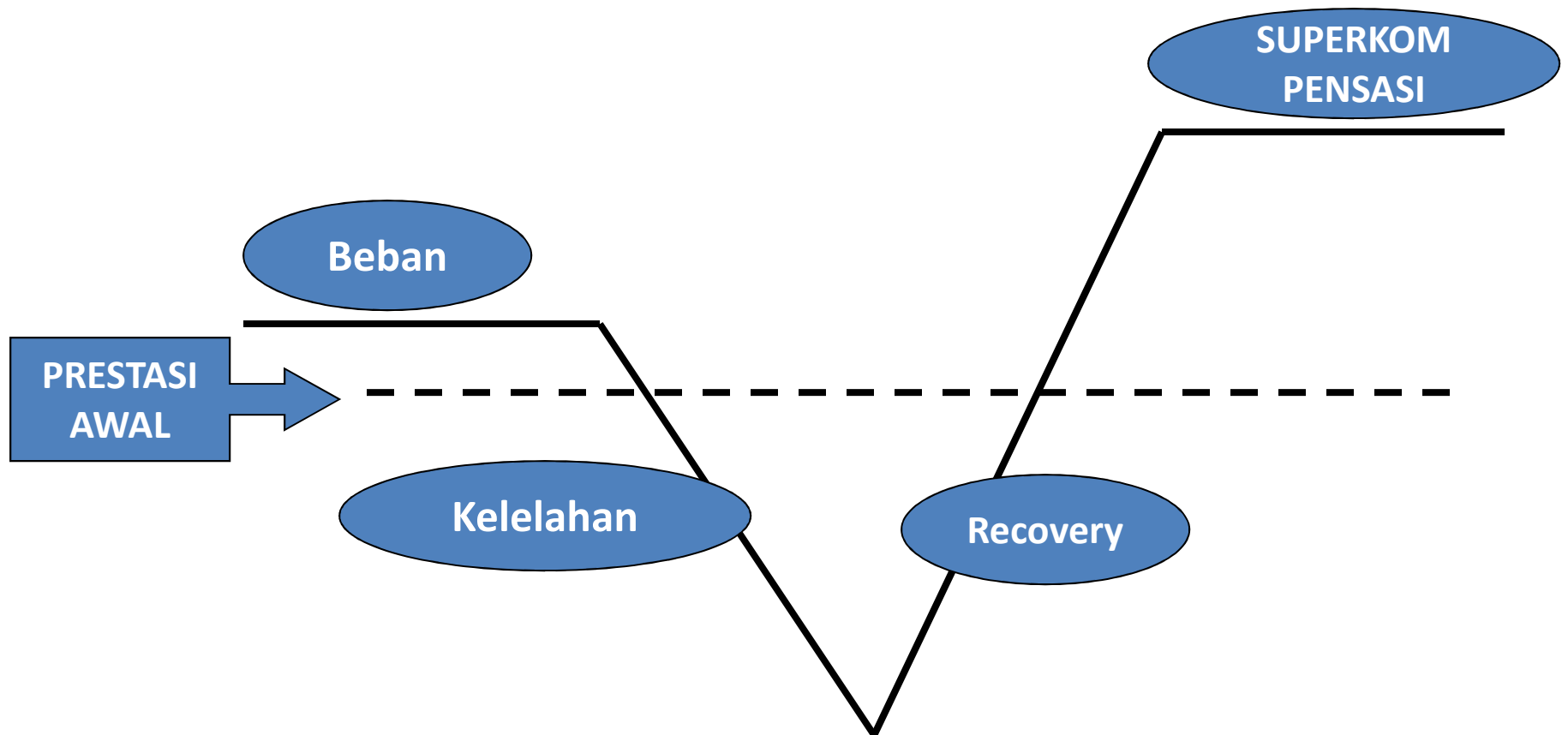
INDIVI
DUAL

REVER
SIBLE

MULTILA
TERAL

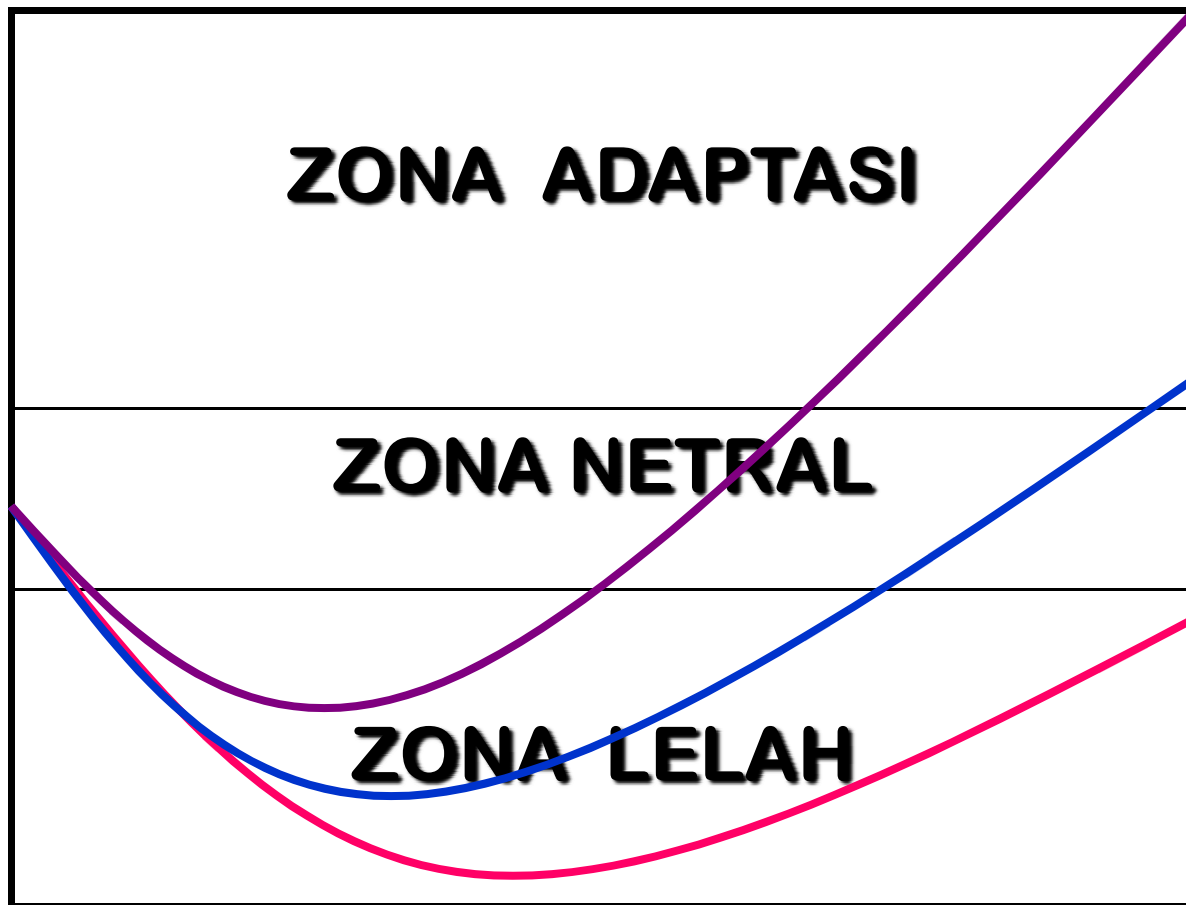
VARIASI

Overload (Beban Lebih)



berilah beban pada batas ambang kemampuannya (Critical Point)

