

## Pesilat wanita lebih hebat

CABARAN pesilat wanita kebangsaan pasti lebih hebat bagi menghadapi Kejuaraan Khas sempena Sukan SEA Manila, akhir bulan ini apabila diberi latihan khas dalam pembentukan kecergasan fizikal dan mental.

B. Harlan (M)  
Latihan itu dikendalikan oleh bekas pemenang pingat emas Sukan SEA '89, Ahmad Khusairi Ibrahim. Ahmad Khusairi berkata, selama ini daya tahan fizikal pesilat wanita terlalu lemah membuat mereka gagal bersaing di peringkat antarabangsa. - 6 NOV 1991

Katanya, pesilat wanita negara tidak ada kekurangan di segi taktik dan teknik, tetapi kelemahan fizikal membuat mereka sering kecuadang. "Oleh itu, saya berusaha untuk membentuk daya fizikal dan mental yang lebih sempurna agar cabaran di Manila kali ini tidak sia-sia.

"Walaupun pingat yang dimenangi di Manila tidak dikira jumlahnya dalam acara rasmi Sukan SEA, ia mustahak bagi menjaga maruah pesilat negara," katanya di Kem Latihan Kebangsaan, Bangi, semalam.

Dua jurulatih lagi diketuai oleh Mohd Noor Mahmood dan bekas juara dunia '87, Ahmad Wardi Salim, mengendalikan latihan bagi pesilat lelaki.

Ahmad Khusairi berkata, penekanan latihan daya tahan fizikal adalah bagi pembentukan otot tangan, paha dan perut, di samping menga-



malkan sistem pernatasan untuk ketenangan fikiran.

"Saya masih baru sebagai jurulatih, tetapi saya banyak belajar dan mendalami perkara yang bersangkutan dengan pembentukan fizikal dan mental," katanya.

Setakat ini, katanya, lima pesilat wanita dapat memberi tumpuan dan kesungguhan mereka dalam latihan amat membanggakan.

Mereka ialah Normala Yaacob bagi Kelas A, Nurul Huda Mohd Salleh (B), Rosni Majid (C), Anum Adnan (D) dan Masafura Mohd Noor (E).

"Saya percaya peluang mereka untuk sekurang-kurang mara ke perlawanan akhir di Manila nanti agak cerah kali ini sekalipun empat antara mereka adalah muka baru," katanya.

■ NORMALA...meningkat dalam latihan.