

Meski cedera Sheik tetap berlatih

Berita Harian, 14 September 1995, Page 11

Article also available on Microfilm Reel NL20474

Printer-Friendly Page

Meski cedera Sheik tetap berlatih

MENJELANG SUKAN SEA Oleh MOHD SANI ALI

"JUARA silat dunia, Sheik Alauddin Yacoob, kini cedera. Pemenang pingat emas Kejohanan Silat Dunia di Haadyai, Thailand, Disember lalu itu dinasihatkan supaya tidak mengadakan latihan berat sekurang-kurangnya untuk tiga minggu.

Menurut Sheik, kecederaan itu tidak akan mematahkan azamnya untuk mempertahankan pingat emas Sukan SEA yang dimenangi dua tahun lalu, apabila tampil di Chiangmai Disember ini.

"Saya tidak dibenarkan menjalani sebarang latihan keras, terutama latihan yang menggunakan tendangan," demikian kata Sheik selepas menjalani rawatan terapi di Pusat Perubatan Majlis Sukan Singapura (SSC), pagi semalam.

"Doktor memberitahu bahawa kecederaan di belakang paha kanan saya ini disifatkan sebagai kecederaan di tahap kedua," kata juara dunia itu lagi.

Kecederaan tahap kedua boleh disifatkan sebagai tidak

berada dalam keadaan serius, tetapi ia memerlukan perhatian dan rawatan lanjut untuk mengelakkan daripada menjadi lebih teruk.

Sebagai contoh, pelari pecut negara Muhammad Hosni Muhammad, yang didapati cedera di tahap pertama di kedua-dua otot tulang keringnya, masih dibenarkan oleh doktor untuk menjalani latihan ringan.

Kecederaan tahap ketiga pula melibatkan kecederaan teruk seperti otot terputus atau tulang patah dan seba-

Sheik yang mengingati insiden itu dengan nada kesal.

"Sebaik saja saya membuat tendangan, otot di belakang paha saya terasa sakit dan saya tahu sesuatu tidak kena dengan kaki kanan saya itu," tambahnya.

Bagaimanapun, Sheik tidak menjalani sebarang rawatan kerana beliau juga terlibat dalam Kejohanan Silat Nasional yang berakhir pada 3 September lalu.

Biarpun masih cedera, Sheik, yang tampil mewakili Sendang Belalang, meneruskan penyertaannya di kejohanan tersebut untuk mempertahankan kejuaraan Kelas Terbuka.

Beliau berjaya mempertahankan mahkota kejuaraannya dengan mengatasi pesilat Seni Gayong Pasak, Jaren Juwahir.

"Inilah antara harga yang perlu saya bayar kerana mempertahankan kejuaraan tersebut," keluh Sheik.

Beliau merancang untuk mengadakan latihan berbentuk lain bagi memastikan tahap ketahananannya di peringkat yang tinggi kekal.

gainya.

Pesakit yang berada di tahap ketiga ini langsung tidak dibenarkan menjalani latihan. Sebaliknya, mereka diberi cuti rehat untuk jangka masa yang lebih lama.

Sheik berkata kecederaannya itu berlaku bulan lalu ketika mengadakan satu sesi latihan dengan skuad nasional.

"Itu terjadi kerana saya tidak melakukan sebarang latihan pemanasan tetapi diminta secara mendadak untuk melakukan latihan tendangan sebagai demonstrasi," jelas

“Itu terjadi kerana saya tidak melakukan sebarang latihan pemanasan tetapi diminta secara mendadak untuk melakukan latihan tendangan sebagai demonstrasi. Sebaik saja saya membuat tendangan, otot di belakang paha saya terasa sakit dan saya tahu sesuatu tidak kena dengan kaki kanan saya itu.”

— Sheik Alauddin Yacoob.

