

MICRO CYCLE

Oleh

(Tim Pengampu)

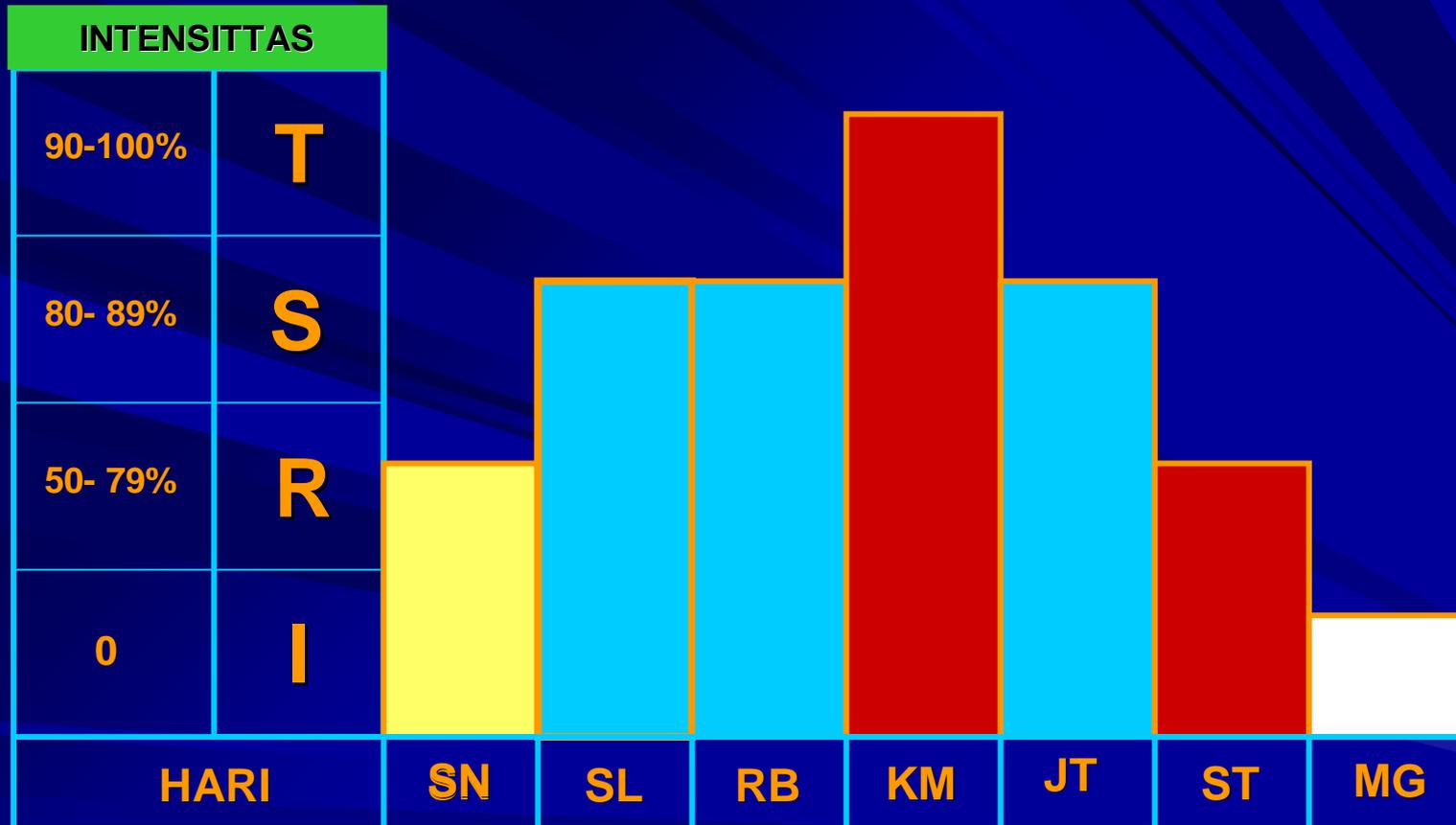
Cerika Rismayanthi, M.Or.

Ahmad Nasrulloh, M.Or.

Fatkhurahman Arjuna, M.Or.

