

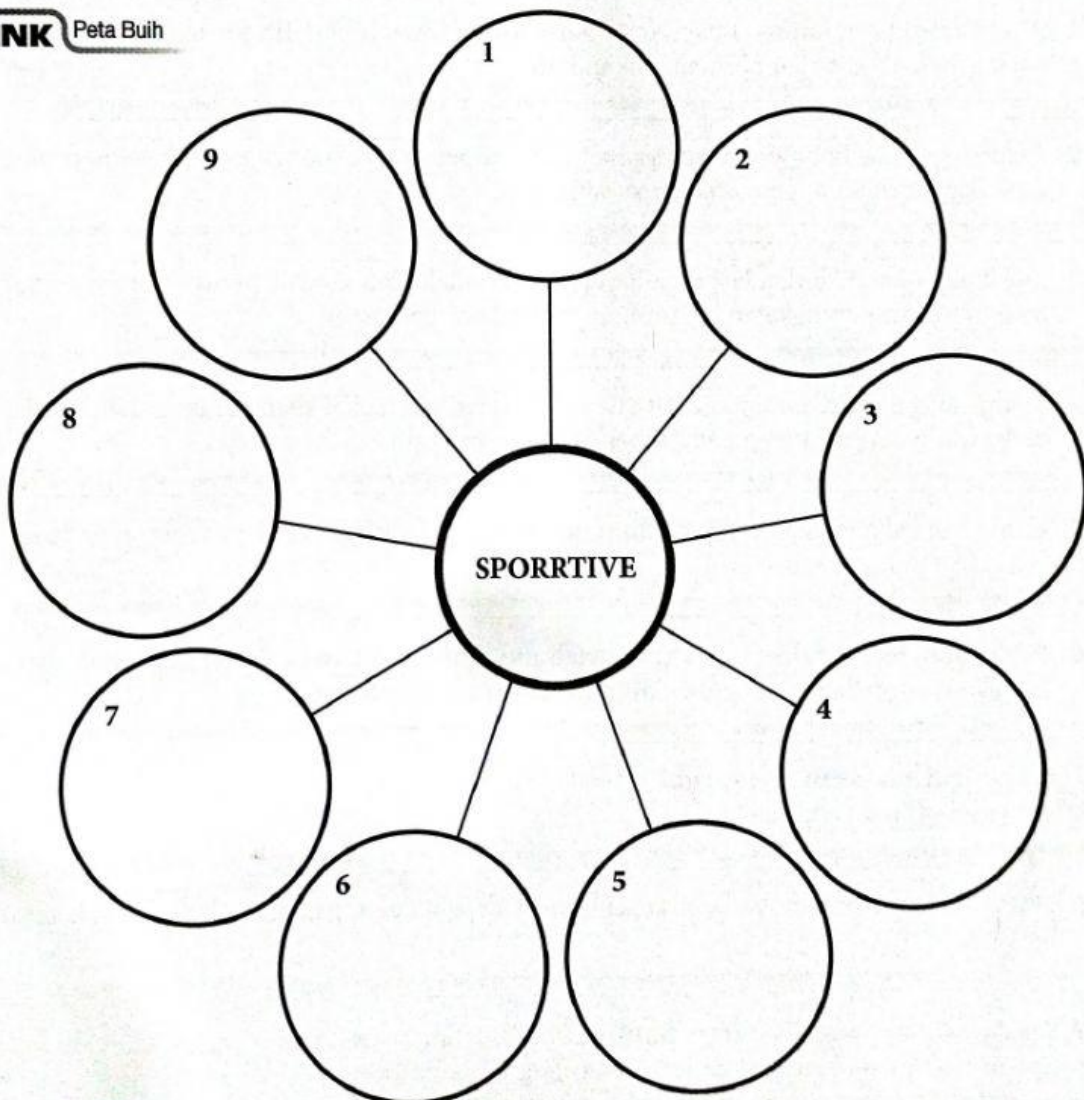
MODUL PBD PRAKTIS DSKP

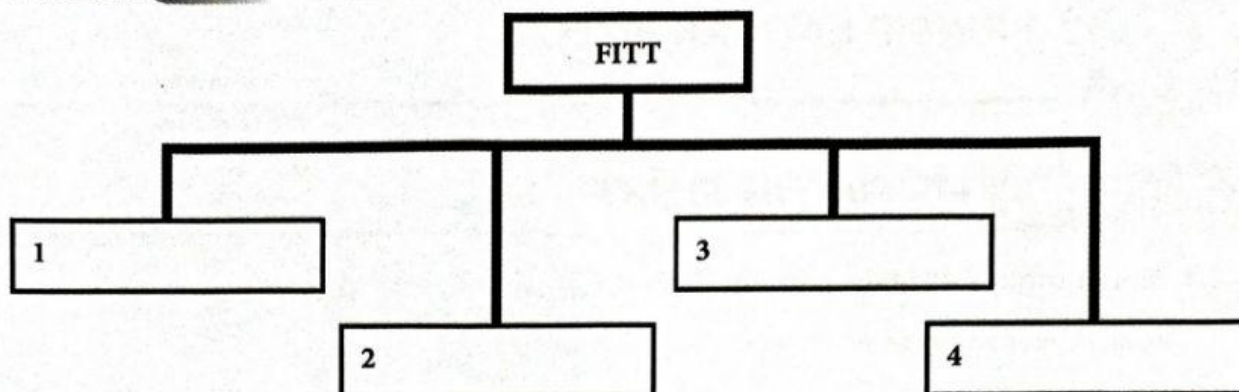
4.3.1 Menerangkan Prinsip Latihan Fizikal TP1

