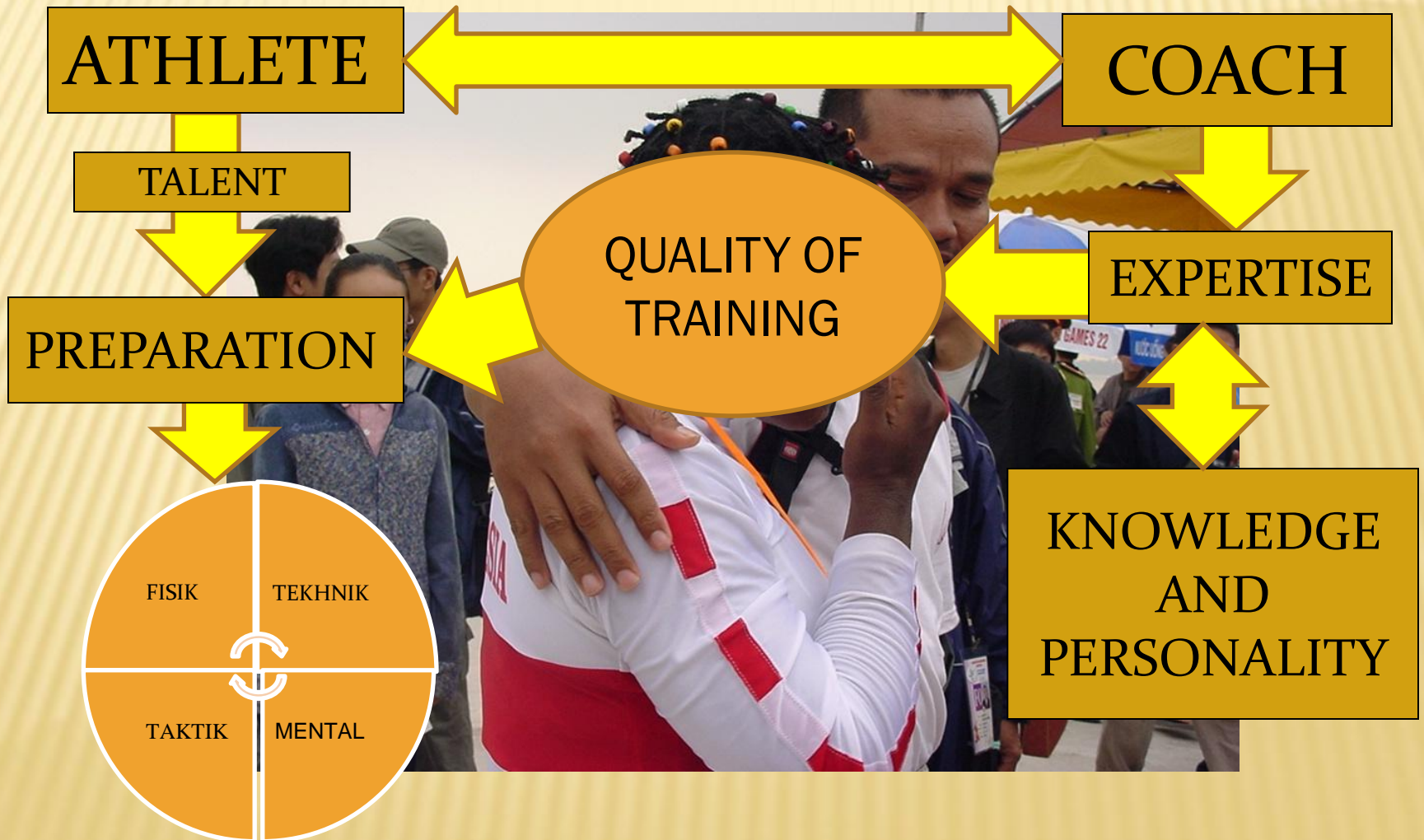

PELATIH

-
- SESEORANG YANG MEMILIKI KEAHLIAN DI SUATU BIDANG OLAHRAGA
 - SERBA TAHU - INDIVIDU YANG SEMPURNA UNTUK DICONTOH
 - SEORANG PROFESIONAL - YANG MEMBANTU ATLETNYA MENGEMBANGKAN KOMPETENSINYA, SEHINGGA ATLET TERSEBUT MEMILIKI KEMAMPUAN DAN KEMAUAN, DI MANA KEMAMPUAN DAN KEMAUAN TERSEBUT TERCERMIN DARI KINERJA ATLET YANG BERSANGKUTAN - ESENSI PEMBINAAN

ATLET - PELATIH



KEBUTUHAN AKAN PELATIH TERLATIH

- Apabila pelatih memiliki pengetahuan yang tinggi, motivasi, semangat dan sensitif terhadap kebutuhan individual para atlet, dan mempunyai kemampuan yang baik dalam menyelesaikan berbagai permasalahan, maka pada lingkungan pelatihan yang demikian yang dapat meningkatkan kemampuan dan keberhasilan para atlet.
- Apabila sang pelatih miskin akan kemampuan teknik maupun teori, kurang berpengalaman dan tidak dapat mengarahkan program yang komprehensif, atau tidak punya motivasi, atau tidak dapat meluangkan waktu secara memadai, maka akan sulit bagi para atlet untuk dapat mencapai kemampuan potensi diri yang maksimal.

FORMULA KEBERHASILAN

- Waktu penuh,
- Pelatih yang memperoleh dukungan yang memadai (diluar dan didalam area pelatihan),
- Membina atlet dalam jumlah yang terbatas, dan
- Menyediakan kesempatan-kesempatan yang seluas-luasnya untuk memaksimalkan potensi para atlet.



KANDIDAT PELATIH

- *Pintar dan memiliki motivasi yang tinggi;*
- *Tertarik untuk terlibat dalam cabang olah raga dalam jangka yang panjang;*
- *Memiliki keterampilan mengajar;*
- *Mempunyai keahlian interpersonal luar biasa;*
- *Memiliki waktu yang dibutuhkan;*
- *Bersifat praktikal dan tipe yang suka mencari penyelesaian masalah;*
- *Idealnya, memiliki pelatihan dibidang pendidikan jasmani atau memiliki pengalaman yang luas di cabang olahraga;*
- *Memiliki integritas.*

Harsono:(1988)

- ✘ mengemukakan bahwa “.....tugas pelatih adalah lebih luas dari sekedar dilapangan saja. Dia juga adalah seorang guru, pendidik, bapak, teman sejati.”

