

Siba mahu teroka sukan larian jarak jauh

NS7 15.2.2019 7

PEMILIK susuk tubuh sasa dan bergaya yang merupakan penyelidik sepenuh masa dalam bidang Geografi di Universiti Malaysia Sabah, Andrew Siba Mattew ini adalah antara individu yang senang didekati kerana sifat semulajadinya yang pemurah dengan senyuman.

Namun, jejak yang lebih mesra dengan pangilan Siba ini nyata agak pemalu dan mempunyai cita-cita besar untuk meneruskan gaya hidup sihat dan meneroka bidang sukan larian jarak jauh.

Biodata Siba

Siba dilahirkan pada 18 Disember 1992 dan kini berusia 27 tahun. Beliau merupakan anak tunggal dalam keluarga.

Melanjutkan pengajian dalam bidang sains sosial, beliau memilih pengkhususan dalam bidang geografi berikutan minat mendalamnya dalam usaha memelihara alam semulajadi dan persekitaran.

Beliau kini merupakan pelajar tahun akhir bagi Ijazah Sarjana secara penyelidikan di Fakulti Kemanusiaan, Seni dan Warisan (FKSW) UMS.

Jejak berbangsa Iban ini merupakan anak jati Sarawak yang kini menetap sepenuh masa di Sabah.

"Mula-mula saya datang Sabah dulu pada tahun 2012 dan sehingga kini saya merasakan saya begitu selesa dengan suasana di negeri indah di bawah bayu ini," katanya sambil berseloroh.

Sukan yang mula diceburi atas faktor ingin meluaskan kenalan "Pada awalnya, saya mula menceburkan diri dalam sukan larian (marathon) kerana ingin meluaskan kenalan.

"Dalam masa yang sama, saya juga ingin melihat keindahan alam yang seperti semua sedia maklum menjadi kekayaan negeri ini," katanya ketika ditemui New Sabah Times baru-baru ini.

Siba memberitahu bahawa minatnya terhadap sukan larian mula dipupuk sejak awal tahun lalu (2018) dan beliau mula membuat rujukan tentang sukan tersebut di beberapa laman sesawang dan melalui pembacaan bahan ilmiah yang berkaitan.

Jelasnya, sukan larian jarak jauh khususnya adalah antara yang membolehkan seseorang membentuk disiplin diri dan memupuk kesabaran diri yang tinggi.

"Untuk menamatkan larian jarak jauh, semestinya kita perlu meletakkan satu harapan yang disokong oleh usaha dan berfikir positif, barulah kita mampu menamatkan larian yang kita mulakan itu," katanya lagi.

Awal penyertaan sehingga kini

Sejak awal Siba menyertai acara sukan larian jarak jauh, beliau mendapati bahawa sukan tersebut banyak memberikan impak positif kepada peserta yang menyertainya.

Perkara positif itu diperjelaskan dengan usaha untuk membudayakan senaman sebagai satu gaya hidup sihat, mempromosikan corak hidup aktif dalam rutin seharian dan memperoleh keseronokan bersama kenalan baru dan lama.

"Boleh dikatakan sejak awal penglibatan saya dalam acara sukan larian jarak jauh ini, saya banyak belajar benda baharu dan pada mulanya saya ingin memperbaiki rekod peribadi, namun lama-kelamaan saya mula sedar bahawa wadah gaya hidup sihat juga mampu dipupuk dalam acara sebegini.

"Selain menyihatkan tubuh badan, perkara lain yang saya kenalpasti dalam setiap acara yang saya sertai adalah terbentuknya perpaduan dalam kalangan peserta semasa larian, sekaligus ini turut mengembangkan jaringan perkenalan saya dengan ramai orang," jelasnya.

Koleksi dan kemenangan dalam acara larian yang disertai

"Sebagai pelari amatir yang baru sahaja menceburi bidang larian jarak jauh, saya baru mengumpul sepuluh medal daripada sebelas larian yang saya sertai sepanjang tahun lalu.

"Bagi saya, menyertai acara ini bukan sekadar untuk mengumpul medal sebagai tanda kemegahan, tetapi saya mendapat kepuasan tersendiri setiap kali saya berjaya menamatkan larian dan memperbaiki rekod peribadi saya dalam setiap acara yang saya sertai," katanya.