A. Jelaskan definisi prinsip latihan fizikal.

B. Nyatakan prinsip-prinsip latihan fizikal yang terkandung dalam akronim SPORRTIVE dan FITT berdasarkan rajah yang diberi.

i-THINK Peta Buih





C. Padankan prinsip latihan fizikal di bawah ini dengan jawapan pilihan yang betul dengan menulis huruf di petak yang disediakan.

- | | | |
|-------------------|-----------------------|----------------|
| A Kekhususan | D Rehat dan pemulihan | G Kepelbagaian |
| B Progresif | E Kebolehbalian | H Keseronokan |
| C Lebihan bebanan | F Perbezaan individu | I Kebosanan |

1 Atlet berlatih terlalu lama bagi acara tertentu dan kerap berlatih secara berseorangan. Atlet sebenarnya boleh bermain sukan lain.

2 Faedah sesuatu komponen kecergasan akan diperoleh sekiranya bentuk latihan yang diberikan melatih anggota badan spesifik.

3 Melakukan lebih daripada perkara yang biasa dilakukan adalah perlu sekiranya ingin menghasilkan peningkatan dalam komponen kecergasan.

4 Mempelbagaikan tempoh, intensiti, dan aktiviti latihan fizikal akan menghasilkan faedah berbanding dengan mengulang aspek latihan yang sama.

5 Tambahan bebanan harus dilakukan secara beransur-ansur dan bukan secara mendadak.

6 Tubuh atlet memerlukan aspek ini setelah melakukan latihan berat supaya tubuh dapat mengadaptasi tekanan yang dialami semasa latihan sebelumnya.

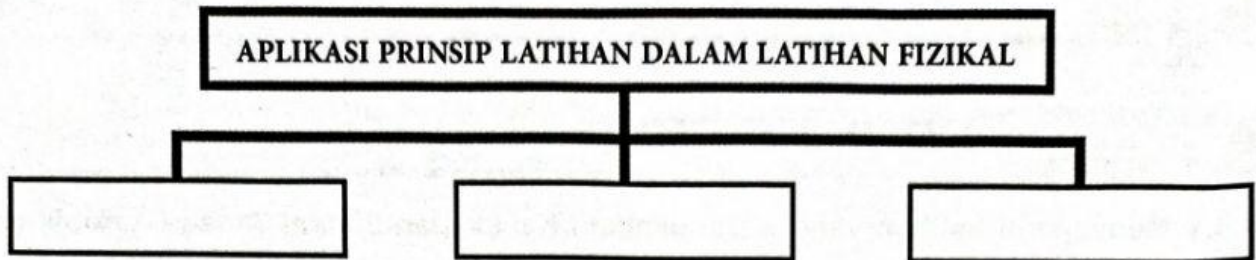
7 Setiap individu akan mengalami ketidaksamaan pada kesan latihan walaupun melalui program latihan yang sama.

8 Sesi latihan harus memberikan kegembiraan kepada atlet sebagai galakan untuk terus berlatih.

9 Segala faedah yang diperoleh hasil daripada lebihan bebanan sesuatu latihan akan berkurangan atau hilang sekiranya seseorang berhenti berlatih.

4.3.2 Menerangkan Contoh Aplikasi Prinsip Latihan dalam Latihan Fizikal TP1 TP2

A. Nyatakan prinsip latihan yang boleh diaplikasikan melalui latihan fizikal.



B. Nyatakan jenis latihan berdasarkan pernyataan di bawah ini.

- 1 Latihan larian pada sesuatu jarak atau masa dan diselang-selikan dengan masa rehat yang aktif
- 2 Contoh latihan ialah larian jarak jauh perlahan, berbasikal, dan renang jarak jauh
- 3 Tempoh latihan yang berkesan adalah tidak kurang dari 30 minit dan ditambah secara beransur-ansur sehingga 60 minit
- 4 Latihan bebanan seperti penggunaan dumbel, *barbel* atau peralatan latihan bebanan seperti *treadmill* atau *multigym*
- 5 Meningkatkan beban yang perlu diatasi atau menambah ulangan perlakuan mengangkat beban tersebut
- 6 Berlari selama 2 minit pada 70% hingga 80% daripada kadar denyutan nadi maksimum dan rehat aktif dengan berjalan atau jogging sehingga kadar nadi menurun 120 denyutan seminit sebelum mengulangi larian
- 7 Tempoh atau jarak larian boleh ditambahkan secara beransur-ansur apabila tahap kecergasan meningkat
- 8 Melatih otot spesifik secara selang-seli antara anggota bawah badan dengan anggota atas badan