DAMPAK PEMBEBANAN



DJOKO PEKIK IRIANTO

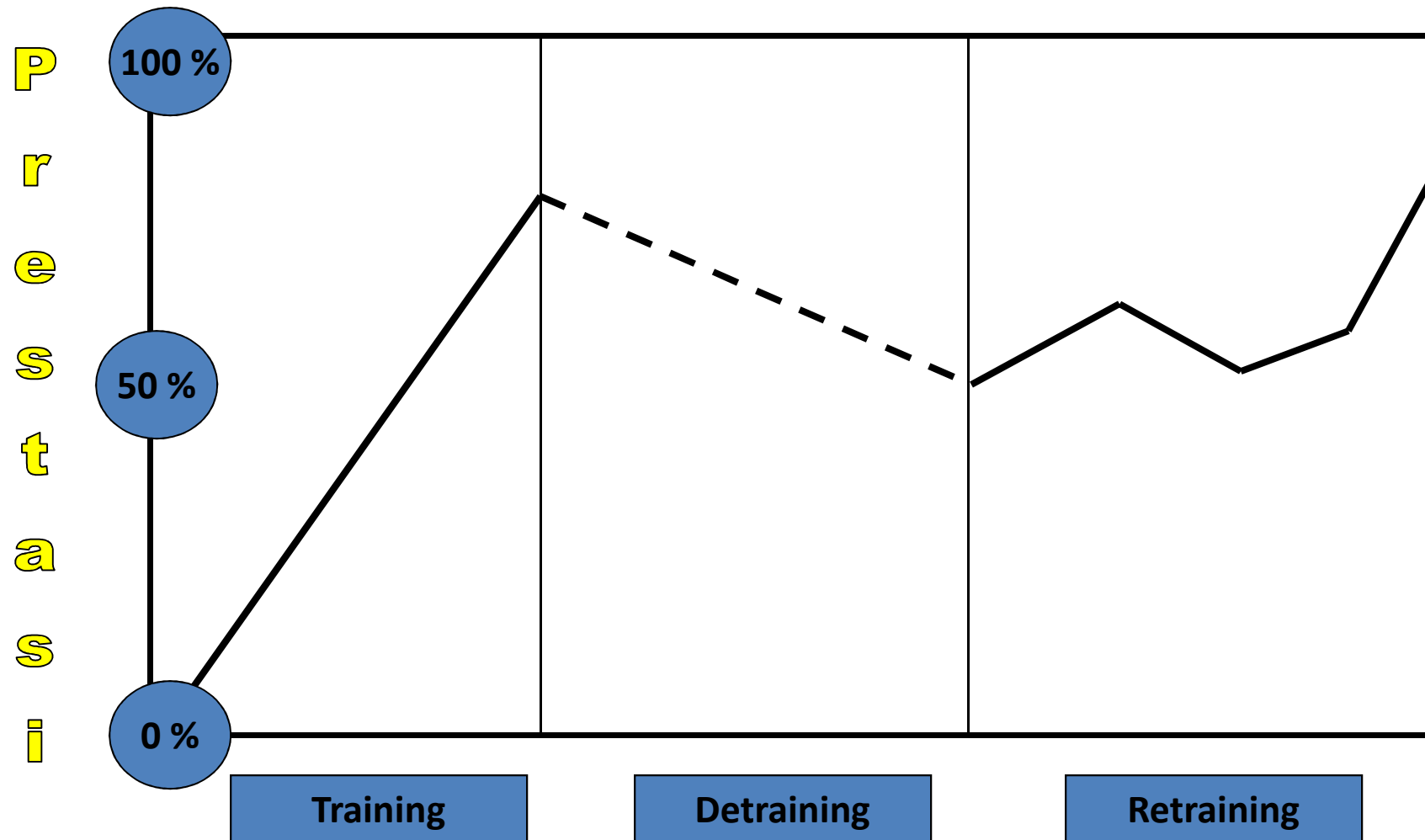


Gejala Overtraining

PSIKOLOGIS	FISIK-MOTORIK	FUNGSIONAL
<input type="checkbox"/> Konsentrasi turun	<input type="checkbox"/> Koordinasi menurun	<input type="checkbox"/> Denyut jantung Istirahat bertambah
<input type="checkbox"/> Kurang Semangat	<input type="checkbox"/> Otot tegang berlebihan	<input type="checkbox"/> Mudah Berkeringat
<input type="checkbox"/> Takut Bertanding	<input type="checkbox"/> Sering salah teknik	<input type="checkbox"/> Kurang nafsu makan

REVERSIBLE (Kembali asal)

" Bila anda tak menggunakan anda akan kehilangan "

