

RENCANA UTAMA

ASIF RAHMAN berbuka puasa di tempat latihan.

Atlet perlu pamer aksi terbaik walaupun berpuasa

Para atlet disarankan menjamah makanan berkhasiat dan mengambil air secukupnya sepanjang Ramadan untuk mengekalkan prestasi di lapangan.

SUASANA Padang Institut Sukan Negara, Bukit Jalil, Kuala Lumpur pada pukul 3 pagi hari itu cukup dingin dengan hembusan bayu. Adakalanya angin yang bertiup kencang secara tiba-tiba itu menghadirkan rasa ketar pada tubuh badan. Dalam cahaya samar lampu limpah di setiap penjuror padang, kelihatan kelibat beberapa atlet mengenakan baju-T dan seluar panjang sedang berlari di atas trek berona biru. Kumpulan atlet lelaki itu berlari secara perlahan-lahan mengelilingi trek sepanjang 800 meter (m) sebanyak beberapa pusingan. Salah seorang yang berlari dalam kumpulan tersebut ialah atlet 800m dan 1,500m negara, Asif Rahman Jijaudeen, 20. Ada ketikanya, Asif Rahman bersama rakan-rakannya berehat

sementar di tepi trek untuk meneguk air sambil berbincang mengenai latihan sebelum meneruskan larian. Walaupun dalam cuaca dingin, rata-rata dalam kalangan mereka kelihatan leleh dengan peluh membasahi muka dan pakaian. Tepat pukul 4.45 pagi, Asif Rahman beredar dari trek dan bergegas ke kafeteria yang terletak bersebelahan padang tersebut. Kunjungan mereka ke kafeteria disambut oleh rakan-rakan atlet lain yang sedang bersahur dengan pelbagai juadah enak dan berkhasiat. Dalam keadaan lelah, Asif Rahman mengambil nasi bersama ayam dan sayur-sayuran untuk mengembalikan semula tenaga selepas latihan. Itulah sebahagian daripada rutin dilalui oleh Asif Rahman dan atlet negara lain yang beragama Islam sepanjang Ramadan. Ketika Ramadan, orang Islam diwajibkan menahan diri daripada makan, minum dan perkara-perkara yang membatalkan puasa bermula terbit fajar sehingga terbenam matahari. "Biasanya, saya dan rakan atlet berlatih pada sebelah malam lalu selepas tarawih dan awal pagi sebelum sahur. "Kami mengorbankan waktu rehat dan tidur semata-mata untuk mengharumkan nama negara," katanya ketika ditemu bual Kosmo! di Bukit Jalil, baru-baru ini. Asif Rahman yang berasal dari Gombak, Selangor memaklumkan, Ramadan bukanlah penghalang

buatnya untuk tidak turun berlatih. Latihan yang dilakukan pada bulan puasa berbeza dengan waktu biasa terutamanya dari aspek intensiti dan waktu.

Larian sederhana

Memandangkan Ramadan tahun ini Asif tidak menyertai sebarang kejohanan, maka latihan yang dilakukan lebih santai. "Latihan yang dilakukan lebih kepada mengekalkan kecergasan dan stamina. Misalnya, berlari perlahan-lahan di atas trek atau bersenam di dalam gimnasium. "Ini bagi memastikan otot badan berada dalam keadaan terbaik bagi menghadapi kejohanan Sukan Malaysia pada Oktober ini," katanya yang menggemari masakan Melayu. Imbau anak sulung daripada tiga beradik itu, dia pernah beraksi dalam beberapa kejohanan di luar negara ketika menjalani ibadah puasa. Asif Rahman memaklumkan, seboleh-bolehnya dia ingin berpuasa ketika kejohanan, namun ia sukar dilaksanakan kerana bimbang memberi kesan buruk. "Saya berlari dalam jarak sederhana. Jadi, kandungan air dalam badan sangat penting. Ini menyebabkan saya perlu meneguk air secukupnya," katanya. Dalam Islam, seseorang dibenarkan tidak berpuasa dalam keadaan tertentu. Bagaimanapun, ia perlu diganti semula selepas Ramadan. Selain atlet olahraga, pemain bola sepak tanah air turut berdepan



MUHAMMAD SYAFIQ



LATIHAN di dalam gimnasium lebih sesuai ketika Ramadan. - Gambar hiasan

RENCANA UTAMA

cabaran tersendiri pada bulan puasa. Tahun ini, pentadbir Liga Malaysia, Malaysia Limited Liability Partnership meneruskan Liga Premier dan Liga Super ketika Ramadan.

Kenyang

Kepada pemain Johor Darul Ta'zim (JDT), Muhammad Syafiq Ahmad, 22, Ramadan merupakan masa sesuai meneruskan prestasi terbaik. Anak kelahiran Sungai Ara, Pulau Pinang itu memberitahu, dia dan rakan-rakan telah melakukan langkah penyesuaian diri bermain pada bulan puasa.

Jelasnya, sepanjang bulan puasa ini, perlawanan berlangsung pada pukul 10 malam berbanding kebiasaan pada pukul 9 malam. "Kami boleh berpuasa penuh kerana latihan dilakukan selepas tarawih. Ia berbeza dengan hari biasa yang dilakukan pada waktu pagi dan petang. "Latihan ini bagi membiasakan diri pemain dengan waktu sebenar permainan sekali-gus mengelakkan rasa leleh," ujar pemain kebangsaan itu.

