

**DOKUMENTASI SEJARAH LISAN
WAWANCARA BERSAMA
ENCIK NAZMIZAN BIN MUHAMMAD,
TOKOH OLAHRAGAWAN NEGARA**

DISEDIAKAN OLEH:

**FARISA AZIRA BINTI ARIFFIN
MOHAMMAD HAFIZ BIN TARMIZI**

**FAKULTI PENGURUSAN MAKLUMAT
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA
18500 MACHANG, KELANTAN**

JUNE 2013

PENGHARGAAN



Alhamdulillah. Syukur ke hadrat Allah S.W.T kerana dengan limpah dan kurnianya memberi kepada kami kesihatan dan kecerdasan fizikal serta mental serta ketabahan yang amat baik untuk menyiapkan tugas kepada kami. Walaupun menempuhi pelbagai cabaran dan dugaan dalam menyempurnakan tugas kami ini, alhamdulillah kami telah berjaya menyiapkan tugas bagi memenuhi **keperluan Sejarah Lisan** untuk **mata pelajaran Documenting Oral Tradisional (IMR 604)**.

Jutaan terima kasih kami rakamkan kepada Encik Nazmizan Bin Muhammad dan isteri, Puan Suhana Binti Abdul Mutalib kerana sudi menerima kunjungan kami ke rumah mereka di No. 3, Lorong Bentara 6, Taman Kechor Indah, 01000, Kangar, Perlis dan memberi kerjasama yang amat baik sepanjang rakaman suara suara diadakan di teratak mereka. Tanpa kerjasama serta keterangan yang amat mendalam mengenai pengalaman memenangi dua pingat emas di Sukan SEA Hanoi, Vietnam daripada Encik Nazmizan Bin Muhammad, tentunya amat sukar sekali bagi pihak kami menyempurnakan tugas yang dipertanggungjawabkan kepada kami.

Selain daripada itu, jutaan terima kasih juga dipanjangkan kepada pensyarah kami iaitu Encik Mohd Idzwan Mohd Salleh kerana begitu sabar dalam memberi tunjuk ajar kepada kami panduan, tips-tips, dan ilmu kepada kami untuk menyiapkan tugas ini dengan jayanya.

Tidak dilupakan juga kepada keluarga dan rakan-rakan yang banyak memberi semangat dan dorongan kepada kami sepanjang tempoh bermulanya tugas ini diberikan kepada kami sehinggalah tugas ini selesai dijalankan.

Sekian, terima kasih.

ISI KANDUNGAN

Penghargaan	i
Isi Kandungan	ii
Abstrak	iii
Biodata dan Profil Perbadi Tokoh	iv-v
Transkrip Wawancara	1-46
Rujukan (Stail APA)	47
Senarai Soalan Wawancara	48
Log Wawancara	54
Indeks	57-59
Lampiran-lampiran	
• Perjanjian Tokoh	
• Dokumen Berkaitan	
• Gambar Peristiwa / Wawancara	
• CD / DVD Wawancara	

ABSTRAK

Abstrak: Temuramah ini dijalankan antara kami dan Encik Nazmizan Bin Muhammad. Beliau adalah merupakan seorang tokoh dalam sukan olahraga negara. Wawancara ini telah dijalankan di rumah beliau yang beralamat No. 3, Lorong Bentara 6, Taman Kechor Indah, 01000, Kangar, Perlis. Sesi temuramah ini telah dibuat pada 21 April 2013 iaitu pada pukul 11.35 pagi sehingga pukul 12.45 tengahari. Temuramah ini berkisarkan tentang latar belakang dan pengalaman beliau yang telah lama berkecimpung dalam sukan olahraga seawal umur 9 tahun lagi sehingga beliau telah dianugerahkan Darjah Yang Ke 5 Daripada Darjah Kebesaran Yang Mulia Pangkuan Negara iaitu Ahli Mangku Negara. (A.M.N) atas jasa beliau kepada negara dalam sukan pecut. Temuramah ini telah banyak merungkaikan pengalaman beliau dalam sejarah penglibatan dan pengalaman beliau dalam bidang sukan pecut sehingga berjaya mengharumkan nama negara di Sukan SEA ke 22 di Hanoi, Vietnam pada tahun 2003. Wawancara ini banyak merungkaikan maklumat tentang penglibatan awal dan pengalaman beliau. Sekarang beliau telah bersara dalam bidang ini tetapi beliau masih lagi melibatkan diri dalam program-program mencari bakat baru dalam sukan olahraga.

Kata kunci: Nazmizan Bin Muhammad, Sukan SEA 2003, Olahraga, Sukan pecut.

BIODATA DAN PROFIL PERIBADI TOKOH



1.	Nama Penuh:	Nazmizan Bin Muhammad
2.	Alamat Surat-Menyurat:	No. 3, Lorong Bentara 6, Taman Kechor Indah, 01000, Kangar, Perlis
3.	Kelahiran:	Kampung Durian Mentangau, Dungun, Terengganu
4.	Jantina:	Lelaki
5.	Bangsa:	Melayu
6.	Pendidikan (Rendah, Menengah dan Tinggi):	<ul style="list-style-type: none">• Sekolah Rendah Kebangsaan Durian Mentangau• Sekolah Menengah Kebangsaan Paka• Sekolah Menengah Kebangsaan Sultan Abdul Aziz Shah Kajang• Matrikulasi Perakaunan, UPM• Ijazah Sarjana Muda Sains

		<p>Pembangunan Manusia, UPM</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sarjana Pentadbiran Perniagaan, UUM
7.	<p>Keluarga (Adik-beradik, Isteri dan Anak):</p>	<p>Adik beradik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nazri Fiasal Muhammad • Nazliza Muhammad • Nozrodi Muhammad • Naznita Muhammad <p>Isteri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puan Suhana Abdul Mutalib <p>Anak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Daniya Alesha Nazmizan • Aisy Mifzal Nazmizan
8.	<p>Hobi:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bola sepak • Olahraga
9.	<p>Kerjaya:</p>	<p>Penolong Pendaftar Pusat Sukan Universiti Malaysia Perlis Kampus Tetap Pauh Putra</p>
10.	<p>Sumbangan:</p>	<p>Sukan SEA Ke 22- Hanoi, Vietnam 2003.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pingat Emas 100 Meter • Pingat Emas 200 Meter

Berikut adalah rakaman wawancara sejarah lisan bersama Encik Nazmizan bin Muhammad yang merupakan bekas pelari pecut dan pemenang pingat emas Sukan SEA Ke 22 Hanoi Vietnam pada tahun 2003. Rakaman ini telah dijalankan di rumah beliau bertarikh 21 April 2013 pada jam 11.35 pagi dan wawancara ini telah dikendalikan oleh Farisa Azira binti Ariffin dan dibantu oleh Mohammad Hafiz bin Tarmizi. Dengan segala hormatnya kita mulakan rakaman ini.

Penunjuk:

FAA - Farisa Azira Ariffin

NM - Nazmizan Muhammad

Bahagian B: Penglibatan Awal Tokoh

RAKAMAN 1

FAA: Assalamualaikum Encik.

NM: Waalaikumusalam Warrahmatullah.

FAA: Terima kasih kerana sudi meluangkan masa sekali lagi bersama kami.

Okay. [Baiklah] “Erm” Untuk soalan seterusnya adalah “aa” mengenai penglibatan awal encik dalam sukan olahraga. Sebelum ini, “erm” maknanya sepanjang hidup encik pernah tak encik terfikir untuk menjadi seorang pelari pecut negara.

NM: “Emm” sebenarnya benda itu memang ada sebab pada usia 9 tahun itu, cikgu saya memang dah tunjuk gambar atlet pecut Kanada Ben Johnson dimana dia memenangi pingat emas di sukan Olimpik Seoul di Korea pada tahun 1988 masa itu memegang rekod terbarunya 9.79 saat, so [jadi] bermula masa itu saya memang inilah, apa cakap dekat cikgu saya, saya nak mewakili negara.

FAA: Okay. [Baiklah] Sebelum encik menceburkan diri dalam bidang sukan, apakah pekerjaan yang encik lakukan.

NM: “Emm” Sebelum dalam bidang sukan ini emm... rasanya saya ini memang totally [sepenuhnya] sukanlah sebab saya dibawah bakat khas olahraga. (Suara Farisa menyebut “erm”) lepas habis SPM saya terus sambung matrik, “so” [jadi] saya punya “life” [kehidupan] pada waktu itu memang belajar dan “training” [latihan] so “training” [latihan] “so” [jadi] kita biasanya duit tu kita dapat imbuhan daripada kemenangan melalui sukan sekolah-sekolah Malaysia ‘emm’ saya menang di SUKMA ke, saya menang di sukan sekolah-sekolah Asia “so” [jadi] kita akan dapat imbuhan “so” [jadi] itu yang boleh kita kategorikan. “So” [Jadi] lepas habis SPM ‘emm’ tapi masa ‘emm’ dalam masa saya bekerja sebagai kerani di Maybank. ‘Emm’ pada 2000, 2000 hingga 2002 tu saya kerja kerani di Maybank, ‘emm’ lepas tu lepas habis SP, ‘eh’ lepas habis “degree” [Ijazah] saya sebagai “emm’ kerja balik Maybank sebagai eksekutif lah di Maybank.

FAA: ‘Emm’ Ok (Baiklah), ‘Emm’ bolehkah tak encik terangkan sedikit, ‘emm’ bagaimanakah encik mula terlibat dalam sukan olahraga dan pada tahun berapakah ketika itu.

NM: ‘Erm’ Penglibatan saya sebenarnya bermula daripada sekolah rendah lagi pada usia 11 eh 9 tahun tu. 9 tahun tu saya dah wakil Sekolah Rendah Kebangsaan Durian Mentangau tu. ‘Erm’ Saya mewakili sekolah peringkat ‘erm’ mewakili sekolah diantara wakil-wakil daerah SK Paka, wakil Paka lah dan semenjak saya punya ‘erm’ kerana pada waktu 11 atau 12 tahun saya dah menang dah pingat, pingat emas dalam acara lompat jauh emm... saya pernah diundi di peringkat daerah ‘erm’ “so” [jadi] saya pun tak tahu macam mana, sedangkan saya pemenang pingat emas dan saya tidak pernah dipilih untuk mewakili daerah Dungun untuk bawah kategori inilah, “so” [jadi] saya rasa kalau saya pergi mungkin saya boleh pingat emas kot sebab waktu saya kecil, saya besar. Saya saiz saya sama besar dengan budak umur 12, 10 tahun ke 11 tahun. “So” [jadi] bila saya naik sekolah menengah itulah, bila saya naik sekolah menengah, “scope” [skop] acara itu lebih banyak, dekat situ lah membuatkan perubahan saya dapat wakil daerah, wakil negeri dan seterusnya saya dapat dimasukkan kedalam sekolah sukan lah.

FAA: “Okay” [Baiklah]. ‘Erm’ dalam kegiatan sukan ini adakah encik mendapat dorongan sesiapa?

NM: ‘Erm’ sukan ni awal-awal itu minatlah. Minat saya memang saya betul-betul sukan. Lepas tu dari segi “family background” [latar

belakang keluarga] abang saya, kakak saya pun, abang saya pun mewakili sekolah juga dalam acara sukan, “so” [jadi] mak ayah memang tiada masalah janji pandai belajar. “So” [Jadi] bila saya belajar sekolah menengah ni, kira Cikgu Roslan dengan Cikgu Syarifah ni banyak membentuk saya punya ni lah karekter saya lah, untuk menjadi seorang atlit lah. Sokongan mak ayah tu memang tak ni lah dari segi beli kasut tu semualah. Cikgu saya pun beli kasut, beli stuff [kelengkapan] apa semua, memang tak ni lah.

FAA: ‘Erm’ tadi encik ada bercerita ‘erm’ mengenai guru encik yang menyedari bakat encik, ‘emm’ jadi selain daripada beliau.

NM: ‘Emm’ masa saya di sekolah menengah ini, ‘erm’ cikgu saya memang tukarkan acara 100 meter ke acara 100 meter berpagar supaya saya dapat mewakili Sekolah Menengah Paka pada waktu itu. Sebab pada waktu itu kuota untuk 100 dan 200 dah ada orang dah ada pihak pemain. ‘So’ [jadi] kerana saya terlalu minat cikgu saya suruh tukar. Dalam masa 2 minggu ja [sahaja] saya- saya “prepare” [sedia] untuk acara 100 meter berpagar tu saya terus dapat menang pingat di Majlis Sukan Sekolah-sekolah Daerah Dungun lah. “So” [jadi] pada waktu itu cikgu saya ni dia ‘erm’ memang mengharapkan lah saya dapat sebenarnya dapat buat semua itu lah. Dia tengok saya ni komitmen pergi latihan maknanya susah lah maknanya sebelum pukul 5 pun saya dah sampai dah. Maknanya saya betul-betul komi...komited lah.

FAA: “Okay” [Baiklah], ‘Erm’ tadi encik cakap cikgu encik kata ‘erm’ dalam bidang sukan berpagar.

NM: ‘Aha’. Seratus 100 meter berpagar.

FAA: 100 meter berpagar ‘erm’ yang membawa encik kepada sukan pecut?

NM: ‘Erm’.. Sukan pecut “Okay” [baiklah], lepas saya acara 100 meter berpagar 400 dan 400 berpagar itu, itulah acara saya membuatkan saya boleh mewakili dalam pada waktu itu. Saya pergi ke sekolah emm... sukan, Majlis Sukan Sekolah-sekolah Malaysia di Johor dan disitu emm... cikgu Man Sahar iaitu cikgu dibawah bakat khas olahraga ‘erm’ dimana pada waktu itu majlis sukan negara akan hantar jurulatih-jurulatih untuk mencari bakat atlit-atlit yang berpotensi untuk dimasukkan ke sekolah bakat khas olahraga. “So” [jadi] saya merupakan salah satunya salah seorang ‘eh’ salah satu salah seorang atlit dan saya isilah biodata atlit, alamat sekolah apa semua kan. “So” [jadi] saya mendapat tawaran lah masuk ke sekolah di sekolah bakat khas olahraga di SAAS Kajang “so” [jadi] bermula pada situlah saya dimasukkan juga kedalam acara lompat bergalah selepas kat situ saya ‘erm’ saya macam saya cakap tadi ‘erm’ saya pergi lari pada 100 meter kan, ‘aaa’, kat situlah bermula titik perubahan saya daripada acara lompat bergalah, 100 meter berpagar empat 400 meter berpagar, 400 meter ke acara 100 meter.

FAA: Kalau encik ingat pada tahun berapakah itu?

NM: 'Erm', saya tukar ke acara itu pada tahun 1997, saya rasa dalam bulan 9 ke bulan 10 baru saya betul-betul tukar ke acara pecut.

FAA: 'Erm', okay [baiklah] dalam 'erm', semasa encik bergiat dalam sukan ini biasanya dimanakah encik melakukan latihan?

NM: Biasanya di peringkat sekolah di Sekolah Menengah Paka dahulu saya berlatih di padang lah, di padang rumput dan dalam pada masa yang sama di pantailah sebab kebetulan sekolah saya berdekatan dengan pantai. 'Erm', "so" [jadi] dekat dengan pantai lepas tu bila saya dah naik ke sekolah bakat khas olahraga di SAAS Kajang, emm... saya SAAS Kajang tu saya "training" [latihan] pun di sekolah tu sendiri ada trek 'erm' dalam trek pun dalam 120 meter, "so" [jadi] lepas tu kadang-kadang kita ke Kompleks Sukan Bangi Permata dan inilah trek MSN.Majlis Sukan Negara

FAA: 'Erm', biasanya di trek tersebut jauh tak? Macam mana encik pergi?

