
Enjoy Dulu untuk Hindari Cedera

Contributed by Administrator
Thursday, 23 July 2015

Jawapos.com. Gresik - Tim pusatda bola voli putri Jatim yang dipersiapkan untuk Pra-PON baru akan berlatih pada Senin (27/7). Itu berarti tim asuhan Machfud Irsyada tersebut genap berlibur selama dua pekan.

Namun, Machfud mengaku tak terlalu khawatir kondisi fisik anak buahnya bakal anjlok sekali sehingga nanti memengaruhi performa teknik mereka. Sebab, meski belum pernah berlatih sejak libur pada empat hari sebelum Lebaran (13/7), para pemain sudah diwantiwanti agar tetap menjaga kondisi fisik selama liburan.

"Ada kemungkinan menurun (performa), tetapi saya kira tidak akan banyak. Jadi, ya tidak masalah," ujarnya kemarin (22/7).

Belum ada kepastian kapan Pra-PON Bola Voli akan dihelat, kemungkinan sekitar September atau Oktober. Begitu pula tempat pelaksanaan yang belum ada kejelasan meski bisa jadi bakal dihelat di Padepokan Voli Sentul. Tak seperti skuad putri, tim putra Jatim tak perlu mengikuti ajang tersebut karena merupakan juara bertahan alias peraih emas dalam PON terakhir.

Machfud menuturkan, jajaran pelatih yang terdiri atas dirinya, Sudarto (Gresik Petrokimia), dan Sugeng Mulyanto (Surabaya Bank Jatim) juga tidak akan memaksakan program latihan yang sudah disusun pada awal periode latihan.

"Harus bertahap agar atlet bisa enjoy. Sebab, kami akan fokus mengembalikan kondisi mereka terlebih dahulu," ungkapnya. Program latihan yang terlalu berat ditakutkan malah akan membuat atlet cedera.