Di balik Kesuksesan 4 Atlet Selam Kabupaten Pasuruan Raih Medali di PON XX Papua, Ada Tangan Dingin Mukhammad Riyad, Sang Pelatih

Kamis, 28 Oktober 2021

Empat atlet selam dari Kabupaten Pasuruan berhasil meraih empat medali di PON XX Papua, membawa kebanggaan bagi kontingen Jawa Timur. Di balik kesuksesan ini, terdapat sosok pelatih berpengalaman bernama Mukhammad Riyad. Riyad, yang juga seorang guru olahraga, telah mendedikasikan dirinya selama 20 tahun dalam melatih renang dan selam.

Perjalanan Riyad sebagai pelatih bermula pada tahun 2001, saat ia memberanikan diri melatih calon-calon perenang di Pasuruan. Dengan bekal pendidikan keolahragaan, Riyad membimbing para atlet muda di sebuah kolam renang di Desa Ranggeh. Kerja kerasnya mulai membuahkan hasil empat tahun kemudian, ketika salah satu anak didiknya, Dara Jingga, meraih prestasi di tingkat Jawa Timur dan kejuaraan nasional.

Riyad percaya pentingnya periodesasi dalam melatih atlet. Ia membagi program latihan dalam empat tahap, mulai dari persiapan umum hingga kompetisi, dengan fokus pada fisik dan mental. Ia menekankan bahwa kunci keberhasilan atlet adalah disiplin dan latihan yang konsisten.

Riyad mengajak anak-anak Pasuruan untuk mencintai olahraga renang dan selam, karena manfaatnya yang besar bagi kesehatan. Menurutnya, risiko cedera dalam olahraga ini relatif rendah dibandingkan olahraga lainnya. Ia mendorong para atlet muda untuk berlatih tekun dan berdisiplin agar meraih prestasi di masa depan.

Berita ini diringkas menggunakan AI. Silahkan scan QR code diatas untuk melihat berita aslinya.