NM: 'Erm', Kalau macam dulu di sekolah bakat khas olahraga ada van, "coach" [jurulatih] datang ambil. "Coach" [jurulatih] datang ambil (Suara Farisa menyebut Oh..datang ambil)' erm', "so" [Jadi] bila saya lepas habis sekolah tu 'erm' lepas habis sekolah bila dapat pergi Universiti Putra Malaysia sama juga (suara kanak-kanak menjerit)van akan datang ambil, van akan datang ambil lah awal-awal, untuk kemudahan senang pergi. Selepas itu, saya beli motor lah untuk

kemudahan senang pergi latihanlah. “Start” [bermula] pada itu saya lebih mudah pergi sendiri lah senang.

FAA: “Okay” [Baiklah] ‘Erm’ masa encik menjalani latihan biasanya encik melakukan latihan itu secara individu atau berkumpulan?

NM: ‘Erm’ Biasanya kita praktis berkumpulan lah sebab kita mesti ada “_ partner” [_ pasangan] baru kita boleh tengok mana kita punya kelemahan jadi kita boleh tengok kelemahan kita “at least” [sekurang-kurangnya] ada partner lah untuk buat sesuatu “excercise” [latihan] tu.

FAA: Erm, siapakah rakan seperjuangan encik?

NM: Rakan seperjuangan pada waktu itu ramai termasuk Tan Kok Lim, Kamarulzaman, Hafeez Hazreq, Syafiq, emm... Siapa lagi masa tu ‘Aaa’, Shamsuri ‘erm’ Nazrul Nordin ‘aa’ ramailah. “So” [jadi] semua Alhamdulillah lah kawan-kawan semua ‘erm’, ada yang kerja jadi apa, pramugara pun ada. Kira Alhamdullilah la, rakan-rakan semua sekarang ada yang sama juga pergi ke bidang jurulatih

FAA: Oh. “Okay” [Baiklah], pada tahun tersebut pada zaman era encik inilah dalam sukan ini siapakah yang menjadi jurulatih encik?

NM: ‘Erm’ jurulatih saya daripada peringkat sekolah, sekolah rendah ni cikgu saya ada mula-mula itu Cikgu Rahim. Cikgu Rahim yang tunjuk saya gambar Ben Johnson tu. Lepas tu, “start” [mula] pada lepas tu cikgu, Cikgu Asmah. Cikgu Asmah ni dia sekejap ja lepas tu dia berpindah. ‘Erm’, bila saya naik ke sekolah menengah, Cikgu Syarifah dan Cikgu Roslan lah, “so” [jadi] bila saya ke sekolah sukan bakat

khas olahraga tu awal-awal lompat bergalah kiranya Cikgu Grenady jugak. Lepas tu... lepas tu ke acara pecut. 'Erm', kiranya Grenady Jubrikov, emm... lepas masa SEA Games 2003 tu saya tukar "coach [jurulatih] lah saya "training" [latihan] dengan 'erm' dengan Alex Shaha. 'Aaa' dengan Alex Shaha 'aaa' dan "local coach" [jurulatih tempatan] yang saya berlatih 'erm' "coach" [jurulatih] Halim Rashid lah. emm...Halim Rashid dan pada tahun 2002 itu "coach" [jurulatih] Chan Ka Yu lah aa... banyak lagi, tapi yang "start" [mula] yang membuat saya lebih matang lebih jitu "start" [mula] saya "training" [latihan] dengan "coach" [jurulatih] Chan Ka Yu jadi dengan "coach" [jurulatih] ini dia banyak ajar saya macam mana nak "develop" [membangunkan] kita punya "self confident" [keyakinan diri] lepas tu teknik-teknik berlari macam tulah.

FAA: Oh, "Okay" [baiklah], 'erm'. semasa encik dibawah latihan dengan jurulatih ini, apakah jenis latihan yang biasanya encik jalani?

NM: Erm... kita, dia "depend" [bergantung] kepada jurulatih tulah kalau haritu dia kata nak buat "speed" [pecutan] (suara kanak-kanak menangis) "so" [jadi] kita akan buat "speed" [pecutan] lah. Biasanya "speed" [pecutan] ni kita akan buat 30 meter, 60 meter aaa... 120 meter atau 80 meter lah, "so" [jadi] biasanya bila kita nak buat "speed endurance" biasanya kita buat 300 meter, "erm" 150 meter macam tu lah. Kalau ada kita buat "back to back" "so" [jadi] kalau kita nak buat "strength" [kekuatan] kita akan masuk gim lah. Kita akan buat "smooth", "twice", "half squad", "two squad", "Rip Curve", 'erm'... lepas tu, "hamstring", "solid cool down" kira banyak yang kalau untuk

“strength” [kekuatan] aktiviti dekat gim lah dalam masa yang sama kita ada buat untuk “box jump”, “hurder jump”, “bounding”, yang itu untuk “entry jump” [lompat masuk] , banyaklah kiranya “exercises-exercises” [latihan-latihan] explosive [letupan] semua tu, kita akan buat “box jump”, “hurder jump”, “explosive”.

FAA: “Explosive” [Letupan] tu?

NM: “Explosive” [letupan] tu macam, sebab kita “sprinter” [pelari pecut], kita acara yang “Pap! Pap!” kan. “So” [jadi] bila kita keluar blok pun kita mesti agresif lah, tak ada keluar blok “slow-slow” [perlahan] kan. Kita “bamm”! bunyi pistol tu kan, “purr” [pecut]. Dalam berapa “second” [saat] dah habis dah. Macam tu lah. Dia tak ada lembut-lembut. Macam bila kita biasa box jump la. Kita lompat, badan kita ada macam “Pap! Pap! Pap! Pap!” Ha, cepat la. “Explosive” [letupan] tu kira cepat la.

FAA: Yang tu dekat Gim?

NM: Dalam gim pun kita buat, dekat luar pun kita buat.

FAA: Oh. Okay Okay. [Okey okey]. Dalam seminggu, berapa kerapkah bilangan latihan yang encik jalani.

NM: Dalam seminggu tu, tolak hari ahad sahajalah. Ha. hari ahad sahaja. Hari Isnin, Selasa, Rabu, Khamis, Jumaat, Sabtu.” Direct”. [Terus].

FAA: “Erm.” Biasanya hari Ahad tu encik buat apa?

NM: Aa.. Hari Ahad tu kita biasanya tidurlah. Ha. Tidur. Paling paling nak beli barang-barang sikitlah. Sebab saya ni, pada masa tu saya tak adalah macam nak pergi jalan KLCC ke. Kalau pergi mesti ada tujuanlah. Pergi nak beli kasut ke. Atau kita nak beli berus gigi ke, ubat gigi ke, sabun mandi yang dah habis ke, sabun basuh dah habis ke. Kalau setakat nak beli pakaian ni, tak adelah. Macam baju, mungkin kita nak beli baju jalanlah. Baju nak buat pergi kerja, gitu lah. Kalau baju sukan ni kita dah ada dah. Kita dapat “sponsor” [tajaan] apa semua kan.

FAA: Bagaimanakah hubungan encik, antara encik dengan jurulatih.

NM: Hubungan jurulatih ni kita ingat macam ayah dengan anaklah. “So” [jadi] kita kena “close” [rapat] dengan jurulatih. Memang kita kena “close” [rapat]. Dan masa tu kita kena tanya jugak, “exercise” [latihan] yang dia bagi kat kita ni sebenarnya untuk apa. Apa yang.. kenapa saya perlu buat. “So” [jadi], sebab supaya kita tahu, supaya kita boleh, maknanya macam kita boleh “transfer” [pindah], bila kita buat tu, ohh, benda ni untuk ni. “So” [jadi] kita rasa senanglah nak buat. Macam contoh kita buat lari naik bukit, kenapa kita kena “speed” [pecut] lari naik bukit. Mungkin dia nak “develop” [bangunkan] kita punya kekuatan otot. Pastu supaya kita dapat “drive” [pandu], maknanya bila kita keluar blok, kenapa bila kita keluar blok. Bila dia suruh saya buat snatch, kenapa saya perlu buat snatch. Kena angkat berat-berat. Ini nak gunakan masa saya keluar blok tu. Nak angkat tangan, nak “swing”

[hayun] nak keluar blok tu. Nak jadi kita punya explosive cepat. Kenapa saya kena buat “arm squad”, “two squad”, “box jump”. Mungkin saya nak tolakan daripada blok tu nak “power” [berkuasa], nak “movement” [pergerakan] tu “power” [berkuasa], “strength” [keupayaan].

FAA: Sepanjang encik dalam bidang sukan ni, apakah halangan yang pernah encik hadapi.

NM: Halangan dia erm.. dari segi persediaan lah. Bila kita “injured” [cedera] tu maknanya kita kena berehat lah. Saya ada pada tahun 2000 lah. Saya ingat SUKMA, saya “injured” [cedera] teruklah. “So”, [Jadi] saya jumpa “coach” [jurulatih] saya, saya cakap “coach” [jurulatih] saya, saya “injured” [cedera]. “coach” [jurulatih] saya macam bengang lah dengan saya. “coach” [jurulatih] Rusia. Dia cakap, “you” [awak] tak kan menang pingat emas.

FAA: Masa tu tahun berapa encik?

NM: Masa tu tahun 2000. SUKMA di Pulau Pinang. Saya “injured” [cedera] teruk. Saya buat “treatment” [rawatan], pastu saya jogging “slow-slow” [perlahan-lahan]. Saya tak boleh buat “speed” [pecutan]. Saya bagi surat “health” [kesihatan] saya. Surat yang doktor bagi kat saya. Dia marah. Mungkin sebab dia rasa macam “frust” [kecewa] saya tak boleh nak lari. Lepas tu dia kata, awak tak kan menang 100 meter dekat SUKMA. “So” [Jadi] saya cakap, “coach” [jurulatih], saya akan menang pingat emas 100 meter. Masa tu saya memang rasa tercabarlah. Saya buat “exercise” [latihan], saya buat sendiri. Masa tu saya memang

rasa tercabar. Kita janji dengan dia, lepas tu kita tak menang. Saya cuba buktikan dan Alhamdulillah, SUKMA di Pulau Pinang saya menang. Saya buat 10.75, saya kalahkan budak-budak yang tak “injured” [cedera]. Saya jumpa dia, saya cakap, “coach” [jurulatih]! Dia pandang saya. Saya rasa macam, bukan saya nak berlagak atau apa, saya tahu dia “coach” [jurulatih] saya. Kita cakap elok dengan dia, saya cakap saya “injured” [cedera], sekurang-kurangnya di bagi saya “exercise” [berlatih] supaya saya dapat buat. Tapi dia macam ni, sebab tu saya buktikan. Tapi saya memang “injured” [cedera] teruk. Untuk 200 meter saya terpaksa tarik diri sebab “injured” [cedera]. Sebab waktu lari 100 meter tu pun, saya dah pakai guard untuk tak bagi dia teruk.

FAA: Seorang talet biasanya mengamalkan diet pemakanannya yang tersendiri bagi membantu menjaga dan mningkatkan stamina. Bagaimana pula dengan encik?

NM: ‘Erm’.. saya..dari segi “supplement” [penambahan] tu ada. Macam ada yang dibekalkan oleh Majlis Sukan Negara tu kita akan makanlah. Macam Kalsium, Magnesium, Phamathon, itu memang MSN ada sediakan semualah. Lepas tu, macam diet tu, saya tak diet sangat, sebab kita “training” [berlatih] teruk, pastu kita bukan nak berdiet lagi. Kita makan, makanlah. Dari segi “supplement” [penambahan] tu kalau tak cukup kita ambik lah. Kalau dah lebih, buat ape lagi nak ambik protein kan. Macam tu lah. Saya punya prinsip macam tu lah. “So” [jadi] kita punya “time” [masa] makan tak ada nak “control” [kawal] apa semua. Cuma saya akan “control” [kawal] dua minggu sebelum

“game” [perlawanan] lah. Kurangkan minyak, kurangkan lemak-lemak, apa semua. Makan pun kita “control” [kawal] sikit supaya kita punya berat badan tu “mantain” [kekal]. Tapi kalau esok tu kita dah nak kena buat teruk kan, bukannya kita nak diet. Balik kita nak makan roti, sayur, mana kita nak dapat “energy” [tenaga] untuk kita nak guna balik esok kan.

FAA: Kalau makanan yang biasa encik cuba elakkan?

NM: Biasanya yang berminyak dan berlemak lah. Tapi ada setengah orang itu yang dia suka. Tak. Tapi bagi saya tak ada yang “specific” [khusus] yang kata atlet nak kena makan ni, makan ni. Tak, boleh makan, tapi dalam kuantiti yang sedikit sebenarnya. Tapi mungkin bagi saya, diet ni tertumpu pada sukan-sukan macam gimnastik, bina badan, acara-acara yang memang tak boleh ambil minyak. Kena makan makanan khas. Dan macam saya buat apa nak diet kan.

FAA: Kenangan yang paling encik tak dapat lupakan sepanjang bergiat dalam sukan ni?

NM: Masa saya memenangi pingat emas lah di Sukan Sea 2003. Pada waktu itu, stadium penuh. Stadium di Hanoi pada masa tu. Pada waktu tu, masa saya berada di “starting block” [blok mula], masa tu tengah nak “warm up” [panaskan badan], nak buka seluar untuk lari, kita nak berkayuh-kayuh sikit, nak berlari, pada masa tu saya boleh tengok rakyat Vietnam berjalan masuk ke stadium macam semut. Bila saya pusing kiri kanan kan, penuh stadium sebab kebetulan pada masa tu, ada pelari dari negara mereka masuk “final” [akhir] seorang. Memang

penuh. “So” [jadi] macam mana kita dekat tempat orang, kita nak “adapt” [menyesuaikan]. Saya melakar sejarah di bumi Vietnam dipenuhi dengan penyokong. Dan tidak disangka saya menang pada waktu tu, Sieh Kok Chi ada, Menteri MOM, Tunku Imran pun ada pada masa tu. Maknanya, masa tu orang besar-besar ada melihat. Malaysia pada masa tu, apabila melihat saya, merubah persepsi rakyat Malaysia bahawa atlet Malaysia ini kita tak ada yang boleh memenangi pingat emas. Saya cuba nak tukar persepsi kebanyakan rakyat Malaysia pada masa itu.

FAA: Bolehkah encik bercerita sedikit kejohanan-kejohanan yang pernah encik sertai sebelum sukan Sea tersebut ?

