



Chong Wei ketika sesi latihan di Akademi Badminton Malaysia, Bukit Kiara.

# Chong Wei kongsi ilmu

➔ 12 pemain muda bertuah dapat suntikan motivasi

BH - 8/1/19 CMIS (68)

Oleh Helmi Talkah  
helmi.talkah@nstp.com.my

✦ Kuala Lumpur

**D**atuk Lee Chong Wei ialah legenda sebenar.

Walaupun baru pulih daripada 'berperang' dengan kanser hidung dan semakin kesuntukan masa untuk persiapan ke Sukan Olimpik Tokyo 2020, dia tetap memikirkan mengenai pembangunan pemain badminton muda negara.

Pemain berusia 36 tahun itu menyatakan komitmen untuk melaksanakan tugasnya sebagai 'abang sulung' mem-

bantu meningkatkan prestasi pemain muda negara terutama yang baru menyertai skuad kebangsaan.

Dia yang menggelar dirinya sebagai pemain veteran dalam kem skuad negara berkata, adalah menjadi tanggungjawabnya untuk berkongsi ilmu dengan pemain muda.

Ketika ini, 12 pemain muda sedang menjalani tempoh percubaan selama tiga bulan sebelum diserap dalam skuad kebangsaan.

Empat daripadanya adalah pemain perseorangan lelaki, termasuk naib juara Sukan Malaysia (SUKMA) 2018, Aidil Sholeh Ali Sadikin dan pemenang gangsa Remaja Asia 2017, Ng Tze Yong.

"Hari ini (semalam) apabila saya mula kembali berlatih di gelanggang, saya dapat lihat ada beberapa pemain baharu untuk acara perseorangan lelaki. Rata-rata mereka dari SSBJ (Sekolah Sukan Bukit Jalil) dan negeri.

"Jadi, saya harap boleh tunjuk

contoh dan semangat yang baik kepada mereka. Saya juga akan berkongsi semua pengalaman yang saya miliki dengan mereka dan cuba beri motivasi bagi meningkatkan lagi tahap keyakinan mereka," kata Chong Wei.

Pemenang pingat perak Olimpik tiga kali itu ditemui selepas kembali menjalani latihan di gelanggang buat kali pertama, semalam selepas sembuh daripada kanser hidung yang dihidapinya sejak Julai lalu.

Dia menghabiskan masa kira-kira selama setengah jam menjalani latihan di gelanggang di bawah kendalian jurulatih, Hendrawan sebelum menghabiskan masa selama sejam lagi dengan latihan di gimnasium.

## Latihan otot

Chong Wei berkata, buat permulaan dia tidak boleh menjalani latihan keras atas nasihat doktor yang merawatnya dengan dia kini fokus bagi mengembalikan semula tahap kecergasan dan

membina kekuatan otot.

"Buat masa sekarang saya tidak boleh beri 100 peratus kerana doktor benarkan saya menjalani latihan 30 peratus saja. Fokus sekarang adalah membina kekuatan otot selepas hampir enam bulan meninggalkan badminton.

"Dalam seminggu, saya hanya akan menjalani latihan sebanyak tiga atau empat kali, selebihnya saya perlu berehat bagi proses pemulihan," katanya yang mengakui ada sedikit perbezaan dirasakan selepas enam bulan tidak menjejakan kaki di Akademi Badminton Malaysia (ABM) di Bukit Kiara.

Chong Wei disahkan menghidap kanser hidung tahap awal pada Julai lalu yang menyaksikan dia terpaksa menarik diri daripada Kejohanan Dunia dan Sukan Asia 2018.

Dia menjalani rawatan selama tiga bulan di Taiwan dan kini disahkan bebas sepenuhnya daripada kanser berkenaan.