Pate (1993)

- memiliki kesenangan dasar dan sifat-sifat yang dibutuhkan oleh profesi, dan
- memiliki keterampilan dan pengetahuan yang meningkatkan kemungkinannya dapat berhasil.”

SEDANGKAN OGILVIE DAN TUTKO (1966) DALAM HARSONO (1988),

- Mempunyai ambisi tinggi untuk sukses dan ingin selalu berada di puncak.
- Sangat tertib dan terorganisasi dengan baik: mementingkan rencana ke depan (plan ahead).
- Individu yang hangat, terbuka dan senang bergaul dengan orang lain.
- Mampu mengendalikan emosi kalau berada dalam stress.
- Dapat dipercaya, dan orang bisa menggantungkan diri kepadanya.
- Memiliki sifat-sifat kepemimpinan yang terpuji.
- Condong untuk pertama-tama menyalahkan dirinya sendiri dan bukan oranglain kalau terjadi hal-hal yang tidak baik, atau kalau menemui kegagalan.
- Memiliki maturitas yang tinggi.
- Mempunyai maturitas emosional yang mengagumkan.

IDENTIFIKASI BAKAT

ILUSTRASI PEMANDUAN BAKAT DI NEGARA-NEGARA EROPA TIMUR

(AKHIR 1960 - AWAL 1970)

- REPUBLIK DEMOKRASI JERMAN PADA OLYMPIADE 1972
- BULAGARIA: 80% PERAIH MEDALI PADA OLYMPIADE 1976

- RUMANIA: 1976 PADA OLAHRAGA DAYUNG
DARI 27.000 REMAJA PUTRI TERPILIH SEBANYAL 100 ORANG.
- PADA TAHUN 1978 BERKURANG MENJADI 25 ORANG, SEBAGIAN BESAR MENJADI ANGGOTA KONTINGEN RUMANIA DI OLYMPIADE MOSKOW. HASILNYA: OLYMPIADE MOSKOW, 1980 (1 EMS, 2 PRK, 2 PRG)
 - OLYMPIADE LOS ANGELES, 1984 (5 EMS, 1 PRK)
 - OLYMPIADE SEOUL, 1988 (9 MEDALI EMAS)

PEMANDUAN BAKAT (TALENT IDENTIFIKATION)

SUATU UPAYA YANG DILAKUKAN SECARA SISTEMATIK UNTUK MENGIDENTIFIKASI SESEORANG YANG BERPOTENSI DALAM OLAHRAGA, SEHINGGA DIPERKIRAKAN SESEORANG TERSEBUT AKAN BERHASIL DALAM PROSES LATIHAN DAN DAPAT MERAH PRESTASI PUNCAK

PENGEMBANGAN BAKAT TALENT (DEVELOPMENT)

SUATU UPAYA YANG DILAKUKAN APABILA SESEORANG CALON ATLET TELAH BERPARTISIPASI DALAM SUATU CABANG OLAHRAGA DAN DIKETAHUI MEMILIKI BAKAT DALAM CABANG OLAHRAGA TERSEBUT

TUJUAN PROGRAM PEMANDUAN BAKAT

- MENINGKATKAN PRESTASI OLAHRAGA SECARA OPTIMAL DENGAN MEMAKSIMUMKAN JUMLAH ATLET BERBAKAT DALAM KEGIATAN PERTANDINGAN/PERLOMBAAN OLAHRAGA
- MENINGKATKAN EFEKTIVITAS DAN EFISIENSI DI DALAM PROSES PEMBINAAN MAUPUN PEMANFAATAN SUMBER DAYA
- MENGGALI BIBIT ATLET BERBAKAT YANG BELUM TERLIBAT AKTIF BERPARTISIPASI DALAM OLAHRAGA TERTENTU

TUJUAN PROGRAM PEMANDUAN BAKAT

- MEMBERIKAN KESEMPATAN BAGI ATLET MUDA BERBAKAT UNTUK MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN OLAHRAGANYA SECARA BENAR
- MENGARAHKAN ANAK-ANAK UNTUK MENGHINDARI CABANG OLAHRAGA YANG TIDAK SESUAI DENGAN POTENSI YANG DIMILIKI, SEHINGGA DAPAT MENGURANGI TERJADINYA CEDERA OLAHRAGA
- MEMBERIKAN RANGSANGAN AGAR ANAK BERPARTISIPASI DALAM OLAHRAGA YANG SESUAI DENGAN POTENSI SECARA BERKELANJUTAN

SELEKSI BAKAT

SUATU UPAYA PENJARINGAN ATLET-ATLET MUDA YANG SEDANG BERPARTISIPASI DALAM OLAHRAGA TERTENTU, DENGAN MENGGUNAKAN TES-TES KEMAMPUAN FISIK, FISIOLOGIS, DAN PSIKOLOGIS DALAM UPAYA MELAKUKAN IDENTIFIKASI TERHADAP ATLET YANG MEMPUNYAI KEMUNGKINAN PALING BERHASIL DALAM CABANG OLAHRAGA YANG DIIKUTINYA

METODE IDENTIFIKASI BAKAT

• SELEKSI ALAMI

• SELEKSI ILMIAH

SELEKSI ALAMI

- SEBAGAI METODE DENGAN PENDEKATAN NORMAL DALAM MENGEMBANGKAN POTENSI ATLET. ASUMSINYA BAHWA ATLET YANG MENGIKUTI AKTIVITAS OLAHRAGA MERUPAKAN HASIL PENGARUH LOKAL (tradisi Sekolah, keinginan orang tua, ataupun keinginan kelompok sepermainannya),
-
- EVOLUSI PRESTASI ATLET DITENTUKAN ATAU TERGANTUNG PADA PILIHAN YANG BERSIFAT ALAMI. EVOLUSI PRESTASI ATLET KERAPKALI SANGAT LAMBAT KARENA ATLET TELAH MELAKUKAN PILIHAN CABANG OLAHRAGA YANG TIDAK TEPAT BAGINYA

