

PERENCANAAN LATIHAN TAHUNAN



CONTOH MENYUSUN PROGRAM LATIHAN MENUJU PORDA



TAHAPAN/LANGKAH2 MEMBUAT PROGRAM LATIHAN

Dalam membuat program latihan yang sangat diperlukan dan disiapkan adalah:

- Jadwal kompetisi yang pasti
- Event lainnya yang mendukung
- Kondisi awal atlet.

Sebagai Contoh :

Menyusun program latihan untuk menghadapi PON JABAR yang diselenggarakan pada tanggal 16 s.d. 30 September 2016 di JAWA BARAT. Sedangkan program dimulai pada tanggal 1 Januari 2016.

Langkah-Langkah Menyusun Program Latihan

○ Hitung keseluruhan waktu yang tersedia antara hari 1 latihan sampai hari “H”, berarti antara 1 Januari 2016 s/d 20 September 2016 (dihitung dalam satuan minggu)

- Bulan Jan ada 31 hari atau = 4 minggu + 3 hari
 - Bulan Feb ada 29 hari atau = 4 minggu + 1 hari
 - Bulan Mar ada 31 hari atau = 4 minggu + 3 hari
 - Bulan Apr ada 30 hari atau = 4 minggu + 2 hari
 - Bulan Mei ada 31 hari atau = 4 minggu + 3 hari
 - Bulan Jun ada 30 hari atau = 4 minggu + 2 hari
 - Bulan Juli ada 31 hari atau = 4 minggu + 3 hari
 - Bulan Agus ada 31 hari atau = 4 minggu + 3 hari
 - Bulan Sep ada 22 hari atau = 3 minggu + 1 hari
- 35 minggu + 21 Hhari
- Total sebanyak 39 minggu



Langkah 2

- Menetapkan Periode Latihan menurut % waktu yang tersedia:
- Fase Persiapan : 50% dari 39 minggu = Pd contoh : 20 minggu)
- Fase Kompetisi : 50% = 19 Minggu
- Fase Transisi : 4 Minggu

Langkah 3

Tentukan Peaking dan kompetisi atau ujicoba performance yang diharapkan sesuai dengan kalender kompetisi

Langkah 4

Masukan tahapan periodisasi kekuatan jika dibutuhkan oleh cabang olahraga, untuk atlet junior (dibawah 18 tahun) sangat berhati-hati pada tahap kekuatan maksimal dan tidak disarankan untuk dilakukan.

Langkah 5

Masukan tahapan periodisasi dayatahan jika dibutuhkan oleh cabang olahraga, untuk atlet junior sebaiknya latihan dayatahan hanya sampai denyut nadi maximal 170-180 permenit, tidak disarankan sampai ke aerobik maximal (denyut nadi 200/menit



Langkah 6

Masukan tahapan periodisasi kecepatan jika cabang olahraga membutuhkan komponen kecepatan dalam bertanding.

Langkah 7

Masukan tahapan periodisasi teknik. Dimana tahap awal adalah pembetulan atau perbaikan per elemen teknik, dilanjutkan dengan penyempurnaan teknik lanjutan dan di tingkatkan dengan simulasi dan games.

Langkah 8

Siapkan kolom untuk diagram Volume, Intensitas dan peaking.



Langkah 9

Buat grafik peaking indeks sesuai dengan angka pada kolom peaking

Langkah 10

Gambar kan grafik Volume latihan, dimana pada minggu awal sampai minggu ke 5 dan 6, pada cabor yang dominan aerobik diharapkan mencapai volume maksimal.

Sedangkan cabor yang dominan anaerob cukup sampai 80-90%.

Langkah 11

Gambarkan grafik Intensitas latihan, intensitas latihan memiliki prinsip terbalik dengan volume latihan, untuk cabor yang dominan anaerob diharapkan pada tahap Prakompetisi dan kompetisi dipertahankan pada intensitas 70-80%.



Langkah 12

Masukan diagram batang; fisik, teknik, taktik dan psikis pada setiap siklus makro, sebagai catatan, total prosentasi tiap komponen fisik, teknik, taktik dan psikis adalah 100%