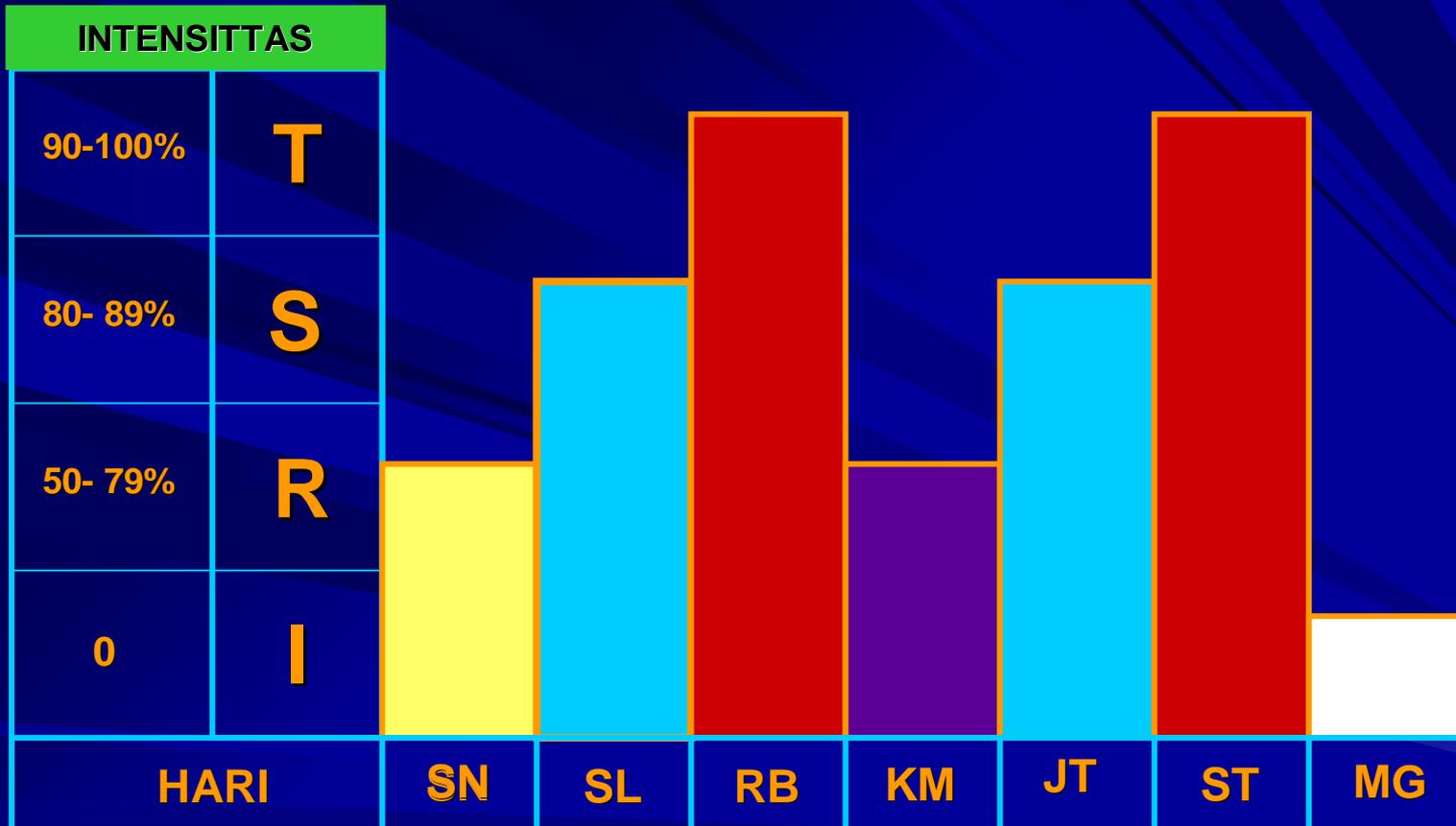
ahmadnarulloh@yahoo.co.id

MICROCYCLE DENGAN SATU PUNCAK

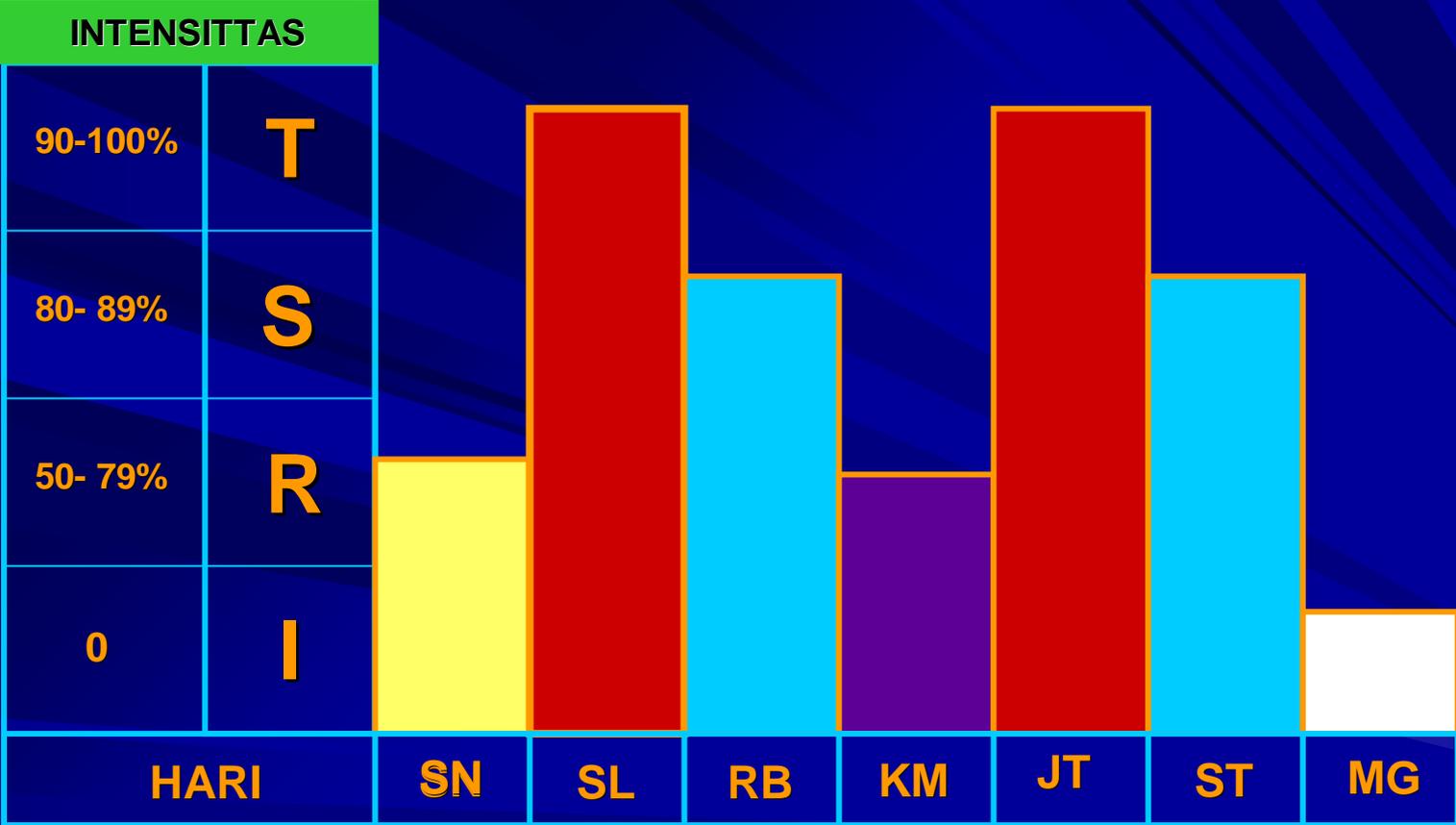


CATATAN: LIHAT HALAMAN 171- 173, BOMPA, 1999

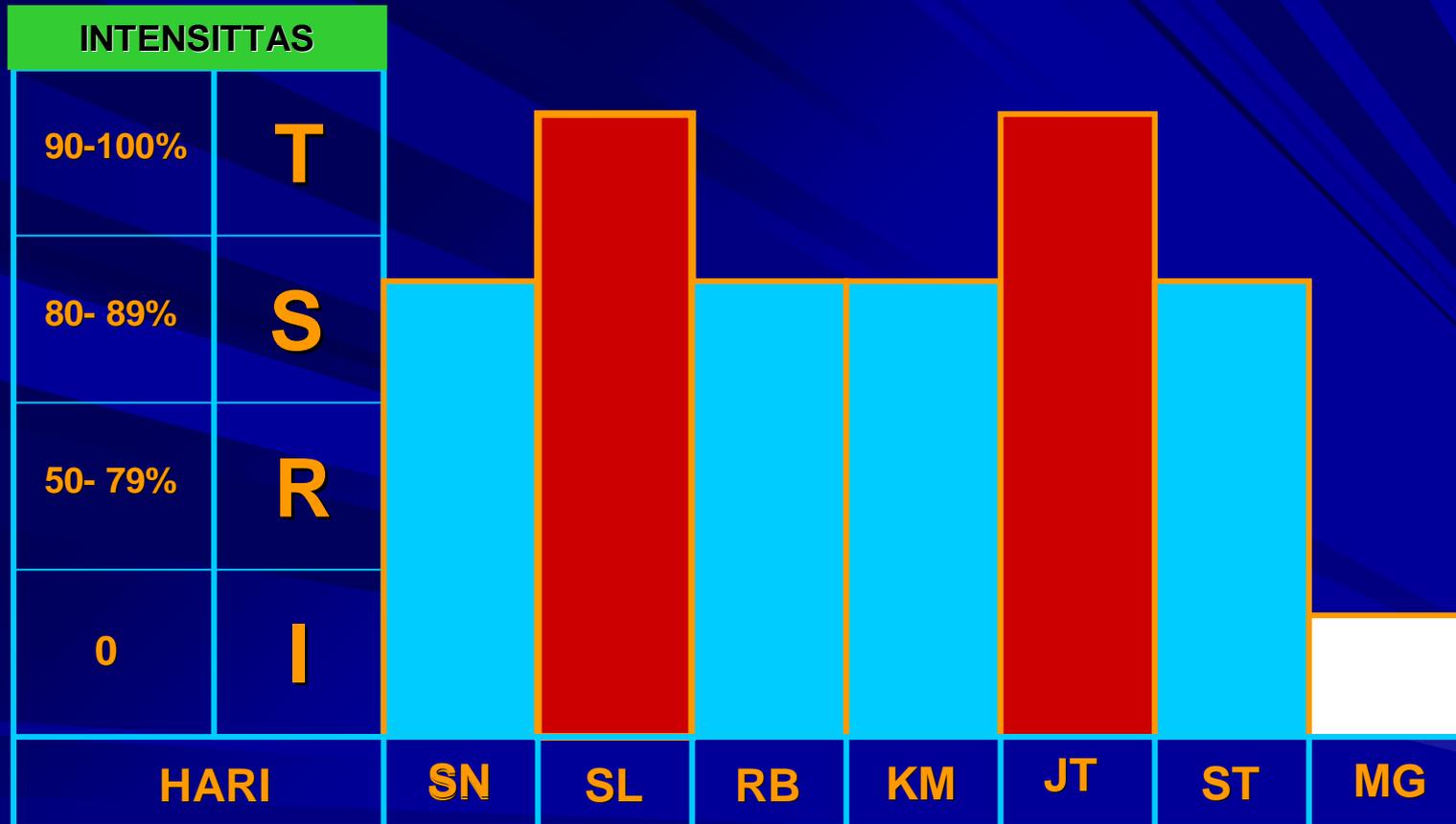
MICROCYCLE DENGAN DUA PUNCAK



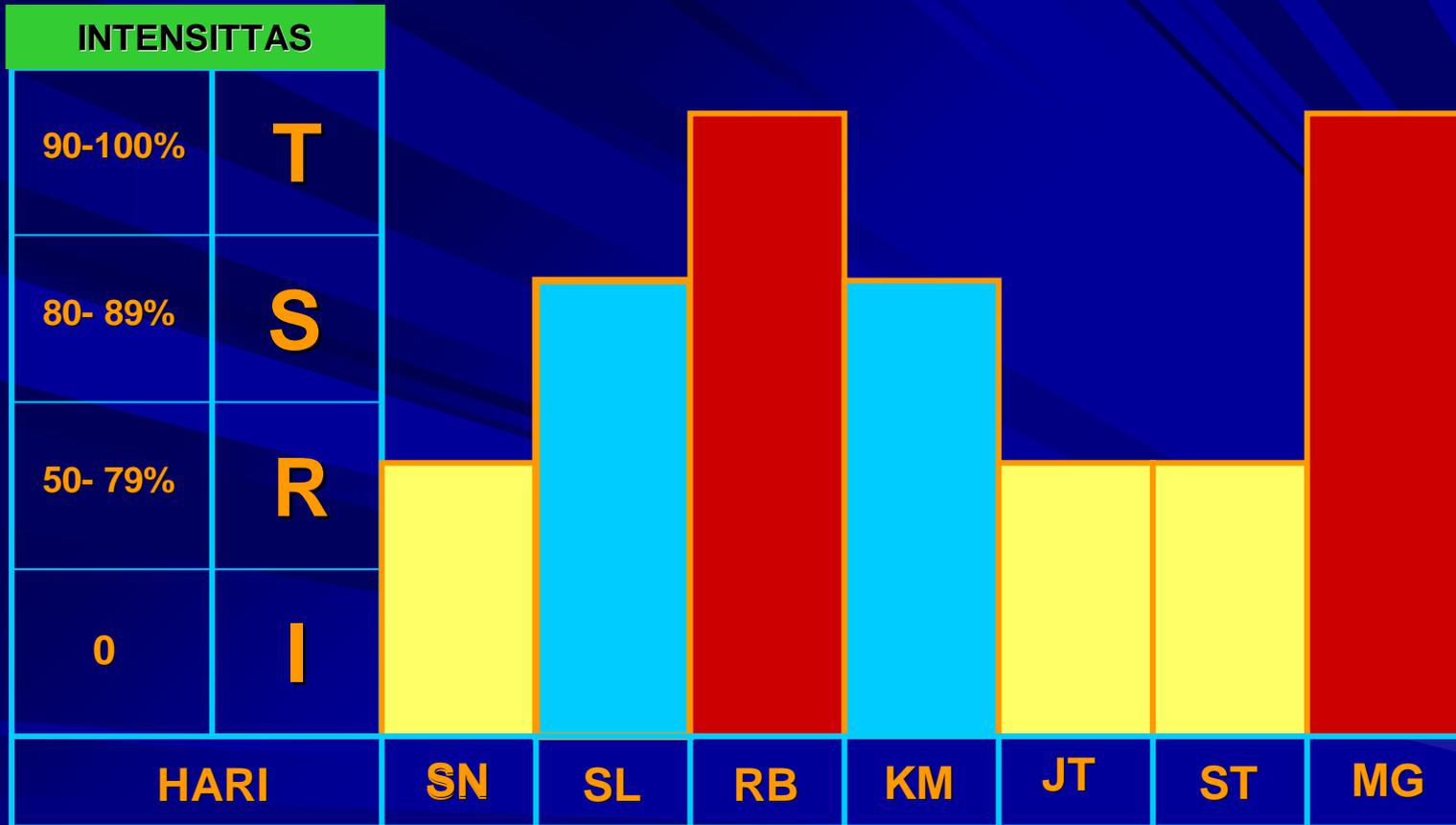
VERSI LAIN MICROCYCLE DUA PUNCAK



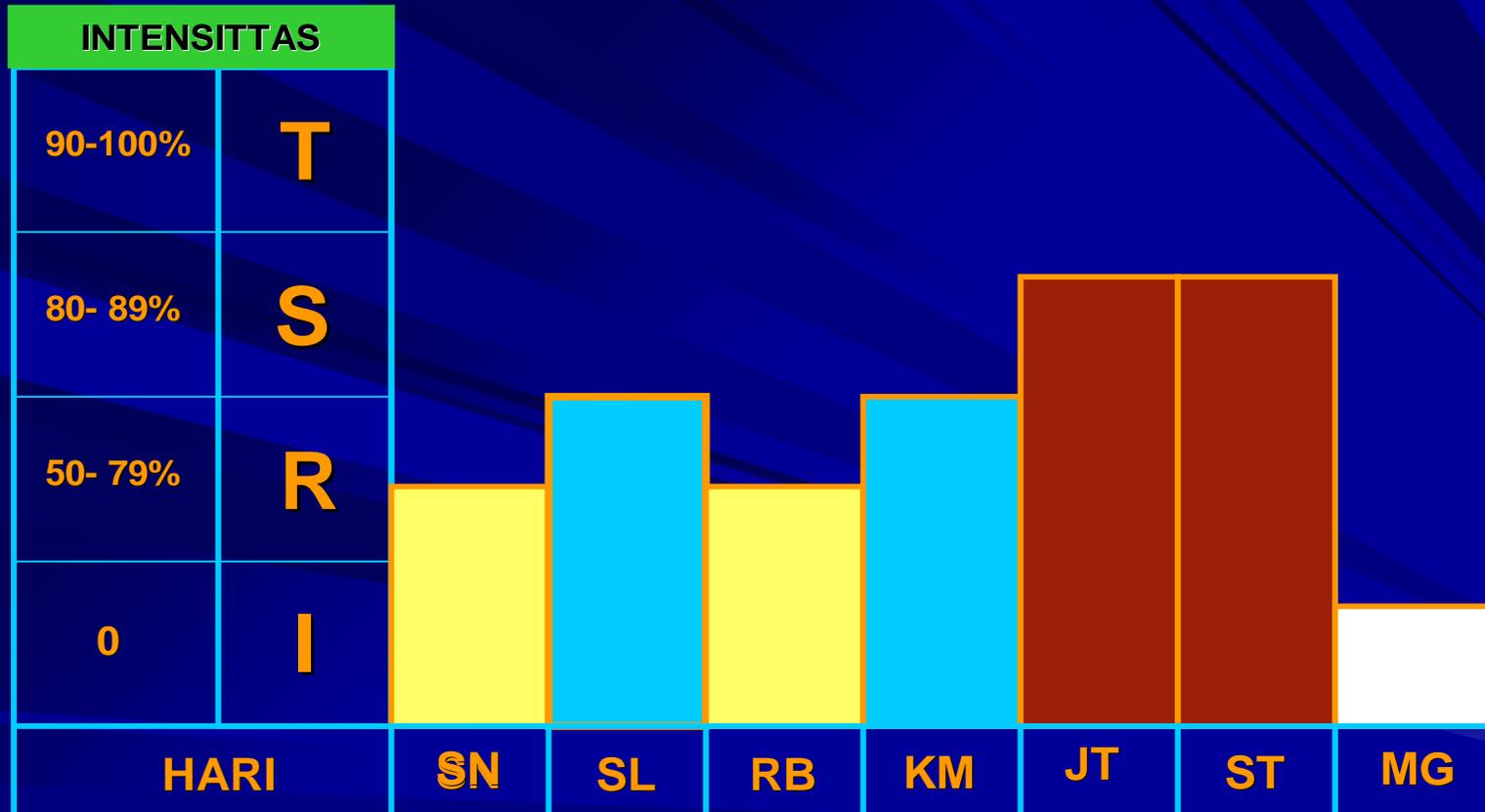
MICROCYCLE DUA PUNCAK DENGAN TUNTUTAN YANG TINGGI



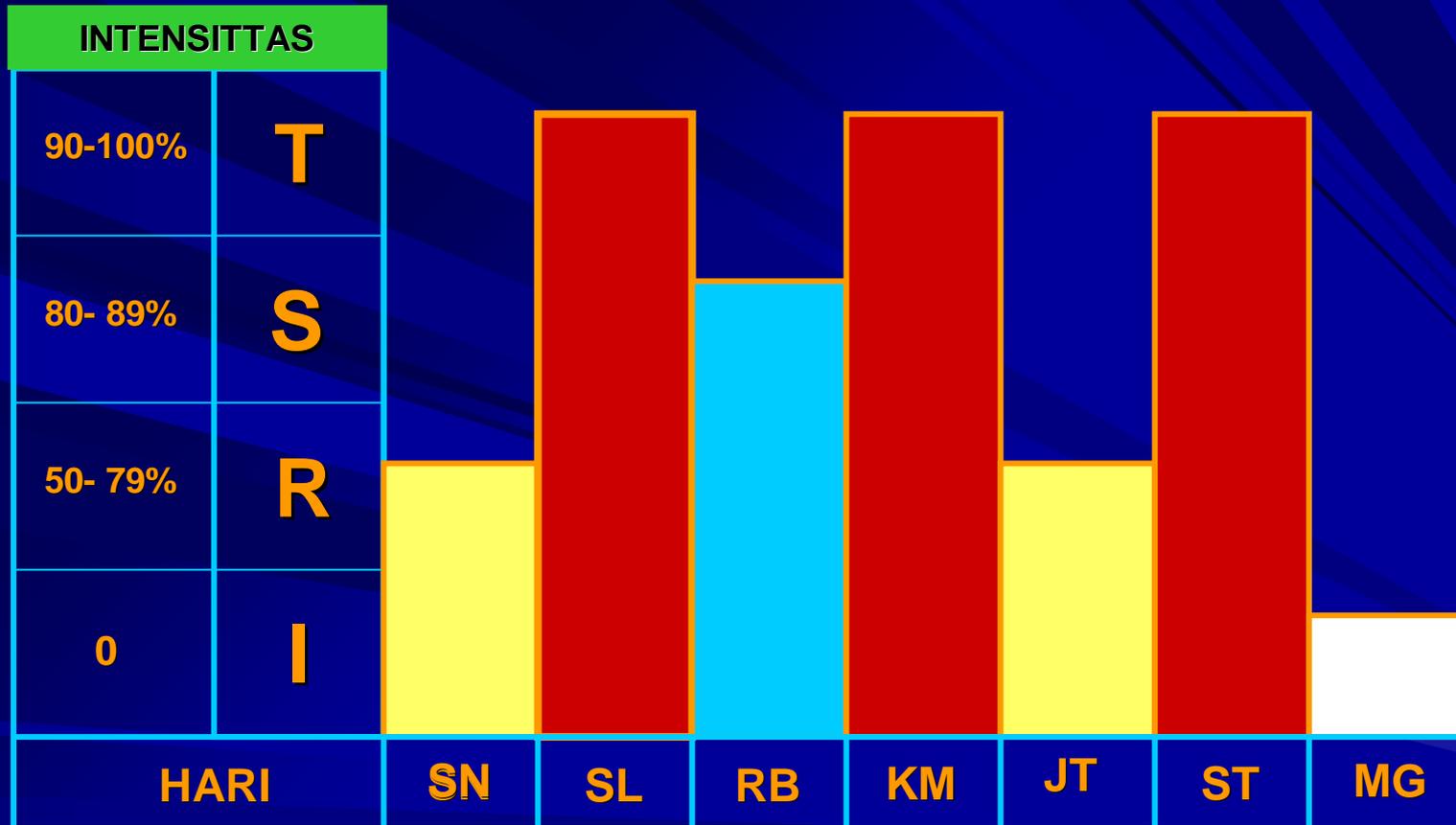
