

BH
23/5/20
MIS 15



Memamah berkuda ikut sunah Nabi

» *Beri latihan kepada otak, kurang potensi hidap Alzheimer*

Oleh Hanneeyzah Baharin
hanneeyzah@bh.com.my

► Kuala Terengganu

Sukan memamah berkuda mungkin agak asing di negara ini.

Biarpun tidak sepopular sukan lain seperti bola sepak atau sukan yang dipertandingkan di Olimpik, hakikatnya aktiviti sukan memamah sambil berkuda menyimpan seribu satu rahsia kebaikan optimum untuk kesihatan tubuh.

Malah, bagi masyarakat Islam, sukan memamah, berkuda dan berenang adalah sukan sunah yang menjadi kegemaran Nabi Muhammad SAW. Justeru, setiap amalan dan kegemaran baginda pasti memiliki kelebihan tersendiri.

Ada kajian menunjukkan aktiviti berkuda sebenarnya mem-

kan dapat merangsang saraf tulang belakang selain dapat mencerahkan mata melalui pergerakan 'galloping'.

Bentuk tahap keyakinan

Lebih menarik, hubungan baik penunggang dengan kuda dapat memupuk interaksi di antara manusia dan haiwan, sekali gus membentuk tahap keyakinan tinggi dalam diri jika dipupuk seawal usia kanak-kanak.

Ini diakui Zaharudin Rastam Yeop Mahidin, 50, yang menceburi sukan memamah berkuda secara 'bidan terjun' sejak enam tahun lalu selepas menyahut cabaran seorang rakan.

Menggenggam gelaran juara ketika kali pertama menyertai Kejohanan Memamah Berkuda Sedunia di Korea, pada tahun 2009, ia satu kejayaan paling membanggakan bagi anak jati kelahiran Johor ini.

Biarpun meminati sukan memamah sejak remaja, bapa tunggal kepada seorang anak ini hanya mengasah kemahiran memamah dengan berlatih sendiri, selepas berguru dengan guru memamah tradisional untuk mantapkan dirinya dalam sukan itu.

"Sebenarnya, saya bermula da-

pun, itu kita kena terima. Jadi, dalam kita berusaha, kita kena berserah kepada Allah SWT.

"Inilah pembinaan rohani yang saya peroleh dalam sukan memamah ini. Ini yang membuatkan rohani dan dalaman kita kuat. Sebab itulah selain berkuda, belajar memamah juga sunah," katanya ketika ditemui BH, di sini.

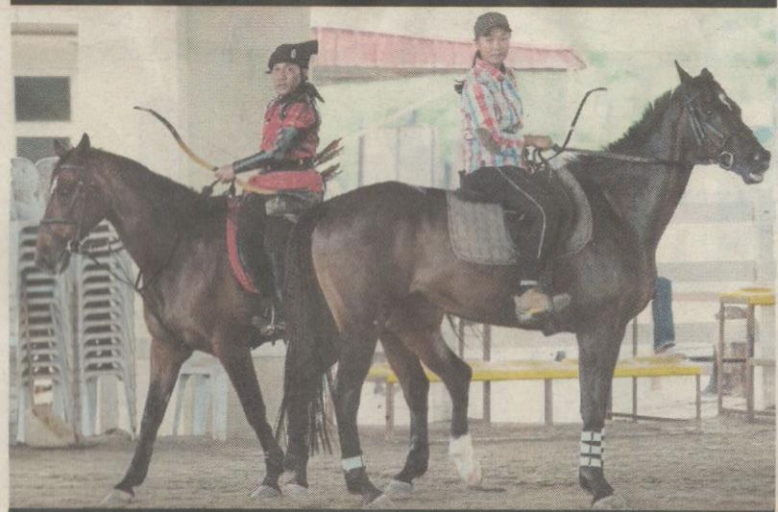
Sahut cabaran rakan

Zaharudin yang mesra disapa sebagai Pak Din berkata, beliau mula belajar memamah tradisional sejak 1963, sebelum mengembangkan kemahirannya dengan berkongsi ilmu dan mengajar memamah tradisional bermula pada 1997.

Bertitik tolak daripada kemahiran memamah, beliau menyahut cabaran seorang rakan di Korea untuk menyertai Kejohanan Memamah Berkuda Sedunia di Korea Selatan pada 2009. Ketika itu beliau diundang sebagai pemerhati untuk kejohanan sukan berkenaan.

"Ketika mereka menjalani latihan sebelum kejohanan, seorang rakan dari Korea menyindir dan mencabar saya mencuba nasib dalam kejohanan itu. Uniknya, saya tidak pernah menung-

Zaharudin ketika sesi latihan di Terengganu Equestrian Resort (TER).
FOTO ROZAINAH ZAKARIA/BH



Zaharudin **bersama pelatihnya**, Noor Nerina Erinae Hashim.



Ini adalah pembinaan rohani yang saya peroleh dalam sukan memanah ini. Ini yang membuatkan rohani dan dalaman kita kuat. **Sebab itulah selain berkuda, belajar memanah juga sunnah**"

Zaharudin Rastam Yeop Mahidin,
Jurulatih sukan memanah berkuda

tiviti berkuda sebenarnya memberi latihan kepada otak, sekaligus mengurangkan potensi untuk mendapat penyakit Alzheimer atau hilang ingatan ketika usia semakin meningkat.

Aktiviti berkuda juga dikata-



"Sebenarnya, saya bermula dalam sukan memanah ini tanpa latar belakang khusus. Minat dalam sukan ini bercambah daripada minat saya terhadap ilmu tasawuf (rohani). Guru tasawuf saya pernah berkata, memanah ini sunah Nabi Muhammad SAW seperti berkuda dan ia dapat membina kebolehan kita mengawal nafsu serta ego.

"Ketika belajar memanah, saya diajar setiap tujuan anak panah itu kita terima dengan reda. Di mana anak panah terpacak, itu adalah takdir. Tidak lari seinci

hasil dalam kejohanan itu. Akhirnya, saya tidak pernah menunggang kuda sebelum ini, apatah lagi mencuba sukan memanah berkuda.

"Tetapi dalam masa dua hari sebelum kejohanan, dengan segala pemerhatian, keberanian dan semangat, saya mampu menunggang dan mengawal kuda dengan baik hingga akhirnya saya dinobatkan juara dalam kejohanan itu," katanya.

Ikuti siri kedua mengenai rahsia kejayaan Zaharudin Rastam Yeop Mahidin dalam sukan memanah berkuda, dalam BH esok.



Ikuti BH Plus

di www.bharian.com.my
untuk lebih gambar dan video