



SELEPAS JALANI LIBUR JEDA KOMPETISI **Fisik Pemain PSIM Tetap Terjaga**

YOGYA (KR) - Skuad PSIM Yogyakarta selesai menjalani liburan jeda kompetisi, bertepatan dengan agenda FIFA Match Day sejak 3-6 Oktober kemarin. Sekembalinya dari masa liburan, tim pelatih menilai kondisi para pemainnya cukup bagus dan secara fisik tidak ada masalah.

Kondisi pemain yang prima ini disampaikan oleh pelatih fisik PSIM, Jorge Gomez Alba. "Kondisi fisik pemain sekarang cukup baik. Mereka bisa menyelesaikan pertandingan tanpa masalah, melakukan lari intensitas tinggi di menit-menit akhir," ungkap Jorge kepada wartawan di Yogya, Selasa (7/10).

Menurut Jorge, salah satu faktor yang bisa menjadi indikator kondisi fisik pemain adalah keadaan setelah laga. Ia mengimbau anak asuhnya untuk selalu melaporkan apabila ada keluhan fisik yang dialami. "Setelah pertandingan, mereka tidak melaporkan kelelahan yang

berlebihan. Ini menunjukkan bahwa mereka dalam kondisi yang baik," ujar pelatih kelahiran 9 Desember 1994 tersebut.

Meski tidak semua pemain memiliki beban fisik yang sama dalam pertandingan, Jorge selalu memberikan program latihan yang in-

tensitasnya lebih untuk menyamakan beban fisik pemain yang belum atau jarang dimainkan. "Untuk pemain yang belum atau jarang bermain, kami mencoba menyamakan beban fisik mereka selama di latihan," jelas Jorge.

Lebih lanjut disampaikan, fisik

pemain Laskar Mataram sudah lebih baik apabila dibandingkan ketika pramusim. Mengingat kondisi fisik pemain secara individu berbeda, ia memberi beban latihan secara bertahap kepada semua penggawa. "Selama ini, kami memulai dengan intensitas rendah dan secara bertahap meningkatkan intensitas latihan," tuturnya.

Pelatih kelahiran Madrid itu juga menjelaskan, kondisi tersebut sangat baik dan selalu menjadi keinginan tim pelatih agar semua pemain selalu dalam kondisi fit dan siap.

"Hal ini kami sesuaikan dengan kondisi pemain saat pramusim. Beberapa pemain kami sempat memiliki jeda bermain sekitar empat bulan dari musim lalu, sehingga kami harus berhati-hati tidak memaksakan fisik mereka terlalu keras, untuk mencegah risiko kelelahan berlebihan dan cedera," tegasnya. **(Hit)**



KR-Dok. PSIM Yogya

Para pemain PSIM menjalani latihan di Stadion Mandala Krida.

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. PSIM Jogja	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 27 Juni 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005