DUA PUNCAK MICROCYCLE, SATU DIANTARANYA KOMPETISI DIDAHULUI DUA SESI PENURUNAN BEBAN



MODEL MICROCYCLE DENGAN DUA PUNCAK YANG BERDEKATAN



Model microcycle 3 puncak dengan alternatif 2 intensitas rendah



CONTOH SIKLUS MIKRO: LEMPAR LEMBNG,

SIKLUS MIKRO KE 29, PRESTASI LEMPAR 67M. PENYEMPURNAAN 3 LANGKAH TERAKHIR DALAM KECEPATAN TINGGI. PENGEMBANGAN KEMAMPUAN KONSENTRASI UNTUK MENGHADAPI KOMPETISI PADA PGI HARI. PEMELIHARAAN POWER LENGAN DAN KAKI (BOMPA, hal. 144)

WAKTU	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	M G
A.M 10.00- 11.00	- W. UP 15' - <u>SPRINS</u> 20, 30, 40m 2/4, 3/4	- WARMING-UP KOMPETISI 6 X LEMPAR	ISTIRAHAT	SAMA DG. HR. SELAS A	- WARMING-UP KOMPETISI	- KOMPETISI 10.45	ISTIRAHAT
P.M 17.00- 19.00	- W.UP . 20' - <u>SPRINT</u> 30M 4/4 - TEKNIK 3 LANGKAH TERAKHIR - 30X LEMPAR DG. BOLA BASEBALL - 15X LEMPAR DG. MEDICI- NE BALL - 2 X 30 M BOUND	- WARMING-UP KOMPETISI - 6 LEMPARAN, 4/4 - 15 LEMPARAN