

# **TAHAP-TAHAP LATIHAN**

## **(PHASES OF TRAINING)**

Hedi Ardiyanto Hermawan

# TAHAP PERSIAPAN

- Tahap ini meletakkan dasar-dasar kerangka umum latihan fisik, teknik, taktik, dan mental sebagai persiapan tahap pertandingan yang akan datang.
- Dalam Program Latihan Tahunan, Tahap Persiapan berlangsung 4-5 bulan
- Tahap ini terbagi dalam:
  - Tahap Persiapan Umum (TPU) (2-2,5 bulan)
  - Tahap Persiapan Khusus (TPK) (2-2,5 bulan)

# Tahap Persiapan Umum

- Sasarannya adalah untuk membangun dasar-dasar kebugaran fisik dan kemampuan biomotorik yang kokoh (solid) serta teknik keterampilan dasar yang mantap guna menghadapi latihan yang lebih berat dan lebih spesifik di tahap-tahap latihan berikutnya.
- Isi latihannya adalah latihan fisik umum, perbaikan elemen-elemen teknik, dan dasar-dasar dari beberapa manuver taktik.

# Tahap Persiapan Umum (Cont.)

- Komponen fisik yang dilatih menekankan pada komponen dasar, yaitu daya tahan kardiovaskuler, kelentukan, dan kekuatan otot, kecepatan dan kelincahan.
- Latihan teknik tetap dilakukan dengan melakukan koreksi-koreksi mengenai kesalahan-kesalahan, memelihatkan keterampilan yang sudah dimiliki, dan latihan teknik-teknik baru.
- Mengembangkan unsur-unsur mental: disiplin, motivasi, kerjasama, dsb, dan menanamkan kebiasaan dan komitmen berlatih.

# Tahap Persiapan Khusus

- Sasarannya adalah perkembangan kemampuan-kemampuan khusus (spesifik) dari cabang olahraga yang bersangkutan dan perbaikan keterampilan.
- Latihan unsur-unsur fisik dasar yang ditingkatkan (power, daya tahan otot, dsb).
- Penyempurnaan teknik-teknik gerakan dan penyempurnaan koordanas gerak yang rumit.

# TAHAP PERTANDINGAN

- Bertujuan untuk menyempurnakan semua aspek latihan (fisik, teknik, taktik, dan mental).
- Terbagi menjadi tahap pra pertandingan dan pertandingan utama.
- Sasarannya:
  - Latihan-latihan penyempurnaan fisik.
  - Pengembangan aspek psikologis khas cabang olahraga
  - Konsolidasi dan penyempurnaan teknik
  - Penyempurnaan manuver dan teknik pertahanan, penyerangan, dan taktik.
  - Mencari pengalaman bertanding.
  - Mengajarkan teori tentang cabang olahraga, spt peraturan dan strategi pertandingan.

# Tahap Pra Pertandingan

- Materi latihan harus sesuai dengan cabang olahraga.
- Volume latihan menurun, namun intensitas tetap tinggi.
- Kesempatan pemulihan harus diperbanyak agar kelelahan ekstrim bisa dihindari.
- Pemeliharaan komponen-komponen kondisi fisik spesifik cabang olahraga.
- Teknik disempurnakan akhir dan dievaluasi setiap pertandingan.
- Kewaspadaan terhadap bahaya overtraining.

# Tahap Pertandingan Utama

- Latihan fisik spesifik cabornya.
- Penyempurnaan dan konsolidasi teknik, tidak mengubah teknik.
- Penyempurnaan taktik.
- Pertandingan uji coba dibatasi untuk menghindari kelelahan mental.
- Diakhir dengan tahap unloading (istirahat aktif) sebelum klimaks di pertandingan utama.



# TAHAP TRANSISI

- Tujuan utamanya untuk memberikan istirahat mental, rileksasi, dan regenerasi biologis.
- Istirahat dilakukan secara aktif yang bertujuan untuk menjaga kebugaran.
- Program khusus untuk mengatasi kelemahan-kelemahan dan rehabilitasi cedera.
- Memulai menyusun program latihan berikutnya.



