

AZAM dan fokus untuk mencapai matlamat – memenangi pingat emas Sukan SEA.

Itulah tekad dan pegangan dua srikandi silat negara – Nurul Suhaila Mohd Saiful dan Siti Khadijah Mohd Sahrem – dalam menjalani cabaran meneruskan latihan intensif dalam Ramadan sebagai persiapan menghadapi Sukan SEA Hanoi bulan depan.

Nurul Suhaila, juara dunia dan Kejuaraan Pencak Silat Asia Tenggara; dan Siti Khadijah, juara Kejuaraan Pencak Silat Asia dan Kejuaraan Asia Tenggara, ialah antara 21 pesilat yang akan tampil mewakili negara dalam Sukan SEA di Vietnam dari 12 hingga 23 Mei ini.

Walaupun skuad silat negara kali ini turut diwakili enam atlet wanita lain yang akan bertanding dalam acara seni, hanya Nurul Suhaila dan Siti Khadijah akan tampil dalam acara tanding yang lebih lasak.

“Penat memanglah penat. Berlatih dalam Ramadan ni sungguh mencabar dari segi mental... cabarannya lebih berbanding rutin pada bulan-bulan lain,” jelas Nurul Suhaila, 27 tahun, atlet wanita paling lama berada dalam skuad negara sekarang.

“Anda perlu dorongan semangat yang lebih kuat untuk menjalaninya... apatah lagi dalam keadaan kita lapar dan dahaga.”

Namun, bagi Nurul Suhaila, yang menceburi silat sejak berusia enam tahun dan mula mewakili negara di peringkat kanak-kanak pada usia 11 tahun, segala kesukaran dan cabaran itu berbaloi untuk mencapai impiannya menggendong pingat emas Sukan SEA.

“Saya belum menjamah pingat emas Sukan SEA lagi,” dedah Nurul Suhaila, yang memenangi pingat emas Kejuaraan Pencak Silat Sedunia pada 2018 di Singapura.

“Jadi segala kesukaran dan cabaran ini, termasuk berlatih dengan atlet lelaki dalam skuad silat negara, bagi saya tidak sia-sia.

“Saya mempunyai matlamat sendiri dalam silat dan saya sedar apa yang saya lakukan adalah demi kebaikan saya juga.”

Untuk mengatasi masalah lapar dan dahaganya, anak bongsu dalam keluarga tiga beradik itu – kesemuanya pernah mewakili skuad silat negara – “makan lebih semasa bersahur”.

Menjelaskan keperluan berlatih dengan teman-teman lelaki yang lebih bertenaga dalam skuad negara pula, Nurul Suhaila menyifatkannya sebagai adil kerana baginya, ia akan membantu beliau apabila perlu berdepan lawan bertubuh lebih besar dan kuat.

“Saya sifatkan latihan yang saya lalui bersama mereka sebagai adil kerana ia turut membantu saya menjadi lebih tangkas, kuat dan bersedia menghadapi lawan yang lebih sukar.

“Dalam Sukan SEA Hanoi, saya akan bertanding dalam Kelas E (65-70kg), lebih berat daripada kelas saya sebelum ini iaitu 50-55kg.

“Ini satu lagi cabaran besar bagi saya kerana saya perlu menambah berat badan. Biasanya dalam bulan puasa orang dapat turunkan berat badan, tetapi saya perlu tambah berat badan pula” tambah Nurul Suhaila, yang menjalani latihan silat secara sepenuh masa di bawah Biasiswa Kecemerlangan Sukan (Biasiswa spex).

Bagi Siti Khadijah pula, yang bakal tampil buat juling-julung kalinya dalam Sukan SEA, beliau memang menjangka latihan dalam Ramadan sukar dan mencabar.

BERSEMANGAT WAJAJA di sebalik WAJAJA JELITA

Dua srikandi silat negara – Nurul Suhaila dan Siti Khadijah – kongsi cabaran jalani latihan dalam Ramadan sebagai persiapan hadapi Sukan SEA Hanoi bulan depan



“Penat memanglah penat. Berlatih dalam Ramadan ni sungguh mencabar dari segi mental... cabarannya lebih berbanding daripada rutin pada bulan-bulan lain. Anda perlu dorongan semangat yang lebih kuat untuk menjalaninya... apatah lagi dalam keadaan kita lapar dan dahaga.”

– Nurul Suhaila Mohd Saiful mengenai cabaran meneruskan latihan intensif dalam Ramadan sebagai persiapan menghadapi Sukan SEA Hanoi bulan depan.

IMPIAN EMAS ATASI

SEGALA-GALANYA: Siti Khadijah (kiri) dan Nurul Suhaila (kanan) rela menjalani latihan sukar dan mencabar dalam Ramadan demi mencapai impian menggendong pingat emas Sukan SEA Hanoi bulan depan. – Foto BH oleh KHALID BABA

yang atlet lelaki lakukan kecuali dalam latihan di gimnasiun apabila berat timbangan yang perlu kami angkat lebih ringan,” ujarnya.

Meletakkan tahap kesukaran latihan Ramadan pada skala 8, serupa Nurul Suhaila, beliau mengakui pernah muntah semasa ber-

“Saya perlu melakukan semua ini kerana kecergasan amat penting kerana saya akan bertanding dalam kelas lebih berat iaitu Kelas F 70-75kg.

“Namun, impian saya – memenangi pingat emas Sukan SEA – menjadi pendorong saya.

dunia dan juara Sukan SEA sebelum saya mencecah usia 25 tahun,” tambah Siti Khadijah, anak sulung dua beradik, yang juga memegang Biasiswa spex.

Walau betapa sukar cabaran yang dihadapi semasa menjalani latihan dalam Ramadan, tidak semuanya getir dan membosankan.

pat berbuka puasa dengan rakan-rakan sepasukan.

“Perkongsian ini membuka peluang bagi kami menjalin semangat berpasukan yang lebih rapat dan lebih banyak berinteraksi,” kata pelajar tahun ketiga Politeknik Republik (RP) dalam jurusan Pengurusan Sukan