DG. AWALAN PENDEK, 3/4 - 7' W.UP SPESIFIK - 30' WEIGT TRAINING - 5' FLEX. EXER. - 10' BERMAIN	BERMAIN BASKET BALL 2 X 15'	SAMA DG. HARI SENIN	- WARMING-UP KOMPETISI - 15 X LEMPAR DG. AWALAM MEDIUM - 15' JALAN & LEMPAR DI ATAS LAP. RUMPUT - LAT KHUSUS RELAKSASI	BERMAIN BASKETBALL 2 X 15'	

PERIODE PERSIAPAN UMUM

Pada tahap ini sasaran utama adalah membuat dasar – dasar fisik yang kuat dan mantap untuk mendukung persiapan teknik dlm penampilan puncak pada periode kompetisi utama nanti. Ketrampilan teknik jangan dipaksakan, yang penting adalah melakukan koreksi terhadap kesalahan-kesalahan teknik dalam menuju kesempurnaan teknik-teknik dasar.

Pada tahap ini volume latihan tinggi dimulai dari beban sekitar 45% – 50% kemudian meningkat secara teratur dan bertahap. Intensitas latihan dimulai dari rendah‘ sekitar 30% menuju ke sedang. Sasaran utama fisik umum yang terdiri atas: kekuatan, kecepatan, daya tahan umum (aerobik) dan kelenturan.

