

Sukan

MENJELANG SUKAN SEA 2015

Bos silat bantu skuad takraw negara tingkat stamina

Sheik Alau'ddin diminta kendali latihan ketahanan dan kekuatan sebagai persiapan hadapi Sukan SEA

► ISMAIL ALI
ismail@sph.com.sg

PERSEKUTUAN Sepak Takraw Singapura (Perses) mendapatkan bantuan ketua jurulatih silat negara, Sheik Alau'ddin Yacoob Marican, untuk meningkatkan tahap kecergasan fizikal dan kekuatan skuad sepak takraw nasional dalam persiapan menghadapi Sukan SEA Jun ini.

Bermula kelmarin, latihan selama satu jam setengah tiga kali seminggu itu akan tertumpu pada latihan yang bertujuan meningkatkan stamina dan kekuatan pemain nasional bagi menyaingi kehebatan pasukan gergasi sepak takraw seperti Thailand dan Malaysia.

Keperluan mendapatkan khidmat jurulatih latihan fizikal itu timbul selepas pemain negara menunjukkan tanda kekurangan daya tahan dalam beberapa kejohanan lalu, terutama dalam siri kedua pertandingan Super Series Persekutuan Sepak Takraw Antarabangsa (Istaf) di Melaka bulan lalu.

"Kami memang memerlukan jurulatih latihan fizikal yang berkebolehan dan merasakan Sheik Alau'ddin orang paling sesuai menjalankan tugas itu.

"Selain merupakan bekas juara dunia, juara Sukan SEA dan pemenang pelbagai kejohanan silat lain, beliau turut membimbing skuad pesilat negara dari segi latihan fizikal.

"Memandangkan Perses dan Persekutuan Silat Singapura (Persisi) berada di bawah satu bumbung, kami memutuskan mendapatkan bantuan Sheik Alau'ddin dalam perkara ini," kata Naib Presiden Perses yang juga pengurus pasukan nasional, Mohd Nasri Haron.

Mengulas permohonan bantuan daripada Perses itu, Sheik Alau'ddin, selaku Ketua Pegawai Eksekutif Persisi, berkata beliau berbesar hati diminta membantu dalam latihan fizikal skuad sepak takraw negara.

"Saya tidak keberatan menawarkan bantuan. Lainun, kami berada di bawah satu bumbung dan saya juga mahu melihat pasukan sepak takraw berjaya memenangi pingat dalam Sukan SEA yang diadakan di tanah air buat julung-julung kali selepas 22 tahun ini.



TIDAK KEBERATAN MEMBANTU JIRAN SEBUMBUNG: Ketua Pegawai Eksekutif Persisi dan ketua jurulatih silat negara, Sheik Alau'ddin (tengah, berkemeja-T biru), memberi tunjuk ajar kepada pemain sepak takraw nasional cara menjalankan latihan fizikal yang betul dalam sesi pertama latihan di bawah bimbingannya yang diadakan di dewan Pusat Kecemerlangan Persisi dan Perses di Bedok malam kelmarin. — Foto TAUFIK A. KADER

"Kami mendapati mereka kurang ketahanan jika dibandingkan dengan pemain Thailand yang dapat mengekalkan tahap kecergasan dan permainan terbaik dari awal hingga akhir walaupun permainan diseret hingga ke set ketiga," tambah Mohd Nasri.

Dengan mengikuti latihan di bawah bimbingan Sheik Alau'ddin, beliau berharap pemain nasional akan menjadi lebih kuat, boleh melompat lebih tinggi dan mempunyai stamina dan daya tahan lebih baik sebagai persiapan menghadapi Sukan SEA.

Memberikan komennya selepas latihan fizikal pertama di bawah bimbingan bos silat itu, jurulatih sepak takraw nasional, Padzli Othman, berkata beliau berasa gembira pemainnya diberi peluang berlatih di bawah bimbingan Sheik Alau'ddin.

"Saya berharap mereka dapat memanfaatkan latihan yang disusun Sheik Alau'ddin ini. Ini kerana anda perlu berada pada tahap kecergasan terbaik untuk berada dalam skuad ini.

"Latihan fizikal di bawah bimbingan beliau memang keras tetapi inilah yang diperlukan pemain negara.

"Ini bukan bermakna pemain sepak takraw lemah dan tidak pernah mengadakan latihan fizikal sendiri tetapi latihan di bawah bimbingan Sheik Alau'ddin dapat menambah nilai kepada latihan yang kami jalankan sebelum ini," katanya.

"Latihan sebegini bukan sahaja dapat meningkatkan tahap kecergasan, malah membina semangat dan meningkatkan ketahanan mental pemain.

"Apabila anda cergas, kecergasan mental anda juga akan meningkat. Ini semua penting bagi membolehkan pemain negara meningkat-



"Saya tidak keberatan menawarkan bantuan. Lagipun, kami berada di bawah satu bumbung dan saya juga mahu melihat pasukan sepak takraw berjaya memenangi pingat dalam Sukan SEA yang diadakan di tanah air buat julung-julung kali selepas 22 tahun ini.

Saya diberitahu mereka kurang stamina dan ketahanan dalam permainan yang meleret panjang. Oleh itu, saya berbesar hati diminta membantu mereka menjadi juara."

— Sheik Alau'ddin Yacoob Marican, Ketua Pegawai Eksekutif Persisi.