NM: Oh.. Kejohanan sebelum sukan Sea tu sebenarnya banyak, saya pergi ke Kejohanan World Universities Games, dimana kat situ saya buat catatan 10.38 dalam acara 100 meter. Lepas tu saya pergi Sri Lanka Open saya dapat pingat gangsa untuk 100 meter, lepas tu saya pergi Track and Field saya dapat melayakkan diri ke separuh akhir dalam 100 meter, saya buat 10.57, pastu saya pergi ke Terbuka Chinese, Taipei, lepas tu, Terbuka Singapore, Terbuka Philipine, dan banyaklah. Dan sukan-sukan yang, kejohanan-kejohan besar yang saya pernah sepanjang penglibatan saya, saya pernah pergi ke Sukan Olimpik, Sukan Komanwel tahun 1998, Sukan Asia di Korea, sukan Asia Track and Field di Sri Lanka dan di Filipina. Erm.. YU Games, Asean University Games, pastu Sukan Sea saya. Saya bermula di Sukan Sea pada tahun 1999 di Brunei, pada waktu saya umur 18. Saya lari 4 kali 4, saya dengan Romzi Bakar, Amir Adam, S. Vasu dan kami

dapat nombor 2. Pastu, 2001, Sukan Sea di Kuala Lumpur, dan 2003 lah di Vietnam. Lepas tu Asean School ni saya “start” [mula] pada tahun 1997, 1998, 1999 lah. Dan Asean Junior pada tahun 1997 dan 1999 lah.

FAA: Okay, seingat-ingat enciklah, kejohanan pertama yang encik sertai adalah pada tahun berapa dan dalam acara apa?

NM: Oh.. untuk dalam acara pecut lah. Untuk acara pecut ni, kalau betul-betul, 100 meter Terbuka Selangor pada tahun 1997. Kalau 400 meter, banyak lah, yang MSSN. Tapi kalau untuk 100 meter yang betul-betul saya sendiri yang saya buat di Terbuka Selangor tu lah.

AFF: Pada tahun 1997?

NM: Ya.. Tahun 1997.

FAA: Masa tu, pencapaian encik?

NM: Saya buat 10.9 saat dan saya kalahkan atlet-atlet pecut yang berada di bawah Program Bakat Khas la. Memenangi pingat emas.

FAA: Baiklah encik. Untuk bahagian dua iaitu penglibatan awal dalam sukan olahraga kita dah selesai. Seterusnya kita akan ke bahagian tiga iaitu kejayaan encik di Sukan Sea ke 22 di Hanoi pada tahun 2003.

Pada tahun berapakah encik mula mewakili Negara dalam acara pecut ini?

NM: Untuk acara pecut ini, saya betul-betul la..betul-betul saya berlatih 100% dalam bulan 10, bulan 9 ke bulan 10 macam tu lah. Tahun 1997. Saya

betul-betul bertukar kepada acara pecut sebab sebelum ini macam saya cakap tadilah saya dari acara pecut 400 meter berpagar, 100 meter berpagar dan 400 meter kan. “So” [jadi] “start” [bermula] pada masa itulah betul-betul “training” [berlatih] untuk 100 meter lah. Pada penghujung 1997 sampai saya bersara lah.

FAA: Masa tu, dalam kejohanan?

NM: Untuk kejohanan “first” [pertama] saya untuk acara pecut ni, selepas saya betul-betul “training” [berlatih] tu kalau tak silap saya pada masa itu Terbuka Kuala Lumpur. Terbuka Kuala Lumpur pada tahun 2000 saya mencatat 10.6 saat. Catatan tangan lah. Catatan tangan 10 .6 pada waktu itu. Sebelum itu saya buat 10.8 saat catatan tangan, lepas tu saya buat 10.6. saya ingat saya cukur rambut, botakkan. Saya botakkan rambut saya. Saya nazar. Saya kata saya nazar kalau saya buat terbaik dalam kejohanan ni saya akan cukur rambut.pastu saya buat 10.6, saya cukur rambut lah.

FAA: Boleh tak encik ceritakan perjalanan encik secara ringkas sehingga encik terpilih untuk mewakili negara?

NM: Emm. Untuk mewakili negara dalam acara pecut ini sebenarnya saya pergi sesi pemilihan di Asean School. Sekolah-sekolah Asian. Disitu saya menang dan disitulah bermulanya orang kenal bahawa ada atlet baru lah dalam acara pecutlah. Dan agak bisinglah kita ada, oh kita ada, budak mana, budak mana ni. Macam tu lah. Sebab pada waktu itu kita memang ada senior saya, Mahari Sulaiman. Pada masa itu saya member impak yang begitu tinggi kepada negeri Terengganu pada

masa itu. Di mana kalau tak silap saya, saya merupakan atlet pertama Terengganu lah yang memenangi pingat emas di SUKMA dalam acara pecut lah. Sebelum ini kita memang tak ada. Saya menang MSSN, saya menang SUKMA, Terbuka Malaysia apa semua kan. So (jadi) pada waktu itu saya member impak yang begitu tinggi kepada negeri Terengganu. Selepas saya itulah, negeri Terengganu melahirkan ramai atlet-atlet pecut seperti Zabidi Ghazali, Zabidi Ahmad, Azrul. Amar. Kalau tak silap saya, Terengganu selepas era saya menang pingat emas di SUKMA di bawah kategori 21, saya menang pada waktu itu tahun 2000, lepas 2002, 2003, 2004 tu kita sudah ada wakil, tapi kita tak dapat nombor. 2006 kita dapat nombor 3, pada waktu itu Zabidi Ghazali dapat nombor 3. Dan dalam masa yang sama Terengganu menjadi tuan rumah pada tahun 2008, Zabidi Ghazali menang pingat emas. Lepas tu pada tahun 2010 kita ada wakil final (akhir). 2012 dapat balik oleh Amar, pingat emas. So (jadi) Terengganu pada waktu itu sentiasa melahirkan atlet-atlet pecut. Pembangunan olahraga pada masa itu memang meningkat lah. Saya gembiralah saya dapat memberi impak yang begitu tinggi kepada kerja sukan di Terengganu dan seterusnya rakyat Malaysia lah.

FAA: Encik, Sukan Sea yang pertama yang encik sertai?

NM: Sukan Sea pertama saya Sukan Sea di Brunei. Pada waktu itu saya bergandingan dengan Romzi Bakar, Amir Adam dan S. Vasu untu acara 4 kali 4. Saya dapat pingat perak pada waktu itu.

FAA: Seterusnya adalah mengenai Sukan Sea 2003. Pada Sukan Sea 2003, pada ketika itu, acara yang encik sertai adalah?

NM: Pada Sukan Sea 2003 itu, saya hanya fokuskan 100 dan 200 meter sahaja. 100, 200 dimana saya pada peringkat awal tu saringan itu, saya rasa macam begitu tenang lah. Saya dapat mengatasi peringkat saringan, ke “final” [akhir], dan “final” [akhir] itu, biasa macam yang apa orang kata macam “grand” [utama]. “So” [jadi] memang orang nak tengok lah. “So” [Jadi] Alhamdulillah lah saya menang pingat emas.

FAA : Siapakah lagi yang mengiringi encik ke kejohanan tersebut?

NM : Oh. Untuk kejohanan itu kita pergi “as a team” [sebagai satu kumpulan] lah. Kita pergi “team” [kumpulan]. Satu “team” [kumpulan]. Macam sukan olahraga itu ramai. Pada waktu olahraga tu ada Shahrul Amri, Mohammad Hazwan, Roslinda Samsu, Noraseela Khalid, Zaiful Zainal Abidin, Malik Tobias, Zulkardi, “Om Tim Kuik”. Pada masa itu, sen--- jun--- senior tak silap saya yang paling veteran kalau tak silap saya “Om Tim Kuik” lah. Kalau tak silap saya pada waktu itu. “Om Tim Kuik” baling tukul besi. Aaa.. Aaa.. ramai lagilah. Aaa.. yang saya ingat tu.. aaa.. Siti Shahidah.. Shahrul Haizi.. ramailah. Pada waktu saya.. pada waktu saya menang pingat emas tu, yang meter tu, orang tak jangka tau. “So” [jadi] tak ada bendera. Bendera. Biasanya, kalau kita jangka ni, dia akan “standby” [sediakan] bendera tau untuk bagi. “So” [jadi] masa tu saya tak ada, kebetulan pada masa tu ada abang daripada MSN [Majlis Sukan Negara]. “Photographer”. [Jurugambar]. Pada waktu itu, saya cari bendera tak ada. Tak ada.

Lepas tu, kebetulan abang tu, dia bukak, pecat, dia cakap, Mizan. Dia panggil saya. Saya ingat. Saya simpan sekarang bendera itu. Ada. Saya simpan lagi bendera itu. Saya ingat. Insha Allah saya akan _ situ. (Ketawa). Ada. Ada. Saya simpan sekarang.

FAA: Okay. (Baiklah). Perasaan encik sebelum kejohanan tersebut?

NM: Oh. Pada Sukan Sea 2003 itu? Oh. Saya tenang. Terlalu amat-amat tenang sangat-sangat. Sebab saya masa itu, saya memang fokus betul-betul, saya sentiasa buat “visualisation” [gambaran], saya solat hajat, saya sentiasa minta, saya.. sebelum pergi saya minta cik--- mak ayah saya doakan saya, cikgu-cikgu saya doakan, kawan-kawan semua. Masa pun saya, saya borak dengan kawan, saya mesej dengan aa.. kawan saya. Abanglah. Kira-kira pangkat abanglah. Nama dia abang.. saya panggil dia Abang Bob. Abang Bob. Lepas tu, dia dulu bekas pesilat kebangsaan lah. So [jadi] saya panggil, Bob, saya nak pergi ni bang, Sukan Sea. So [Jadi] dia kata.. Aaa.. Abang doakan semua nil ah. Saya pada waktu saya berbalas mesej dengan dia tu saya dapat menitikkan air mata. Aaa.. saya rasa macam.. saya rasa macam ada sesuatu yang.. macam.. macam saya cakap, kita tak boleh nak.. nak ceritakan. Dekat sana pun.. pada waktu itu saya selalu mendengar lagu Too Phat. Too Phat dengan Yasin, Alhamdulillah. Aa.. saya terlalu tenang pada waktu itu. Dan masa kita pergi warm up [panaskan badan] ke, lagu tu yang sentiasa bermain dekat telinga ini. Sebelum tidur, masa saya warm up [panaskan badan], masa saya tunggu nak dipanggil, masa saya rehat, lagu itu lah. Too Phat, Alhamdulillah. Saya memang terasa tenang sangat-sangatlah.

TAMAT RAKAMAN 1

RAKAMAN 2

FAA: Emm. Okay-Okay [Baiklah-baiklah]. ‘Erm’, sebelum menyertai kejohanan tersebut adakah encik mengamalkan apa-apa petua atau tips

NM: Petua nak kata petua tu kita sebagai mungkin kita orang Islam kan saya solat hajatlah mohon dengan tuhan lepas tu. ‘Erm’ saya jaga pemakanan saya tidur awal saya berehat, latihan latihan berterusan lah bersistematik tulah.

FAA: ‘Okay’ [Baiklah] ‘Erm’, persiapan encik sebelum kejohanan tersebut?

NM: Persiapan tu...latihan macam biasa fokus dan “develop” [bina] keyakinan dirilah, saya sentiasa berbilang dengan “coach” [jurulatih] lah. “So” [Jadi], kadang-kadang saya cakap “coach” [jurulatih] saya punya permulaan “start” [mula] tu ‘erm’ lambat sikitkan “so” [jadi] ianya tak ada, tak ada masalah ‘erm’ “coach” [jurulatih] saya berikan satu jawapan yang saya rasa- kita rasa “confident” [yakin] ‘erm’, dia kata “hundred” [seratus] meter bukan ditentukan melalui “start” [mula] kedudukan ‘erm’ penamat. Kalau “you” [awak] sampai dulu “you” [awak] menang, walaupun you “start” [mula] bagus “you” [awak] sampai lambat pun “you” [awak] tak kan menang, “so” [jadi] bila jawapan dia macam tu, kita rasa macam ohh ok...- maknanya satu jawapan yang positiflah bagi kita kan, kalau macam sesuatu macam kita, ah “that means” [ini bermaksud] ohh “you will start” [awak akan bermula]....kita pun akan terfikir-fikir kan, “so” [jadi] bila dia cakap macam tu ohh, kita pun ok. “you go straight and go finishing but your finishing” [awak pergi terus dan pergi ke penamat tapi penamat awak]

bagus, - “so” [jadi] ok dia ada pro “and” [dan] kontra dia walaupun kita “start” [mula] tak bagus tapi kita punya ‘erm’ kita punya bagus kita “finishing” [penamat] kita bagus so kita fokus kat situ.

FAA: ‘Erm’- sebelum encik menyertai kejohanan tersebut ‘erm’ encik memperuntukkan jangka masa rehat tertentu tak?

NM: Emm...rehat tu yang diberi oleh “coach” [jurulatih] je..aa yang macam kita macam contoh macam hari Ahad takde kan aaa macam itulah kita kena rehat dan mungkin waktu pagi saya macam pergi kuliah nak tu rehat aaa... tu yang kita rehat, malam pulak. Waktu latihan kita tak leh nak “skip” [tinggal] lah, kalau dem--- kecuali demam atau injured ah kita akan rehat itupun kita pergi jugak “training” [latihan] ada latihan yang kita buat.

FAA: Persediaan encik, ‘erm’ maknanya team Malaysia untuk ke Sukan SEA.

NM: Ohh “team” [pasukan] Malaysia. Ohh “team” [pasukan] Malaysia pada waktu itu kita akan masuk kem. Kem tu sebenarnya untuk membina semangat kesukanan sebenarnya. “I mean” [maksud saya] semangat kesukanan dan ada kat situ ‘err’ diberi- macam apa orang kata kritikan motivasi ah. Membangkitkan semangat untuk kita pergi sana lah, biasanya kita akan berkumpul ramai-ramai, kita akan menyanyi lagu patriotik, kita akan buat “game” [permainan], kita akan buat adalah acara kita buat. Maknanya disitu memang “lastly” [akhirnya] memang untuk perisapan mental dan persiapan mental lah.

FAA: ‘Emm’, Maknanya latihan- latihan fizikal tak ada?

NM: Latihan fizikal tu yang latihan yang kita buat hari-hari tu tak ada, tapi benda yang dimaksudkan ini tambahan kepada motivasi kita ada buat solat hajat ramai-ramai, macam itulah maknanya dia pengisian kerohanian.

FAA: ‘Emm’, Pada kejohanan tersebut siapakah lagi rakan senegara yang turut menyertai acara ini.

NM: Pada 2003 tu, hanya saya wakil tunggal “hundred” [seratus] meter. ‘Aaa’, “so” [jadi] tu yang saya rasa macam- bertuah sebab wakil tunggal dan menyertai memenangi dua pingat emas.

FAA: Jadi rakan-rakan yang biasanya bersama encik masa tu.

NM: ‘Erm’, yang pergi ada tapi acara lainlah. (suara Farisa menyebut acara lain) asas-asas pintu pagar kita ada Robbani Hassan, Wan Mohd Faiz 400 meter, Zaiful, 400 meter pagar pada waktu itu kita ada Shahadan dan lepas tu lompat tinggi kita Lu Kam Ji dengan Mohd..aa.. Mohd Ahmad Najwa Akram, macam itulah.

FAA: Emm...Ok, emm...dalam acara, dua acara ini siapakah pesaing yang paling encik geruni?

