

14 MAY 2002

Renang-Malik/I

PERSIAPAN PERENANG SELAT INGGERIS BERJALAN LANCAR

Oleh: Wan A. Hulaimi

LONDON, 14 Mei (Bernama) -- Selepas enam sesi latihan membabitkan lebih dua setengah jam dalam air sejuk di Selat Inggeris, perenang merentas selat, Abdul Malik Mydin, 27, kini akan meneruskan latihan di Australia untuk memperkemaskan teknik renangnya.

Malik yang kelihatan ceria selepas mendapat laporan baik daripada jurulatihnya, Allison Streeter, berkata beliau kini merancang prestasinya secara berperingkat-peringkat dan berhasrat untuk berenang di Langkawi pada Oktober sebelum balik ke sini untuk latihan lanjut di Dover.

Ahad lepas, beliau menemui penaung Projek Merentas Selat, Perdana Menteri Datuk Seri Dr Mahathir Mohamad yang singgah dalam perjalanan beliau untuk menemui Presiden George Bush di Washington.

Malik berkata beliau meminta Dr Mahathir mendoakan kejayaannya dan Perdana Menteri menjawab: "kamu berlatihlah, saya akan mendoakannya."

Allison yang digelar Ratu Selat kerana kejayaannya berenang merentas selat itu sebanyak 40 kali, berkata beliau gembira dengan kemajuan Abdul Malik dan yakin dia akan berjaya.

"Apa yang perlu dilakukannya sekarang ialah terus memperbaiki kuaknya bagi melancarkan renang. Jika dia boleh memastikan setiap kuak dapat menolaknya sedikit ke depan, dia akan mampu meneruskan usahanya dengan lebih lancar, dengan mengambil kira terdapat kira-kira 60,000 kuak yang perlu dilakukan untuk merentas selat itu," katanya.

"Saya mahu beliau mengambil bahagian pada Renang Tasik Zurich Ogos ini. Ia akan memberi pendedahan kepadanya selain menjadikannya rakyat Asia Tenggara pertama yang melakukannya," katanya.

Mulai sekarang Abdul Malik perlu meneruskan latihan dalam air yang bersuhu lebih panas bagi menyediakannya dengan Renang Langkawi dan pulang ke England pada Ogos untuk Renang Rentas Selat Inggeris itu.

Abdul Malik berkata Allison telah mendapatkan seorang jurulatih untuknya di Australia yang merupakan peminat lumba basikal, supaya kami dapat berkongsi pengalaman mengenai latihan lasak.

Abdul Malik turut dilatih oleh ibu Allison, Frida, yang memberi penekanan kepada latihan mental.

"Saya yakin dengan TBC - "Total Body Confusion" - untuk perenang yang menjalani latihan kerana kita tidak tahu apa yang bakal kita lalui semasa berenang. Saya memberitahu perenang supaya tidak menjangkakan apa-apa tetapi bersedia untuk menghadapinya. Dalam latihan harian, saya tidak memberitahu mereka apa yang akan dilakukan, tetapi mereka perlu belajar menerima segala-galanya," katanya.

Dalam keadaan serius yang diselang-seli dengan gelak ketawa semasa makan sate dan nasi dan hidangan Malaysia yang lain di restoran hotel Holiday Villa di sini, Abdul Malik berkata beliau merancang menubuhkan persatuan renang Langkawi yang mempunyai hubungan dengan Persatuan Renang Selat.

"Ya, kami adalah keluarga antarabangsa dan kami membantu satu sama lain. Ia adalah idea yang baik," kata Allison yang bertugas sebagai penjual mata wang dengan Standard Chartered Bank.

-- BERNAMA

WAH DC LAT