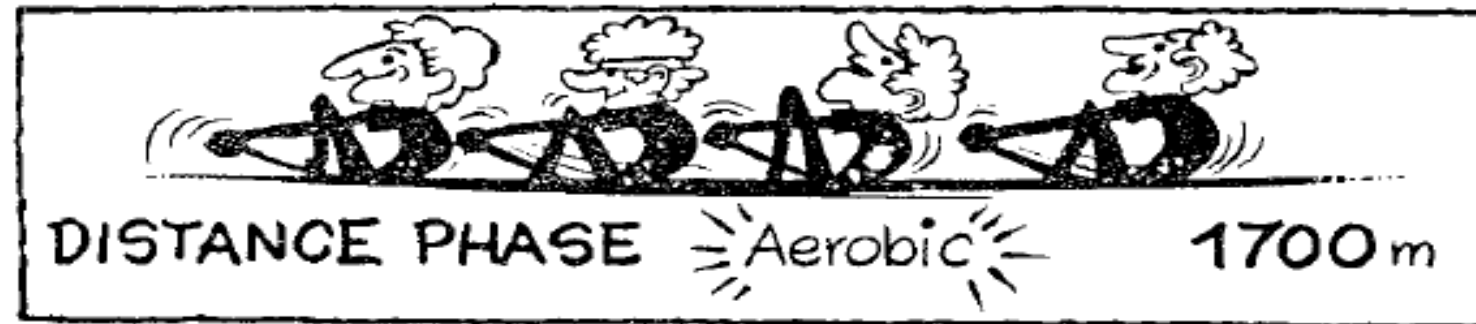
SELEKSI ILMIAH

MERUPAKAN METODE PEMILIHAN CALON ATLET YANG DILAKUKAN PELATIH TERHADAP PARA REMAJA PROSPEKTIF YANG DIDUKUNG DENGAN BUKTI-BUKTI BAHWA MEREKA MEMPUNYAI KEMAMPUAN ALAMI UNTUK CABANG OLAHRAGA YANG DILATIHNYA. BEBERAPA HASIL PENELITIAN MENUNJUKAN BAHWA WAKTU YANG DIPERLUKAN UNTUK MERAH PRESTASI PUNCAK BAGI CALON ATLET YANG DIPILIH SECARA ILMIAH LEBIH SINGKAT

KENAPA HARUS ILMIAH

- ✘ DAPAT MENGURANGI WAKTU YANG DIPERLUKAN DALAM UPAYA MERAIH PRESTASI TINGGI
- ✘ DAPAT MENGELIMINIR VOLUME KERJA, ENERGI DAN PEMBOROSAN POTENSI YANG DIMILIKI PELATIH
- ✘ DAPAT MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI YANG DIMILIKI ATLET
- ✘ SECARA TIDAK LANGSUNG MENDUKUNG PENERAPAN LATIHAN YANG DILAKUKAN SCARA ILMIAH

3 PASE DALAM LOMBA ROWING



GERAK MENDAYUNG

- ✘ Metode atau teknik yang dipakai atlet harus mampu mengkoordinasikan penggunaan otot dan gerakan perahu untuk memaksimalkan gaya dengan arah positif dan meminimalkan gaya dengan arah negative.
- ✘ Hal ini akan mengoptimalkan gerakan untuk setiap kayuhan (*stroke*) dan menghasilkan kecepatan terbaik yang mungkin dicapai untuk lomba dayung 2000 meter.
- ✘ Untuk setiap kayuhan (*stroke*) seorang atlet menggunakan gaya yang setara dengan beban 40 kg sampai 45 kg pada tangkai dayung dengan rata-rata 220 sampai 250 kayuhan pada saat pertandingan.

DAYUNG-ROWING

- **BIOMETRIK:** Lengan panjang, tubuh tinggi, dan diameter bi-acromial besar
- **BIOMOTORIK:** Koordinasi, daya tahan aerobik dan anaerobik, daya tahan kekuatan dan kekuatan maksimal.
- **PSIKOLOGIK:** Daya konsentrasi, tahan terhadap kelelahan dan stres

ROWING PERFORMANCE PROFILE JOSE NONES (1999 - 4:104)

• Aerobic Capacity	15%
• Muscular Endurance	15%
• Technical Skill	30%
• Psychological Factor	15%
• Know-how	9%
• Anaerobic Capacity	4%
• Mobility	4%
• Muscular Strength	4%
• Taktik	4%

BOMPA (1990 – 340)

- kemampuan aerobik dan anaerobik yang tinggi,
- koordinasi yang baik,
- konsentrasi yang lama,
- tinggi, besar, tungkai, lengan dan badan yang panjang serta
- tahan terhadap kelelahan dan stres.

ALTENBURG (1999-7 : 3)

- Apabila prestasi optimal ingin dicapai tinggi pendayung putra dan putri minimum 190 cm dan 176 cm.
- Koordinasi teknik, daya tahan, power dan strength merupakan aspek-aspek yang juga perlu diperhatikan.

ALTENBURG (1999-7 : 3)

- Mengemukakan apabila prestasi optimal ingin dicapai tinggi pendayung putra dan putri minimum 190 cm dan 176 cm.
- Koordinasi teknik, daya tahan, power dan strength merupakan aspek-aspek yang juga perlu diperhatikan.

BOMPA (1999-108)

- *Energi yang dipakai adalah aerobic,*
- *Limiting factornya adalah muscle endurance medium dan long, starting power dan maximum strength*
- *Tujuan latihannya adalah muscle endurance, maximum strength dan power.*

VO2 MAX

- Heavyweight Men 6.1l/m
- Lightweight and Junior Men 5.1l/m
- Heavyweight Women 4.2l/m
- Lightweight and JuN Women 3.7l/m

MEN

6000M

2000M

- | | | |
|------------------|---------------|--------------|
| ➤ Elite Open | 19:30 or less | 6:00 or less |
| ➤ Elite Light | 20:10 or less | 6:18 or less |
| ➤ Elite Junior | 21:00 or less | 6:20 or less |
| ➤ Develop Open | 19:40 or less | 6:04 or less |
| ➤ Develop Light | 20:20 or less | 6:22 or less |
| ➤ Develop Junior | 22:00 or less | 6:35 or less |

WOMEN

6000M

2000M

➤ Elite Open	21:50 or less	6:50 or less
➤ Elite Light	23:15 or less	7:20 or less
➤ Develop Open	23:00 or less	7:05 or less
➤ Develop Light	24:15 or less	7:30 or less

JUNIOR WOMEN

4000M

2000M

- | | | |
|-----------------------|---------------|--------------|
| ✘ Gold Medal Standard | 14:52 or less | 7:05 or less |
| ✘ Elite Junior | 15:20 or less | 7:15 or less |
| ✘ Develop Junior | 16:00 or less | 7:32 or less |

