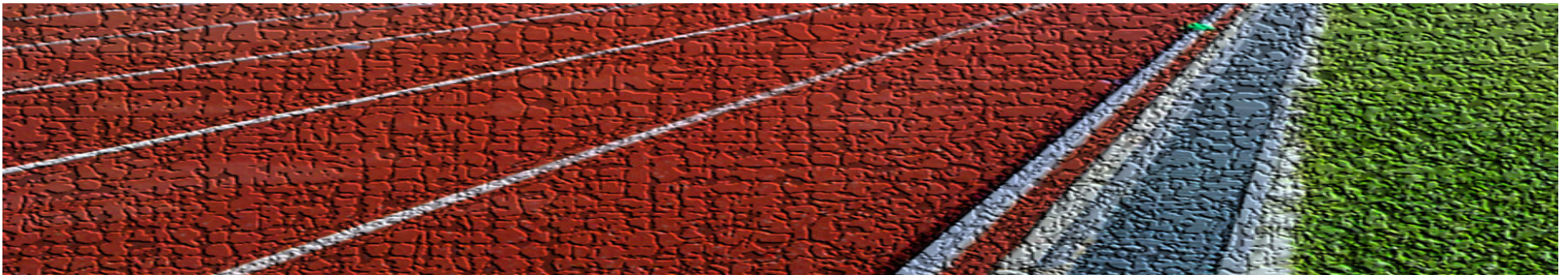


OLAHRAGA (SPR 1922)

