



Van Gastel soal Jeda Kompetisi

INGATKAN PEMAIN JAGA POLA MAKAN DAN LATIHAN

JOGJA - Pelatih PSIM Jogja Jean Paul van Gastel memberikan perhatian khusus terhadap kondisi fisik pemainnya menjelang libur Lebaran. Ia mengingatkan para pemain untuk tetap menjaga pola makan dan kebugaran selama masa libur agar tidak mengalami penurunan performa saat kembali ke tim.

Seperti diketahui, skuad PSIM mendapat jatah libur enam hari setelah menjalani periode padat pertandingan selama Ramadan. Libur berlangsung sejak 17 hingga 22 Maret mendatang. Meski memberikan waktu istirahat, Van Gastel menegaskan, tanggung jawab menjaga kondisi tetap berada di tangan masing-masing pemain.

Menurutnya, salah satu tantangan terbesar selama libur Lebaran adalah pola konsumsi makanan, khususnya tingginya kadar gula dalam masakan khas Indonesia.

"Menurut saya, secara keseluruhan makanan Indonesia memang banyak mengandung gula. Di dalam masakannya, banyak gula yang digunakan. Jadi tidak ada yang bisa saya ubah soal itu," ujar Van Gastel, Selasa (17/3).

Pelatih asal Belanda itu menekankan, di situasi seperti ini pentingnya kesadaran individu pemain dalam mengatur asupan makanan mereka selama libur. "Menurut saya, pemain harus sadar apa yang boleh dimakan dan apa yang tidak. Saya ingin mereka kembali dalam kondisi bugar (*fit*), bukan gemuk (*fat*)," tegasnya.

Van Gastel juga mengingatkan aturan khusus yang berlaku terkait pola makan pemain selama libur. Ia memilih memberikan tanggung jawab itu kepada para pemain, sembari tetap melakukan evaluasi saat mereka kembali ke sesi latihan.

"Tidak ada instruksi khusus, apa yang bisa saya lakukan? Apa saya harus bilang kalian hanya boleh minum air putih dan makan karbohidrat? Tidak bisa seperti itu," katanya.

Meski demikian, ia turut memastikan akan mengambil langkah nantinya jika ada pemain yang kembali dalam kondisi fisik dan kebugaran tidak sesuai harapan.

"Saya akan lihat saat mereka kembali. Jika mereka kembali tidak sesuai dengan keinginan saya, maka saya akan mengambil tindakan pencegahan," ujarnya.

Selain menjaga pola makan, Van Gastel juga berharap para pemain tetap menjaga kebugaran selama masa libur, mengingat tim masih memiliki agenda penting setelah kompetisi kembali dilanjutkan.

PSIM dijadwalkan kembali menjalani persiapan intensif usai libur untuk menghadapi pertandingan berikutnya melawan Dewa United FC pada 3 April. Oleh karena itu, kondisi fisik pemain menjadi faktor krusial dalam menjaga performa tim di sisa musim.

Dengan pesan tegas itu, Van Gastel berharap para pemain dapat memanfaatkan masa libur dengan bijak, tanpa mengabaikan profesionalisme sebagai atlet.

"Pada akhirnya ini tanggung jawab mereka sendiri. Kami akan lihat bagaimana kondisi mereka saat kembali nanti. Saya harap mereka baik-baik saja," terangnya. (*tza/laz/hep*)

KLASEMEN SEMENTARA

- 1 Persib Bandung
- 2 Borneo FC
- 3 Persija Jakarta
- 4 Mahat United
- 5 Persita
- 6 Bhayangkara
- 7 Persebaya
- 8 PSIM
- 9 Dewa United
- 10 Bali United

Van Gastel
PELATIH PERSIKAB MAGELANG

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

Yogyakarta, 23 Mei 2026
Kepala

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