BENTUK TES, PARAMETER TES DAN KELOMPOK TESTI UNTUK TES KUALITAS BIOMETRIK

×	Bentuk Tes	Parameter Tes	Kelompok testi
×	1. Tinggi badan	cm	semua umur
×	2. Berat badan	kg	semua umur
×	3. Rentang lengan	cm	semua umur
×	4. Tinggi duduk	cm	semua umur
×	5. Lebar bahu	cm	semua umur
×	6. Panjang tungkai	cm	semua umur

BENTUK TES, PARAMETER TES DAN KELOMPOK TESTI UNTUK TES KUALITAS BIOMOTORIK

Daya tahan

Umum:

- | | | |
|-------------------|-------|---------------|
| ✘ Lari 800 meter | menit | - 11 tahun |
| ✘ Lari 1500 meter | menit | 12 – 14 tahun |
| ✘ Lari 15 menit | menit | 15 – senior |

Semi spesifik:

- | | | |
|--------------------|-----------|-------------|
| ✘ Step tes | ml/kg/min | 14 – senior |
| ✘ Tes 6 menit max. | ml/kg/min | 14 – senior |

Spesifik

- | | | |
|--------------------|-------|-------------|
| ✘ Rowing 3 – 10 km | menit | 12 – senior |
| ✘ Rowing 1500/2000 | menit | 15 – senior |

BENTUK TES, PARAMETER TES DAN KELOMPOK TESTI UNTUK TES KUALITAS BIOMOTORIK

Strength dan Power

Umum:

- ✘ Kekuatan otot lengan 1 RM 12 - senior
- ✘ Daya tahan otot lengan frekuensi 12 - senior
- ✘ Kekuatan otot lengan 1 RM 14 - senior
- ✘ Kekuatan otot punggung 1 RM 14 - senior

Semi spesifik:

- ✘ Max. Strength 5 stroke
- ✘ Di ergometer watt 14 - senior

BENTUK TES, PARAMETER TES DAN KELOMPOK TESTI UNTUK TES KUALITAS BIOMOTORIK

Koordinasi

- | | | |
|-----------------------|-----------|------------|
| ✘ Lempar tangkap bola | frekuensi | semua umur |
|-----------------------|-----------|------------|

Flexibility

- | | | |
|--------------------------------|----|------------|
| ✘ Flexibility panggul | cm | semua umur |
| ✘ Flexibility pergelangan kaki | cm | semua umur |

Kecepatan dan Daya Tahan Kecepatan

Umum:

- | | | |
|-----------------|-------|---------------|
| ✘ Lari 30 meter | detik | 11 - 14 tahun |
|-----------------|-------|---------------|

Semi spesifik

- | | | |
|------------------------|------|-------------|
| ✘ Rowing ergometer 20" | watt | 14 - senior |
|------------------------|------|-------------|

Spesifik

- | | | |
|--------------------------|-------|-------------|
| ✘ Rowing 250 - 500 meter | menit | 14 - senior |
|--------------------------|-------|-------------|

OPEN PUTRA

Kelompok	Tinggi Badan	Berat Badan	Muscle Powerp*	Anaerobik Capacity*	Aerobik Power	Aerobik Capacity*	Aerobik Capacity/ Endurance*	VO ₂ Max l/min	Kekuatan Maksimal		
			10 detik (watt)	60 detik (watt)	2000m (watt)	6000m (watt)	60 menit (watt)		Banch Pull	Half Squat	Dead Lift
Utama	>190	> 88	173%± 22% 692	153% ± 10% 612	100 % 400	85% ± 3% 340	76% ± 4% 304	100 % > 6.0	1.3	1.9	1.9
Pratama	>190	> 88	173%± 22% 636	153% ± 10% 563	92 % 368	85% ± 3% 312	76% ± 4% 280	94 % > 5.6	1.2	1.7	1.7
Junior 17/18	> 188	> 84	173%± 22% 540	153% ± 10% 477	78 % 312	85% ± 3% 265	76% ± 4% 237	80 % > 4.8	0.9	1.3	1.3

RINGAN PUTRA

Kelompok	Tinggi Badan	Berat Badan	Muscle Powerp*	Anaerobik Capacity*	Aerobik Power	Aerobik Capacity*	Aerobik Capacity/ Endurance*	VO ₂ Max	Kekuatan Maksimal		
			10 detik (watt)	60 detik (watt)	2000m (watt)	6000m (watt)	60 menit (watt)		Banch Pull	Half Squat	Dead Lift
Utama	> 180	72.5	173%± 22% 605	153% ± 10% 536	100 % 350	85% ± 3% 298	76% ± 4% 266	100 % > 4.5	1.3	1.9	1.9
Pratama	> 179	70	173%± 22% 557	153% ± 10% 493	92 % 322	85% ± 3% 273	76% ± 4% 244	94 % > 4.2	1.2	1.7	1.7
Junior 17/18	>179	70	173%± 22% 472	153% ± 10% 418	78 % 273	85% ± 3% 232	76% ± 4% 207	80 % > 3.6	0.9	1.3	1.3

OPEN PUTRI

Kelompok	Tinggi Badan	Berat Badan	Muscle Power*	Anaerobik Capacity*	Aerobik Power	Aerobik Capacity*	Aerobik Capacity/Endurance*	VO ₂ Max	Kekuatan Maksimal		
			10 detik (watt)	60 detik (watt)	2000m (watt)	6000m (watt)	60 menit (watt)		Banch Pull	Half Squat	Dead Lift
Utama	> 175	> 73	173% ± 22% 450	153% ± 10% 400	100 % 260	85% ± 3% 221	76% ± 4% 198	100 % > 3.8	1.2	1.6	1.6
Pratama	> 174	> 70	173% ± 22% 415	153% ± 10% 367	92 % 240	85% ± 3% 204	76% ± 4% 182	94 % > 3.6	1.1	1.4	1.4
Junior 17/18	>172		173% ± 22% 351	153% ± 10% 310	78 % 203	85% ± 3% 173	76% ± 4% 154	80 % > 3.0	0.8	1.0	1.0

