

PULIH ASAL

(RECOVERY)

Oleh

(Tim Pengampu)

Cerika Rismayanthi, M.Or.

Ahmad Nasrulloh, M.Or.

Fatkhurahman Arjuna, M.Or.

ahmadnarulloh@yahoo.co.id

PKR – IKORA – FIK UNY

ORGANISME PULIH ASAL SETELAH LATIHAN DAN PERTANDINGAN

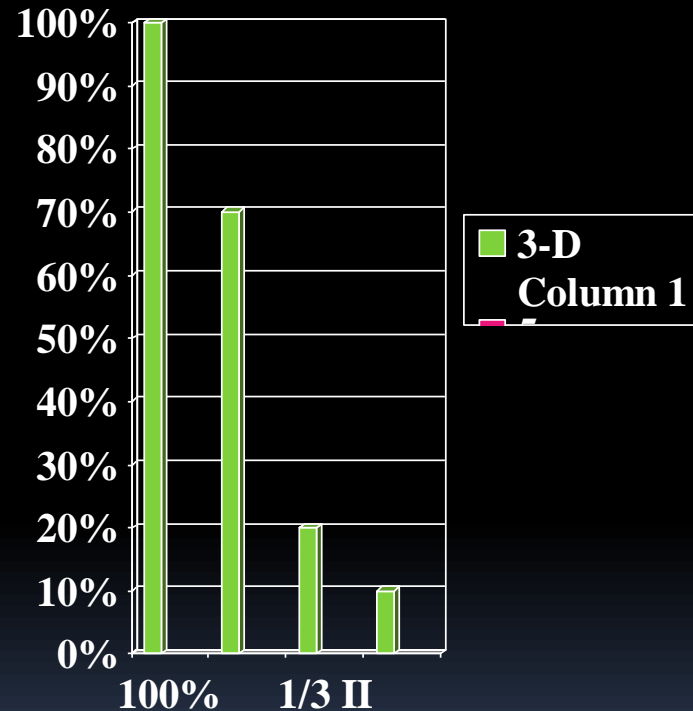
- Atlet elite butuh 2 – 3 kali lat/hari
- Atlet dipaksa utk melewati norma fisiologis dan psikologisnya
- Maka hrs mampu mempertahankan keseimbangan yg baik antara latihan – gaya hidup – dan kecepatan pulih asal
- Pelatih hrs mampu menerapkan penggunaan teknik pulih asal
- Banyak ditemukan pelatih tidak mampu menerapkan latihan dg penerapan pulih asal, yg berakibat:
 - Tidak dpt mempercepat regenerasi diantara latihan
 - Tidak dpt mengurangi kelelahan
 - Tidak dpt meningkatkan kompensasi yang berlebihan
 - Tidak dpt memberikan kemudahan utk pakai beban berat dlm lat.
 - Bahkan banyak ditemukan jumlah dan frekuensi cedera

PERTIMBANGAN TEORITIS PULIH ASAL

1. Usia berpengaruh kpd kecepatan pulih asal
Atlet usia 18-22 th memiliki cad. Biologis yg lebih >>
Sehingga lebih cepat pulih asal
2. Pengalaman memainkan peranan yg penting
3. Derajat lat. Bentuk OR pengaruhi percepatan pulih asal
4. Perbedaan jenis kelamin pengaruhi kapasitas pulih asal
5. Faktor cuaca, ketinggian tempat latihan/tanding, beda waktu lat → dpt merusak kecepatan pulih asal
6. Pulih asal fisiologis tergantung pada faktor:
 - Kecepatan sintesis ATP-PC
 - Pencapaian homeostasis atau status biologis yang normal dan fungsi tubuh utama (sirkulo-respiratoris, endokrin dan sistem saraf)
 - Keterbatasan produk metabolisme (pembakaran zat makanan) dari sel dan organisme

DINAMIKA PULIH ASAL

- Tidak membentuk kurva yang linier
- Tetapi kurva yg cepat turun pada 1/3 pertama (70%), dan semakin kurang drastis selama 1/3 kedua (20%), dan 1/3 ketiga hanya 10%.
- Apabila DN 20-60 mnt stlh latihan dihentikan, mk pemulihan glukosa terjadi 4-6 jam, protein 12-14 jam, lemak/vitamin&enzim > 24 jam



CARA DAN METODA PULIH ASAL

PULIH ASAL SECARA ALAMI

A. KINOTERAPI

Terapi melalui gerakan atau istirahat aktif

Co: Otot yg kerja (agonis) diistirahatkan dan otot yg antagonis melakukan kerja (ist. Aktif)

B. TIDUR

Atlet perlu tidur 9-10 jam atau 80-90% wkt malam

Maksimum tidur malam pkl. 22.30

Agar tidur bisa nyenyak:

- Beri rileksasi, - masase, - ruangan yg gelap&tenang, - udara bersih

C. GAYA HIDUP

Keseimbangan yg baik pada gaya hidup dengan kerja baik (keluarga – pelatih – suasana regu/tim) scr tdk langsung memberikan kemudahan thd kecepatan pulih asal

2. PULIH ASAL SECARA FISIOLOGIS

A. MASASE

Bisa dikerjakan 15-20mnt sblm lat. Stelah melakukan pemanasan, 8-10mnt stelah mandi seusai lat., 20-30mnt stelah mandi panas atau shower

B. RANGSANGAN ELEKTRO DAN ULTRASOUND

Utk perbaiki sirkulasi darah, membatasi rasa sakit ligamentum dan tendo, anti inflamatorik pd trauma kecil

C. BALNEO-HIDROTERAPI

Mandi/shower panas 38-42 drajad selama 8-10mnt → ↑ sirkulasi darah

3. AEROTERAPI

A. OKSIGENOTERAPI

Oksigen jenuh 85% → normal

Oksigen jenuh 75% → kekuatan ↓

Oksigen jenuh 70% → depresif

Sehingga perlu hisap O₂ buatan

B. AEROINOTERAPI

Terapi alami dg udara segar, Co: berjalan kaki di taman/hutan didaerah ketinggian

4. REFLEKSOTERAPI

A. ACUPRESSURE

B. VAGAL-REFLEKSOTERAPI

5. KEMOTERAPI

Pemberian vitamin → kadar sesuai petunjuk dr.Or.

6. PULIH ASAL SECARA PSIKOLOGIS

Dengan rileksasi psikotonik

7. PULIH ASAL KHUSUS UTK OR TERTENTU:

- a. Untuk sistem Neuro-psikology
- b. Untuk Sistem saraf otot
- c. Untuk sistem Metabolisme Endokrin
- d. Untuk sistem Kardiorespiratori