

PENDAHULUAN

Latar belakang

Tahun 2023 merupakan awal dari sebuah perjuangan menuju olimpiade paris 2024, dimana di tahun ini akan dilaksanakannya seri World Cup, Asian Games dan Kualifikasi Olimpiade. Seluruh atlet di dunia termasuk Indonesia sangat mempersiapkan diri sebaik mungkin dengan kapasitas dan performa yang sangat baik pula agar bisa lolos ke Olimpiade Paris 2024.

Panjat Tebing atau istilah asingnya dikenal dengan *Rock Climbing* merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga alam bebas dan merupakan salah satu bagian dari mendaki gunung yang tidak bisa dilakukan dengan cara berjalan kaki melainkan harus menggunakan peralatan dan teknik-teknik tertentu untuk bisa melewatinya. Pada umumnya panjat tebing dilakukan pada daerah yang berkontur batuan tebing dengan sudut kemiringan mencapai lebih dari 45° dan mempunyai tingkat kesulitan tertentu.

Sport climbing adalah salah satu cabang olahraga yang cukup dipandang dalam beberapa tahun ke belakang. Sport climbing menjadi booming setelah dimasukkan ke dalam Asian Games tahun 2018 sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan.

Perbedaan sport climbing dengan rock climbing Sebenarnya tidak ada banyak perbedaan yang signifikan. Tetapi istilah rock climbing lebih mengacu kepada aktivitas memanjat yang dilakukan di alam terbuka seperti tebing bebatuan. Hanya saja sport climbing dilakukan di luar ruangan dengan dinding yang tidak terlalu tinggi serta hanya memiliki satu jalur pemanjatan. Sport climbing lebih fokus kepada tiga disiplin utama yaitu lead, boulder dan speed. Setiap atlet memiliki spesialis kategori. Dilaporan kegiatan ini saya akan membuat laporan kegiatan kategori speed.

Ada tiga hal yang penting dari keberhasilan setiap atlet untuk mencapai performa maksimal, antara lain ; Latihan, istirahat dan nutrisi. Saya akan membuat laporan kegiatan program pelatnas yang diberikan pelatih baik program fisik, teknik, dan psikolog.

Tujuan Kegiatan

Tujuan Latihan adalah untuk memperkecil 0,01 detik di setiap sesi latihan dan memperkecil probability kemenangan. Tujuan catatan latihan sebagai tolak ukur program latihan dan mengetahui total training load sebagai kontrol tingkat kelelahan dari atlet.