RINGAN PUTRI

Kelompok	Tinggi Badan	Berat Badan	Muscle Power*	Anaerobik Capacity*	Aerobik Power	Aerobik Capacity*	Aerobik Capacity/Endurance*	VO ₂ Max	Kekuatan Maksimal		
			10 detik (watt)	60 detik (watt)	2000m (watt)	6000m (watt)	60 menit (watt)		Banch Pull	Half Squat	Dead Lift
Utama	> 170	> 59	173% ± 22% 380	153% ± 10% 336	100 % 220	85% ± 3% 187	76% ± 4% 167	100 % > 3.4	1.2	1.6	1.6
Pratama	> 168	> 57	173% ± 22% 350	153% ± 10% 310	92 % 202	85% ± 3% 172	76% ± 4% 155	94 % > 3.2	1.1	1.4	1.4
Junior 17/18	>167		173% ± 22% 298	153% ± 10% 263	78 % 172	85% ± 3% 146	76% ± 4% 131	80 % > 2.7	0.8	1.0	1.0

AGE, HEIGHT and WEIGHT STATISTICS

of the athletes participated for Flatwater Canoeing in the
Olympic Games Sydney 2000 and Atlanta 1996

	EVENT	AGE				HEIGHT				WEIGHT			
		ALL ATHLETES		MEDALIST		ALL ATHLETES		MEDALIST		ALL ATHLETES		MEDALIST	
		1996	2000	1996	2000	1996	2000	1996	2000	1996	2000	1996	2000
MEN	K1	25,6	25,5	26,5	27	184,2	184,6	189	190,6	82,9	83,5	87	89,7
	K2	25,5	25,8	28	25,3	183,9	184,6	185,4	184,5	83,9	84,1	86,5	86,1
	K4	26,1	26,5	27,7	25,7	186,8	186,5	190,2	188,25	85,5	85,4	87,9	84,2
	C1	26,6	27,4	26	27,5	180,4	181,5	181,2	181,3	81,8	83,2	87,2	82
	C2	26,3	27,7	26	27,8	179,2	179,8	178,2	182,8	79,8	80,6	80,2	82,9
WOMEN	K1	25,3	26	30	32,6	171,7	171,9	175	175,3	67	65,1	68,3	69
	K2	26,7	26,6	32	25,8	171,4	171,6	173	170,2	66,8	65,8	67,2	67,8
	K4	25,12	25,8	28,08	26,5	171,2	172,2	170,6	174,8	67,7	68,1	68,3	70,4

TESTS OF 16 YEARS OF JUNIOR NATIONAL TEAM

GENDER	HEIGHTS cm	WEIGHTS kg	ARM LENGTH cm	SEATED HEIGHTS cm
Man	174 – 193	53 – 89	171 – 199	92 – 102
Women	160 – 185	55 – 77	163 – 184	84 – 98

CATEGORY	Paddling		Bench press maximum kg	Running Men 1500m Women 800m
	2000m	100m		
Kayak men	9'00 - 10'30''	19''9 – 23''2	60 – 100	4'26 – 6'08''
Canoeists	9'50 - 11'30''	23''8 – 28''	60 – 100	4'26 – 6'12''
women	10'00-11'40''	23''5 – 28''	42 – 75	2'35 – 3'25''

UMUR MULAI BEROLAHRAGA, SPESIALISASI DAN PRESTASI TOP BERBAGAI CABOR

CABOR	MULAI BEROLAHRAGA	SPESIALISASI	PRESTASI TOP
ANGGAR	8 – 9	10 – 12	20 – 25
ATLETIK	14 – 15	16 – 18	21 – 28
ANGKAT BESI	10 – 12	13 – 14	18 – 23
BALAP SEPEDA	14 – 15	16 – 17	21 – 24
BERKUDA	13 – 15	17 – 18	20 – 25
BOLA BASKET	8 – 9	10 – 12	20 – 25
BOLA SEPAK	10 – 12	14 – 15	18 – 24
BOLA TANGAN	12 – 13	15 – 16	18 – 24
BOLA VOLI	11 – 12	14 – 15	20 – 25
BULU TANGKIS	8 – 9	14 – 15	18 – 24
DAYUNG	12 – 14	16 – 18	22 – 24
GULAT	13 – 14	16 – 18	24 – 28
HOKI	12 – 14	16 – 18	22 – 25
JUDO	12 – 13	15 – 16	18 – 25
KARATE	12 – 13	15 – 16	18 – 25
LONCAT INDAH	6 – 7	8 – 10	18 – 22
PANAHAH	11 – 12	17 – 18	20 – 28
PENCAK SILAT	10 – 11	15 – 16	18 – 24
POLO AIR	12 – 13	15 – 16	18 – 25
RENANG	3 – 7	10 – 12	16 – 18
SENAM (PI)	6 – 7	10 – 11	14 – 18
SENAM (PA)	6 – 7	12 – 14	18 – 24
SOFT BALL	10 – 12	14 – 16	18 – 24
TENIS	8 – 10	12 – 14	20 – 25
TENIS MEJA	7 – 8	10 – 12	18 – 24
TINJU	13 – 14	15 – 16	10 – 25

TAHAPAN LATIHAN

- Atlet kelas atas tidak tercipta dalam semalam.
- Prestasi puncak adalah hasil dari pengembangan dan latihan selama bertahun-tahun, bahkan puluhan tahun.

LATAR BELAKANG

- Di Scandinavia, pihak-pihak yang berwenang akan segera diwajibkan untuk menyediakan angkutan sekolah bagi anak-anak yang tinggal 2 km atau lebih dari sekolah.
- Televisi dan game komputer tampak telah menjadi kegiatan paling populer di kalangan anak-anak, dan restoran fast food terdapat di hampir setiap sudut jalan.
- Ketidakaktifan dan makanan enak meningkatkan berat badan penduduk, tetapi bukan prestasi fisik.

LATAR BELAKANG

- Banyak orang memprotes mengenai fokus pada prestasi dalam olah raga, tetapi apa yang tidak boleh dilupakan adalah bahwa kegiatan fisik yang didorong dalam masa anak-anak menghasilkan bukan saja individu-individu yang lebih sehat tetapi juga mengembangkan basis persiapan fisik yang tangguh yang dibutuhkan bagi atlet kelas atas dunia di masa mendatang.