PERIODE PERSIAPAN KHUSUS

- **Sasaran utama dalam tahap ini adalah meningkatkan kemampuan teknis cabang olahraga tertentu serta mempelajari teknik yang baru sesuai dengan tingkat kebugaran fisik atlet dan disesuaikan pula dengan jumlah waktu yang tersedia. Pada tahap ini adalah tahap yang paling sulit, sebab kebutuhan untuk meningkatkan kemampuan teknik cabang olahraga harus seimbang dengan tingkat kemampuan kondisi fisik yang sudah dicapai. Hal-hal lain yang penting, dan harus mendapatkan perhatian dalam menentukan beban latihan tahap ini adalah:**
 - **Volume latihan harus tetap meningkat sampai pada tahap pertengahan, kemudian latihan fisik mulai menurun secara perlahan.**
 - **Intensitas latihan meningkat secara progresif, volume mulai menurun pada bagian akhir periode ini. .**
 - **Secara bertahap penekanan latihan berubah dari latihan fisik umum menuju ke latihan fisik khusus sesuai kebutuhan cabang olahraga yang bersangkutan.**
 - **Pengembangan keterampilan berubah menuju ke program latihan untuk kesiapan pertandingan.**
 - **Peningkatan kondisi fisik dan keterampilan teknik harus disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan perorangan.**

PERIODE PRA KOMPETISI

- Tujuan utama pada masa ini adalah latihan menyerupai kompetisi untuk mendekati menuju ke puncak prestasi. Program mengikuti kompetisi meningkat secara bertahap dan progresif melalui program uji coba (try out) untuk mengevaluasi seberapa jauh hasil-hasil latihan telah dicapai. Tahap ini lamanya tergantung pada musim kompetisi yang ada. Latihan pada tahap ini perlu memperhatikan hal-hal berikut:
 - Volume latihan dikurangi, tetapi intensitas latihan tetap tinggi
 - Peningkatan kondisi fisik khusus cabang olahraga yang bersangkutan akan menentukan kemajuan tahap ini.
 - Peningkatan keterampilan diharapkan secara optimal mendekati puncak prestasi dapat dicapai pada akhir tahap ini.
 - Pengalaman dalam mengikuti berbagai kompetisi akan membantu peningkatan dan kematangan mental bertanding.
 - Dari hasil uji coba dan kompetisi catatan – catatan terhadap kekurangan yang masih terjadi perlu segera diperbaiki dalam sisa waktu yang masih tersedia.

PERIODE KOMPETISI

- Tujuan utama pada tahap ini adalah untuk mencapai penampilan prestasi yang optimal. Sebelum memasuki kompetisi utama dilakukan pemulihan pendek dengan penurunan volume dan intensitas latihan (unloading) berkisar antara 5 hari sampai satu minggu. Setelah itu diikuti persiapan khusus untuk mencapai puncak prestasi. Penurunan beban dimaksudkan agar terjadi regenerasi dan superkompensasi sebelum kompetisi utama. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam tahap ini adalah:
 - Kombinasi antara pemulihan dan conditioning khusus yang pendek diperlukan agar kemampuan dasar keterampilan dapat terpelihara dengan baik.
 - Latihan awal pada tahap ini dilakukan dengan intensitas rendah dan volume sedang, kemudian dilanjutkan dengan intensitas tinggi pada tahap berikutnya.
 - Kualitas keterampilan harus sejajar dengan kondisi fisik khusus cabang olahraga yang bersangkutan
 - Rangkaian pertandingan menuju puncak prestasi harus tetap terjaga pada batas minimum agar tidak terjadi kelelahan psikologik yang berlebihan.
- **Bentuk latihan yang disarankan menjelang kompetisi puncak selama 4 minggu adalah sebagai berikut:**
 - Minggu 1 : Pemulihan dengan intensitas rendah dan latihan sedang-sedang saja.**
 - Minggu 2 : Intensitas tinggi latihan ringan**
 - Minggu 3 : Latihan khusus untuk pertandingan**
 - Minggu 4 : Membatasi latihan khusus untuk menghadapi kompetisi dan istirahat**

PERIODE TRANSISI

- Tujuan utama periode ini adalah memberikan kemudahan istirahat psikologis dan fisik dengan relaks serta regenerasi. Kegiatan yang dilakukan pada periode ini secara umum berisi sebagai berikut:
- Istirahat aktif untuk mempertahankan tingkat kebugaran agar mampu memulai siklus latihan yang baru pada tingkat yang lebih tinggi dari tahun sebelumnya.
- Apabila diperlukan istirahat total untuk keperluan pengobatan medis secara khusus atau karena kelelahan sistem syaraf yang luar biasa, harus dilakukan pada minggu ke dua. Pada minggu pertama dipakai untuk detraining (penurunan latihan). Setelah istirahat total 2 – 3 minggu, minggu berikutnya harus dilakukan istirahat aktif.
- Melakukan kegiatan rekreasi sesuai dengan hoby masing-masing, yang sering terpaksa harus dilupakan sewaktu mereka melakukan latihan yang intensif.
- Melakukan latihan pada berbagai cabang olahraga yang lain sebagai kegiatan rekreatif dan bermanfaat untuk menjaga kebugaran fisik.
- Evaluasi pelaksanaan program yang sudah lalu harus dilakukan pelatih bersama atlet untuk memperbaiki dan mengembangkan program yang akan datang. Evaluasi ini harus dilakukan pada minggu pertama karena apa yang terjadi dalam kompetisi yang lalu masih segar dalam ingatan.

