


Sheik 'langsing' hadapi pesaing

Berita Harian, 24 September 1997, Page 15

 Article also available on Microfilm Reel NL21107

Printer-Friendly Page

Sheik 'langsing' hadapi pesaing

Terpaksa kurangkan berat badan 11 kilogram untuk jamin pungenan emas

Menjelang Sukan SEA Jakarta Oleh

MOHD SANI ALI

BEKAS juara silat dunia, Sheik Alauddin Yacoob, telah kehilangan berat badan sebanyak 11 kilogram.

Tetapi, jangantah salah tanggapan pula.

Juara silat nasional itu tidak menghadapi sebarang masalah kesihatan.

Bahkan selera makannya juga tidak terjejas oleh keadaan jerebu, yang sedang melanda negara ini sekarang.

Sebaliknya, kata Sheik Alauddin, dengan turunnya berat badannya itu, azamnya semakin diperkuat lagi untuk mencatatkan pungenan pingat emas *hat-trick* di Sukan SEA

Jakarta bulan depan.

"Saya perlu melakukannya. Buat ketika ini, saya berada pada kadar berat badan yang sememangnya saya hajatkan," dedah Sheik.

Ketika ini, berat badan beliau ialah 89 kilogram.

"Bagaimanapun, saya tidak rasakan adanya sebarang perbezaan dengan berat badan saya ketika ini. Sebaliknya, saya terasa semakin lebih tangkas lagi," dakwanya.

Menurut pesilat nasional itu, berat badannya seperti sekarang memang seperti yang dihajatkannya kalau beliau

dari 85 hingga 90 kilogram.

"Saya telah melakukan penjagaan makanan ini secara teratur supaya tidak menjejaskan berat badan saya secara mendadak. Ia boleh menjejaskan bukan sahaja persembahan saya, malah kesihatan diri juga," cerita juara silat itu lagi.

Sambil mengulangi lagi azam dan tekadnya untuk mempertahankan kejuaraannya itu, Sheik menjelaskan:

"Apa yang jelas ialah matlamat saya untuk memungut pingat emas dalam Sukan SEA di Jakarta nanti tetap tidak pernah berganjak."

Sheik Alauddin, yang sudahpun menjangkau usia 30 tahun, telah menyumbangkan pingat emas sejak Sukan SEA

ingin tampil di Jakarta.

"Pencatuan" pemakanan yang dilalui oleh Sheik bermula sejak akhir tahun lalu.

Tindakan mengatur pemakanan bekas juara dunia sebanyak dua kali itu dilakukan kerana acara silat di Sukan SEA Jakarta tidak mempunyai kategori Kelas Bebas bagi peserta yang berat badannya melebihi 100 kilogram.

Kategori kelas terbuka bagi pesilat melebihi 100 kilogram telah pun dimansuhkan.

Sebaliknya, kategori untuk timbangan paling berat ialah Kelas I — bagi berat badan

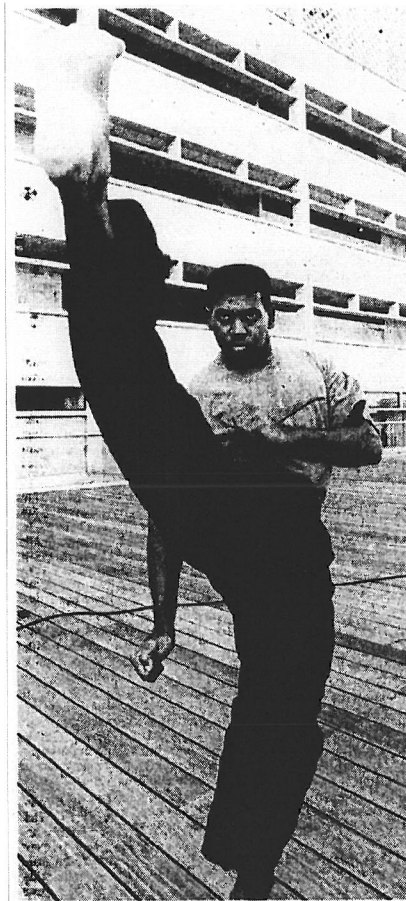
Singapura 1993. Dalam Sukan SEA dua tahun lalu, beliau kembali sebagai pesilat tunggal membawa pulang pingat emas dari Chiangmai.

Apabila ditanya siapakah pencabar utamanya dalam Sukan SEA Jakarta nanti, Sheik memberitahu bahawa sejauh ini, beliau tidak mempunyai sebarang maklumat terkini mengenai pesaingnya itu.

"Saya tidak tahu sama ada juara dunia, yang saya kenali dengan nama Pujok dari Indonesia, akan tampil atau tidak di Jakarta nanti.

"Namun, biar bagaimanapun keadaannya, saya tetap berhati-hati menghadapi cabaran di Jakarta kelak," ikrar Sheik Alauddin.

SILAT



LÉBIH TANGKAS: 'Pencatuan' pemakanan yang dilalui Sheik bermula sejak akhir tahun lalu.