



KURSUS JURULATIH SUAIAAN FIZIKAL UPSI

2019

www.sigconditioning.com



Universiti Pendidikan Sultan Idris

Universiti No.1 Pendidikan

www.upsi.edu.my

KONSEP ASAS, STRUKTUR DAN SISTEM KEJURULATIHAN SUAIAIAN FIZIKAL



Oleh: Nur Ikhwan Mohamad

Buku:

Nur Ikhwan Mohamad, Ali Md. Nadzalan & Muhamad Hafiz Zainol. (2019). *Suaian fizikal taktikal bomba & penyelamat (Editor)*. Tanjong Malim, Perak. Penerbit UPSI.



OBJEKTIF PEMBELAJARAN



1. Memberikan definisi dan membezakan istilah aktiviti fizikal, senaman dan suaian fizikal.
2. Mengenalpasti kriteria siapa yang boleh dikatakan sebagai pakar dalam bidang berkaitan.
3. Memahami konsep struktur organisasi dan sistem yang biasa di amalkan dalam kejurulatihan suaian fizikal.
4. Mengenalpasti keperluan asas dari segi pendidikan akademik dan pengalaman bagi seorang jurulatih suaian fizikal.



KATA KUNCI



- aktiviti fizikal
- senaman
- suaian fizikal
- pakar
- matlamat suaian fizikal
- spesifikasi kerja & tanggungjawab
- struktur kejurulatihan
- jurulatih utama
- jurulatih
- pembantu jurulatih
- pensijilan dan pendidikan
- bantu mula
- *cardio-pulmonary resuscitation (CPR)*

Terminologi dan Definisi



- Aktiviti fizikal: apa sahaja pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menyebabkan penghasilan tenaga melebihi keperluan asas metabolisme badan waktu rehat (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985; Haskell, Montoye, & Orenstein, 1985)
- Senaman: satu jenis pergerakan khusus fizikal tubuh yang terancang, berstruktur, berulang dan dilakukan dengan niat dan tujuan untuk meningkatkan atau mengekalkan tahap kecergasan fizikal tubuh
- Latihan: proses senaman terancang yang dilalui oleh individu dalam tempoh tertentu bagi memenuhi matlamat peningkatan prestasi tersebut.



Terminologi dan Definisi



- Suaian fizikal: proses pembangunan dan penyesuaian fizikal melalui kaedah latihan yang sistematik dan berteraskan saintifik, bagi tujuan meningkatkan prestasi dan mengurangkan risiko kecederaan, dalam menjalankan fungsi fizikal yang diperlukan



Terminologi dan Definisi



- **Siapa Pakar?:** Masa yang diperlukan oleh seseorang untuk menjadi pakar dalam sesuatu bidang adalah dengan penglibatan langsung berterusan secara praktis dalam bidang berkaitan selama 10,000 jam atau lebih kurang 10 tahun (Ericsson, Prietula, & Cokely, 2007; Ericsson & Krampe, 1993)



Matlamat Program Latihan Suaian Fizikal



- meningkatkan prestasi fizikal individu atau pasukan dan mengurangkan risiko kecederaan (Campbell, Bove, Ward, Vargas, & Dolan, 2017; Fernandez-Fernandez & Kovacs, 2018; Howe, Waldron, & Read, 2017; Talpey & Siesmaa, 2017).

Meningkatkan
Prestasi Fizikal

Mengurangkan
Risiko
Kecederaan



1

- Menentukan objektif khusus latihan fizikal

2

- Menjalankan analisa keperluan latihan

3

- Membuat perancangan latihan

4

- Membina program latihan

5

- Menyelia pelaksanaan program latihan

6

- Memantau prestasi semasa dan menentukan keberkesanan program latihan melalui kaedah pengujian, pengukuran dan penilaian yang sistematik dan saintifik.



Spesifikasi Kerja dan Tanggungjawab Jurulatih Suaian Fizikal

(Dawson, Leonard, Wehner, & Gastin, 2013; Hartshorn, Read, Bishop, & Turner, 2016; Laskowski & Ebben, 2016; Nuzzo, 2014; Read et al., 2017)





Struktur Kejurulatihan Suaian Fizikal

1

- Jurulatih Utama (*Master Trainer*)

2

- # •Jurulatih Suaian Fizikal

3

- Pembantu Jurulatih Suaian Fizikal



Latar Belakang Buku Suaian Fizikal Taktikal bagi Kegunaan Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia (JBPM)



- Rujuk buku



Program Pensijilan Suaian Fizikal Umum dan Suaian Fizikal Taktikal



- terdapat pelbagai jenis program pensijilan berkaitan suaian fizikal atau kecergasan fizikal.
- Pilih program pensijilan yang dikeluarkan oleh organisasi yang diiktiraf industri dan pakar-pakar bidang, serta disampaikan oleh mereka yang benar-benar memiliki kelayakan akademik, professional dan pengalaman dalam bidang berkaitan



Keperluan Memiliki Kemahiran Asas Bantu Mula dan CPR



- Setiap jurulatih suaian fizikal perlu memiliki dan mampu melaksanakan kemahiran asas bantu mula dan teknik *Cardiopulmonary Resuscitation* (CPR)
- sijil asas bantu mula dan CPR di kalangan jurulatih dan pegawai sukan atau aktiviti fizikal, sebagai satu langkah pencegahan dan rawatan sokongan awal kecederaan dikalangan peserta (Alanis et al., 2018; Casa et al., 2015; Weaver, Marshall, & Miller, 2002).



