

## **LATIHAN BALAK**

### **Pengenalan**

Latihan balak merupakan satu latihan yang menggabungkan keupayaan fizikal dan mental semasa melaksanakan penugasan. Berat kayu balak tidak melebihi 40 kg dan panjang balak lebih kurang 2.0 meter hingga 2.5 meter. Latihan ini dilaksanakan maksima dua (2) orang atau seorang individu mengikut panjang dan berat bagi setiap satu (1) balak. Matlamat utama latihan balak adalah untuk memastikan tahap kekuatan fizikal dan mental serta kebolehan daya tahan kumpulan sasaran di dalam persekitaran yang kondusif. Kebiasaannya latihan balak akan dilaksanakan dalam Rutin Alfa bagi pelatih kursus asas manakala untuk warga APMM latihan ini dilaksanakan secara berkala.

### **1. Tujuan**

- Meningkatkan tahap kesabaran pada pelatih.
- Meningkatkan tahap ketahanan fizikal dan mental pelatih.
- Meningkatkan tahap kecergasan pelatih.

### **2. Objektif**

- Dapat meningkatkan ketahanan fizikal dan mental individu.
- Dapat meningkatkan daya tahan otot seperti mana latihan bebanan di gimnasium.
- Dapat memupuk semangat kerjasama dalam diri individu.

### **3. Peralatan Yang Digunakan**

- Kayu Balak.
  - ✓ Panjang: 2.0 hingga 2.5 meter.
  - ✓ Berat: tidak lebih daripada 40 kg.
- Satu (1) Jurulatih bagi setiap 40 orang kumpulan sasaran.

#### 4. **Kumpulan Sasaran**

- Pelatih kursus asas ( Pelatih Asas Pegawai Lt Muda Maritim / Pelatih Asas Bintara Muda Maritim / Pelatih Asas Laskar Kelas II Maritim)
- Warga APMM.

#### 5. **Persiapan**

- Memastikan pakaian semasa latihan yang dipakai samada pakaian sukan atau pakaian senyawa (*Overall*)
- Pastikan semua peralatan selamat dan boleh digunakan.
- Kumpulan sasaran wajib sihat tubuh badan.

#### 6. **Pelaksanaan**

- Sebelum
  - ✓ Maklumkan jumlah kehadiran kumpulan sasaran kepada jurulatih.
  - ✓ Sebelum melakukan latihan, aktiviti pemanasan badan dan regangan wajib dilaksanakan terlebih dahulu.
- Semasa
  - ✓ Dilarang bergurau semasa latihan.
  - ✓ Kumpulan sasaran perlu berlari dari stesen ke stesen yang lain.
- Selepas
  - ✓ Memastikan kumpulan sasaran tidak mengalami sebarang kecederaan sepanjang sesi latihan.
  - ✓ Regangan pemulihan wajib dilakukan usai latihan.
  - ✓ Kumpulan sasaran perlu maklumkan kekuatan anggota dan sebarang permasalahan kepada jurulatih.

**7. Tindakan / Hukuman**

- Latihan fizikal yang bersesuaian akan diberikan kepada pelatih kursus asas yang ingkar arahan jurulatih.



**8. Jangkamasa**

- Jangkamasa bagi setiap sesi latihan adalah bergantung kepada jurulatih yang mengendalikan latihan tersebut.
- Semasa Rutin Alfa latihan ini dilaksanakan selama 2 hingga 4 jam manakala Rutin Bravo adalah selama 60 hingga 90 minit.
- Mengikut jadual yang akan dikeluarkan secara berasingan.



**9. Lokasi Latihan**



- Kawasan latihan yang bersesuaian.

## Senarai Aktiviti Latihan Litar dan Perlaksanaannya

Bil	Nama Aktiviti dan Pelaksanaan	Tujuan / Teknik
<p>1.</p>	<p><b>Pemanasan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapor kekuatan anggota. Lakukan regangan dalam 10-15 minit.</li> <li>• Lakukan setiap 10-20 saat bagi setiap jenis latihan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meningkatkan kecekapan tubuh.</li> <li>• Meningkatkan pengaliran darah ke seluruh badan bagi mengelakkan kekurangan oksigen.</li> </ul>
<p>2.</p>	<p><b>Junjung Balak</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dilakukan oleh dua (2) individu dengan mengangkat balak ke atas kepala dengan kedua – dua tangan lurus.</li> <li>• Dilakukan mengikut arahan daripada Jurulatih.</li> </ul>	
<p>3.</p>	<p><b>Pikul Balak</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memikul balak di atas bahu kiri dan kanan.</li> <li>• Dilakukan mengikut arahan daripada Jurulatih.</li> </ul>	

Bil	Nama Aktiviti dan Pelaksanaan	Tujuan / Teknik
4.	<p><b>Seret Balak</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang balak dengan kedua – dua tangan dan menarik ke belakang. Badan sedikit bongkok bagi mengelakkan kecederaan pada bahagian pinggang.</li> <li>• Dilakukan mengikut arahan daripada Jurulatih.</li> </ul>	
5.	<p><b>Bangkit Tubi bersama Balak</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memeluk balak dan diletakkan di dada. Lakukan bangkit tubi dengan berulang kali.</li> <li>• Dilakukan mengikut arahan daripada Jurulatih.</li> </ul>	

Bil	Nama Aktiviti dan Pelaksanaan	Tujuan / Teknik
<p><b>6.</b></p> <p><b>Alih Balak</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dalam keadaan berdiri beserta dengan balak berada di sisi kanan atau kiri.</li> <li>• Junjung balak dan diletakkan kembali di sisi yang berlainan.</li> <li>• Dilakukan mengikut arahan daripada Jurulatih.</li> </ul>		
<p><b>7.</b></p> <p><b>Larian Balak</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berlari bersama balak dengan memikul balak diatas bahu disebelah kiri atau kanan.</li> <li>• Dilakukan mengikut arahan daripada Jurulatih.</li> </ul>		

Bil	Nama Aktiviti dan Pelaksanaan	Tujuan / Teknik
8.	<p><b>Mendakap Balak</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memeluk balak dalam keadaan berdiri atau duduk.</li> <li>• Dilakukan dengan mendakap balak ke dada dan seterusnya menolak balak ke hadapan dalam masa yang sama kedua – dua tangan lurus.</li> <li>• Dilakukan secara berulang kali dan mengikut arahan daripada Jurulatih.</li> </ul>	 
9.	<p><b>Warming down</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan regangan selama 10-15 minit. (lakukan setiap regangan 10-20 saat)</li> <li>• Selepas selesai aktiviti dijalankan pelatih mesti melaporkan sebarang permasalahan dan kekuatan anggota.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menurunkan suhu badan secara beransur-ansur.</li> <li>• Menjajar semula otot-otot.</li> <li>• Mengurangkan kesakitan dan kerengsaan selepas enaman.</li> <li>• Menggalakkan pengaliran darah ke jantung.</li> </ul>