- Mengklasifikasikan olah raga ke dalam dua kategori: **olahraga spesialisasi dini** seperti gimnastik, figure skating, selam, dan sebagainya, dan **olahraga spesialisasi belakangan** seperti atletik, sepeda, dan dayung.
- Late Specialization Model mempunyai banyak hal untuk diajarkan kepada kita jika kita ingin menciptakan program pelatihan dengan tujuan untuk mengembangkan atlet berprestasi tinggi di masa mendatang.
- Kita harus menerima bahwa atlet kelas atas masa mendatang akan menjalani proses panjang untuk mencapai potensi maksimum mereka.

TAHAP 1—FUNDAMENTAL:

USIA BIOLOGIS: WANITA 6 - 9 TAHUN; PRIA 6 - 10 TAHUN.

- Tahap FUNdamental mesti terstruktur dan santai (fun)!
- Penekanan adalah pada pengembangan literasi (kemampuan melakukan) gerakan dasar/gerakan fundamental. Keterampilan yang akan dikembangkan adalah ABCs (Agility/ketangkasan, Balance/keseimbangan, Coordination/koordinasi, Speed/kecepatan), RJT (Running/berlari, Jumping/melompat, Throwing/melempar), KGBs (Kinestetika, Gliding/meluncur, Buoyancy/mengapung, Striking dengan tubuh) dan CKs (Catching/menangkap, Kicking/menendang, Striking dengan alat).

TAHAP 1—FUNDAMENTAL:**USIA BIOLOGIS: WANITA 6 - 9 TAHUN; PRIA 6 - 10 TAHUN.**

- Untuk mengembangkan literasi gerakan dasar, perlu didorong untuk berpartisipasi dalam berbagai cabang olah raga.
- Kecepatan, kekuatan, dan daya tahan (endurance) harus dikembangkan dengan menggunakan prinsip FUN dan games. Selain itu, anak-anak harus diperkenalkan pada aturan-aturan sederhana dan etika olah raga.
- Ini harus terjadi dalam program yang terstruktur dengan baik dan kemajuan harus dimonitor secara berkala dan tepat.

TAHAP 2—PELATIHAN UNTUK BERLATIH (TRAINING TO TRAIN) USIA BIOLOGIS: WANITA 9 - 13 TAHUN; PRIA 12 - 14 TAHUN.

- Selama tahap Pelatihan untuk Berlatih, penekanan harus diletakkan pada pengkondisian aerobik. Ini adalah tahap di mana ada individualisasi yang lebih besar dalam hal fitness dan pelatihan teknis.
- Fokus masih harus pada pelatihan, bukannya pada kompetisi, dan pelatihan harus didominasi beban kerja bervolume tinggi dan berintensitas rendah.

TAHAP 2—PELATIHAN UNTUK BERLATIH (TRAINING TO TRAIN) USIA BIOLOGIS: WANITA 9 - 13 TAHUN; PRIA 12 - 14 TAHUN.

- Penting untuk ditekankan bahwa pelatihan bervolume tinggi dan berintensitas rendah tidak dapat dicapai dalam periode waktu terbatas, dan oleh karena itu komitmen waktu pada pelatihan harus meningkat secara signifikan.
- Ketika volume pelatihan meningkat ada kemungkinan pengurangan dalam jumlah kompetisi yang diambil. Akan tetapi, sekarang harus ada target-target spesifik untuk masing-masing kompetisi yang diambil dengan maksud mempelajari taktik dasar dan persiapan mental.

TAHAP 2—PELATIHAN UNTUK BERLATIH (TRAINING TO TRAIN) USIA BIOLOGIS: WANITA 9 - 13 TAHUN; PRIA 12 - 14 TAHUN.

- Harus ada periodisasi satu puncak atau periodisasi dua puncak dalam satu tahun pelatihan.
- Selama tahap ini, pelatihan harus terus mengembangkan fleksibilitas dan mencakup penggunaan latihan ‘bobot tubuh sendiri’ seperti latihan medicine ball.

TAHAP 2—PELATIHAN UNTUK BERLATIH (TRAINING TO TRAIN) USIA BIOLOGIS: WANITA 9 - 13 TAHUN; PRIA 12 - 14 TAHUN.

- Akan tetapi, menjelang akhir tahap ini, persiapan harus dibuat untuk pengembangan kekuatan yang bagi anak perempuan terjadi pada akhir tahap ini dan bagi anak laki-laki pada permulaan tahap berikutnya. Ini harus mencakup pembelajaran teknik-teknik weight lifting yang tepat.
- Kapasitas pendukung - pengetahuan bagaimana warm-up dan warm-down; bagaimana mengoptimisasi nutrisi dan hidrasi; persiapan mental; regenerasi; bagaimana dan kapan tapering dan mencapai puncak; rutinitas-rutinitas pra-kompetisi, kompetisi, dan pasca-kompetisi—harus ditetapkan.

TAHAP 3—PELATIHAN UNTUK BERKOMPETISI

USIA BIOLOGIS: WANITA 13 - 17 TAHUN; PRIA 14 - 18 TAHUN.

- Selama tahap pelatihan untuk berkompetisi harus ada penekanan berkelanjutan pada pengkondisian fisik dengan fokus mempertahankan beban kerja bervolume tinggi tetapi dengan intensitas yang meningkat.
- Jumlah kompetisi harus sama dengan pada akhir tahap sebelumnya tetapi penekanan harus pada pengembangan kekuatan dan kelemahan individual melalui pemodelan dan pemeliharaan keterampilan teknis dan taktis yang didasarkan pada seputar kayuhan/pukulan (strokes) atau jarak spesifik, tetapi bukan dua-duanya.

TAHAP 3—PELATIHAN UNTUK BERKOMPETISI USIA BIOLOGIS: WANITA 13 - 17 TAHUN; PRIA 14 - 18 TAHUN.

- Akibatnya, mesti ada dua periodisasi atau tiga periodisasi setiap tahun pelatihan. Selain itu, kapasitas pendukung mesti dipermantap sehingga lebih spesifik pada kebutuhan individu yang bersangkutan.
- Selama tahap ini, pelatihan juga harus berfokus pada pengembangan kekuatan maksimum melalui penggunaan beban. Ini harus digabung dengan pengembangan pada kekuatan spesipik untuk setiap cabang olahraga dan mempertahankan fleksibilitas atau kelentukan.

TAHAP 4—PELATIHAN UNTUK MENANG USIA: WANITA 17+ TAHUN; PRIA 18+ TAHUN.

