

Oleh Rosniza Mohd Taha
yoniiza@bh.com.my

Kuala Lumpur

"Ramai juga atlet berjuma saya rawatan kecederaan walhal itu sebenarnya bukan kepada-karan ahli fisiologi senam," demikian penjelasan Afiqi Afandi mengenai 'situasi kekeliruan' yang kerap dihadapinya.

Pegawai Fisiologi Senam di Pusat Satelit Institut Sukan Negara (ISN) Terengganu itu berkata, bidang tugasnya lebih memfokus kepada analisis sistem fisiologi tubuh seseorang atlet bagi menentukan prestasi optimumnya.

Dalam konteks ini, beliau berkata, melakukan ujian kecergasan dan pemeriksaan darah terhadap ahli sukan ialah antara rutin ahli fisiologi senam untuk tujuan analisis.

"Bagi mengetahui prestasi atlet, kami perlu mengkaji sistem fisiologi mereka, iaitu berkaitan kekuatan otot, jantung dan paru-paru, menerusi ujian kecergasan yang merangkumi aspek kardiovaskular, daya tahan otot, fleksibiliti serta komposisi badan."

Rangka strategi

"Kami juga perlu menjalankan ujian laktik darah untuk mengukur tahap laktik dihasilkan dalam darah ketika dan selepas membuat aktiviti fizikal," katanya.

Afiqi berkata, hasil analisis sistem fisiologi berkenaan akan digunakan dalam sesi perundingan dengan jurulatih bagi merangka strategi membantu atlet mencapai prestasi optimum.

Sebagai contoh, beliau berkata, analisis fisiologi

atlet memanah ditumpukan kepada daya tahan otot bahagian atas badan serta kadar nadi.

"Jika hasil ujian menunjukkan atlet memanah terbaik mempunyai kekuatan otot bahagian atas yang mantap tetapi kadar nadi tinggi, kami akan mencadangkan kepada jurulatih supaya menambah latihan kardio.

"Ini kerana latihan kardio meningkatkan tahap sistem sistem kardiovaskular dan kadar nadi rendah bagi mem-

atlet mencapai prestasi optimum.

bantu meningkatkan daya tumpuan," katanya.

Cabarannya sebenar

Afiqi berkata, cabaran sebenar pegawai fisiologi senam ialah apabila bertugas ketika kejohanan kerana perlu memantau prestasi atlet serta melaksanakan sesi pemulihian selepas perlawanan.

Katanya, sejurus tamat pertandingan, beliau perlu memastikan atlet melakukan aktiviti regangan dan mengambil makanan tertentu untuk mengelak kekejangan

Bantu atlet capai prestasi optimum

Afiqi membuat persiapan untuk menjalankan sesi pemulihian atlet.



Afiqi menjalankan sesi pemulihian melalui teknik rendaman ais ke atas atlet UniSZA pada SUKIPT 2014.



otot serta meningkatkan semula tahap tenaga mereka.

Beliau berkata, sesi pemulihian meliputi rendaman ais pula dilaksana bagi mengembalikan prestasi atlet ke tahap asal dan memulihkan kelesuan otot berikutan aktiviti fizikal berlebihan.

"Mengendalikan ujian kecergasan, membabitkan ramai atlet dalam satu masa juga mencabar berikutkan jumlah pegawai fisiologi senam terhad, selain berhadapan kerena atlet yang ada kala sukar mengikuti saranan

diberi bagi meningkatkan prestasi mereka.

"Namun, rundingan dan perbincangan dengan jurulatih lazimnya memberi jalan penyelesaian kepada masalah seumpama itu kerana atlet lebih mudah mendengar arahan jurulatih," katanya.

Sumbangan besar

Bekas atlet Tae Kwan Do Terengganu itu memulakan kerjaya dalam bidang sukan sebagai jurulatih kecerdasan di Universiti Sultan Zainal Abidin (UniSZA) berbekalkan

kelayakan Diploma Pengajian Sukan dari Universiti Teknologi MARA (UiTM) Arau, Perlis, dan Ijazah Sarjana Muda Sains Sukan, UiTM Shah Alam.

Bagi melayakkannya berjaya gelar pegawai fisiologi senam, Afiqi menjalani latihan selama tiga bulan dengan ISN.

"Antara pendedahan diterima ialah cara mengendalikan ujian kecergasan atlet, ujian lapangan dan ujian makmal. Latihan itu juga memberi pendedahan elemen sains dalam sukan, termasuk fisiologi senam, pemakanan sukan, biomekanik, pemulihuan sukan dan analisis kecerdasan atlet," katanya.

Antara sumbangan besar Afiqi dalam pembangunan sukan pasukan Terengganu menerusi acara mendayung dengan membantu jurulatih merangka program latihan sehingga menyaksikan negeri itu membolt lapan daripada sembilan pingat pertandingan dalam kejohanan Sukan Malaysia (SUKMA) tahun lalu.

Bersempena dengan temasya Sukan Institusi Pengajian Tinggi (SUKIPT) 2014, baru-baru ini, Afiqi turut dipertanggungjawabkan memantau pasukan memanah dan hoki Universiti Sultan Zainal Abidin (UniSZA).