

Kursus 'Strength And Conditioning' Dalam Futsal 21-23 Jun

08 11.6.2013 A16

KOTA KINABALU: Pusat Sukan Universiti Malaysia Sabah (UMS) dan Jawatankuasa Futsal Dan Bola Sepak Pantai Persatuan Bola Sepak Sabah (Safa) akan menganjurkan Kursus Asas 'Strength And Conditioning' Dalam Futsal di Kompleks Sukan UMS pada 21-23 Jun.

Sehubungan dengan itu, Pengarah Pusat Sukan UMS, Mohd Asyraaf Fong Abdullah mempelawa jurulatih-jurulatih futsal di negeri ini menyertai kursus itu.

"Saya berharap jurulatih-jurulatih futsal di negeri ini dapat mengambil peluang mendapatkan ilmu pengetahuan secara teori dan praktikal daripada pakar dalam bidang ini dengan menyertai kursus ini.

Tenaga Instruktur kursus tersebut adalah pakar dari universiti tempatan dan Persatuan Bola Sepak Malaysia (FAM).

Instruktur tersebut terdiri dari Dr. Ahmad Naim Ismail dari Universiti Putra Malaysia, Prof Madya Zulkifli Abdul Kadir (UiTM) dan Ketua Unit Kejurulatihan FAM, Gopalkrishnan.

"Kursus ini akan memberikan pengetahuan asas bagi periodisasi dan latihan bebanan di gimnasium dalam futsal dan bola sepak," kata Asyraaf ketika dihubungi kelmarin.

Menurutnya, jurulatih-jurulatih futsal dari institusi-institusi pengajian tinggi (IPT) dialu-alukan dan diberi keutamaan tetapi ianya juga terbuka kepada jurulatih bukan dari IPT.

"Tempat adalah terhad untuk 30 peserta sahaja. Setiap peserta dikenakan yuran RM80 di mana yuran tersebut termasuk bagi menampung kos makan, sijil, bahan kursus dan sehelai baju," katanya.

Kursus tersebut dijangka akan dirasmikan pengerusi Jawatankuasa Futsal Dan Bola Sepak Pantai Safa, Yamani Hafez Datuk Seri Musa yang juga Ahli Majlis Tertinggi



ASYRAAF

Safa.

Sambil itu, Asyraaf memberitahu bahawa skuad futsal Sabah menewaskan Selangor PKNS 6-3 dalam satu perlawanan persahabatan di Real Sports Arena Kelang dua hari lalu.

Pada perlawanan itu, Sabah yang dibarisi gabungan pemain senior dan Sukma ketinggalan 1-0 sewal minit keempat.

Sabah bagaimanapun bangkit dengan gol penyamaan menerusi Razali Ishak pada minit kesembilan dan seterusnya mengambil giliran 2-1 di hadapan hasil jaringan Jasmit Ahmat pada minit ke-11.

Apapun PKNS yang dibarisi pemain-pemain berpengalaman menguasai permainan dan berjaya menyamakan kedudukan pada minit ke-19 dan ianya kekal sehingga tamat separuh masa pertama.

Selepas rehat Sabah menambah empat jaringan menerusi Mohd Faiz Ahmad pada minit ke-24, Mohd Affan (m29), Razali (m31) dan Abdul Hafiz (m33) manakala PKNS hanya menambah satu gol seminit sebelum permainan tamat.

Asyraaf memberitahu bahawa pemain-pemain Sukma Sabah juga telah diberi pendedahan dalam perlawanan persahabatan menentang pasukan Sukma Selangor.