

► **HAKIM YUSOF**
hakimy@sph.com.sg

RAMADAN kali ini membawa dugaan bertambah bagi Siti Khadijah Mohd Shahrem.

Menjelang Sukan SEA ke-31 di Hanoi bulan depan, Siti Khadijah sedang mengawasi berat badan supaya tidak turun di bawah berat badan yang diperlukan bagi bertanding nanti.

Ini kerana beliau bakal beraksi di dalam kategori baru – Wanita Kelas F (70-75kg) di temasya sukan dwitahunan itu nanti.

“Dalam bulan puasa ini, biasanya ramai akan hilang berat badan. Saya perlu berhati-hati kerana saya akan bertanding dalam kelas berat badan yang berbeza berbanding kelas berat badan yang saya tandangi sebelum ini.

“Oleh itu, saya perlu rancang apa yang perlu saya makan dan makanan yang boleh saya makan untuk kekalkan berat badan saya ini,” katanya sambil menambah beliau akan meningkatkan pengambilan protein dalam dietnya.

Beliau akur, menjalani latihan semasa berpuasa memberikan cabaran ‘unik’, apatah lagi jika ingin mencapai tahap kecergasan fizikal maksimum.

Namun, bagi pesilat negara, Siti Khadijah Mohd Shahrem, ia bukan alasan untuk mengurangkan intensiti latihan.

“Latihan kami tidak akan berkurang hanya kerana bulan puasa. Ini adalah tanggungjawab kami sebagai seorang Muslim dan atlet.

“Namun, kita perlu faham keadaan diri dan tahu batasan badan sendiri. Kami menyesuaikan diri dalam minggu pertama puasa dan

akan tingkatkan intensiti latihan dari masa ke masa,” ujar pelajar Politeknik Republic itu.

Siti Khadijah, 21 tahun, sedang mempersiapkan diri bagi penampilan sulung beliau di Sukan SEA di Vietnam bulan depan.

Selain melakukan latihan kardio, beliau dan rakan skuad nasional juga membuat latihan kekuatan berintensiti.

Menjawab pertanyaan *Berita Harian* (BH), ketua pasukan Fisiologi Sukan di Insitut Sukan Singapura (SSI), Dr Abdul Rashid Aziz, berkata beliau menggalakkan atlet seperti Siti Khadijah tidak terlepas makan sahur.

“Ini kerana ia adalah peluang terakhir membekalkan badan dengan makanan sebelum memulakan puasa. Hidangan sahur juga perlu dimakan selewat mungkin untuk memastikan badan berada dalam ‘keadaan berpuasa’ untuk tempoh yang paling singkat,” katanya.

Siti Khadijah akan melangkah ke Sukan SEA dengan prestasi baik setelah berjaya memenangi pingat emas di acara tanding puteri E senior di Kejohanan Pencak Silat Asia Tenggara Ke-8 yang diadakan di sini Februari lalu.

Walau akan bertanding dalam kategori berlainan, Siti Khadijah berkata beliau akan lebih fokus kepada persembahannya kelak daripada impian memenangi sebuah pingat.

“Memang matlamat semua atlet adalah untuk memenangi pingat emas. Tetapi bagi saya, saya akan lebih perhatin tentang persembahan saya nanti.

“Sebagai seorang ‘muka baru’ di dalam pertandingan itu, saya menantikan pengalaman untuk rasa suasana di sana, mendapat sokongan negara dan ingin menikmati seluruh proses itu,” kata beliau lagi.

KEDEKUA warna pingat perak dan gangsa pernah menjadi milik pesilat negara Muhammad Iqbal Abdul Rahman di Sukan SEA sebelum ini.

Oleh itu, mengubah warna pingat kepada emas menjadi matlamat utama bagi pesilat berusia 29 tahun itu.

Namun, Iqbal sedar ia bukanlah sesuatu yang mudah kerana semua atlet yang bertanding mempunyai misi yang sama.

“Dalam setiap pertandingan, semua peserta mempunyai peluang yang saksama untuk menang.

“Saya tidak lihat diri saya sebagai pesilat utama ataupun yang bukan jadi pilihan atau *underdog* di Sukan SEA itu nanti.

“Dan saya juga tahu semua yang memasuki pertandingan sebegini tidak akan berpuas hati dengan apa-apa warna pingat selain pingat emas,” kata beliau semasa ditemui di dewan latihan pesilat negara di OCBC Arena.