Asas Ilmu Teori dan Praktis bagi Profesional dalam Suaian Fizikal



- Bidang suaian fizikal melibatkan ilmu teori dan praktis yang boleh dibahagikan kepada dua domain ilmu yang utama iaitu domain atau aspek saintifik (anatomi, fisiologi senam, biomekanik, psikologi sukan dan nutrisi) dalam suaian fizikal dan domain praktikal (teknik senaman, pembinaan program, pengurusan organisasi, pengujian dan pengukuran) (Triplett & Chandler, 2017).
- ilmu Pendidikan teori secara formal sahaja tidak mencukupi bagi seorang jurulatih pakar suaian fizikal, bahkan perlu melibatkan aspek praktikal dan pengalaman aktif dalam tempoh tertentu (Dorgo, 2009).



Kesimpulan



- Industri suaian fizikal telah berkembang dengan begitu pesat di Malaysia
- hanya jurulatih suaian fizikal yang berpengetahuan dan berpengalaman khusus dalam situasi taktikal berkaitan akan dapat membantu menyediakan program latihan yang tepat dan selamat.



RUJUKAN & BIBLIOGRAFI



- Alanis, E., Cavazos, S., Alanis, J., Gallardo, Y., Lara, A., Alaniz, A., & Gonzalez, J. (2018). Developing a youth strength and conditioning program: Best practices. *2019 Coaches Conference*, 5(3), 12.
- Campbell, B. I., Bove, D., Ward, P., Vargas, A., & Dolan, J. (2017). Quantification of training load and training response for improving athletic performance. *Strength & Conditioning Journal*, 39(5), 3–13.
- Casa, D. J., Anderson, S. A., Baker, L., Bennett, S., Bergeron, M. F., Connolly, D., ... Epley, B. (2015). The Inter-Association Task Force for Preventing Sudden Death in Collegiate Conditioning Sessions: Best Practices Recommendations. *Strength & Conditioning Journal*, 37(6), 113–116.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126.



RUJUKAN & BIBLIOGRAFI



- Dawson, A. J., Leonard, Z. M., Wehner, K. A., & Gustin, P. B. (2013). Building without a plan: The career experiences of Australian strength and conditioning coaches. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(5), 1423–1434.
- Dorgo, S. (2009). Unfolding the practical knowledge of an expert strength and conditioning coach. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(1), 17–30.
- Ericsson, K. A., Prietula, M. J., & Cokely, E. T. (2007). The making of an expert. *Harvard Business Review*, 85(7/8), 114.
- Fernandez-Fernandez, J., & Kovacs, M. (2018). Strength and Conditioning in Developmental Tennis Players. In *Tennis Medicine* (pp. 611–626). Springer.
- Hartshorn, M. D., Read, P. J., Bishop, C., & Turner, A. N. (2016). Profile of a strength and conditioning coach: Backgrounds, duties, and perceptions. *Strength & Conditioning Journal*, 38(6), 89–94.



RUJUKAN & BIBLIOGRAFI



- Haskell, W. L., Montoye, H. J., & Orenstein, D. (1985). Physical activity and exercise to achieve health-related physical fitness components. *Public Health Reports*, 100(2), 202.
- Howe, L. P., Waldron, M., & Read, P. (2017). A Systems-Based Approach to Injury Prevention for the Strength and Conditioning Coach. *Strength & Conditioning Journal*, 39(6), 60–69.
- K Anders Ericsson, Ralf T Krampe, C. T.-R. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363.
- Laskowski, K. D., & Ebben, W. P. (2016). Profile of women collegiate strength and conditioning coaches. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(12), 3481–3493.
- Nuzzo, J. L. (2014). Commercial and Noncommercial Strength and Conditioning Practices in the United States. *Strength & Conditioning Journal*, 36(2), 66–72.



RUJUKAN & BIBLIOGRAFI



- Read, P., Hughes, J. D., Blagrove, R., Jeffreys, I., Edwards, M., & Turner, A. N. (2017). Characteristics and experiences of interns in strength and conditioning. *Journal of Sports Sciences*, 35(3), 269–276.
- Talpey, S. W., & Siesmaa, E. J. (2017). Sports injury prevention: The role of the strength and conditioning coach. *Strength & Conditioning Journal*, 39(3), 14–19.
- Triplett, N. T., & Chandler, B. (2017). NSCA Strength and Conditioning Professional Standards and Guidelines. *Strength & Conditioning Journal*.
- Weaver, N. L., Marshall, S. W., & Miller, M. D. (2002). Preventing sports injuries: opportunities for intervention in youth athletics. *Patient Education and Counseling*, 46(3), 199–204.





PENDIDIKAN SUAIAIAN FIZIKAL

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

www.sigconditioning.com