NM: Emm... Geruni tu biasanya...biasanya kita biasanya “expectacy” [jangkaan] kita akan letakkan Thailand lah (suara Farisa menyebut Thailand), sebab sebab apa Thailand sebab sejarah sukan SEA ni memang Thailand mendominasi kan acara reben biru ni. So tapi saya pada masa itu saya memang akan sebab saya memang dah fokus

memang nak kan menang dua pingat emas dan saya akan cuba untuk hapuskan keegoan Thailand ini, “so” [jadi] saya terdetik pada tahun dua ribu--- sembilan puluh sembilan lagi (99) dimana Thailand menang di Sukan SEA Brunei dengan gaya tu saya kata pun saya kata suatu hari nanti saya akan calarkan ego nielah--- pelari-pelari Thailand lah. “So”, itu memang prestasi memang akan letak Thailand “first” [pertama] lah, biasanya Thailand “first” [pertama] lah sebab Thailand dua “runner” [pelari] masa final. “So” [jadi], tak ada masalah. “So” [jadi] berbekalkan fokus, aspirasi, solat hajat enam, dan saya rasa ketenangan dan “visualization” [gambaran] yang saya buat tu yang membantu saya untuk saya menang lah.

FAA: Encik masih ingat lagi pesaing negara Thailand tu siapa?

NM: ‘Erm’, “Sikinchai Phostrafit”- Skinchai- Skinchai-haa...Sikinchai.(suara Farisa menyebut Skinchai). Haa... sebab dia ni saya kira kawanlah saya kenal dia daripada SN School lagi, SN School, SN Junior apa, kami naik sama, masa saya pergi sukan SEA di Brunei pun dia ada, saya pergi sukan kat KL pun dia ada “so” [jadi] semua saya dah kenal lama ah. “So” [jadi] kita kat track musuh tapi kat luar kita “friend” [kawan] (suara Farisa menyebut friend). ‘Aaa’- “friend” [kawan] (bunyi tepuk tangan).

FA: Jauh tak beza antara encik dengan dia?

NM: ‘Aaa’, Secara tak salah saya perbezaan umur saya dengan dia mungkin “certainly” [pasti] (bunyi suara batuk) dua tahun. (suara Farisa

menyebut dua tahun.) kalau tak salah saya dua tahun lah (bunyi suara batuk).

FAA: Dia dua tahun lebih tua?

NM: 'Ahh' kalau tak silap sayalah, macam tu lah.

FAA: Pada masa itu umur encik berapa?

NM: 'Emm', pada sukan SEA (Bunyi suara batuk) Vietnam dulu dua puluh satu, (suara Farisa menyebut dua puluh satu) 'aa', kalau tak silap saya dia dua puluh--- 'ehh' Dua puluh dua, dua puluh dua saya dua puluh dua, dia dua puluh tiga, ataupun dua puluh empat macam tulah saya pun tak pastilah.

FAA: "Okay", maknanya hubungan encik erm-

NM: 'Erm', kat trek, kat trek kita biasalah kat trek kita "as a" [sebagai seorang] bukan musuh kita "as" [sebagai] nak pesaing sihat, pesaingan sihat, "so" [jadi] bila kita kat luar kita "friend" [kawan] makan kat "camp village" [perkampungan kem] apa semua, biasa sembang biasa "so" [jadi] bila kat trek persepsi kita ubahlah. Macam, contoh macam saya kat rumah sebagai ayah "so" [jadi] saya dengan anak macam biasa sebelum saya pergi ke kerja cara saya dengan staff tak macam dengan anak berbeza macam tulah.

FAA: Erm, semasa encik bersama dengan macam dengan pesaing-pesaing encik ni, biasanya ada tak encik berkongsi apa-apa.

NM: Emm...Sebenarnya kita, kita, kita berkongsi dari segi macam mana Thailand, Thailand atlit bertanya macam mana diorang boleh “develop” [bina] team bagus macam ni, macam mana setiap tahun diorang hantar “team” [pasukan], “team” [pasukan] budak-budak baru, budak-budak muka-muka baru, “so” [jadi] kita, kita berkongsi pengalaman macam mana dari segi latihan corak latihan “so” [jadi] sekarang pun kita sekarang negara canggih dengan benda-benda facebook “so add” [jadi tambah] lah kawan-kawan lama, tulis aja lah keluarlah nama diorang, “add” [tambah] lah.

FAA: Masa, sebelum itu kan encik masih belum memenangi acara ini, masa tu, macam mana encik melihat prestasi mereka?

NM: Sebenarnya saya melihat prestasi tu memang sebab saya katakan tu “Sikinchai” sebab prestasi dia sebelum-sebelum sukan SEA itu dia mencatat 10.2 dan 200meter dia pun 20.7 lebih pada dia buat pada kejohanan Asia Track and Field dan terbuka dan kejohanan pemilihan Thailand punya pemilihan untuk ke sukan SEA, pada masa itu, sebab itu kita meletakkan Thailand calon untuk memenangi pingat emas di sukan SEA pada ketika, tapi saya beranggapan saya tidak tau masa itu juga, memban--- bukan membantu adalah meletakkan dia sebagai “top-seeded” [pilihan utama] tapi apa-apa pun penentuan semasa hari- game tu dan penamat bagi saya, maknanya kita lari keluar blok tu maknanya tengah tu tak habis, habis “finishing” [penamat] tu baru kita tahu siapa menang. ‘Ha’ maknanya “time” [masa] tu saya tak tu, saya mempositifkan diri saya.

FAA: Maknanya, kira masa tu encik kira untuk menamatkan kemarau tu kan macam lama, adakah encik- lepas tu encik pula adalah sorang sahaja wakil tunggal Malaysia untuk dua acara ini, adakah encik mengalami sebarang tekanan?

NM: Tekanan pada waktu itu memang tak, tak, tak ada sebab pada waktu itu saya rasa macam tenang sangat. Saya tenang sebab saya dah, dah im--- dah buat apa visual saya berada di Bandar Hanoi di trek dia dengan “warm-up” [panaskan badan], macam mana saya berada di setting block, macam mana saya keluar blok, kita “start” [mula] dari permulaan daripada “finishing” [penamat] macam mana, macam mana dengan keadaan crowd [orang ramai] pada masa itu... saya dah...dah “imagine” [bayangkan] saya berada kat sana dan saya pun sebenarnya saya, saya memang rasa macam rasa tak da apa-apalah, saya eh macam, macam “you” dah...dah tau pasal kita, ohh... ok haritu saya dah datang sini, saya eh saya rasa saya macam dah buat benda ni... macam tu.

FAA: “Okay”, [Baiklah] Siapakah yang paling banyak memberi sokongan dan dorongan encik pada kejohanan ini.

NM: Tak dinafikan lah mak ayah yang selalu doakan lah, mak ayah, orang tua kan, “so” [jadi]...cikgulah, cikgu Nuar, cikgu shahidan tak putus-putus nak melihat saya berjaya ah. (Suara Farisa menyebut cikgu.) Cikgu Roslan dengan Cikgu Sharifah lah... “tournament” [kejohanan] dalam Malaysia ke luar Malaysia ke saya akan “call” [telefon] mak ayah saya bagitau saya ada “tournament” [kejohanan] ni so minta doa,

kalau sampai ke “oversea” [luar negara] pun saya akan telefon, cikgu saya.

FAA: Ketika kejohanan tersebut, fokus encik macam mana?

NM: Fokus memang seratus peratus lah, memang- selagi tak habis kejohanan tu tak habis tu memang fokus kita tetap ni lah, samalah... fokus sama... lebih, lebih makanan, pergi rehat kena jaga... makanan kena jaga kan, kalau kita pergi sana “oversea” [luar negara] sana tu dengan makanan ish kita tidak pernah makan, ish sedap... makan... naik mendadak berat, “so” [jadi] rehat... serupa kita ni tak pernah pergi ohh, nak pergi jalan lah... pergi sana, so elemen-elemen ni yang kita nak kena jaga, kadang-kadang atlit-atlit baru dia tak, nak tau oh sampai oversea nak pergi sana pergi sini ambil gambar apa semua. Tak selagi kita tak habis kejohanan kita, kita jangan buat macam tu, kita rehat cukup, pergi “warm up” [panaskan badan], balik rehat kat bilik apa semua, bila kita ada masa kita pergi, sebab kita kena ingat kita pergi ke kejohanan tu adalah bukan untuk kita pergi nak ambil gambar apa, kita pergi untuk “competition” [pertandingan], kalau kita ada masa berpeluang kita ambil.

FAA: Disaat encik berada di “starting” [mula] blok tu, perasan encik pada masa tu?

NM: Perasan tu, macam saya cakap, tenang.

FAA: Tenang, maknanya?

NM: Maknanya saya macam- saya sebelum tu saya baca doa, saya--- petua-cikgu-cikgu bagi lepas tu ada ustaz-ustaz bagi kat saya--- baca ayat kerusi so saya baca ayat kerusi, kalau tengok, kalau tengok saya punya tape atau video. Saya ada--- macam mulut saya tu- macam tu saya baca doa lah, saya baca ayat kursi tiga kali berselawat. Lepas tu saya ni lah- sebenarnya macam ni sebenarnya. Saya atlit saya tak rasa apa tau, orang yang tengok tu dia rasa dub...dub...(berdebar) aaa.... sama juga bila saya tengok macam awak serupa nak lari saya pulak rasa pulak rasa ish...dub...dub....(berdebar) sebab kita terfikir eh... boleh menang tak awak. Bila saya kat, kat trek saya tak da.

FAA: Masa sepanjang larian dia sepuluh saat sahaja kan, maknanya pendek ja.

Macam mana encik nak mengekalkan larian encik itu?

NM: Dia sebenarnya tu, dari segi permulaan tu, sebab tu fasa dia sambung terus, daripada kosong hingga tiga puluh meter tu dia adalah fasa “drive” [pandu]. Buat masa keluar blok tu dia sebenarnya fasa “drive” [pandu] ni kosong, kalau kita pergi lagi jauh lagi bagus maknanya kita “drive’ [pandu] tolak tu maknanya macam kita naik bukit “and” [dan] lalu bukit “so” [jadi] kita mesti guna tolakkan yang “full extention” [lanjutan penuh] tau pasal kita nak tolak ke atas... lepas tu efisien aa tu tu tangan kaki bagi lagi ke dapat _ , “aa” tu frekuensi tu yang kita panggil frekuensi analisis... so kita “mantain” [kekal] lah ahh, kita minta jangan, jangan, jangan kelam kabut ‘aah’, maknanya dari segi

apa kordinasi antara kaki dan tangan tu nak kena betul lah, jangan kita nanti-

FAA: Disaat memenangi, disaat memenangi acara pecut tersebut apakah perasaan encik?

NM: Perasaan tu memang terlalu gembira tu la, kita “confirm” [pasti] kita gembira kan kita dapat pingat emas sebab kalau dikira saya pun tak tau saya dapat menamatkan penantian negara selama tiga puluh enam tahun, sebab memang susah sebab memang kita lama kita tak dapat pingat emas tu. aa memang... orang kata memang susah la sebab lepas saya menang tahun dua ribu tiga sampai sekarang takda lagi budak menang. aa so memang aa benda ni bagi saya macam “luck” [nasib] juga la “luck” [nasib] lepas tu macam mana “you prepare” [awak bersedia] untuk “you” [awak] dapatkan pingat emas tu aa...tu aa... sebab macam, macam, macam kita nak menang pingat emas, orang lain pun datang kat situ semua nak ambil pingat emas “so” jadi kita pun nak ambil pingat emas so sama-sama aa sama yang paling penting mental. Tapi nak kata mental pun tak juga sebab orang bila orang kat situ “hundred meter final” [akhir 100 meter] apa semua mental memang “strong” [kuat] apa semua. ‘Aa’, cuma “luck” [nasib] aa... elemen “luck” [nasib] tu saya rasa mungkin letak juga sikit tu...aa...macam tu la...

FAA: Memenangi dua pingat emas dalam dua acara olahraga sukan SEA tersebut seterusnya digelar sebagai raja pecut asia, bolehkah encik berkongsi dengan kami apakah perasaan encik pada saat itu?

NM: Sebenarnya.... Saya sebenarnya macam dalam bidang sukan tu kita rasa macam apa _ tapi bila kehidupan saya sebagai orang luar tu rasa macam biasalah lepas habis “tournament” [kejohanan] tu habislah takda apalah. Masa “game” [permainan] tulah kita macam mana kita nak meraikannya...aaa.. habis kat situ biarlah... aa.. kita punya ni maknanya saya punya stail habis tu, habislah. Maknanya kat luar orang yang maknanya orang panggil lah orang yang panggil aa raja pecut asia tenggara lah apa tu, tu gelaran yang orang bagi tapi bagi kita pembawakan diri kat luar apa semua biasalah “as a” [sebagai seorang] normal macam manusia biasa lah. Cuma kelebihan yang Tuhan bagi kat kita dapat lari laju macam tu jelah, itu pun kita kena “training” [berlatih] kuatlah.

FAA: Masa selepas encik menang di stadium tersebut, keadaan disitu macam mana?

NM: Ohh...keadaan kat situ memang penuh la, stadium masih penuh cuma waktu kontinjen Malaysia masa tu memang kita terima apa semua seronok ahh, gembira seronoklah, sebab kita rasa macam ohh satu...apa orang kata satu fenomena baru lah kepada--- Malaysia menang pingat emas lah...masa tu waktu saya ingat...seingat saya sejak saya menang pingat emas 7 Disember, paper cover saya sampai 28 Disember, daripada tujuh Disember, “everyday” [setiap hari] ada

“story” [cerita] saya sampai dua puluh lapan Disember, lepas tu ada selang seli selang seli ah. Maksudnya “everyday” [setiap hari] ada “story” [cerita] story saya, maksudnya hari-hari ada “story” [cerita] saya.

FAA: Bagaimana dengan negeri negara-negara, negara pesaing tu?

NM: Emm... negara pesaing tu ada yang ucap “congratulation” [tahniah] lah.. “congratulation” [tahniah] dan ada yang ambil gambar apa semua, itu biasalah kat situ kita, tapi selalunya... bagi saya lepas “game” [permainan] saya “back” [kembali] ke manusia biasa normal. Kita punya “life” [kehidupan] pun biasa-biasalah.

FAA: Individu yang paling mempengaruhi encik sehingga membawa kejayaan ini?

NM: Individu yang mempengaruhi saya iaitu cikgu sayalah, Cikgu Roslan dengan Cikgu Syarifah. Sebab dia memang memberi sokongan yang orang kata sebab ialah macam even dah macam mak dan ayah angkat saya lah memang sentiasa mengikuti perkembangan saya lah. “Confirm” [pasti] lah ketika mak ayah memang kita tak nafikan lah mak ayah sentiasa doa untuk saya kan, sentiasa ikut perkembangan saya lah. Macam orang-orang kampung pun saya rasa saya balik pun sentiasa tanya perkembangan kawan-kawan kan tapi sebelumnya... sebelumnya tnpa kita sedari sebelumnya, macam saya bila saya balik ke kampung sebenarnya, sebenarnya kita is it oh sebenarnya orang-orang kampung ni dia sebenarnya sentiasa ikuti saya tengok kalau saya “tournament” [kejohanan] ikutlah kalau kadang macam saya sekarang saya dah bersara balik ish tak lari aa.. macam tu so saya aa...takda

takda, saya dah bersara... so sekarang buat apa, jadi coaching [membimbing] macam tu jelah

FAA: Selain daripada itu bolehkah encik berkongsi faktor-faktor lain yang membawa kepada kejayaan?

