

10/06/2003

Malik berendam 6 jam sehari

Zairee Zahir

KEGAGALAN menempatkan diri secara tetap dalam skuad berbasikal negara pada

penghujung 1997 menyebabkan Abdul Malik Mydin beralih arah kepada sukan renang maraton yang begitu asing di negara ini sehingga mengundang sindiran dan senyuman sinis masyarakat.

Abdul Malik diakui berbakat di dalam acara lumba basikal trek. Selain mewakili Kuala Lumpur (1994) dan Selangor (1996) dalam dua temasya Sukan Malaysia (Sukma), dia juga diserap dalam program persiapan Projek Jaya `98

bagi menghadapi Sukan Komanwel Kuala Lumpur.

Namun saingan hebat dengan pelumba lain ketika itu dalam merebut tempat

dalam kuartet acara kejar-mengejar berpasukan dan perlumbaan mata menyebabkan Abdul Malik mengalah.

Pun begitu semangatnya untuk melakukan sesuatu yang boleh mengharumkan nama negara tetap berkobar-kobar biarpun terpaksa mengucapkan selamat tinggal kepada lumba basikal, sekali gus melupakan impian mengikut jejak langkah abang sulungnya, Mutalib, untuk bergelumbang dalam sukan itu.

Anak keempat daripada enam adik beradik dari Kampung Gajah Butterworth itu, mula tergerak untuk menceburi sukan renang maraton secara kebetulan apabila Umno Bahagian Bagan, Pulau Pinang terbabit dalam program mengisi Tabung Kosovo dan Abdul Malik berenang merentasi dari Bukit Tambun ke Pulau Aman, 4 Mei 2000.

Tanpa sebarang latihan khusus, Abdul Malik dapat merentasi perairan sejauh 7.8km itu dengan masa 2 jam 45 minit, biarpun keadaan laut agak bergelora dan dia diserang obor-obor.

"Ramai yang tidak percaya apabila mendengar hasrat saya itu, malah ada juga yang menganggapnya satu gimik tetapi saya tetap melakukannya kerana yakin boleh.

"Sebaik mendarat, itulah detik paling manis kerana saya berenang `gaya kampung' tanpa sebarang persediaan latihan, cuma sedikit nasihat daripada

seorang kenalan, Dr (H S) Libenberg dari Afrika Selatan. Namun mulai saat

itu, saya mula mendapat keyakinan untuk menghadapi cabaran lebih sukar dan

jarak yang lebih panjang di perairan yang lebih ternama iaitu Selat Inggeris," katanya.

Menurutnya, sejak 1885, Selat Inggeris yang memisahkan Britain dan Perancis menjadi tumpuan perenang jarak jauh Eropah dan saban tahun, ramai

yang ingin memahat nama sebagai penakluk selat itu.

Berdasarkan rekod yang dikumpul lebih seabad, hanya kira-kira 470 daripada lebih 7,000 perenang dapat menamatkan cabaran sejauh kira-kira 40km itu tetapi peratusan yang berjaya semakin tinggi sejak beberapa tahun

kebelakangan ini selepas tertubuhnya Persekutuan Renang dan Pengemudian Selat (Channel Swimming and Piloting Federation, CSPF) - badan yang

diiktiraf kedua-dua negara itu untuk mengendali dan mengawasi program renang itu.

Biarpun semakin ramai perenang berkongsi penghormatan tersendiri itu termasuk dari Jepun dan China, Abdul Malik bertekad mahu menjadi anak Melayu dan perenang negara Asia Tenggara pertama, sekali gus membuktikan semangat 'Malaysia Boleh'.

"Pada mulanya segala-galanya tampak sukar kerana tiada pihak yang yakin untuk membantu ataupun menghulur tajaan, malah ramai yang menganggap ia satu kerja gila sehingga saya patah semangat dan mengambil keputusan menangguhkan sementara hasrat itu pada penghujung 2001.

"Namun dari semasa ke semasa, saya tetap menjalani latihan terutama di perairan Pulau Pinang dan Johor serta di beberapa kolam renang sekitar Kuala Lumpur.

