

OLAHRAGA (SPR 1922)

PRINSIP ASAS LATIHAN DALAM OLAHRAGA

SYAHRUL RIDHWAN MORAZUKI



- Objektif : **meningkatkan keupayaan / prestasi**
- 2 kualiti asas olahraga yang perlu ditingkatkan – **KEPANTASAN & DAYATAHAN**
- **KEPANTASAN**
 - Keupayaan untuk berlari pada suatu jarak dalam masa yang paling singkat
- **DAYATAHAN**
 - Aerobik
 - Anerobik

• Dayatahan Aerobik

- Keupayaan beraksi dalam tempoh yang panjang dengan penggunaan oksigen (bagi menghasilkan tenaga)
- Penting dalam acara jarak jauh yang berintensiti rendah/sederhana

• Dayatahan Anerobik

- Keupayaan beraksi dalam tempoh yang panjang tanpa penggunaan oksigen (bagi menghasilkan tenaga)
- Penting dalam acara jarak dekat yang berintensiti tinggi

Contoh Latihan

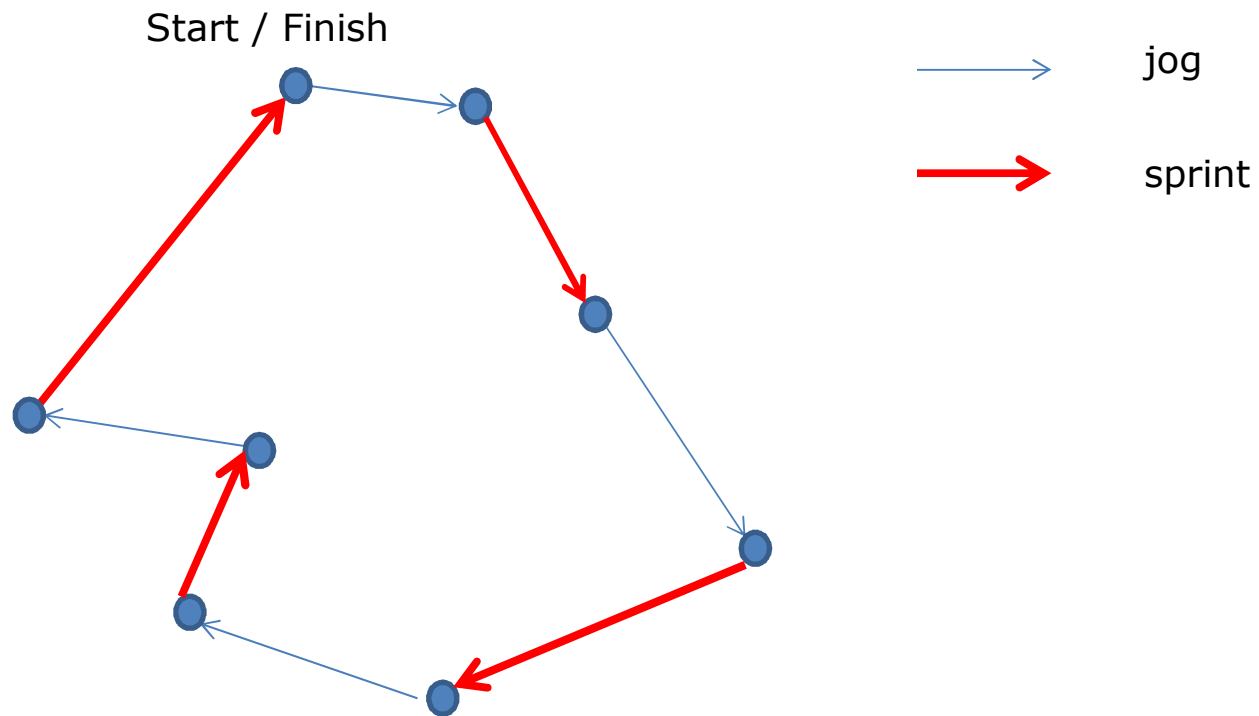
- Latihan Sela (*Interval Training*)
- Larian berterusan
- LSD (*long-slow-distance*)
- Fartlek
- Larian di kawasan berbukit (hills running)
- Pecutan (*max. effort running/ pace running / changes of pace*)
- Isometrik
- Latihan gimnastik
- Latihan bebanan
- Latihan litar (*circuit training*)

Contoh Latihan

Latihan secara ulangan:

- Pelari 800m berlari pada jarak 200m sebanyak 8 ulangan (8x200m) dengan sela rehat (rest interval) secara jogging 200m atau kira-kira 90 saat.
- Jadi, jumlah jarak larian adalah 1600m pada tahap kepantasan yang lebih tinggi berbanding tahap kepantasan larian berterusan pada jarak 800m

Fartlek



Latihan Bebanan

Objektif	Kaedah	Kesesuaian Atlet / Acara
Kekuatan	Beban tinggi (80%-90% RM) Beberapa ulangan (3-5 kali)	Balingan, pecut, lompatan
Kuasa	Beban sederhana (60%-70% RM) Ulangan pantas	Pecut, lompatan
Dayatahan	Beban rendah (30%-50% RM) Ulangan yang banyak	Jarak sederhana
Kekuatan Spesifik	Latihan berpusat & bebanan ringan	Semua acara
Kekuatan Eksplosif	Medicine balls Pelbagai balingan & lompatan	Balingan, pecut, lompatan

TERIMA KASIH...

Rujukan

- IAAF (1992). Basic Coaching Manual. International Amateur Athletic Federation.
- IAAF (1990). Techniques of Athletics and Teaching Progressions
- Powers, S.K. & Dodd, S.L. (2003). Total Fitness and Wellness. Benjamin Cummings
- Gore, C.J. (2000). Physiological Tests for Elite Athletes. Human Kinetics Publishers, Inc.