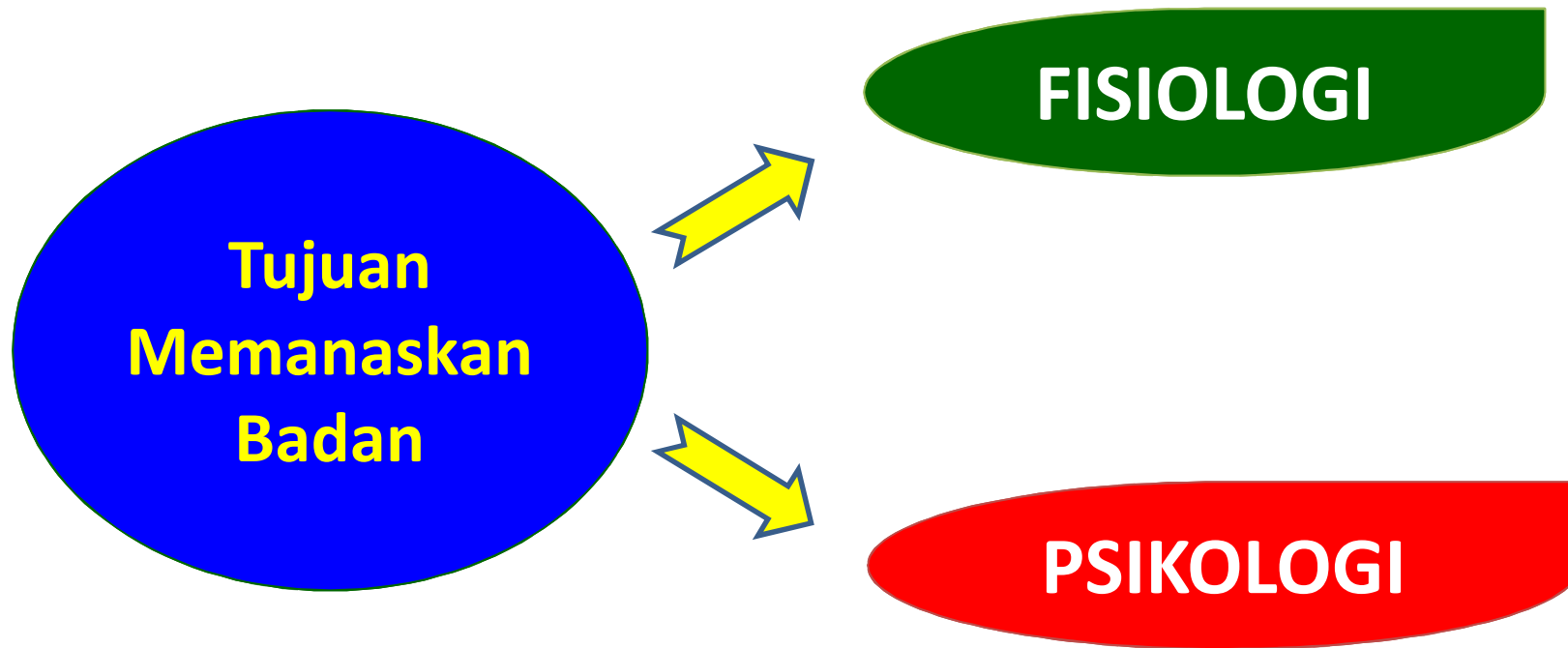
KEPENTINGAN SESI MEMANASKAN BADAN

SYAHRUL RIDHWAN MORAZUKI

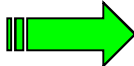
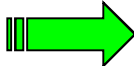
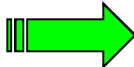
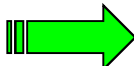


MEMANASKAN BADAN


- ❑ Suhu tubuh seseorang atlet perlu berada pada tahap optimum bagi membolehkannya beraksi pada tahap terbaik
- ❑ Sesi memanaskan badan yang baik akan mengurangkan risiko kecederaan pada otot, khususnya bagi sukan bersifat eksplosif
- ❑ **Langkah pencegahan selanjutnya:**
 - ❑ Sesi memanaskan badan yang menyeluruh sangat perlu & aktiviti regangan tidak sepatutnya diabaikan sekalipun di bawah **cuaca panas terik**
 - ❑ Jika **cuaca sejuk**, penekanan pada memanaskan badan perlu lebih diberi penekanan memandangkan risiko kecederaan otot yang lebih tinggi
 - pakaian tambahan mungkin diperlukan



Tujuan Memanaskan Badan

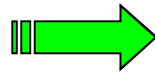
- Dari sudut **FISIOLOGI**, berikut merupakan adaptasi sistem yang disasarkan:
 - a) **Organik**  sebagai persediaan untuk **menyumbang lebih tenaga tanpa keletihan awal**
 - b) **Neuromuskular**  memastikan **kuasa** yang dihasilkan oleh sistem digunakan sebaiknya
 -  untuk **meningkatkan peredaran darah** kepada otot & **meningkatkan suhu dalaman** tubuh
 -  untuk **merangsang sistem saraf** yang menghasilkan sesuatu pergerakan

Tujuan Memanaskan Badan

- c) **Biokimia**  untuk berinteraksi dengan sistem pembawa tenaga di seluruh tubuh agar tenaga dapat digunakan secara efektif khususnya dalam acara larian jarak jauh

The Aim of the Warm-up

□ PSYCHOLOGY



to achieve a **mental preparation** for the activity to be performed
to gain automatic muscle control
(the avoidance of over-tension)

Memanaskan Badan: Pelaksanaan

- ❑ Kebiasaannya sesi memanaskan badan bermula dengan pergerakan tubuh yang ringkas atau larian yang perlahan
- ❑ Tahap lakuan seharusnya **meningkat secara beransur**
- ❑ Regangan (otot bahagian bawah & atas tubuh) boleh dilakukan di antara aktiviti memanaskan badan
- ❑ Semasa larian perlahanaktiviti boleh **diselang-selikan dengan latihan yang dinamik**
- ❑ Pada penghujung sesi, otot utama yang akan digunakan dalam sesuatu acara akan diregang

Memastikan badan: Jangkamasa & Agihan

- Tertakluk kepada:
 - keperluan individu
 - cuaca
 - jenis acara

- Bagaimanakah pelaksanaan sesi memastikan badan di negara yang beriklim panas & lembab seperti Malaysia ??????

Panduan Memanaskan Badan untuk Olahraga

Acara Jarak Sederhana & Jauh

- ✓ Lebih banyak latihan melibatkan larian

Acara Pecut

- ✓ Seimbang di antara latihan & larian

Acara Lompatan

- ✓ Seperti acara pecut

Acara Balingan

- ✓ Lebih banyak latihan berbanding larian

SEKIAN...



Rujukan

- IAAF (1992). Basic Coaching Manual. International Amateur Athletic Federation.
- IAAF (1990). Techniques of Athletics and Teaching Progressions
- Gore, C.J. (2000). Physiological Tests for Elite Athletes. Human Kinetics Publishers, Inc.