

## Pesilat kembali berlatih untuk pulih kecergasan

BERITA HARIAN, 19 September 2002, Page 17

Article also available on Microfilm Reel NL24710

Printer-Friendly Page

## Pesilat kembali berlatih untuk pulih kecergasan

OLEH YUSOFF A. RAHMAN

**JANGAN** terkejut jika tahap kecergasan para pesilat ke Sukan Asia Busan telah merosot hingga ke paras 40 peratus.

Itulah pendedahan Pengarah Teknikal Persekutuan Silat Singapura (Persisi), Sheik Alauddin Yaacob, setelah skuad Singapura kembali meneruskan latihannya di Pusat Kecemerlangan Persisi, Bedok pada Isnin lalu.

"Memang benar, kecergasan para pesilat telah merosot. Mereka kelihatan tercungap-cungap dalam latihan hari pertama. Mungkin kecergasan mereka berada pada paras 40 peratus sahaja," kata Sheik mengenai latihan hari pertama itu.

Tetapi, ujarinya, beliau tidak perlu bimbang.

"Itu perkara biasa. Selepas diberi rehat kerana ada di antara mereka yang menghadapi peperiksaan maka kami memang menjangka keadaan kecergasan para pesilat itu.

"Tetapi, oleh kerana mereka telah berlatih kuat sebagai persiapan menghadapi Kejohanan Pencak Silat Asia Pasifik baru-baru ini, maka mereka akan mudah mengembalikan tahap kecergasan dan daya ketahanan itu," ujar Sheik penuh yakin.

Antara pesilat yang menghadapi peperiksaan ialah kapten pasukan, Noor Rafili Mohamed Ramli, pelajar tahun ketiga Politeknik Nanyang.

"Saya yakin menjelang Sukan Asia nanti, tahap kecergasan para pesilat akan kembali meningkat sehingga 85 hingga 90 peratus," kata beliau.

Menurutnya, latihan akan diadakan setiap hari kecuali Jumaat dan Ahad.

"Walaupun latihannya barangkali kurang daripada dua jam ia adalah latihan yang berkualiti," jelasnya.

Mengulas tentang latihan hari pertama itu, Imran Abdul Rahman, salah seorang daripada 10 pesilat ke Busan nanti, berkata: "Boleh tahan. Mujurlah saya ada mengadakan latihan sendiri dengan mengangkat berat."

Imran dijangka mengharumkan nama Singapura dalam Sukan Asia selain pesilat bersaudara, Noor Rafili dan Zulfakar Mohamed Ramli.



Mendapati dua turstutuan Noor Rafli Ramli bukan saja perlu giat berlatih untuk Sukan Asia Busan, malah sedang bersiap bagi ujian tahun ketiga di Politeknik Nanyang.

**FOTO: FAIL**