NM: Faktor kejayaan ni sebenarnya “member” [kawan] yang cabar... dari segi latihan dulu sebab bagi saya latihan tu betul fokus dengan fit, lepas tu mengada fokus, lepas tu rehat yang cukup lepas tu adakah kita, output nya “extra work” [kerja tambahan] ada tak, macam saya, saya... buat sendiri, latihan sendiri saya buat, saya rasa saya tak cukup tu saya buat, lepas tu saya tengok liputan sekarang lepas. Dua ribu tiga dah boleh tengok youtube kan, so tengok youtube saya tengok macam mana pelari-pelari “world class” [kelas dunia] ni lari macam. Saya selalu tengok Ben Johnson lah sebab idola saya Ben Johnson. So saya tengok Ben Johnson lari macam mana dia keluar blok, saya “imagine” [bayangkan] macam mana saya keluar blok.. ahh macam tu ah... So itulah antara saya, saya cari saya rakam semua aa... tape-tape yang pelari-pelari Olimpik macam Ben Johnson, Carl Lewis, ___, Maurice Greene, ___. “So”, saya, saya boleh sebut semua nama pelari-pelari yang tu sebab saya kaji, saya pergi, duduk dalam dalam bilik saya tengok, macam mana diorang tu saya punya “work” [kerja] saya sendirilah. So saya kaji saya tengok ok fasa “drive” [pandu] saya tengok macam mana diorang punya “drive” [pandu], diorang punya latihan, nak power ok apa. Saya tengok, ok rehat, ok aa, saya jumpa pakar psikologi, aa... macam gitu aa... kalau gitu aa... Zaiton Osman apa aa ok, masuk dalam ___. buat apa “visualization” [bayangan] lah,

kita duduk atas tu so macam mana kita, kita dengar lagu terbayang kita kat sana, saya rasa buat tu, banyak tak semestinya kita “training” [latihan] mungkin, mungkin elemen yang atlit kita ada sekarang mungkin, ok latihan, keras, sistematik ada, ok, fokus ada, tapi elemen-elemen macam adakah dia tengok youtube atlit-atlit, ada tak dia buat “homework” [kerja rumah] sendiri, ada tak dia latihan sendiri dia buat, ada tak dia buat... dia apply kan psikologi, ah... ni saya buat aa... tu mungkin, mungkin takda kat atlit yang lain. Mungkin, saya, saya, saya lima sebab saya dapat pingat emas mungkin “depa” [mereka] tiga, nak capai tu “depa” [mereka] kena cari lagi.

FAA: Selepas memenangi dua-dua acara tersebut, apakah penghargaan yang encik terima selepas mengharumkan nama negara?

NM: Selepas saya memenangi dua pingat emas sukan SEA di Vietnam tu, saya dinobatkan, “Olimpiad of the year” [Olimpian Tahunan] 2003, Olahragawan Kebangsaan 2003, lepas tu Alhamdulillah saya dapat pingat Ahli Mangku Negara, AMN... pada masa tu Agong kita masa tu, Sirajuddin ah..mewakili dan saya dapat...aaa...apa anugerah... pingat... ahli, ahli setia Sultan Mizan Zainal Abidin. Pada waktu itu Sultan Mizan lah bagi, Sultan Terengganu bagi.

FAA: Masa itu tahun?

NM: Ahli Setia Sultan Mizan Zainal Abidin saya dapat tahun 2006, eh oh “sorry... sorry...” [maaf] Ahli Setia Sultan Mizan Zainal Abidin saya dapat 2004, Ahli Mangku Negara saya dapat 2005.

FAA: Ok, selepas dua acara di Sukan SEA Hanoi tu, adakah encik menyertai kejohanan-kejohanan lain, selepas itu?

NM: Lepas tu saya pergi ke sukan Olimpik di Athens, 2004, saya dapat pusingan pertama ah... So, Alhamdulillah, so saya dapat juga menjejakkan kaki ke sukan Olimpik ah, emas satu besar dunia ahh...saya dapat empat tahun sekali kan, saya dah dapat Alhamdulillah lah. So saya ada kenangan manis untuk terus, “so” [jadi] saya boleh digelar sebagai Olimpian lah sebab saya dah pergi sukan Olimpik kan. Sebab ada orang walaupun bersukan tak pernah sampai ke sukan Olimpik so tak boleh panggil Olimpian lah, so saya bila saya pergi Olimpik, maknanya,... tak semua orang berpeluang untuk pergi ke sukan Olimpik untuk, untuk menjejakkan kaki ke sukan Olimpik sebab kadang-kadang ramai kita ramai atlit olahraga tapi berapa ramai yang pergi sukan Olimpik.. ah macam tu.. Pada tahun saya tu, saya dengan Yuan Yu Fang, dua orang je.... biasanya olahraga tiap-tiap tahun dua orang dipilih, so rasa bertuah la dapat pergi ke sukan Olimpik. Sebab benda tu kita akan ingat sampai bila-bila lah, “so” [jadi] bila orang tanya olahraga tahun 2004 skuad Olimpik Athens siapa wakil, untuk kita jadikan kenangan ah... kita ingat...

FAA: Perasaan encik masa tu?

NM: Perasaan masa tu rasa macam, rasa macam eh bet--- kita rasa macam eh betul ke aku--- Ah.. macam itu lah. oh kira macam tak percaya sampai tahap fikir macam, walaupun kita tak menangi pingat di sukan Olimpik kan, kita tahu kita punya, kita punya “level” [tahap] kat mana

tapi kita rasa macam bertuahla kita dapat, bersukan bila mana benda tu sampai sukan Olimpik maknanya kita nak bercerita kat orang pun kita nak juga, walau mungkin orang kata oh kejayaan takda maknanya diorang tak menang pingat pun sukan olimpik kan, tapi sebenarnya, macam kita nak jejakkan kaki ke sukan Olimpik tu setelah kita terpaksa melepasi had kelayakan. Jadi kita, kita macam rasa macam, sebenarnya kalau atlit-atlit luar, dia mengagumi atlit-atlit yang pergi sebab mereka, walaupun tak menang takpa sebab nak pergi sukan Olimpik tu saja pun diorang terpaksa bersaing dulu untuk menerusi had ke sukan Olimpik tu. Dapat pergi sukan Olimpik tu pun memang satu pencapaian yang, yang tinggi lah walaupun kita tak menang, maknanya pernah beraksi di sukan Olimpik.

FAA: Masa tu.... pencapaian encik masa tu macam mana?

NM: Waktu saya pusingan pertama (suara Farisa menyebut pusingan pertama) ha, pusingan pertama.

FAA: Catatan encik masa itu?

NM: Dua puluh satu persepuluh dua empat, ahh..pada masa tu saya lari ah, untuk dua ratus meter.

FAA: Seratus meter?

NM: Seratus tak.

FAA: Siapakah pesaing-pesaing yang encik kagumi pada waktu itu?

NM: Pada waktu itu Justin Gatlin lah, pada ketika tu Justin Gatlin, Asafa Powell , Shawn Crawford, pas tu, Frankie Fredericks, pada masa tu dia last. Tapi pada waktu saya memang tu lah mengagumi Justin Gatlin. Dan pada waktu itu saya sempat, saya sempat berlatih di Bela Universiti kan mereka ada, Jeremy Wariner, dia menang pingat emas untuk empat ratus meter, so saya sempat berjumpa dia kat sana lah.

FAA: Encik sempat ke beramah mesra dengan jaguh-jaguh tu?

NM: Ahh... sempat, saya sempat la buat, “so” [Jadi] macam Frankie Fredericks saya tegur dia lah saya, sebab saya jumpa dia kat, kat dalam dewan makan, so tanya “you still” [awak masih] lari “or” [atau] “coach” [jurulatih]. Lari lagi dia kata, saya lari lagi, Ohh, makna waktu itu dia dah umur tiga puluh empat “or” [atau] tiga puluh berapa, “still” [masih] lari lagi.

FAA: Ok, encik bahagian untuk bahagian tiga kita sudah selesai. Seterusnya, untuk bahagian empat iaitu peleraian dan penutup. Setelah encik bekerja, tadi encik berkongsi yang encik bekerja di UNIMAP, sebagai?

NM: Pegawai Tadbir.

FAA: “Okay” [Baiklah], sekarang adakah encik masih aktif dalam dunia sukan?

NM: Oh, ok apabila saya ke setelah tumpukan kepada pekerjaan, “so” [jadi] memang sekarang saya buat “part-time” [sambilan] saya jadi jurulatih..., jurulatih “USGM” di Unit Prestasi di Negeri lah... saya jadi jurulatih “part-time” [sambilan] “so” [jadi] saya, saya punya skop

jurulatih tu saya latih budak-budak bawah lima belas macam tu lah. Lima belas, enam belas lebih kurang saya dapat budak-budak baru lah, budak-budak muda. So dalam masa sama, dalam masa sama saya melatih juga budak-budak universiti, Universiti Malaysia Perlis lah, untuk menghadapi kejohanan-kejohanan macam olahraga MASUM, kejohanan SUKIP, Sukan Pengajian Tinggi Malaysia, lepas tu, yang, yang terbuka-terbukalah, jemputan apa semua.

FA: Biasanya aktiviti-aktiviti apa yang berkaitan, maknanya aktiviti-aktiviti yang encik lakukan berkenaan dengan program yang encik ceritakan tadi?

NM: Ohh... Kalau bukan sebagai jurulatih ke macam mana?

FAA: Untuk jurulatih tu lah.

NM: Untuk jurulatih ni, latihan dia macam biasa, macam saya cakap tadi la, saya, skop saya sukan, saya bukan berlatih, saya melatih, “so” [jadi] makna saya akan tegur budak dari segi, saya tekankan dari segi teknik lah, budak-budak baru ni teknik, macam mana “depa” [mereka] betulkan “depa” [mereka] punya “highming” apa semua. Lepas tu depa punya fokus, “depa” [mereka] tu dah masuk...aa...penggunaan blok, ok depa punya keluar macam mana buat. Ok sekarang kalau saya buat Gim pun saya bagi Gim memang tak perlu masuk lagi tapi saya bagi. Basic yang paling ringan sekali supaya diorang tau apabila orang cakap ok buat “snatch”, dia tau buat “snatch”, buat “half squad”, dia tau buat “squad”, ah maknanya baru betulkan teknik, teknik dan “squad” macam mana, teknik “snatch” macam mana, tu sekarang nie

dia peringkat dia naik dah dewasa sikit umur dalam 20 an. So dia tau teknik macam ni, nak angkat macam ni... macam tu.

FAA: “Okay’, [Baiklah], Bagaimanakah sambutan yang diterima daripada “student-student” [pelajar-pelajar] encik?

NM: Aa... sambutan daripada student tu memang dia “enjoy” [seronok] lah untuk berlatih dibawah saya lah. So tak da masalah lah.

FAA: Maknanya ramai?

NM: Haa... ramai.

FAA: Prestasi yang mereka tunjukkan?

NM: Prestasi yang mereka tunjukkan ada yang memenangi pingat di kejohanan MASUM dan SUKIP lah. Dan budak-budak yang... sekolah ni ada yang terpilih untuk mewakili negeri Perlis lah ke ____, mewakili negeri Perlis lah. (bunyi kertas dibeleg)

FAA: Ok, pada pandangan encik, adakah program-program yang encik jalankan begitu berkesan dalam mencari pelapis pelari pecut negara?

NM: Sebenarnya...err... Sebenarnya latihan saya tu pada “basic” [asas] lah, saya tak ada beri penekanan yang begitu serius macam saya “training” [berlatih] dulu, sebab, sebab saya punya corak latihan ni saya tengok dulu pada... keadaan budak, aa... dari segi dia punya fizikal macam mana, budak nie kuat tak kuat, budak ni... kalau macam tak kuat tu kita “develop” [bina] sesudah tu, tak boleh macam budak datang, ok kita bagi bagi bagi banyak, tak boleh, sebab kadang-kadang kita nak

tengok budak ni sesuai tak, budak ni boleh ikut tak, kadang-kadang budak ni dia suka “training” [latihan] biasa-biasa tapi bila kejohanan dia “perform” [tunjuk], ada budak ni kena _ tapi kejohanan dia “perform” [tunjuk], kalau “training” [latihan] main main main dah dia tak boleh, dia dia, kita sebagai jurulatih ni kita kena tau macam mana kita nak, nak atasi atlit kita, kita nak, nak nak cari kuncikan.

FAA: Ok, dulu encik dilatih dan sekarang encik merupakan jurulatih bagaimana, bagaimanakah hubungan antara encik dengan mereka?

NM: Hubungan macam dengan mereka buat macam...kawanlah, saya kawan, “so” [Jadi] bila time, “time” [masa] melawak kita melawaklah “time” [masa] luar pada latihan tu kita...kita...saya banyak, tapi saya banyak nasihat supaya dia fokus ahh...macam tu ah. Fokus kepada sukan dan belajar “so” [Jadi] dia kata macam rugilah, dia kata sebab, kita selalu nasihat supaya diorang kadang-kadang budak-budak ni dia suka “enjoy” [seronok]. So kita kata, bila “you” [awak] jadi atlit ni, “you” [awak] kena fokus lah. Nak kena belajar, nak kena belajar, belajar kena tekunlah, sukan ni sebagai batu lonjatan untuk “you” [awak] masuk Universiti ke apa-apa, tapi macam mana sekalipun apa yang penting sekalipun pun “you” [awak] mesti belajar, Kalau “you” [awak] tak boleh belajar takpa, sukan betul-betul mewakili Malaysia ni, dalam masa yang sama pergi cari, ... apa satu benda yang boleh bawak “you” [awak] sampai “you” [awak] untuk masa depan, untuk “you” [awak] lepas “you” [awak] habis bersara daripada menjadi atlit.

FAA: Pada pandangan encik, bolehkah encik berikan sedikit pandangan mengenai dunia olahraga sekarang?

NM: Emm...Dunia kita aaa... sekarang ni saya tengok, sebenarnya kita ada atlit-atlit pelapis, atlit-atlit yang bagus, tapi cuma pernah apabila dipolitikkan apabila orang-orang politik masuk lepas tu kita punya dalam...dalam persatuan sendiri pun ada bermusuh itu yang susah, "so" [Jadi] penting benda ni simple jer, apabila kita nak sesuatu kejayaan tu sesuatu benda yang, kita tak perlu ada busuk hati dengan dengan siapa-siapa, "so" [Jadi] kita kena buat kerja "as a team" [sebagai satu kumpulan] Apabila kita tak "as a team" [sebagai satu kumpulan], kita ada macam aaa.... Nak cantas orang ni nak cantas orang ni, "so" [Jadi] kita tak kan sampai matlamat macam tu. So sebab Allah, telah tetap matlamat kita, sebab kita tak tak tak telus.

FAA: Perbezaan yang encik boleh lihat antara pada era encik dengan era sekarang?

NM: Era sekarang ni orang, era sekarang nie orang tak tahu macam even saya jumpa orang, orang tak tahu eh, Siapa dia ni. Pada era zaman zaman dulu orang tahu siapa, Watson Nyambek, siapa Azmi, siapa Nazmizan, orang orang boleh cakap oh, hundred kepada dalam dulu orang nak pergi stadium nak tengok Nazmizan lari, kadang-kadang atlit, semua atlit pun, walaupun "depa" [mereka] pergi stadium sempat semata-mata nak tengok hundred meter "final" [akhir], oh siapa menang Watson ke, Al Nazmizan ke, Almi ke, walaupun tengok ohh,

petang final ohh, petang ni “final” [akhir], kita nak tengok. Sampai tahap macam tu, atlit, atlit sama-sama atlit pun nak pergi ke stadium nak tengok. Sekarang, wat tak pedulilah orang, Siapa menang? Emm...Ok...aa... macam tu.