Bagi memastikan tenaga pada tahap terbaik ketika perlawanan, Muhammad Syafiq akan menjamah makanan sehingga kenyang ketika membuka puasa. Tegasnya, makanan tersebut mampu membekalkan tenaga berterusan bagi mengharungi perlawanan selama 90 minit.



TENGGU FADILAH

"Biasanya saya berbuka dengan menjamah kurma dan nasi campur. Kalau ada perlawanan, saya makan nasi ayam kerana ia lebih mudah dihadam dan tidak terlalu pedas. "Paling penting, saya perlu minum sekurang-kurangnya lapan gelas air bagi mengelak dehidrasi ketika perlawanan," katanya yang masih menunggu kelahiran cahaya mata sulung.

Muhammad Syafiq bakal mengharungi tiga perlawanan Liga Super membabitkan pasukan JDT sepanjang Ramadan ini. Pensyarah Jabatan Pengajian Sukan, Universiti Putra Malaysia, Tengku Fadilah Tengku Kamalden berkata, Ramadan tidak boleh dijadikan alasan untuk atlet gagal mempamerkan aksi terbaik. "Ujarnya, atlet atau ahli sukan perlu membiasakan diri berlatih atau menghadapi kejohanan pada bulan puasa. "Para atlet tidak boleh bagi alasan puasa apabila gagal menunjukkan aksi terbaik. Di luar negara, atlet Muslim sentiasa memberi aksi terbaik meskipun berpuasa pada sebelah siang. "Misalnya, pemain Liverpool,

Mohamad Salah dan Sadio Mane boleh berlari pantas dan menjaringkan gol ketika Ramadan," katanya. Tambah Tengku Fadilah, para atlet perlu memastikan makanan yang dijajah 'kenyang' secukupnya ketika bersahur dan berbuka. Definisi kenyang kepada atlet adalah pengambilan kalori, protein, karbohidrat, tenaga dan air mencukupi untuk melakukan latihan atau turun beraksi. "Makanan berk kalori dan tenaga sangat penting untuk memberi tenaga manakala hidangan berprotein dapat mengelakkan atlet mudah mengalami kecederaan otot," katanya. Kepada atlet yang beraksi dan berlatih pada sebelah malam, dia menyarankan supaya menikmati hidangan mudah dihadam bagi mengelakkan badan berasa berat dan leleh. Jelasnya, sajian mudah dihadam seperti lasagna atau spaghetti kerana ia mengandungi daging hancur dan karbohidrat lembut. "Kalau ambil daging biasa, ia mengambil masa untuk diproses kerana liat. Justeru, saya menyarankan atlet menjamah daging yang sudah dihancurkan. "Ilmu mengenai pemakanan ini perlu ada pada atlet itu sendiri. Mereka tidak boleh makan mengikut selera sendiri," tuturnya.

sebaiknya masa bermalasan itu diisi dengan perkara-perkara bermanfaat seperti melakukan ibadah sunat dan bertadarus al-Quran.

"Puasa tidak boleh dijadikan

aktiviti harian.

Pensyarah Fakulti Pengajian Quran dan Sunah, Universiti Sains Islam Malaysia, Prof. Madya Dr. Khairul Anuar Mohamad berkata, Ramadan tidak boleh dijadikan alasan untuk bermalasan. "Ujarnya, umat Islam harus memahami puasa yang diwajibkan memberi peluang kepada mereka merasai pengalaman berlapar seperti fakir miskin.

"Puasa tidak boleh dijadikan

aktiviti harian.



KHAIRUL ANUAR

alasan untuk tidak melakukan apa-apa. Ini kerana ketika zaman Rasulullah SAW, perang Badar berlaku pada 17 Ramadan. "Ketika itu kebanyakan pejuang Islam sedang menjalani ibadah puasa," katanya ketika dihubungi Kosmo! baru-baru ini. Tambah Khairul Anuar, "Masa kerja sebenarnya perlu dilakukan pada waktu pagi. Ini kerana cuaca ketika itu tidak terlalu panas sekali-gus mengelakkan rasa dahaga. "Pada waktu pagi juga kudrat dan fikiran orang berpuasa jauh lebih baik berbanding pada waktu petang," ujarnya.



LASAGNA merupakan hidangan terbaik buat atlet ketika Ramadan. - Gambar hiasan



ATLET perlu minum air secukupnya bagi mengelak dehidrasi ketika latihan atau menyertai kejohanan.



SPAGETI makanan yang disarankan kepada atlet kerana ia mudah dihadam.

INFO Puasa

■Puasa bermaksud menahan diri daripada makan dan minum serta perbuatan yang boleh membatalkannya dari terbit fajar hingga terbenam matahari

■Ibadah puasa adalah wajib buat mereka yang memenuhi syaratnya iaitu Islam, baligh, berakal, berpuasa dan sempurna

■Perkara dicorbankan ketika puasa ialah melambatkan sahur, menggerakkan berbuka, memusu orang beribadah, membaca al-Quran dan berkhalat terutamanya pada 10 hari terakhir

■Bulan puasa bukan sekadar menguji kecekungan rohani, malah ia mempunyai pelbagai manfaat dari sudut kesihatan.