Turut berkongsi kenangan manis sepanjang berjinak-jinak dengan sukan larian jarak jauh, Siba memberitahu bahawa beliau amat gembira dan berasa teruja setiap kali berjaya mendaftarkan diri sebagai peserta bagi setiap acara larian jarak jauh.

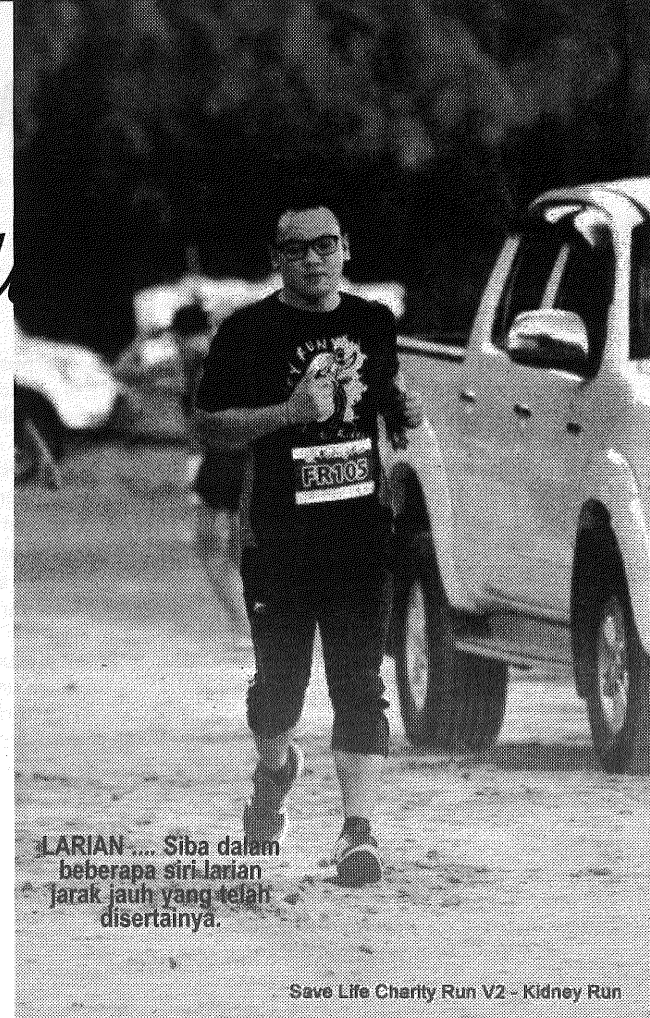
Katanya, kepuasan yang diperolehi itu adalah seolah-olah menggenggam satu kemenangan.

"Macam saya jelaskan tadi, yang menjadikan saya begitu tertarik untuk menyertai setiap acara larian jarak jauh yang saya lihat melalui media sosial atau hebahkan rakan-rakan, adalah apabila saya berjaya menyertai dengan jayanya dan menamatkan larian di tempat terbaik yang saya mampu," kata Siba.

Dalam kemanisan, sudah tentu ada pahitnya



KK COURT RUN turut disertai oleh Siba tahun lalu.



LARIAN Siba dalam beberapa siri larian jarak jauh yang telah disertainya.

Save Life Charity Run V2 - Kidney Run



MENANG antara pertandingan yang disertai oleh Siba.



MEDAL KEMENANGAN Antara medal yang diperolehi sepanjang menyertai acara larian jarak jauh selama setahun.

Bagi Siba, pengalaman pahit yang beliau rasakan sepanjang menyertai acara larian jarak jauh adalah apabila mendapat kesakitan akibat kecuaiannya atau terlebih latihan sebelum acara larian berlangsung.

"Paling tidak menggembirakan adalah bila saya terlebih latihan sebelum saya menyertai acara larian.

"Akibatnya diri saya terpaksa menahan sakit dan itu sangat memberi pengajaran kepada saya agar merancang jadual dan rutin latihan dengan lebih baik dan teliti bagi memastikan saya mampu menyempurnakan larian tanpa sebarang kecederaan.