FAA: Ok, itu dari atlit, dari segi pengurusan?

NM: Err... dari segi pengurusan ni kita sebenarnya macam ni, kita kena, setiap teguran daripada bekas-bekas atlit ke, _ mana menerima tertinggi ke, badan induk pun, daripada atlit, atlit semasa pun kena terima teguran tu “as” [sebagai] untuk membina, bukan kata sebab, apabila teguran tu ada baru benda tu benda tu kita nampak kelonggaran la, ada sesetengah orang tegur, kadang-kadang biasanya orang tegur sebab benda tu orang Nampak ada bocor sikit.. aa.. macam tu. Kalau kita, kita dah buat matematik dah dapat seratus satu, cikgu nak tunggu kat mana lagi, betul tak, kalau kita buat, buat bahasa Melayu ada ayat tergantung mesti kukuhkan tergantung, jangan tak tegur, “so” [Jadi] kita, kita kena terfikir positif lah, setiap teguran tu, kadang-kadang zaman saya susah nak tegur, bila ditegur kang, dah kena “ban” [haram] sana, “ban” [haram] sini ah musuh susah, “so” [Jadi] benda-benda macam ni kita kena fikir positiflah, tak semestinya apa yang perancangan untuk urusan dibuat tu betul, kadang-kadang ada yang kita rasa kita betul orang orang bagi idea untuk, untuk penambah baikkan, tak salah tapi kalau macam kita tak boleh nak terima macam mana kita nak pergi jauh, lihat macam mana, bukan kita nak agungkan orang luar, bagi Mat Salleh, diorang gaduh betul-betul dalam meeting [mesyuarat] ke apa, tapi kat luar “as friends” . [sebagai kawan] “Depa”

[mereka] nak capai satu-satu benda yang.. yang terbaik untuk negara dia. (Suara Farisa menyebut “erm”). Sebab itu depa [mereka] boleh maju. Kita dah keluar tetaplh salam, tapi bila kat luar, cakap belakang. Terutama isu-isu besar. Isu yang semua orang nak kena apa orang kata, nak kena buang benda semua. Memang kalau macam kita, sebab saya dulu macam saya dapat “Gold Medal” [Pingat Emas] pun, hubungan saya, saya dengan “coach” [jurulatih] memang “close” [rapat] gila-gila. Saya memang tu.. dengan bekas ketua jurulatih pun memang kita “close” [rapat] lah. Memang kita buat “coach” [jurulatih] (bunyi pergerakan badan) macam kawan kita, kita rasa macam oh, “syok” [seronok] “training” [berlatih] ni. (Suara Farisa menyebut “erm”).

FAA: “Okay” [Baiklah] Bolehkah encik memberikan sedikit cadangan dalam memantapkan lagi sukan tanah air negara.

NM: Oh. Untuk memantapkan sukan olahraga lah “actually” [sebenarnya] sukan olahraga lah saya boleh buat . Sebab olahraga ini bagi saya, kita dah ada sekolah sukan, tapi kita kena perlu juga gunakan kepakaran jurulatih luar sebab kadang-kadang jurulatih kita kat Malaysia ini pun bukan--- majoriti bekas atlet yang menjdai jurulatih. Kadang-kadang ada yang pergi ambil kursus jurulatih ni sebab minat ke . kalau jurulatih luar, kadang-kadang “depa” [mereka] mahu bekas-bekas atlet dan “depa” [mereka] mempunyai pengalaman pergi “Europe” [Eropah], pergi ni, sebab bila sana “tournament-tournament” [Kejohanan-kejohanan] banyak yang “high---high level”[tahap tinggi] punya “tournament”. [kejohanan]. Kita setakat terbuka. Kadang-kadang jadi tak jadi. Penyertaan pun tak ramai. “So” [Jadi] __ tu mesti

adalah maknanya yang dari “oversea” [luar negara] yang buat program kat sini. Setiap negeri ni buat program. Maknanya _ tu buat _. Mana yang negeri--- yang negara ni kita _ betul-betul atlet ni. Atlet-atlet yang--- yang dia punya _ “excellent” [cemerlang]. Yang peringkat-peringkat negeri ni kita--- kita “develop” [bangunkan], kita jaga kebajikan. Sekarang ni banyak tak jaga kebajikan. Sepatutnya benda kerja-kerja, (bunyi pintu) persatuan nak kena tengok, “okay” [baiklah], cuba tuliskan kerja untuk atlet. Cuba pergi, boleh, kita buat surat, hantar kat mana-mana. Carikan kerja untuk atlet. Bila atlet ada pendapatan, “So” [jadi] dia nak “training” [berlatih] tak ada masalah. “So” [Jadi] masalah sekarang ni atlet tak ada pendapatan. “Full time training” [Latihan sepenuh masa] dapat berapa sangat elaun. Kalau elaun RM3000 tak apa. “Full time training” [Latihan sepenuh masa] pun elaun pun saya--- tak banyak sangat. “So’ [Jadi] macam--- dunia sekarang tak sama macam--- zaman sekarang tak sama macam zaman dulu. (Bunyi pintu). Betullah. Kita kalau nak Berjaya, kita tak boleh tengok belakang. Kadang-kadang orang tengok zaman dahulu. Kita boleh pergi ni. Tak boleh. Sebab kita fikir ke depan lah. Kalau kita nak tengok ke belakang, ke belakang tu dah tinggal sejarah. Sejarah dah tak boleh buat apa dah. “So” [Jadi] kita kena fokus ke depan. “So” [jadi] bila ke depan. Kalau kita tengok dari segi kebajikan atlet kita nak kena jaga, “so” [jadi] kita kena buatlah. Kita jangan cakap, oh, dulu kami “training” [berlatih] pun tak dapat elaun. Oh. Tak boleh la dulu. Tak ada. Jangan bandingkan dulu. Kita kena bagi jawapan yang bernas. Yang memberi semangat kepada diaorang. Kalau kita dulu, budak

cakap, tak apalah. Tak payah “training” [berlatih] lah kalau dulu. (Suara Farisa menyebut “erm”). Maknanya semangat untuk diaorang. Maknya kita kena bagi jawapan yang kita kena--- kita kena _ . Pada zaman sekarang ini, dengan dulu, dah beza dia jauh. Kalau macam tu, kita tak akan dapat lah, tak akan capai lah Wawasan 2020. Asyik ke belakang, ke belakang, ke belakang. Yang lepas, lepas lah. Yang lepas itu kita jadikan ia sebagai sejarah supaya kita dapat fikir kenapa kita tak dapat untuk Sukan Sea _ untuk Sukan Sea tahun lepas. Macam mana kita nak dapat “all” [semua] atlet, kita hantar macam mana.

FAA: “Okay” [Baiklah]. Tiba ke soalan yang terakhir. Apakah pesanan ataupun nasihat yang encik boleh kongsi untuk generasi atlet yang seterusnya.

NM: “Erm”. Tak kiralah. Semua sukanlah. Fokus pada latihan, jaga disiplin, lepas tu, mesti ada “extra, extra work” [kerja lebih] yang tersendiri. Macam yang saya cakap tadilah. Yang lima tu saya buat kan. (Bunyi pintu). Kita pandai-pandai lah macam, kita orang Islam (Bunyi pintu) kita ada cara kita untuk kita memohon. Macam orang Kristian ke. Kita tengok kan dia ada tuhan masing-masing. “So” [jadi] masing-masing buat cara masing-masing. “So” [jadi] maknanya dari segi latihan, sistematik tu semua ada. Maknanya, Kita mesti---kita mesti ada cari kelebihan yang kita ‘strong’ [kuat] lah. saya buat lima lah. Saya buat solat hajat, saya buat tu, saya pergi tengok _ _ _ . Maknanya dari segi pemakanan tu kita dah “complete” [lengkap] dah sebenarnya. Pemakanan apa semua. tak ada masalah lah. Tak ada orang mati sebab tak makan kat Malaysia ni. Kita boleh. Kita boleh. Tapi sebenarnya

kita, kena, --- orang atas pengurusan kena jaga kebajikan, kena tahu, kira atlet ini, kita kena apa orang kata, kita kena mendekati para atlet ini masalah dia apa. Kita cuba “solve” [selesai] kan masalah dia. Kalau kita nak atlet yang __, tapi kita tak nak “solve” [selesai] “problem” [masalah] (bunyi kertas diselak). “Atleast” [Sekurang-kurangnya] kita cuba-cuba baru kita kata pengurusan yang baiklah.

FAA: “Okay” [Baiklah]. Encik Nazmizan. Terima kasih kerana sudi meluangkan masa bersama kami.

NM: Terima kasih. Sama-sama.

FAA: Kita tamatkan kita punya temubual disini. Terima kasih encik.

NM: “Okay”[Baiklah]. Sama-sama.

TAMAT RAKAMAN 2

RUJUKAN

Muhammad, N. (2013, April 21). Dokumentasi Sejarah Lisan. Wawancara Bersama Encik Nazmizan Muhammad, Tokoh Sukan Negara. (F. A. Ariffin, Interviewer)

SENARAI SOALAN WAWANCARA

1. Terima kasih kerana sudi meluangkan masa sekali lagi bersama kami. Okay. [Baiklah] “Erm” Untuk soalan seterusnya adalah “aa” mengenai penglibatan awal encik dalam sukan olahraga. Sebelum ini, “erm” maknanya sepanjang hidup encik pernah tak encik terfikir untuk menjadi seorang pelari pecut negara.
2. Okay. [Baiklah] Sebelum encik menceburkan diri dalam bidang sukan, apakah pekerjaan yang encik lakukan.
3. ‘Emm’ Ok (Baiklah), ‘Emm’ bolehkah tak encik terangkan sedikit, ‘emm’ bagaimanakah encik mula terlibat dalam sukan olahraga dan pada tahun berapakah ketika itu.
4. “Okay” [Baiklah]. ‘Erm’ dalam kegiatan sukan ini adakah encik mendapat dorongan sesiapa?
5. ‘Erm’ tadi encik ada bercerita ‘erm’ mengenai guru encik yang menyedari bakat encik, ‘emm’ jadi selain daripada beliau.
6. “Okay” [Baiklah], ‘Erm’ tadi encik cakap cikgu encik kata ‘erm’ dalam bidang sukan berpagar.
7. 100 meter berpagar ‘erm’ yang membawa encik kepada sukan pecut?
8. Kalau encik ingat pada tahun berapakah itu?
9. ‘Erm’, okay [baiklah] dalam ‘erm’, semasa encik bergiat dalam sukan ini biasanya dimanakah encik melakukan latihan?
10. Erm’, biasanya di trek tersebut jauh tak? Macam mana encik pergi?
11. “Okay” [Baiklah] ‘Erm’ masa encik menjalani latihan biasanya encik melakukan latihan itu secara individu atau berkumpulan?

12. Erm, siapakah rakan seperjuangan encik?
13. Oh. "Okay" [Baiklah], pada tahun tersebut pada zaman era encik inilah dalam sukan ini siapakah yang menjadi jurulatih encik?
14. Oh, "Okay" [baiklah], 'erm'. semasa encik dibawah latihan dengan jurulatih ini, apakah jenis latihan yang biasanya encik jalani?
15. Explosive" [Letupan] tu?
16. Yang tu dekat Gim?
17. Oh. Okay Okay. [Okey okey]. Dalam seminggu, berapa kerapkah bilangan latihan yang encik jalani.
18. "Erm." Biasanya hari Ahad tu encik buat apa?
19. Bagaimanakah hubungan encik, antara encik dengan jurulatih.
20. Sepanjang encik dalam bidang sukan ni, apakah halangan yang pernah encik hadapi.
21. Masa tu tahun berapa encik?
22. Seorang talet biasanya mengamalkan diet pemakanannya yang tersendiri bagi membantu menjaga dan mningkatkan stamina. Bagaimana pula dengan encik?
23. Kalau makanan yang biasa encik cuba elakkan?
24. Kenangan yang paling encik tak dapat lupakan sepanjang bergiat dalam sukan ni?
25. Bolehkah encik bercerita sedikit kejohanan-kejohanan yang pernah encik sertai sebelum sukan Sea tersebut ?
26. Bolehkah encik bercerita sedikit kejohanan-kejohanan yang pernah encik sertai sebelum sukan Sea tersebut ?
27. Okay, seingat-ingat enciklah, kejohanan pertama yang encik sertai adalah pada tahun berapa dan dalam acara apa?

28. Pada tahun 1997?
29. Baiklah encik. Untuk bahagian dua iaitu penglibatan awal dalam sukan olahraga kita dah selesai. Seterusnya kita akan ke bahagian tiga iaitu kejayaan encik di Sukan Sea ke 22 di Hanoi pada tahun 2003. Pada tahun berapakah encik mula mewakili Negara dalam acara pecut ini?
30. Masa tu, dalam kejohanan?
31. Boleh tak encik ceritakan perjalanan encik secara ringkas sehingga encik terpilih untuk mewakili negara?
32. Encik, Sukan Sea yang pertama yang encik sertai?
33. Seterusnya adalah mengenai Sukan Sea 2003. Pada Sukan Sea 2003, pada ketika itu, acara yang encik sertai adalah?
34. Siapakah lagi yang mengiringi encik ke kejohanan tersebut?
35. Okay. (Baiklah). Perasaan encik sebelum kejohanan tersebut?
36. Emm. Okay-Okay [Baiklah-baiklah]. 'Erm', sebelum menyertai kejohanan tersebut adakah encik mengamalkan apa-apa petua atau tips?
37. 'Okay' [Baiklah] 'Erm', persiapan encik sebelum kejohanan tersebut?
38. 'Erm'- sebelum encik menyertai kejohanan tersebut 'erm' encik memperuntukkan jangka masa rehat tertentu tak?
39. Persediaan encik, 'erm' maknanya team Malaysia untuk ke Sukan SEA.
40. 'Emm', Maknanya latihan- latihan fizikal tak ada?
41. 'Emm', Pada kejohanan tersebut siapakah lagi rakan senegara yang turut menyertai acara ini.
42. Jadi rakan-rakan yang biasanya bersama encik masa tu.
43. Emm...Ok, emm...dalam acara, dua acara ini siapakah pesaing yang paling encik geruni?

44. Encik masih ingat lagi pesaing negara Thailand tu siapa?
45. Jauh tak beza antara encik dengan dia?
46. Dia dua tahun lebih tua?
47. Pada masa itu umur encik berapa?
48. "Okay", maknanya hubungan encik erm-
49. Erm, semasa encik bersama dengan macam dengan pesaing-pesaing encik ni, biasanya ada tak encik berkongsi apa-apa.
50. Masa, sebelum itu kan encik masih belum memenangi acara ini, masa tu, macam mana encik melihat prestasi mereka?
51. Maknanya, kira masa tu encik kira untuk menamatkan kemarau tu kan macam lama, adakah encik- lepas tu encik pula adalah sorang sahaja wakil tunggal Malaysia untuk dua acara ini, adakah encik mengalami sebarang tekanan?
52. "Okay", [Baiklah] Siapakah yang paling banyak memberi sokongan dan dorongan encik pada kejohanan ini.
53. Ketika kejohanan tersebut, fokus encik macam mana?
54. Disaat encik berada di "starting" [mula] blok tu, perasan encik pada masa tu?
55. Tenang, maknanya?
56. Masa sepanjang larian dia sepuluh saat sahaja kan, maknanya pendek ja. Macam mana encik nak mengekalkan larian encik itu?
57. Disaat memenangi, disaat memenangi acara pecut tersebut apakah perasaan encik?
58. Memenangi dua pingat emas dalam dua acara olahraga sukan SEA tersebut seterusnya digelar sebagai raja pecut asia, bolehkah encik berkongsi dengan kami apakah perasaan encik pada saat itu?
59. Masa selepas encik menang di stadium tersebut, keadaan disitu macam mana?