- Ini adalah tahap akhir persiapan olahragawan.
- Penekanan harus pada spesifikasi dan peningkatan prestasi. Semua kapasitas fisik, teknis, taktis, mental, dan pendukung atlet sekarang harus ditetapkan secara cermat dengan fokus bergeser pada optimisasi prestasi.
- Atlet harus dilatih untuk mencapai puncak pada kompetisi dan even besar tertentu. Oleh karena itu, semua aspek pelatihan harus mengarah ke prinsip individualisasi untuk even-even spesifik.

TAHAP 4—PELATIHAN UNTUK MENANG USIA: WANITA 17+ TAHUN; PRIA 18+ TAHUN.

- Harus ada dobel, tripel, atau multi-periodisasi, bergantung pada even-even mana diadakan pelatihan.
- Selama tahap ini, pelatihan harus terus mengembangkan kekuatan, kekuatan spesifik, dan mempertahankan kelentukan.

PERMASALAHAN

- *Sebuah pertanyaan penting, apakah ini mungkin?*
- *Kita tidak hidup di sebuah dunia dengan waktu yang tak terbatas untuk pelatihan dan pengembangan.*

PERMASALAHAN

- *Model empat tahap tersebut memerlukan banyak investasi waktu dan tidaklah mungkin bahwa anak-anak akan mampu berpartisipasi dalam pelatihan “Fun” (santai) setiap hari.*
- *Idealnya, pemerintah akan mengadopsi model tersebut dan meningkatkan jumlah jam kegiatan fisik di sekolah, tetapi sayangnya sebagian besar negara berbuat sebaliknya dan mengurangi waktu yang dikhususkan untuk kegiatan fisik*

SOLUSI

- Orang tua dan klub-klub perlu dibimbing untuk memahami kebutuhan ideal: “minimum 6 sampai 7 jam seminggu harus digunakan untuk membantu anak-anak mengalami “Fun” (rasa santai)”.
- Dalam tahap 2 dan 3 kita tidak akan berhasil jika kita meminta 10-14 jam seminggu untuk aktivitas fisik yang terorganisasir. Orang tua yang ambisius sering menginginkan anaknya untuk mendapatkan start yang sebaik mungkin dalam hidup, dan sekolah menjadi sebuah prioritas. Tetapi dari pengalaman kita ketahui bahwa anak-anak yang terlatih dengan baik secara fisik lebih mungkin mempunyai kapasitas pendidikan yang lebih tinggi.

SOLUSI

- Tahap 4 barang kali tidak akan menghadirkan problem besar jika kita dapat menempuh tahap 1, 2, dan 3, tetapi kita tahu itu akan menghabiskan banyak waktu karena waktu yang dikhususkan untuk olah raga dapat beragam dari 15 sampai 30 jam seminggu.
- Pendidikan dan pengalaman kerja harus direncanakan sebelumnya, dan tanggung jawab harus diemban oleh otoritas dan induk organisasi olah raga untuk menciptakan sistem-sistem yang memberi kesempatan kepada para atlet untuk berkarir dalam olahraga, tetapi juga mempunyai waktu untuk belajar dan mempersiapkan karirnya di masa mendatang.

SOLUSI

- Beberapa federasi olah raga telah mengadopsi model 4 tahap tersebut, dan akan menarik untuk mengikuti perkembangannya dalam tahun-tahun mendatang.
- Fokus pada prestasi mungkin merupakan sumber kritikan, tetapi kita tidak boleh melupakan aspek kesehatan dari model ini.
- Memberi kepada anak-anak suatu basis fisik yang baik akan memberi populasi yang lebih sehat di masa mendatang
- Dari sudut pandang olah raga kompetitif kita perlu menerima fakta bahwa kita hanya dapat menciptakan juara-juara masa mendatang jika kita mengikuti setiap tahap perkembangan atlet. Jalan pintas tidak ada!

PERMASALAHAN

Pertanyaan berikutnya, Bagaimana kita dapat menerapkan model tersebut dalam berbagai cabang olahraga?

CONTOH

- Contoh: olahraga dayung.
 - Sebagian besar klub dayung di dunia tidak akan menerima anak-anak dari 6 sampai 10 tahun sebagai anggota, dan juga tidak menciptakan kegiatan untuk kelompok-kelompok tersebut.
 - Perahu terlalu besar bagi anak-anak dan pada usia itu keterampilan motor tidak dapat dikembangkan (motor skill).
 - Sebuah program klub standar akan mulai dengan anak-anak berusia muda antara 10 sampai 12 tahun, atau bahkan lebih tua, dan banyak anak-anak sudah dilibatkan dalam olah raga lain dalam usia itu.

TAHAP 1—FUNDAMENTAL: USIA BIOLOGIS: WANITA 6 - 9 TAHUN; PRIA 6 - 10 TAHUN.

Ini harus merupakan tanggung jawab masyarakat, tetapi karena begitu sedikit negara atau masyarakat berpartisipasi dengan program-program yang memadai, kita harus menyakinkan klub-klub untuk memulai program-program aktivitas seiring dengan “Tahap FUNdamental” yang digambarkan tersebut.

Apa Yang Harus Dilakukan?

- Fun games yang mengajarkan tehnik-tehnik lari, melompat, dan melempar yang baik.
- Kegiatan-kegiatan dan games berdurasi pendek yang mendukung eksperimentasi dan kreativitas.
- Demonstrasi tehnik yang tepat (bukan tehnik mendayung).
- Pelatihan kekuatan dengan menggunakan berat badan.
- Menciptakan perasaan keberadaan dalam sebuah klub (club-feeling)—mengalami FUN (santai).
- Waktu: 5-6 jam seminggu, (tiga sampai empat sesi).

TAHAP 2—PELATIHAN UNTUK BERLATIH (TRAINING TO TRAIN) USIA BIOLOGIS: WANITA 9 - 13 TAHUN; PRIA 12 - 14 TAHUN.

Ini harus merupakan periode di mana atlet mempelajari teknik-teknik dasar mendayung (teknik kayuhan) dan terus belajar bagaimana berlatih.

Apa Yang Harus Dilakukan?

- Fokus pada pembelajaran teknik sculling dasar
- Gunakan 75% dari waktu untuk pelatihan umum dan 25% untuk kompetisi dan pelatihan spesifik kompetisi.
- Pelatihan kekuatan yang memperbaiki stabilitas bahu, siku, inti (torso), tulang belakang, dan pergelangan.
- Waktu: 8 sampai 10 jam seminggu (lima sampai enam sesi).