"Pernah juga saya tercedera kerana terjatuh dan terlalu memecut untuk mengalahkannya ketika hampir di penghujung garisan penamat acara dan itu adalah detik yang amat mengecewakan dan akan saya jadikan pengajaran untuk lebih berhati-hati dan melakukan latihan konsisten supaya dapat mengelakkan kecederaan pada diri

sendiri," kongsi beliau.

Persediaan, perancangan dan penelitian sebelum acara larian berlangsung

Bagi yang mahu berjinak-jinak dengan sukan larian jarak jauh ini, seperti biasa dan sudah tentu ada beberapa tips yang boleh diikuti bagi memastikan larian tersebut berjaya ditamatkan.

Siba berkongsi tips yang sering dilakukan oleh beliau setiap kali menjelang hari pertandingan.

"Sudah tentu perkara paling asas adalah cukupkan rehat, iaitu masa tidur yang berkualiti kerana prestasi kita bergantung kepada kadar kemampuan tubuh kita bekerja dan berlari, jika kita cukup rehat, sudah tentu tenaga kita juga mencukupi untuk kita menamatkan larian kan?"

"Selain itu, saya juga mengamalkan pengambilan air putih yang konsisten kerana isipadu air dalam badan mesti mencukupi untuk memastikan semua organ kita mampu menjalankan tugas masing-masing dengan lancar dan kesihatan kita juga terjamin," katanya.

Sememangnya tidur dan pengambilan air putih adalah asas dalam kehidupan yang wajar diamalkan dalam rutin dengan kadar yang disarankan oleh pakar kesihatan, bukan hanya untuk mereka yang bersukan.

"Berlari dalam jarak yang jauh memerlukan tenaga yang lebih dan ketahanan tubuh badan yang kuat.

"Oleh itu, minum dan pengambilan makanan berzat dan bergizi mengikut diet seimbang yang disarankan dalam kehidupan seharian adalah kunci kepada amalan tubuh badan sihat dan cergas untuk sebarang rutin harian atau aktiviti sukan.

"Saya mengamalkan ini sebagai rutin harian dan saya juga melakukan senaman seperti jogging dan senaman kekuatan stamina untuk memastikan rutin saya selama beberapa minggu kerana terlalu sibuk dengan kerja lapangan, dan akibatnya, saya terpaksa 'setting' semula rutin senaman saya kerana berat badan saya sudah berbeza daripada kebiasaan.

Siba juga berkongsi corak rutin senaman yang dilakukannya secara harian dan mingguan yang mana penting untuk memastikan corak dan bentuk tubuh badan beliau seimbang.

"Selain kawal kuantiti makan, senaman rutin juga adalah kunci untuk saya mengekalkan stamina saya kerana saya pernah mengabaikan rutin saya selama beberapa minggu kerana terlalu sibuk dengan kerja lapangan, dan akibatnya, saya terpaksa 'setting' semula rutin senaman saya kerana berat badan saya sudah berbeza daripada kebiasaan.

"Untuk itu, bagi memastikan saya berada dalam posisi selamat dan sentiasa 'maintain' dengan fizikal dan stamina sedia ada, bahkan meningkatkan lagi keupayaan larian saya, senaman empat ke lima kali setiap minggu saya lakukan tanpa jemu," ujar Siba.

Idola sukan yang dikagumi

Meminati Jonathan Nyepa, Khairul Hafiz Jantan dan Mo Farah, Siba sememangnya berazam mahu terlibat dengan lebih serius dalam bidang sukan larian jarak jauh.

"Mungkin satu hari nanti, saya bukan sekadar mampu menamatkan larian, tetapi menjadi juara dalam acara larian," jelasnya sambil ketawa dan menunjukkan beberapa keping gambar kenangan beliau menyertai acara larian.

Selain sukan larian jarak jauh, Siba turut meminati sukan bola sepak.

"Saya juga meminati sukan bola sepak dan pasukan kegemaran saya Liverpool FC.

"Pemain kegemaran saya pula ialah Mohammad Salah dan Roberto Firmino," katanya lagi sebelum mengakhiri perbualan.