60. Bagaimana dengan negeri negara-negara, negara pesaing tu?
61. Individu yang paling mempengaruhi encik sehingga membawa kejayaan ini?
62. Selain daripada itu bolehkah encik berkongsi faktor-faktor lain yang membawa kepada kejayaan?
63. Selepas memenangi dua-dua acara tersebut, apakah penghargaan yang encik terima selepas mengharumkan nama negara?
64. Masa itu tahun?
65. Ok, selepas dua acara di Sukan SEA Hanoi tu, adakah encik menyertai kejohanan-kejohanan lain, selepas itu?
66. Perasaan encik masa tu?
67. Masa tu... pencapaian encik masa tu macam mana?
68. Catatan encik masa itu?
69. Seratus meter?
70. Siapakah pesaing-pesaing yang encik kagumi pada waktu itu?
71. Encik sempat ke beramah mesra dengan jaguh-jaguh tu?
72. Ok, encik bahagian untuk bahagian tiga kita sudah selesai. Seterusnya, untuk bahagian empat iaitu peleraian dan penutup. Setelah encik bekerja, tadi encik berkongsi yang encik bekerja di UNIMAP, sebagai?
73. "Okay" [Baiklah], sekarang adakah encik masih aktif dalam dunia sukan?
74. Biasanya aktiviti-aktiviti apa yang berkaitan, maknanya aktiviti-aktiviti yang encik lakukan berkenaan dengan program yang encik ceritakan tadi?
75. Untuk jurulatih tu lah.
76. "Okay", [Baiklah], Bagaimanakah sambutan yang diterima daripada "student-student" [pelajar-pelajar] encik?
77. Maknanya ramai?

78. Prestasi yang mereka tunjukkan?
79. Ok, pada pandangan encik, adakah program-program yang encik jalankan begitu berkesan dalam mencari pelapis pelari pecut negara?
80. Ok, dulu encik dilatih dan sekarang encik merupakan jurulatih bagaimana, bagaimanakah hubungan antara encik dengan mereka?
81. Pada pandangan encik, bolehkah encik berikan sedikit pandangan mengenai dunia olahraga sekarang?
82. Perbezaan yang encik boleh lihat antara pada era encik dengan era sekarang?
83. Ok, itu dari atlit, dari segi pengurusan?
84. "Okay" [Baiklah] Bolehkah encik memberikan sedikit cadangan dalam memantapkan lagi sukan tanah air negara.
85. "Okay" [Baiklah]. Tiba ke soalan yang terakhir. Apakah pesanan ataupun nasihat yang encik boleh kongsi untuk generasi atlet yang seterusnya.
86. "Okay" [Baiklah]. Encik Nazmizan. Terima kasih kerana sudi meluangkan masa bersama kami.
87. Kita tamatkan kita punya temubual disini. Terima kasih encik.

LOG WAWANCARA

BAHAGIAN A

00:10	PENGLIBATAN AWAL DALAM SUKAN OLAHRAGA	9 Tahun
00:54	KERJAYA SEBELUM MELIBATKAN DIRI DENGAN SUKAN	- 2000 – 2002 bekerja sebagai kerani di Maybank - (Selepas Degree) Eksekutif di Maybank
02.06	PENGLIBATAN AWAL DALAM SUKAN OLAHRAGA -Mewakili Sekolah Rendah Kebangsaan Durian Mentangau pada usia 9 tahun. -Pada umur 11 atau 12 tahun Menang pingat emas dalam lompat jauh -Wakil Daerah -Wakil Negeri -Dorongan dalam bidang sukan -Terlibat acara sukan pecut	- Daerah SK Paka - Cikgu Roslan - Cikgu Syarifah - Keluarga, Abang, Mak, Ayah - Cikgu - Cikgu Man Sahar - Sekolah Bakat Khas Olahraga S. Kajang - 100 meter berpagar - 400 meter berpagar - Majlis Sukan Sekolah- sekolah - Malaysia di Johor - Cikgu dibawah bakat khas olahraga
19:55	KEJOHANAN-KEJOHANAN SEBELUM SUKAN SEA	- Catatan 10.38, acara 100 meter

	<p>HANOI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kejohanan World Universities Games - Sri Lanka Open - Terbuka Chinese Taipei - Terbuka Singapore - Terbuka Philipine - Sukan Komanwel tahun 1998 - Sukan Asia di Korea - YU Games - Asean University Games - Sukan Sea pada tahun 1999 di Brunei - Sukan Sea di Kuala Lumpur 	<ul style="list-style-type: none"> - Pingat Gangsa 100 meter - Catatan 10.57
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

BAHAGIAN B

22:35	KEJAYAAN DI SUKAN SEA KE-22 HANOI 2003 <ul style="list-style-type: none">- Dorongan semasa kejohanan- Menamatkan kemarau	<ul style="list-style-type: none">- Cikgu Roslan dan Cikgu Syarifah- Emak, Ayah, Kawan-kawan, Orang-orang kampung
19:30	PENYERTAAN SELEPAS SUKAN SEA HANOI <ul style="list-style-type: none">-Sukan Olimpik	Tahun 2004
22:46	PELERAIAN DAN PENUTUP <ul style="list-style-type: none">-Kerjaya-Jurulatih Sambilan-Cadangan-Pesanan	<ul style="list-style-type: none">- Pegawai tadbir di UNIMAP- Universiti Malaysia Perlis-Kepakaran jurulatih luar-Kebajikan atlit- Fokus pada latihan-Disiplin-Kerja lebih

INDEKS

A

Asia	2,3
Alex Shaha	8
Amir Adam	14,17
Abang Bob	19
Agong	30
Athens	35
Asafa Powell	37
A.M.N	34
Allah	41

B

Ben Johnson	2,7,33
Brunei	14,16,21,24

C

Cikgu Roslan	4, 7, 27, 32
Cikgu Sharifah	4, 7, 27, 32
Cikgu Man Sahar	5
Chan Ka Yu	8
Chinese	14
Carl Lewis	33

D

Disember	31,32
----------	-------

E

Eropah	43
--------	----

F

Frenkie Fredericks	37
Filipina	14

G

Grenady Jubrikov	8
------------------	---

H

Hafeez Hazreen	7
Halim Rashid	7
Hanoi	13, 27

I

Islam	45
-------	----

J

Justin Gatlin	37
Jeremy Wariner	37

K

Kanada	1
Korea	1, 14
KLCC	10
Kalsium	12
Komanwel	14
Kristian	45

L

Lu Kam Ji	23
-----------	----

M

Malaysia	2, 14,22,31,40,43,45
Maurice Greene	33
Mahari Sulaiman	14
Malik Tobias	16
MASUM	38,39
Majlis Sukan Negara	12,18
Melayu	42

N

Nazrul Nordin	7
Norasheela Khalid	18

O

Olimpik	1, 14, 35, 36
---------	---------------

P

Pulau Pinang	11,12
Phamathon	12
Philipine	13
Perlis	39

R

Romzi Bakar	14, 17
Roslinda Samsu	18
Robbani Hassan	23
Rusia	11

S

Shawn Crawford	37
Seoul	2
SUKMA	2,11,12,17
SAAS Kajang	5,6
SUKIP	39
Sri Lanka	14
Sieh Kok Chi	14
S. Vasu	14,17

T

Thailand	23,26
Tan Kok Lim	7
Tunku Imran	14
Taipie	14
Terengganu	16,17,34

Z

Zabidi Ghazali	17
Zabidi Ahmad	17
Zaiful Zainal Abidin	18, 23
Zaiton Osman	33

U

Universiti Malaysia Perlis	38
UPM	6

V

Vietnam	13,14,15,25,34
---------	----------------

W

Watson Nyambek	41
World Universities Games	14
Wan Mohd Faiz	23
Wawasan 2020	25

Y

Yuan Yu Fang	35
--------------	----

LAMPIRAN



UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA KELANTAN

PERJANJIAN MENGENAI SEJARAH LISAN

Syarat-syarat mengenai wawancara yang telah diadakan antara Universiti Teknologi MARA Kelantan dengan HAZMIZAN BIN KUTAJAMARU

Pada 21.4.2013

1. Pita rakaman hasil wawancara yang tersebut di atas adalah diserahkan kepada Universiti Teknologi MARA Kelantan untuk disimpan buat selama-lamanya.
2. Pihak Fakulti Pengurusan Maklumat, Universiti Teknologi MARA Kelantan akan mengambil apa-apa tindakan yang difikirkan perlu untuk memelihara pita rakaman ini.
3. Pihak Fakulti Pengurusan Maklumat, Universiti Teknologi MARA Kelantan boleh membuat transkrip pita rakaman dan transkrip-transkrip ini perlu/tidak perlu disemak oleh pengkisah (interviewee).
4. Pita rakaman/transkrip ini akan dibuka kepada semua penyelidik sama ada dari Malaysia atau luar negeri yang bertujuan membuat penyelidikan yang sah tanpa syarat-syarat / dengan **syarat**: -

Apabila petikan diambil dari pita rakaman/transkrip ini untuk digunakan di dalam penerbitan, tesis dll., sumbernya hendaklah diakui oleh penyelidik-penyelidik.

5. Adalah dipersetujui bahawa pita rakaman/transkrip ini akan dibuka kepada penyelidik-penyelidik dalam dan luar negeri mulai dari (tarikh). Dipersetujui pada oleh kedua pihak yang berkenaan.

.....
Pengkisah (Interviewee)

.....
*Ketua Pusat Pengajian
Fakulti Pengurusan Maklumat
Universiti Teknologi MARA Kelantan*

Pejabat Timbalan Rektor
(Hal Ehwal Akademik)
Deputy Rector Office
(Academic Affairs)

Universiti Teknologi MARA Cawangan Kelantan

Bukit Ilmu 18500 Machang, Kelantan, Malaysia
Website : <http://www.kelantan.uitm.edu.my>
Tel : (09) 976 2266 Faks : (09) 976 2156
Emel : tpheakln@kelantan.uitm.edu.my



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Tarikh : 17 April 2013
No. Fail : 100-KK(HEA 30/7/2)

KEPADA SESIAPA YANG BERKENAAN

Tuan/Puan

PENGESAHAN PROJEK PELAJAR UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA KELANTAN

<u>BIL</u>	<u>NAMA</u>	<u>NO. UITM</u>
1.	FARISA AZIRA ARIFFIN	2012501151
2.	MOHAMMAD HAFIZ BIN TARMIZI	2010512009

Adalah dimaklumkan bahawa penama di atas merupakan pelajar dari **Ijazah Sarjana Muda Sains (Kepujian) Pengurusan Sistem Maklumat, Bahagian (IM225) 05** yang ditugaskan untuk menyiapkan satu laporan projek yang berkaitan dengan matapelajaran yang beliau ikuti iaitu **IMR605 – Oral Documentation**.

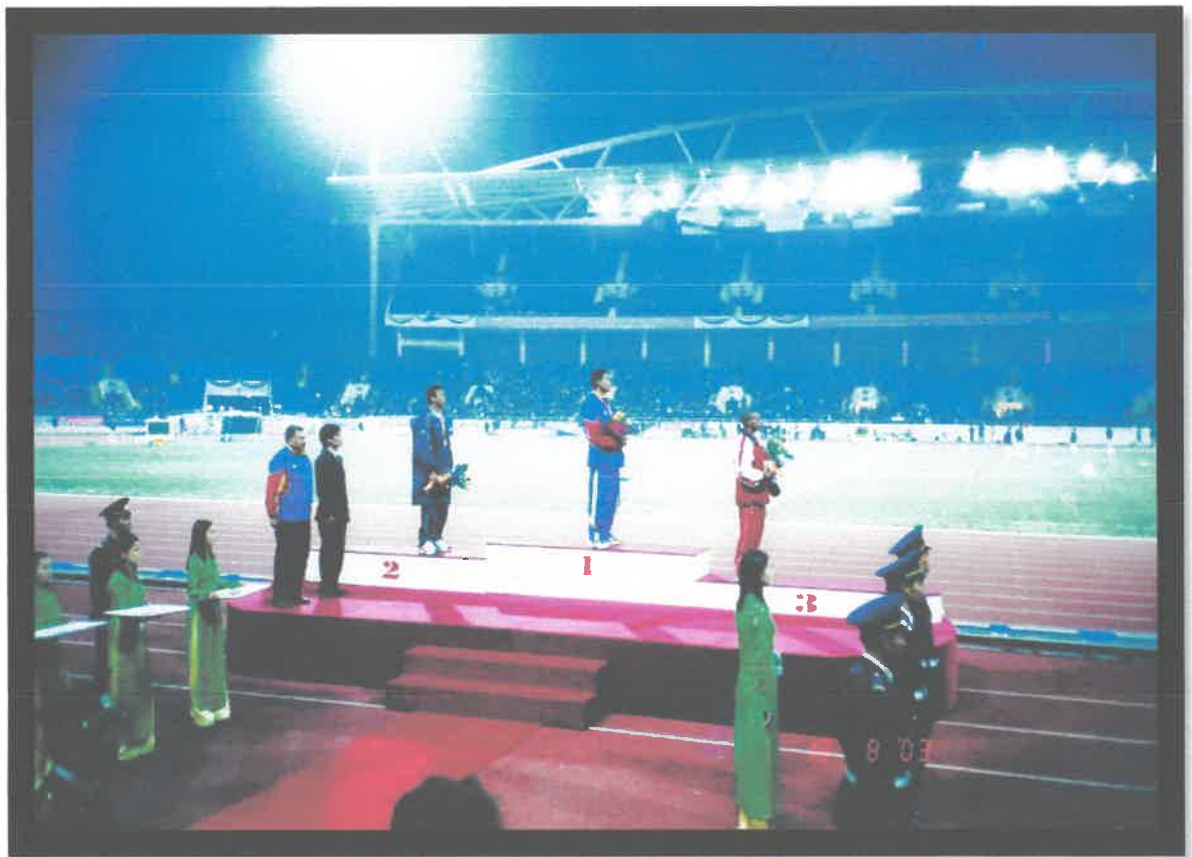
- Pihak kami mengharapkan kerjasama dari pihak tuan/puan untuk menyumbangkan sebanyak mungkin maklumat yang diperlukan. Segala maklumat tersebut akan kami rahsiakan dan hanya untuk tujuan akademik sahaja. Penyediaan tesis ini adalah wajib untuk melengkapkan kursus tersebut.
- Pihak kami mengucapkan terima kasih di atas kerjasama dan maklumat yang diberikan.

Sekian.

