

TAHAP-TAHAP LATIHAN

(PHASES OF TRAINING)

Hedi Ardiyanto Hermawan

TAHAP PERSIAPAN

- Tahap ini meletakkan dasar-dasar kerangka umum latihan fisik, teknik, taktik, dan mental sebagai persiapan tahap pertandingan yang akan datang.
- Dalam Program Latihan Tahunan, Tahap Persiapan berlangsung 4-5 bulan
- Tahap ini terbagi dalam:
 - Tahap Persiapan Umum (TPU) (2-2,5 bulan)
 - Tahap Persiapan Khusus (TPK) (2-2,5 bulan)

Tahap Persiapan Umum

- Sasarannya adalah untuk membangun dasar-dasar kebugaran fisik dan kemampuan biomotorik yang kokoh (solid) serta teknik keterampilan dasar yang mantap guna menghadapi latihan yang lebih berat dan lebih spesifik di tahap-tahap latihan berikutnya.
- Isi latihannya adalah latihan fisik umum, perbaikan elemen-elemen teknik, dan dasar-dasar dari beberapa manuver taktik.

Tahap Persiapan Umum (Cont.)

- Komponen fisik yang dilatih menekankan pada komponen dasar, yaitu daya tahan kardiovaskuler, kelentukan, dan kekuatan otot, kecepatan dan kelincahan.
- Latihan teknik tetap dilakukan dengan melakukan koreksi-koreksi mengenai kesalahan-kesalahan, memelihatkan keterampilan yang sudah dimiliki, dan latihan teknik-teknik baru.
- Mengembangkan unsur-unsur mental: disiplin, motivasi, kerjasama, dsb, dan menanamkan kebiasaan dan komitmen berlatih.

Tahap Persiapan Khusus

- Sasarannya adalah perkembangan kemampuan-kemampuan khusus (spesifik) dari cabang olahraga yang bersangkutan dan perbaikan keterampilan.
- Latihan unsur-unsur fisik dasar yang ditingkatkan (power, daya tahan otot, dsb).
- Penyempurnaan teknik-teknik gerakan dan penyempurnaan koordanas gerak yang rumit.

TAHAP PERTANDINGAN

- Bertujuan untuk menyempurnakan semua aspek latihan (fisik, teknik, taktik, dan mental).
- Terbagi menjadi tahap pra pertandingan dan pertandingan utama.
- Sasarannya:
 - Latihan-latihan penyempurnaan fisik.
 - Pengembangan aspek psikologis khas cabang olahraga
 - Konsolidasi dan penyempurnaan teknik
 - Penyempurnaan manuver dan teknik pertahanan, penyerangan, dan taktik.
 - Mencari pengalaman bertanding.
 - Mengajarkan teori tentang cabang olahraga, spt peraturan dan strategi pertandingan.

Tahap Pra Pertandingan

- Materi latihan harus sesuai dengan cabang olahraga.
- Volume latihan menurun, namun intensitas tetap tinggi.
- Kesempatan pemulihan harus diperbanyak agar kelelahan ekstrim bisa dihindari.
- Pemeliharaan komponen-komponen kondisi fisik spesifik cabang olahraga.
- Teknik disempurnakan akhir dan dievaluasi setiap pertandingan.
- Kewaspadaan terhadap bahaya overtraining.

Tahap Pertandingan Utama

- Latihan fisik spesifik cabornya.
- Penyempurnaan dan konsolidasi teknik, tidak mengubah teknik.
- Penyempurnaan taktik.
- Pertandingan uji coba dibatasi untuk menghindari kelelahan mental.
- Diakhir dengan tahap unloading (istirahat aktif) sebelum klimaks di pertandingan utama.

TAHAP TRANSISI

- Tujuan utamanya untuk memberikan istirahat mental, rileksasi, dan regenerasi biologis.
- Istirahat dilakukan secara aktif yang bertujuan untuk menjaga kebugaran.
- Program khusus untuk mengatasi kelemahan-kelemahan dan rehabilitasi cedera.
- Memulai menyusun program latihan berikutnya.

PERIODE	FASE	TUJUAN
<p style="text-align: center;">PERSIAPAN</p> <p style="text-align: center;">KOMPETISI</p> <p style="text-align: center;">TRANSISI</p>	1. Persiapan umum	1. Diagnosa permasalahan pada kompetisi sebelumnya. 2. Pengembangan daya tahan/endurance, strength, mobilitas 3 drilling dan perbaikan komponen teknik fundamental 4. Persiapan menghadapi fase ke 2
	2. Persiapan khusus	1. Pengembangan fisik dan teknik khusus sesuai dengan kekhususan dan tuntutan kompetisi 2. Pengembangan teknik tingkat lanjut/ advance skill 3. Persiapan menuju fase ke berikutnya.
	3. Pra kompetisi	1. Progresifitas intensitas uji coba. 2. Peningkatan kualitas penampilan pada tiap uji coba
	Jika diperlukan Jika diperlukan	3. Evaluasi teknik dalam simulasi / uji coba. 4. Penambahan pengalaman pertandingan 5. Uji coba lanjutan
	4. Kompetisi umum	1. Memperhalus model teknik lanjutan 2. Pemeliharaan kondisi menuju penampilan puncak (Peak Performance)
	5. Kompetisi khusus	1. Mencapai penampilan puncak sesuai dengan level
6. Transisi	1. Istirahat aktif dari kompetisi (Cross Training) 2. Persiapan kondisi menjelang memasuki musim latihan berikutnya.	

BULAN	NOV				DES				JAN				FEBR				MARET				APRIL							
MINGGU	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	20	5	12	19	26	5	12	19	26	30	2	9	16	23		
DOMESTIK																												
INTERNASIONAL																												
LOKASI																												
FASE LATIHAN	PERSIAPAN																											
SUB FASE LATIHAN	PERSIAPAN UMUM												PERSIAPAN KHUSUS															
KEKUATAN / STRENGTH	AD ANATOMI				KEKUATAM MAX								KONVERSI															
DAYA TAHAN / ENDURANCE	AEROBIC END				PD.DT.KHUS				DAYA TAHAN KHUSUS																			
KECEPATAN /SPEED					AN.AER.E				P.D.DKEC.KHUS				KEC.KH.REAKSI&KELINCAHAN															
PERSIAPAN TEKNIK	TEKNIK FUNDAMENTAL								TEKNIK LANJUTAN/ANDVANCE SKILL																			
PERSIAPAN PSIKOLOGIS	IMAGERY-VISUALITATION								STRESS MANAGEMENT																			
NUTRISI	KESEIMBANGAN				PROTEIN TINGGI								KARBOHIDRAT TINGGI															
MAKRO SIKLUS	1			2			3			4			5			6			7			8						
MIKRO SIKLUS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
	5			4			3			3			3			3			2			3			2			
IEDIS	■												■															
IGAN / FIELD TEST	■				■				■				■															
SENTRALISASI/SENTRALISASI																												
VOLUME	100%	1																										
	90%	2																										
	80%	3																										
	70%	4																										
	60%	5																										
INTENSITAS	50%																											
	40%																											
	30%																											
	20%																											
	10%																											
PEAKING INDEX																												
FISIK																												
TAKTIK & STRATEGI																												
TEKNIK																												
PSIKOLOGIS																												
	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	20	5	12	19	26	5	12	19	26	30	2	9	16	23		
	NOV				DES				JAN				FEBR				MARET				APRIL							

MODEL PERIODISASI MATVEYEV TEPAT UNTUK ATLET JUNIOR