PERIODE	FASE	TUJUAN
<p style="text-align: center;">PERSIAPAN</p>     <p style="text-align: center;">KOMPETISI</p>     <p style="text-align: center;">TRANSISI</p>	1. Persiapan umum	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Diagnosa permasalahan pada kompetisi sebelumnya.</li> <li>2.Pengembangan daya tahan/endurance,strength, mobilitas</li> <li>3 drilling dan perbaikan komponen teknik fundamental</li> <li>4.Persiapan menghadapi fase ke 2</li> </ul>
	2.Persiapan khusus	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Pengembangan fisik dan teknik khusus sesuai dengan kekhususan dan tuntutan kompetisi</li> <li>2. Pengembangan teknik tingkat lanjut/ advance skill</li> <li>3. Persiapan menuju fase ke berikutnya.</li> </ul>
	3. Pra kompetisi	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Progresifitas intensitas uji coba.</li> <li>2. Peningkatan kualitas penampilan pada tiap uji coba</li> </ul>
	<p>Jika diperlukan</p> <p>Jika diperlukan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Evaluasi teknik dalam simulasi / uji coba.</li> <li>4.Penambahan pengalaman pertandingan</li> <li>5.Uji coba lanjutan</li> </ul>
	4. Kompetisi umum	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Memperhalus model teknik lanjutan</li> <li>2. Pemeliharaan kondisi menuju penampilan puncak ( Peak Performance )</li> </ul>
	5. Kompetisi khusus	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Mencapai penampilan puncak sesuai dengan level</li> </ul>
	6.Transisi	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Istirahat aktif dari kompetisi ( Cross Training )</li> <li>2. Persiapan kondisi menjelang memasuki musim latihan berikutnya.</li> </ul>

BULAN	NOV				DES				JAN				FEBR				MARET				APRIL															
MINGGU	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	20	5	12	19	26	5	12	19	26	30	2	9	16	23										
DOMESTIK																																				
INTERNASIONAL																																				
LOKASI																																				
FASE LATIHAN	PERSIAPAN																																			
SUB FASE LATIHAN	PERSIAPAN UMUM												PERSIAPAN KHUSUS																							
KEKUATAN / STRENGTH	AD ANATOMI				KEKUATAM MAX								KONVERSI																							
DAYA TAHAN / ENDURANCE	AEROBIC END				PD.DT.KHUS				DAYA TAHAN KHUSUS																											
KECEPATAN /SPEED					AN.AER.E				P.D.DKEC.KHUS				KEC.KH.REAKSI&KELINCAHAN																							
PERSIAPAN TEKNIK	TEKNIK FUNDAMENTAL								TEKNIK LANJUTAN/ANDVANCE SKILL																											
PERSIAPAN PSIKOLOGIS	IMAGERY-VISUALITATION								STRESS MANAGEMENT																											
NUTRISI	KESEIMBANGAN				PROTEIN TINGGI								KARBOHIDRAT TINGGI																							
MAKRO SIKLUS	1				2				3				4				5				6				7				8							
MIKRO SIKLUS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26										
	5				4				3				3				3				3				2				3				2			
IEDIS	■												■																							
IGAN / FIELD TEST	■				■				■				■																							
SENTRALISASI/SENTRALISASI																																				
PEAKING INDEX	100%	1																																		
	90%	2																																		
	80%	3																																		
	70%	4																																		
	60%	5																																		
FISIK	50%																																			
	40%																																			
	30%																																			
	20%																																			
TAKTIK & STRATEGI	30%																																			
	20%																																			
PSIKOLOGIS	20%																																			
	10%																																			
			6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	20	5	12	19	26	5	12	19	26	30	2	9	16	23								
			NOV				DES				JAN				FEBR				MARET				APRIL													

# MODEL PERIODISASI MATVEYEV TEPAT UNTUK ATLET JUNIOR