Yang benar

IMRAN MOHAMED @ ISMAIL

~~Penolong Pendaftar~~ Hal Ehwal Akademik
b/p : TIMBALAN REKTOR AKADEMIK





Gold after 36 years Sprinter Nazmizan Mohamed celebrates as he crosses the finish line to clinch the 100m gold in the Vietnam Sea Games in Hanoi yesterday. It was Malaysia's first men's 100m gold since G. Rajalingam's triumph in the 1967 Games in Bangkok. — NST
picture by Khairul Ghazali ■ MORE SEA GAMES REPORTS INSIDE

hany telah berjaya 10-20 saat bagi melayakkan diri ke Sukan Olimpik Athens.

"Anugerah itu jika menang boleh menjadi petang dalam menandakan lagi semangat saya untuk mendapatkan miasa yang lebih baik."

Tapi, peluang



Walaupun masih belum mendapat jadual dan mengetahui mengenai corak latihannya, Nazmizan sudah membayangkan latihan keras dan jagu-jagu handalan yang pasti dicabarnya di medan perandingan mahupun latihan ketika di sana.

Taraf pelari yang rata-rata 'over standard' berbanding pelari tempatan - peluang yang sangat dinantikan Nazmizan untuk memperbaiki lariannya selain dapat

tidak pernah dibebani dengan masalah kecederaan, ini amat menggembirakan dan tak sabar rasanya untuk ke sana, ia pengalaman yang amat berharga untuk karier saya.

"Bagaimanapun tempoh empat bulan di sana mungkin terlalu pendek, jika boleh mahu lebih lama lagi supaya larian saya

lebih mantap," katanya yang mahukan lebih banyak sumbangan penaja bagi merealisasikan impiannya.

Pakaian: Corporate Wardrobe Sdn Bhd, 6, Ground Floor, Faber Imperial Court, Sheraton Imperial, Jalan Sultan Ismail

'Dunia saya hanyalah trek'

SAJA biasa saja, mungkin sekarang orang lebih kenal tetapi itu tidak menjadi masalah kerana hidup saya tidak terlalu sosial - ia langsung tidak mengganggu walaupun orang anggap saya sudah popular dan terkenal.

"Dunia saya hanyalah trek dan latihan," kata Nazmizan Muhammad memulakan perbualan ketika ditanya perkembangan terkini selepas bergelar Raja Peout Asia Tenggara sejak kejayaannya di Sukan Sea tahun lalu.

Nazmizan yang ditemani pengurusnya, Rashidah Mat Zin menegaskan betapa sasarannya hanya untuk layak ke Olimpik Athens dan tidak mahu tumpuannya terganggu hanya disebabkan populariti kejayaannya yang lalu.

"Ramai anggap kehidupan seorang atlet dipenuhi dengan kemasyhuran tetapi itulah hasil daripada usaha keras bertahun-tahun untuk sesuatu yang hanya mengambil masa 10 atau 20 saat - ia per-

lukan pengorbanan lebih dari yang pernah kita fikirkan sebagai orang biasa.

"Seseorang atlet tidak boleh jadi seperti orang lain. Mereka perlukan disiplin yang kuat terutama dalam berlatih dan sentiasa cuba mencabar diri sendiri untuk melakukan yang terbaik," katanya yang peramah walaupun hanya sesekali berjumpa.

Bagi Nazmizan yang masih menuntut di Universiti Putra Malaysia, semua pengorbanan bukanlah untuk mencari kemewahan atau kemasyhuran tetapi kerana minat yang mendalam terhadap acara peout sehingga sanggup mengorbankan masa remaja ketika insan lain sibuk mencari hiburan dan kebebasan.

Namun usaha keras saja tidak mencukupi tanpa sokongan semua pihak dan pastinya Nazmizan bertuah kerana kejayaannya diiringi sokongan semua pihak terutama Kementerian Belia dan Sukan menerusi Majlis Sukan Negara (MSN), pihak penaja (Pengurusan Pembangunan Terengganu-TDM Sdn Bhd).

Atlet yang masih mengekalkan gaya hidup sederhana ini juga sempat menasihatkan pelajar-pelajar muda yang berazam untuk menempa

nama dalam acara peout supaya melakukan latihan keras dan sentiasa tenang ketika melakukan larian.

"Mungkin ada kalanya harapan disandarkan itu terlalu tinggi, tetapi jangan terlalu paksa din kerana ia akan memberikan tekanan lebih kuat kepada kita," nasihat Nazmizan.

DAMA **Epg**

NAZMIZAN MUHAMMAD

UMUR: 23 tahun
TARIKH LAHIR: 4 April 1981

ASAL: Kampung Durian Menangau, Dungun, Terengganu.

KELUARGA: Anak keempat dan lima beradik.

PENDIDIKAN: Sekolah Kebangsaan Kampung Durian Menangau, Dungun & Sekolah Sultan Abdul Aziz Shah, Kajang.

TINGGI: 181 sm
BERAT: 78kg

HOBBI: Bermain bola sepak dan street soccer

IDOLA: Ben Johnson dan Carl Lewis

PENCAPAIAN:
• Pingat Emas acara 100m dan 200m Sukan Sea Vietnam 2003.
• Juara semua kejujangan olahraga terbuka negeri dalam acara 100m dan 200m pada 2003.
• Pingat gangsa Kejujangan Olahraga Terbuka Sri Lanka 2003.
• Pingat Emas 100m dan 200m Sukan Sabah 2002.



YANG di-Pertuan Agong, Tuanku Syed Sirajuddin Syed Putra Jamalullail mengalungkan pingat emas di leher Nazmizan dalam satu majlis di Kuala Lumpur, malam tadi. - Gambar Rosli Ahmad



NAZMIZAN dan Mew Choo ceria selepas diiktiraf sebagai Olimpian Lelaki dan Wanita 2003 di Kuala Lumpur, malam tadi.

Nazmizan menang emas 200m

HANCI. Juara pingat emas lelaki diperebutkan di Malaysia pada hari ke-1000th kelahiran Sultan Sa'at XXI, semalam dengan olahraga menjadi persembakan terbesar apabila menutup tiga pertandingan lagi menentang atlet dunia hasil, renang dan gimnastik.

Salah satu atlet Terengganu yang baik, Nazmizan Mohamad menang apabila menamatkan masa 200 meter lelaki dengan catatan 21.05 saat. Raja Sa'at juga telah menang emas 100m untuk menutup pertandingan ketiga selepas malam semalam. Peringkat pertandingan Dataran Olimpik Sultan Sa'at XXI (2003) dan 11 Pesta Angkor (1977).

Nicola (dibawah) sebagai atlet kebangsaan 2003 yang memenangi emas 100m berprestasi tertinggi dengan catatan 17.62 saat.

Untuk meraih pingat emas, Nazmizan Mohamad memenangi pertandingan 200 meter lelaki pada malam semalam. Beliau memenangi pertandingan 100 meter lelaki pada malam semalam.

Satu-satunya atlet lelaki di antara renang apabila menang pingat emas 100 meter lelaki pada malam semalam.



NAZMIZAN (tengah) memenangi emas 200m. Narascula dapat emas acara berprestasi tertinggi 400m, manakala Mohamed Shahrulhazzy memenangi acara jalan kaki 20km pada hari yang sama di Ulu Klang, semalam.

berprestasi tertinggi 400m, manakala Mohamed Shahrulhazzy memenangi acara jalan kaki 20km pada hari yang sama di Ulu Klang, semalam.

JAGUH pebut Asia Tenggara, Nazmizan Mohamad dinobatkan selaku Olahragawan Kebangsaan muskudaka ratu skuasy Nicol Ann David pula sebagai Olahragawati Kebangsaan di majlis Anugerah Sultan Negara 2003 di Subang Jaya malam tadi.

Bekas Perdana Menteri, Tun Dr Mahatir Mohamad dilantik menerima Anugerah Tokoh Sukatan, pada majlis galang-gamlang itu.

Anugerah disampaikan Yang di-Pertuan Agong Tuanku Syed Syed Putra Jamalullail. Majlis turut disertai kehadiran Raja Permaisuri Agong, Tuanku Puteri Zariah Tengku Abdul Halim, Turun hadir Menteri Setia dan Selan yang baru Datuk Azalina Mohd Said, Ketua Pengarah Majlis Sultan Negara (MSN) Datuk Wira Mazlan Ahmad dan Presiden Majlis Olimpik Malaysia (MOM) Tan Sri Turku Iniran Damit Jaisari.

Selain dianugerah biazar kuning sebagai simbol-bahagian anugerah olahraga dan olahraga kebangsaan, Nazmizan dan Nicol juga menerima piaka pusingan dan wang tunai RM10,000.

Pemilihan Nazmizan selaku Olahragawan Kebangsaan 2003 agak mengejutkan kerana kejayaannya hanya bersandarkan kepada kemenangan dua pingat emas 100 dan 200 meter di Sukan SEA XXI Disember tahun lalu.

Malah Nazmizan mengesepikan calon pilihan lain persorangan baidunton utama negara Wong Choong Hanu, yang muncul naib juara dunia 2003 dan raja renang Lin Keng Liat.

"Saya terkejut kerana tidak menyangka dinamakan sebagai olahraga kebangsaan," kata Nazmizan. "Bukan rindunya saya berprestasi Choong Hanu akan memenanginya kerana dia calon yang lebih layak."

"Tetapi mungkin sudah rezeki saya dan jawatankuasa pemilihan yang membuat keputusan dan anugerah ini memaikan lagi semangat saya untuk meningkatkan prestasi dan melayakkan diri ke Sukan Olimpik Athens," katanya.

Mamakin Uru-ruca jawatankuasa Pemilihan Anugerah Sultan Negara, Datuk Zulkples Erising pantas menutup tanggapan wujudnya pemilihan yang kontroversi.

"Tidak ada sebarang pertikaian," kata Zulkples semalam. "Jawatankuasa pemilihan berpendapat Nazmizan sementingnya layak berprestasi dua pingat emas serta pebut di Sukan SEA XXI dan kejayaan menamatkan kemarau 36 tahun bagi kemenangan berganda ini."

"Jawatankuasa bukan hanya melihat kejayaan di peringkat dunia saja tetapi juga memperibadikan faktor lain dan sememangnya jika dilihat kepada prestasi dan halangan yang perlu dihadapi Nazmizan, seharusnya dia layak menerima anugerah ini."

"Pada ummin terakhir Nazmizan bersaing dengan Choong Hanu dan dia mendapat undian yang besar," kata Zulkples. Bagi Nicol pula, ini anugerah keduanya dengan kemenangan pertama pada 1998 apabila muncul atlet wanita termuda diubatkan olahraga kebangsaan.

Dia mengesepikan cabaran pemain bowling Shalin Zulkipli dalam undian yang sengit, serta pemain badminton Wong Mew Choo.

Bagaimanapun, bowling menutup kekecewaan mereka apabila mererit anugerah bagi pasukan terbaik lelaki dan wanita hasil kejayaan cemerlang muncul juara berprestasi pada kejohanan Berprestasi Trijini Dunia ketiga di Denmark.



NAZMIZAN selepas dibahalkan sebagai Olahragawan Kebangsaan 2003 malam tadi, manakala Nicol (gambar kecil) pula Olahragawati Kebangsaan. Nicol telah dapat menghidupkan majlis Anugerah Sultan Negara Negara sedang berunding di Amerika Syarikat. - Gambar Khairul Chusaf



DARI kanan: Nazmizan Muhamad, Che Mohd Azrol Che Mat; (pemenang pingat emas angkat berat Sukan Sea 2003), Muhamad Muqharabbin Moktharrudin (pendaki Gunung Everest), Ahmad Reduan Rozali (pendaki Gunung Everest) dan bekas pemain hoki kebangsaan, Chairil Anwar Abdul Aziz gembira selepas dikurniakan darjah Ahli Setia Sultan Mizan Zainal Abidin Terengganu (AMIZ) sempena Hari Ulangtahun ke-42 Keputeraan Sultan Terengganu di Istana Muzium Kuala Terengganu.

Petra, Nazmizam kuasai acara pecut

NGEW Sin Mei, 19, menambah koleksi pingat emasnya dengan rekod baru kebangsaan dan kejohanan lagi dalam acara lompat jauh pada hari kedua pertandingan olahraga Sukma IX di Stadium Likas Kompleks Sukan Kota Kinabalu (KSKK) pagi kelmarin.

Atlit Kuala Lumpur itu melakukan lompatan 6.20m iaitu 0.16m lebih baik berbanding rekod lama kebangsaan (6.14m) milik Noraisah Ismail (Selangor) yang sudah berusia sembilan tahun dan 0.38m lebih jauh berbanding rekod kejohanan (5.82m) catatan Masfiza Shaari (Pahang) pada Sukma 1996 di Pahang.

Ditemui selepas menamatkan acaranya itu, Sin Mei berkata kemenangan itu memang sudah dijangkanya terutama selepas memenangi pingat emas juga dengan rekod baru kebangsaan acara lompat kijang pada hari sebelumnya.

Dua hari lalu, Sin Mei menjadi orang pertama memecahkan rekod kebangsaan olahraga pada temasya ini dengan catatan 13.24m dalam acara lompat kijang mengatasi rekod lama 12.69m catatannya sendiri.

"Saya puas hati dan sangat gembira kerana ini adalah catatan peribadi terbaik saya. Saya telah berlatih bersungguh-sungguh dan memang datang ke sini untuk melakukannya yang terbaik."

"Saya harap dapat mengharumkan nama Negara pula dan sasaran saya ialah kejohanan Remaja Asia Oktober ini," katanya. Pemenang pingat perak, Haryati Mansor (Selangor) dan pemegang pingat gangsa, Shabana Khanam (Pulau Pinang) turut mengatasi rekod kejohanan. Haryati mencatat 5.99m manakala Shabana mencatat 5.85m.

Dua peserta Sabah, Laura Petrus sekedat menduduki tangga keempat (5.44m) dan tangga ke-12 (Jessy Liew - 4.91m) di bahagian 16 pecuta.

Sambil itu, pada sebelah petangnya acara 100m wanita mencari tumpuan apabila ketiga-tiga pelari teratas



mengatasi rekod kejohanan, 12.01s milik N Norazura Mahmod (Masum) yang dilakukannya di Pulau Pinang dua tahun lalu.

Petra Nabila (Negeri Sembilan) mendahului senarai wanita teratas itu dengan catatan 11.60s diikuti Norsyikir Israq (Selangor - 11.90s) dan Siti Fatimah (Johor - 12.00s).

Bagaimanapun catatan ketiga-tiga pelari itu tidak dikira sebagai rekod baru kerana catatan yang dilakukan itu direkodkan dengan tangan apabila perisai masa elektronik reaktif ketika acara itu.

Atlit kebangsaan, Nazmizan Mohd. Yang mewakili Terengganu pula mengungguli acara pecut 100m lelaki dengan catatan 10.57s meninggalkan pelari tuan rumah, Faizal Maslim yang mencatat 10.70s di tempat kedua.

Pingat gangsa dimenangi Mohd Raduwan (Pahang) dengan catatan 10.71s.

Nazmizan ketika ditemui berkata kejayaannya itu memberikannya keyakinan membantu rangkaian 4x100m negara ke kejohanan Asia di Busan, Korea penghubung bulan ini.

Pecut, pelari pecut dilepaskan pada final 100m lelaki kelmarin. Pelari Terengganu, Nazmizam (dua dari kiri) memenangi acara itu manakala pelari Sabah, Faizal (empat dari kiri) menduduki tangga kedua.





