

PROFIL

NAMA: Muhamad Syafiq Ridhwan Abdul Malek
ASAL: Kuala Lumpur
TARIKH LAHIR: 29 November 1986
HOBİ: Berbasikal dan bersenam di gimnasium
PENDIDIKAN: Ijazah Sarjana Muda Pembangunan Sumber Manusia UPM
PENCAPAIAN:
● Pingat Perak Sukan Asia Guangzhou, China 2010
● 1 emas, 1 perak dan 2 gangsa Sukan Sea Jakarta 2011
● Menjuarai Piala Dunia AMF di Poland 2012
● Menjuarai Terbuka Taiwan 2012
● Menjuarai pertandingan Boling Antarabangsa Pesta Pulau Pinang 2012



Oleh Siti Zarinah Sahib
sitizarinah@mediaprima.com.my

Selama 13 tahun berkecimpung dalam sukan boling bukanlah satu masa yang singkat. Pengorbanan demi pengorbanan dilakukan dalam usaha memastikan kejayaan sentiasa berada di sisi. Paling utama apabila dia terpaksa melupakan keseronokan zaman remaja bersama rakan-rakan dengan hanya menjalani latihan boling sejak berusia 13 tahun.

Pun begitu atlet tepin boling negara, Muhamad Syafiq Ridhwan Abdul Malek, 27, tidak pernah merungut apatah lagi menyesal dengan apa yang dilaluinya kini. Dia percaya untuk mendapatkan ganjaran harus berkorban masa, keringat serta wang ringgit bagi memastikan apa yang diinginkan menjadi kenyataan.

Sebagai anak tunggal dalam keluarga, Syafiq mengakui dia dilatih untuk lebih berdiskari dan tidak hanya mengharapkan bantuan ibu semata-mata. Jika ramai beranggapan anak tunggal lebih manja, disayangi dan diberikan apa saja, sebaliknya Syafiq diberi layanan sama. Malah ibu bapanya mengajarnya belajar daripada kesusahan serta berusaha mendapat apa yang diinginkan.

"Saya tidak seperti anak tunggal lain yang mungkin dimanjakan serta diberikan apa saja. Mungkin ada sebabnya mengapa ibu dan ayah mendidik dengan cara begini. Bayangkan pada usia 13 tahun saya diajar melakukan tugas harian di rumah, kemudian menghadiri latihan di pusat boling Sunway Pyramid seorang diri. Ibu memberi kepercayaan sepenuhnya kerana yakin saya mampu melakukannya," ujar Syafiq memulakan bicara.

Memiliki ketinggian 180 sentimeter, Syafiq mempunyai kelebihan menceburi

Belajar erti Kepayahan

pelbagai lapangan sukan seperti badminton, bola sepak atau balapan namun dia memilih boling disebabkan sukan ini sudah sebatian dengan dirinya.

Menyingkap kisah awal minatnya ini, jelas penuntut Universiti Putra Malaysia (UPM) dalam jurusan Ijazah Sarjana Muda Pembangunan Sumber Manusia ini, bagi mengisi masa terluang dia mencari-cari aktiviti yang tidak membabitkan individu lain memandangkan hanya dia seorang di rumah tatkala ibu bapa bekerja.

"Mulanya saya bermain badminton tetapi saya sukar mencari pasangan sehingga beralih kepada boling kerana gaya sukan ini lebih mudah. Lebih penting saya mampu bermain seorang ini," imbasnya yang ketika itu berazam untuk menyertai pasukan kebangsaan suatu hari nanti.

Kesungguhan serta bakat yang dimilikinya menyebabkan Syafiq terpilih menyertai Program Sukan Boling Selangor ketika berusia 13 tahun dan menjuarai Boling Sport Excel Milo untuk Selangor dan Johor pada usia 15 tahun.

Bertatih meniti kejayaan sedikit demi sedikit, selain keazaman yang kuat untuk mendapatkan apa yang diinginkan, ujar Syafiq, paling penting pemain perlu menunjukkan prestasi konsisten sepanjang masa. Walaupun ramai beranggapan boling sukan yang mudah dan rileks, di dalamnya tersingkap kepayahan untuk memastikan prestasi berada dalam keadaan sempurna sepanjang masa.