PERIODISASI KEMAMPUAN BIOMOTOR YANG UTAMA

	PERSIAPAN		KOMPETISI			TRANS
	PERS. UMUM	PERS. KHUSUS		PRA KOMP	KOMPETISI	TRANS
KEKUATAN	ADAPTASI ANATOMI / KEKUATAN DASAR	KEKUATAN MAKSIMUM		KONVERSI ANTARA: POWER DAYA TAHAN OTOT ATAU KEDUANYA	PEMELIHARAAN C	REGENERASI/ KEKUATAN UMUM
DAYA TAHAN	DAYA TAHAN AEROBIK		DAYA TAHAN AEROBIK & DAYA TAHAN KHUSUS	DAYA TAHAN KHUSUS		DAYA TAHAN AEROBIK
KECEPATAN	AEROBIK & DAYA TAHAN ANAEROBIK	KECEPATAN ALAKTIK & DAYA TAHAN ANAEROBIK	KECEPATAN KHUSUS: ALAKTIK, LAKTIK & DAYA TAHAN KECEPATAN	KECEPATAN KHUSUS KELINCAHAN KECEPATAN REAKSI DAYA TAHAN-KECEPATAN		X

SENAM

UMUR

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

TRAINING PHASES

INITIATION

ATHL. FORM

SPECIALIZATION

HIGH PERFORMANCE

SKILL ACQUISITION

TECHNICAL

SKILL FORMATION

SKILL AUTOMATION

PERFECTION

T
R
A
I
N
I
N
G

COORDINATION

SIMPLE

COMPLEX

PERFECTION

FLEXIBILITY

OVER ALL

SHOULDERS / HIPS

MAINTENANCE

AGILITY

MAINTENANCE

SPEED

LINEAR

S
T
R
E
N
G
T
H

ANATOMICAL ADAPTATION

POWER

MAXIMUM STRENGTH

C
O
M
P
E
T
I
T
I
O
N

ENDURANCE

ANAEROBIC

FUN

LOCAL

STATE / PROVINCIAL

NATIONAL

INTERNATIONAL / PROFESSIONAL

Superkompensasi Psikologis (Bompa, 1999)

Fase	Tujuan Latihan Mental
Persiapan Umum	<ul style="list-style-type: none">• Evaluasi keterampilan mental• Belajar keterampilan mental dasar dalam keadaan tenang
Persiapan Khusus	<ul style="list-style-type: none">• Adaptasi dan latihan keterampilan mental sesuai kebutuhan cabor.• Pemeliharaan keterampilan mental dasar
Pra Kompetisi	<ul style="list-style-type: none">• Pengembangan dan latihan konsentrasi• Penggunaan konsentrasi dalam simulasi• Pemeliharaan keterampilan mental dasar
Kompetisi	<ul style="list-style-type: none">• Evaluasi dan memperhalus konsentrasi• Penggunaan keterampilan mental untuk menghadapi kompetisi dan lawan yang spesifik• Penggunaan keterampilan mental untuk mengelola stress
Unloading	<ul style="list-style-type: none">• Penggunaan keterampilan mental untuk membantu regenerasi dan menurunkan stress
Transisi	<ul style="list-style-type: none">• Memelihara kebugaran dan mencegah kejenuhan melalui aktivitas rekreatif

SENAM

UMUR

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

TRAINING PHASES		INITIATION	ATHL. FORM	SPECIALIZATION	HIGH PERFORMANCE	
SKILL ACQUISITION	TECHNICAL	SKILL FORMATION	SKILL AUTOMATION	PERFECTION		
T R A I N I N G	COORDINATION	SIMPLE	COMPLEX	PERFECTION		
	FLEXIBILITY	OVER ALL	SHOULDERS / HIPS	MAINTENANCE		
	AGILITY				MAINTENANCE	
	SPEED	LINEAR				
	S T R E N G T H	ANATOMICAL ADAPTATION				
		POWER				
MAXIMUM STRENGTH						
C O M	ENDURANCE	ANAEROBIC				
	FUN					

Superkompensasi Psikologis (Bompa, 1999)

Persiapan Umum:

- Evaluasi keterampilan mental
- Belajar keterampilan mental dasar dalam keadaan tenang

Persiapan Khusus:

- Adaptasi dan latihan keterampilan mental sesuai kebutuhan cabor.
- Pemeliharaan keterampilan mental dasar

Pra Kompetisi

- Pengembangan dan latihan konsentrasi
- Penggunaan konsentrasi dalam simulasi
- Pemeliharaan keterampilan mental dasar

Kompetisi

- Evaluasi dan memperhalus konsentrasi
- Penggunaan keterampilan mental untuk menghadapi kompetisi dan lawan yang spesifik
- Penggunaan keterampilan mental untuk mengelola stress

Unloading

- Penggunaan keterampilan mental untuk membantu regenerasi dan menurunkan stress

Transisi

- Memelihara kebugaran dan mencegah kejenuhan melalui aktivitas rekreatif