

OLAHRAGA (SPR 1922)

PENGLIBATAN ATLET BARU DALAM OLAHRAGA

SYAHRUL RIDHWAN MORAZUKI



- Olahraga boleh dipraktik dari peringkat kanak-kanak
 - Ia merangkumi pergerakan semulajadi manusia seperti **larian, lompatan & balingan**
- Namun, ia seharusnya diperkenalkan secara “play activity”
 - Keutamaan harus diberikan pada aspek **KEPELBAGAIAN & KESERONOKAN**

BAGAIMANA MEMPERKENALKAN OLAHRAGA KEPADA ATLET BARU?

- Pertandingan tak rasmi
- Perlumbaan pada pelbagai jarak
- Lari berganti-ganti
- Acara pecut untuk tingkatkan keupayaan reaksi
- Pelbagai aktiviti lompatan & balingan

Sambungan...

- Umur 8 - 15 tahun merupakan tempoh yang paling sesuai untuk pembelajaran kemahiran
- Aktiviti olahraga seharusnya dilaksanakan sepelbagai yang mungkin
- Dari usia 15 tahun dan seterusnya:
 - Penekanan sepatutnya diberikan kepada kelembutan & koordinasi berbanding kekuatan

KAEDAH “WHOLE-PART-WHOLE”

- Salah satu kaedah mengajar/melatih yang baik
- **WHOLE**: atlet ditunjukkan pelaksanaan **aktiviti yang sepenuhnya** & kemudian digalakkan untuk melakukannya
- **PART**: **aktiviti mungkin dibahagikan kepada beberapa bahagian**, di mana setiap bahagian itu dilatih secara berasingan
 - Untuk peningkatan teknik
- **WHOLE**: **lakukan keseluruhan aktiviti semula**

SEKIAN....

Rujukan

- IAAF (1992). Basic Coaching Manual. International Amateur Athletic Federation.
- IAAF (1990). Techniques of Athletics and Teaching Progressions