"Apa yang saya lakukan sentiasa tenang sebelum perlawanan dan berfikir positif sepanjang masa bagi mengelak gangguan. Ini sangat penting kerana pemain perlu fokus bagi mendapatkan rentak perlawanan," katanya.

Rentetan kejayaan demi kejayaan dikecapinya bermula dengan pingat perak Sukan Asia Guangzhou, China 2010 kemudian meneruskan kecemerlangan dengan memenangi pingat emas, perak dan gangsa di Sukan Sea Jakarta 2011 serta kemuncak kejayaan paling tinggi apabila menjuarai Piala Dunia AMF di Poland Disember lalu dan Terbuka Taiwan pada November 2012.

Atas kejayaan ini, Syafiq menerima Anugerah Insentif Kecemerlangan Sukan Kementerian Pengajian Tinggi (KPT) daripada Menteri Pengajian Tinggi, Datuk Seri Mohamed Khaled Nordin pada Majlis Anugerah Kecemerlangan KPT 2012.

"Kejayaan menjuarai Piala Dunia AMF melakar sejarah tersendiri apabila sepanjang 48 tahun ini kali pertama Malaysia menjuarainya. Dari sana saya sedar apa saja dilakukan harus disertakan usaha serta disiplin yang tinggi. Kejayaan

ini juga menjadikan saya lebih bersemangat mengekalkan prestasi serta berharap mencipta kejayaan lebih cemerlang dalam Sukan Asia ke-17 di Incheon, Korea Selatan tahun depan. Pada temasya Sukan Asia dua tahun lalu saya berjaya meraih perak, kali ini besar harapan untuk mendapatkan pingat emas," katanya.

Pernah gemuk

Ramai tidak tahu walaupun aktif dalam sukan namun Syafiq pernah memiliki masalah obesiti tiga tahun lalu apabila berat badan mencecah 107 kilogram. Dia mengakui malas bersenam dan hanya mengharapkan latihan boling bagi mendapatkan badan yang sihat dan cergas. Ternyata apa yang diperolehi tidak mencukupi.

Jelas Syafiq, dia mula berkeinginan menurunkan berat badan apabila dia mudah penat dan tercungap-cungap selepas membuat balingan.

"Malah saya hanya mampu bertahan lapan permainan saja sedangkan ada sesetengah perlawanan memerlukan saya tampil sehingga melebihi 12 permainan. Menerusi pakar pemakanan dan jurulatih, saya menyertai latihan kecergasan di gimnasium, berbasikal setiap hari serta mendapatkan diet seimbang. Senaman secara konsisten menyebabkan berat badan turun sedikit demi sedikit sehingga sekarang mencecah berat ideal 84 kilogram.

"Paling menggembirakan apabila saya mula memenangi perlawanan membabitkan dalam mahupun luar negara selepas berat badan turun dan ini memberi semangat untuk tampil cergas dan sihat sepanjang masa," ujarinya.

Memiliki darah campuran Cina sebelah ibu, dia yang sudah mendirikan rumah tangga mengakui membahagikan masa antara kerjaya dan rumah tangga bukanlah sesuatu yang mudah. Ini kerana setiap hari jadual harian padat dari pagi sehingga ke malam. Hanya pada hujung minggu saja dia dapat meluangkan masa bersama keluarga.

"Mujur isteri sangat memahami kerana dia melihat saya begitu bersungguh-sungguh memastikan sentiasa berada dalam kedudukan cemerlang. Jika dulu dia tidak menyokong kerana berpendapat sukan ini tidak menjanjikan masa depan yang cerah namun selepas saya menjuarai banyak perlawanan barulah dia tahu yang saya begitu komited dalam boling.

"Paling penting memberi kefahaman supaya dia tahu dalam apa juga bidang sekalipun jika dilakukan secara bersungguh-sungguh mampu memberi pulangan yang besar kepada atlet," katanya.



"Saya tidak seperti anak tunggal lain yang mungkin dimanjakan serta diberikan apa saja. Mungkin ada sebabnya mengapa ibu dan ayah mendidik dengan cara begini."

Bayangkan pada usia 13 tahun saya diajar melakukan tugas harian di rumah, kemudian menghadiri latihan di pusat boling Sunway Pyramid seorang diri. Ibu memberi kepercayaan sepenuhnya kerana yakin saya mampu melakukannya"

Muhamad Syafiq