

## **OLAH RAGA DIBULAN RAMADHAN**

Coba dibayangkan, seandainya anda adalah seorang pelari nasional yang akan diutus oleh KONI untuk mengikuti lomba lari marathon dunia di Ontario, Kanada. Event tahunan ini merupakan ajang pelari menunjukkan kebolehannya dengan hadiah yang luar biasa. Untuk menghadapi lomba ini, anda akan mempersiapkan fisik dan mental jauh hari sebelum lomba.

Diantara latihan fisik yang anda lakukan adalah lari dalam jarak tertentu seperti 5, 10, 20 atau 25 km. Bahkan anda perlu mencoba lari sampai sekitar 40 km, untuk menyamai jarak yang akan dilombakan. Bisa dibayangkan kalau anda tidak melakukan latihan sampai 40 km, bisa-bisa ketika hari lomba tidak sampai finish. Hal ini menunjukkan bahwa latihan harus diusakan sesuai dengan yang akan dilombakan.

Untuk kesiapan mental terhadap cuaca di Ontario dan penduduk sekitarnya, maka anda tentunya akan tinggal di kota tersebut beberapa minggu sebelum lomba. Anda harus menyesuaikan suhu yang lebih dingin di kota tersebut. Diharapkan pada saat lomba nantinya, tubuh kita sudah siap dan tidak bakal kedinginan atau sakit perut yang bisa menyebabkan kegagalan anda.

Perumpamaan diatas mirip dengan persiapan kita ketika menghadapi bulan Ramadhan yang penuh berkah ini. Ramadhan yang lamanya 29 atau 30 hari membutuhkan stamina dan kesiapan yang matang. Betapa banyak kita lihat shof sholat tarawih yang penuh pada minggu pertama akan menyusut pada minggu-minggu berikutnya. Dan tidak heran kalau nanti pada minggu terakhir, beberapa warung semakin dikunjungi orang yang tidak kuat menahan haus dan lapar. Atau ada orang yang terkena gangguan kesehatan atau flu ditengah atau akhir Ramadhan, hal ini berarti fisiknya belum siap.