



ISSN 1979-8156

B 4

JAKARTA

ISSUE NO. 04/2009

BULLETIN

REGIONAL DEVELOPMENT CENTER

Pulley Systems in Sprint Training

Improving Talent Identification and Development in Young Distance Runners

Winning Hearts and Minds - A Case Study in Recruitment to Athletics

Hamstring muscle strain in sprinters

B20

SUPPLEMENT
IAAF Scoring Tables for
Men's and Women's Combined
Events Competitions (2 of 4)

Road Course in Jakarta

ISSN 1979-8156



9 771979 815636

TECHNICAL NEWS | COACHING INFORMATION | REGIONAL ACTIVITIES

More Competition, More Performance *Lebih Banyak Kompetisi, Lebih Banyak Prestasi*

Ria Lumintuarso
IAAF RDC Jakarta Director



Recent years Asian athletic athletes enjoy the many opportunities to compete. At the Asia level, held annually are the Asian Track and Field Championships, Asian Grand Prix and Asia All Stars. In addition, several countries have held open invitations such as: Thailand Open, Malaysia Open, Singapore Open, and more. This availability provides much better condition for growing athletes at the regional and international levels to test their training and express their performances at competitions of their level of capability.

For athletes that have embossed their performance at an international level, competition at a continent level such as Asia is a good warm up arena to be able to continue on to a world level at events such as World Athletics Tour, IAAF World Championships, etc.

Do athletes at a regional level such as South East Asia and South Asia have the same opportunity? How can our regional athletes compete in the Asia and international levels? Quality training with proper support in science and technology are obviously needed, but it is a must to have the opportunity to compete at a regional level as a stepping stone to proceed to continent and international levels.

To be able to sufficiently fulfill the preconditions and needs to perform, the athletic communities in South East Asia and South Asia

Tahun-tahun terakhir ini atlet atletik Asia menikmati lebih banyak peluang untuk berkompetisi. Di tingkat Asia, setiap tahun terselenggara Asian Track and Field Championships, Asian Grand Prix dan Asia All Stars. Di samping itu beberapa negara melakukan kejuaraan terbuka seperti: Thailand Open, Malaysia Open, Singapore Open, dan lain-lain. Kondisi ini jauh lebih baik bagi atlet yang sedang tumbuh untuk berprestasi ditingkat regional dan internasional untuk dapat menguji coba hasil latihannya dan mengekspresikan kinerjanya pada kompetisi yang sesuai dengan tingkat kemampuannya.

Bagi atlet yang telah menorehkan prestasi di tingkat internasional, kompetisi tingkat benua seperti di Asia merupakan pemanasan yang baik untuk mengikuti kompetisi selanjutnya di tingkat dunia seperti World Athletics Tour, IAAF World Championships, dan sebagainya.

Apakah atlet-atlet pada tingkat regional seperti Asia Tenggara dan Asia Selatan memiliki kesempatan yang sama? Bagaimana atlet-atlet regional kita dapat bersaing untuk mengikuti pertandingan di tingkat Asia dan internasional? Latihan yang berkualitas dengan dukungan pendekatan ilmu dan teknologi yang baik sudah tentu diperlukan, namun mutlak terdapatnya kesempatan untuk berkompetisi di tingkat regional sebagai landasan dan batu loncatan untuk menuju ke tingkat benua dan internasional.

Untuk memenuhi prekondisi dan kebutuhan berprestasi tersebut masyarakat atletik di Asia Tenggara dan Asia Selatan memang telah menyiapkan beberapa kompetisi regional seperti SAF Games dan Sea

INPUT

have prepared several regional competitions such as multi-events SAF Games and Sea Games. It is a blessing to see that several countries have developed open invitation events to provide opportunities for other countries to participate. South East Asia is not willing to be behind by holding events for youth and junior levels in Vietnam and Singapore.

With the bloom of competitions, the increase of performance will likely occur. Therefore each federation and its coaches that have gone through many coaching education and professional coaching development at the RDC must seriously develop training programs and competition plan by taking advantage of all opportunities to train to compete. The decision will be to support the concept of train to win – “more competition, more performance.” ■

Games yang sifatnya multi event. Sangat menggemirakan bahwa beberapa negara telah melakukan pertandingan yang sifatnya terbuka sehingga memberi kesempatan yang lebih banyak untuk negara lain berperan serta. Asia Tenggara juga tak kalah langkah dengan melaksanakan kejuaraan atletik remaja (youth) dan tingkat junior yang akan diselenggarakan tahun ini di Vietnam dan Singapura.

Dengan semakin maraknya iklim kompetisi, maka harapan akan munculnya prestasi akan tercapai lebih banyak pula. Untuk itu setiap Federasi dan para pelatih masing-masing yang telah ditempa dengan berbagai sistem pendidikan pelatih dan pengembangan profesi kepelatihan di RDC perlu lebih serius mempersiapkan program latihan dan rencana keikutsertaan kompetisi dengan memanfaatkan setiap peluang yang ada untuk berlatih tanding (*train to compete*) Hal tersebut tentu untuk mendukung konsep berlatih untuk menang (*train to win*) -- “lebih banyak kompetisi lebih banyak prestasi”. ■