TAHAP 3—PELATIHAN UNTUK BERKOMPETISI

USIA BIOLOGIS: WANITA 13 - 17 TAHUN; PRIA 14 - 18 TAHUN.

Suatu kegiatan setahun penuh dengan pelatihan dan kompetisi spesifik individual, termasuk pengenalan tehnik mendayung sweep-rowing.

Apa Yang Harus Dilakukan?

- Melanjutkankan pengembangan tehnik dayung atau kayuhan.
- Gunakan 50% waktu untuk pelatihan umum dan 50% untuk kompetisi dan pelatihan spesifik kompetisi.
- Pengembangan pengetahuan dalam hydrasi dan nutrisi, pemulihan dan regenerasi, persiapan mental, rutinitas pra-kompetisi dan pemulihan pascakompetisi.
- Waktu: 10-14 jam seminggu (tujuh sampai sembilan sesi).

**TAHAP 4—PELATIHAN UNTUK MENANG
USIA: WANITA 17+ TAHUN; PRIA 18+ TAHUN.**

Di sini kapasitas fisik, teknik, taktis, dan mental pedayung harus sudah siap dan dia harus siap untuk berlomba pada kompetisi internasional.

TAHAP 4—PELATIHAN UNTUK MENANG USIA: WANITA 17+ TAHUN; PRIA 18+ TAHUN.

Apa Yang Harus Dilakukan?

- Terus mengontrol dan mengembangkan/mempertahankan tehnik dayung
- Gunakan 80% dari waktu untuk pelatihan spesifik dayung (volume tinggi) dan 20% untuk pelatihan spesifik kompetisi (intensitas tinggi)
- Periode-periode istirahat singkat yang sering dan dijadwalkan untuk mencegah kelelahan fisik dan mental.
- Perbaiki lebih lanjut dalam semua aspek dari subjek-subjek yang terkait dengan pelatihan dan kompetisi.
- Waktu: 15 sampai 30 jam seminggu (10 sampai 14 sesi). Bergantung pada waktu dan sistem pelatihan.

PEDAYUNG JUNIOR

- ✘ Pedayung junior harus sudah melewati masa pubertas dan kesiapan tubuh sebelum mulai dengan latihan kelas berat. Periode terbaik untuk meningkatkan volume dan kekuatan otot berkisar antara usia 18 – 23 tahun. Untuk pedayung yang lebih muda, berat badannya sendiri dapat digunakan sebagai beban.

WANITA

- ✘ Atlet wanita dapat mengikuti prinsip-prinsip pelatihan yang sama dengan laki-laki. Maximum strength atlet wanita lebih rendah dan volume ototnya lebih kecil, tetapi daya adaptasinya terhadap ketahanan sama dengan kaum pria. Beberapa peneliti menyatakan bahwa setelah melalui beban latihan yang berat, kaum wanita bias lebih cepat pulih dibanding pria.
- ✘ Berhati-hatilah dengan latihan beban, dan luangkan waktu yang cukup untuk mempelajari teknik angkat yang baik.

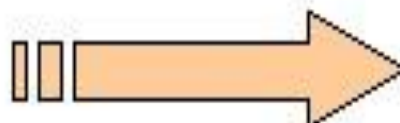
KEBUTUHAN WAKTU

- ✘ Untuk mengikuti program secara lengkap dari Oktober sampai akhir Agustus, diperlukan waktu kira-kira 650 jam pelatihan efektif. Total jarak tempuh di air kira-kira 4000 km.
- ✘ Atlet dayung internasional yang terkemuka biasanya menghabiskan 1500 jam/tahun dan mendayung sejauh 7 sampai 9000km. Ingatlah bahwa quantity yang lebih sedikit memerlukan quality yang lebih baik.

7 FACES OF TRAINING TARGET

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
100%	B A L A N C E	BASIC TECHNIQUE	STRENGTH DEV.	STRENGTH	STRENGTH	STRENGTH	STRENGTH
AEROBE ENDUR.DEV.							
TECHNIQUE DEV.			AEROBE ENDUR.DEV.	AEROBE ENDUR. DEV.	AEROBE ENDURANCE DEV	AEROBE ENDURANCE DEV.	
50%		B A L A N C E	TECHNIQUE DEV.	TECHNIQUE DEV.	ANAEROBE END. DEV+ SPEED DEV	ANAEROBE END SPEED END.	ANAEROB END. AND SPEED END.
COMPETITIVE TECHNIQUE DEV.					SPEED DEV.	SPEED DEV.	
BALANCE			BALANCE	COMPETITIVE TECHNIQUE DEV.	COMPETITIVE TECHNIQUE DEV.		

BEGGINERS



ADVANCED



COMPETITORS

REQUIRED NUMBERS OF TRAINING

AGE GROUP	AGE	Number of Training per week	Hours of Training per week
JUVENAL	10 – 14	3 – 5	8 – 12
JUNIOR	14 – 18	6 – 10	14 – 20
SENIOR	18 -UP	10 – 14	20 – 30

KIND AND NO OF TRAINING

LEVEL	NUMBER OF TRAINING PER WEEK		
	PADDLING	RUNNING	STRENGTH
BEGINNERS	2 - 3	2- 3	1-2
ADVANCED	5 - 8	2 -3	2 -3
PROFESSIONAL	10 - 12	3 - 4	3 -5

TRAINING DISTANCE OF PADDLING IN KM

LEVEL	1 DAY		1 WEEK	
	KAYAK MEN	WOMEN KAYAK AND CANOE	KAYAK MEN	WOMEN KAYAK AND CANOE
ADVANCED	14 – 20	12 – 18	80 – 120	70 – 100
PRO ATHLETES	24 – 40	18 – 30	160 – 200	140 – 200

TRAINING DISTANCE OF PADDLING PROFESSIONALS

PERIOD	NO OF TRAINING	DURATION HR.	DISTANCE KM
DAY	2 – 3	3 – 5	30 – 40
WEEK	12 – 18	30 – 35	200 – 350
YEAR	500 - 550	1100 – 1200	5500 - 6000

NO OF TRAINING SPECIFICS AND GENERAL

LEVEL	GENERAL TRAINING %	SPECIFIC TRAINING% (PADDLING)
BEGINNERS	70	30
ADVANCED	30 - 40	60 -70
PROFESSIONAL	15 - 20	80 -90



TERIMA KASIH

2004 8 22