"Hinggalah tahun lalu apabila saya bertemu Perdana Menteri Datuk Seri Dr Mahathir Mohamed dan Pengerusi Yayasan Bukhari, Tan Sri Syed Mokhtar Al Bukhari, semangat itu membara semula apabila kedua-dua tokoh yang saya kagumi ini menunjukkan keyakinan tinggi terhadap usaha saya itu sambil memberi kata-kata semangat," katanya.

Bermula awal tahun ini, Abdul Malik membuat beberapa persiapan awal, termasuk mendapatkan perunding dari CSPF, Alison Streeter yang menilai kemampuannya dalam latihan di Pelabuhan Dover pada 2002 dan jurulatih khas dari Australia, John van Wisse.

Dia juga menyertai perlumbaan renang maraton Sri Chinmoy di Zurich pada Ogos 2002 dan menduduki tempat kelima dari kalangan perenang pelbagai negara, dengan catatan terpuji 11 jam 22 minit 22 saat.

Selepas mendapat kelulusan dan menetapkan 18 Julai 2003 sebagai tarikh cubaan berenang dari Shakespear Beach di Dover ke Pantai Cap Gris Nar, Calais di Perancis itu, Abdul Malik tidak menoleh ke belakang lagi dan memfokuskan dirinya terhadap persiapan untuk berenang sejauh 38.2km itu.

Cubaannya berenang merentasi Selat Langkawi sejauh 48km yang dilakukannya 25 Mei lalu dan mendapat perhatian pelbagai pihak termasuk Perdana Menteri, adalah antara persiapan latihan Abdul Malik untuk menghadapi Selat Inggeris.

Dia dapat menamatkan renang solo dari jeti Kuala Perlis ke jeti Kuah di Langkawi dengan masa 14 jam 3 minit 13 saat - iaitu kira-kira empat jam lebih awal daripada jangkaannya. Ia sekali gus menyuntik semangat buatnya untuk menempuhi cabaran badai Selat Inggeris, 18 Julai depan.

"Saya tiba lebih awal daripada jangkaan dalam cubaan itu dan ia terus melonjakkan lagi semangat saya untuk mencipta sejarah bulan depan. InsyaAllah, saya berada di tahap fizikal dan mental yang tepat untuk mengharungi cabaran itu," katanya.

Mengenai persiapannya dalam latihan di Melbourne, Australia di bawah pengawasan van Wisse, Abdul Malik berkata, cuaca dan suhu air laut yang hampir sama kira-kira 15 darjah celsius di Melbourne dan Selat Inggeris ketika itu adalah tujuan utama mengapa dia terpaksa menyambung latihan di Australia.

Begitupun, berbekal pengalaman menjalani latihan lasak ketika menjadi

pelumba basikal suatu ketika dulu, memudahkan persediaan Abdul Malik yang menghabiskan kira-kira enam jam sehari di kolam renang.

"Dalam renang maraton ini, 80 peratus adalah kekuatan mental manakala 20

peratus adalah kekuatan fizikal. Justeru, selain kekuatan fizikal untuk meningkatkan daya tahan, saya juga menjalani latihan mental di bawah Van Wisse juga diakui pakar dalam persiapan atlit dan perenang maraton.

"Selain itu, dia juga pakar pemakanan dan berpendapat saya perlu menambah jumlah lemak di dalam badan supaya tidak berasa terlalu sejuk dengan suhu dan cuaca di Selat Inggeris. Dalam kata lain, saya harus menambah berat badan ketika ini 76kg kepada kira-kira 87kg," katanya yang

berlepas ke Melbourne, malam ini.

Abdul Malik akan berada hampir sebulan di Melbourne sebelum terbang ke Dover, London untuk menyesuaikan diri selama kira-kira 10 hari sebelum memulakan kuakan pertama di perairan Selat Inggeris bagi mencipta sejarah

buat dirinya dan negara.

BIODATA

Nama: Abdul Malik Mydin

Tarikh Lahir: 26 April 1975

Tempat lahir: Kampung Gajah, Butterworth, Pulau Pinang

Pendidikan: Sekolah Rendah Kebangsaan Bagan Tuan Kecil; Sekolah Menengah Datuk Onn; Sekolah Menengah Kampung Kastam

Status: Bujang

Profesion: Bekas pelumba basikal Selangor dan Kuala Lumpur; Ahli Perniagaan