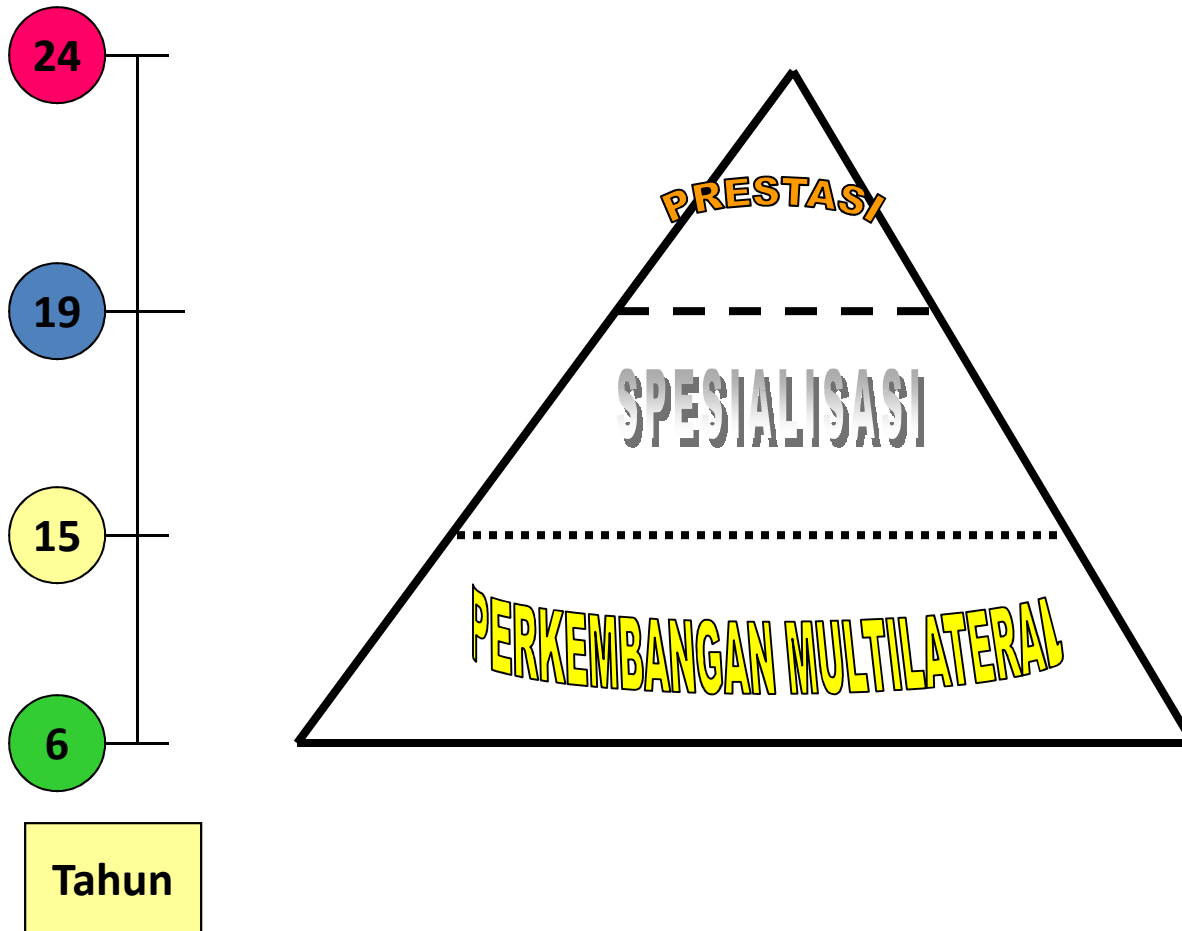


SPECIFICITY (Kekhususan)

" Specific Adaptation to Imposed Demand "
(Latihan dirancang khusus sesuai sasaran yang diinginkan)

- Cabang Olahraga (Permainan, Beladiri dll)
- Peran Olahragawan (penjaga gawang, smasher, Pitcher)
- Sistem Energi (unaerobik, Aerobik)
- Pola Gerak (Siklis, Asiklis)
- Keterlibatan Otot (otot pada organ apa saja)
- Biomotor

Tahapan Bina Prestasi



PERKEMBANGAN MULTILATERAL

- **Usia : 6-15 Th**
- **Tujuan : mengembangkan dan mengoreksi gerak Dasar (jalan ,lari,lompat, loncat, lempar, tangkap).**
- **Aktifitas latihan: jalan ,lari,lompat, loncat, memanjat, meniti, merangkak, melempar, menangkap).**

SPECIALISASI (Kekhususan)

- **Usia : 15-19 Tahun**
- **Tujuan : mengembangkan prestasi atlet sesuai cabang olahraga dan peranya.**
- **Aktifitas latihan : latihan Fisik, Teknik, Taktik dan mental sesuai dg tuntutan khusus cabor dan peran atlet (biomotor, energi predomnan, jenis skill)**

**SPECIALISASI
DINI**

SPECIALISASI DINI	PROG. MULTILATERAL
✦ Prestasi Cepat tercapai (15-16 Th)	✦ Prestasi lebih lambat (>18Th)
✦ Prestasi Cepat menurun (18 Th)	✦ Prestasi bertahan lebih lama
✦ Mudah tercedi cedera	✦ Cedera relatif jarang terjadi

PERSIAPAN LATIHAN