Meskipun begitu, Iqbal percaya kini lebih matang dan berpengalaman selepas nyaris-nyaris menang pingat emas dalam acara seni tunggal lelaki Sukan SEA di Filipina pada 2019.

“Matlamat saya sejak dari dulu adalah sama, iaitu untuk mencatat-

kan yang lebih baik berbanding prestasi yang ditunjukkan dalam pertandingan sebelumnya.

“Saya tidak terlalu fokus kepada (memenangi) pingat, saya hanya perlu fokus pada peningkatan prestasi saya sendiri.

“Saya hampir memenangnya (pingat emas) di Filipina dan bagi pertandingan akan datang ini, saya lebih bersemangat. Malah, perasaan ghairah ini lebih daripada penampilan pertama saya di Sukan SEA dan saya akan lepaskan segalanya di dalam gelanggang nanti,” ujar beliau.

Selain Iqbal, pesilat-pesilat negara lain juga giat mempersiapkan diri di bulan Ramadan untuk Sukan SEA.

Mereka juga membuat persiapan untuk menyesuaikan diri dengan peraturan pertandingan pencak silat antarabangsa yang baru dilaksanakan semasa Kejohanan Pencak Silat Asia Tenggara (SEA) pada Februari lalu.

“Kami semua mempunyai semangat yang baik memasuki pertandingan itu nanti.

“Malah, mereka yang dalam acara tanding juga telah menyesuaikan diri dengan peraturan baru dengan bantuan jurulatih.

“Latihan kami terus berintensiti

tinggi sepanjang Ramadan ini dan kami berharap dapat buktikan kemampuan sebenar kami (di Sukan SEA) nanti,” katanya lagi.

Iqbal, yang dianggap sebagai ‘veteran’ dalam sukan ini, juga percaya pesilat muda dalam skuad Singapura bakal memberi kejutan di temasya sukan itu nanti.

“Kebanyakan mereka akan membuat penampilan pertama di Sukan SEA... matlamat mereka adalah untuk memberikan segalanya dalam acara masing-masing.

“Walaupun mereka akan membuat penampilan pertama, tampil di sesebuah kejohanan bukanlah sesuatu yang baru bagi mereka. Saya percaya mereka dapat tunjukkan prestasi terbaik,” tambah Iqbal.

Sebanyak 16 kategori akan dipertandingkan di Sukan SEA Hanoi, menurut ketua pegawai eksekutif (CEO) Persekutuan Silat Singapura (Persisi), Sheik Alau’ddin Yacoob Marican.

Dalam wawancara bersama *Berita Harian* sebelum ini, Sheik Alau’ddin menetapkan sasaran untuk pasukan silat Singapura membawa pulang tiga pingat emas, tiga perak dan enam gangsa dari Hanoi.

SKUAD PENUH PESILAT NEGARA KE SUKAN SEA HANOI

ACARA TANDING

1. Aniq Asri Mohd Yazid – Lelaki Kelas B (50-55kg)
2. Muhammad Hazim Mohd Yusli – Lelaki C (55-60kg)
3. Muhammad Riansyauqi Mistam – Lelaki D (60-65kg)
4. Abdul Raazaq Abdul Rashid – Lelaki F (70-75kg)
5. Sheik Ferdous Sheik Alau’ddin – Lelaki G (75-80kg)
6. Muhammad Syakir Jeffry – Lelaki H (80-85kg)
7. Sheik Farhan Sheik Alau’ddin – Lelaki J (90-95kg)
8. Muhamad Rizuan Muhamad Razak – Lelaki I (95-110kg)
9. Nurul Suhaila Mohd Saiful – Wanita E (65-70kg)
10. Siti Khadijah Mohd Shahrem – Wanita F (70-75kg)

ACARA SENI

11. Muhammad Iqbal Abdul Rahman – Seni Lelaki Tunggal & Regu
12. Muhammad Haziq Mohd Zaque – Seni Ganda Lelaki
13. Muhammad Hazim Mohd Zaque – Seni Ganda Lelaki
14. Muhammad Nazrul Mohd Kamal – Seni Regu Lelaki
15. Muhammadinil Mustafar Mohd Isa – Seni Regu Lelaki
16. Siti Nazurah Mohd Yusoff – Seni Tunggal Wanita
17. Nur Azlyana Ismail – Seni Ganda Wanita
18. Sharifah Shazza Samsuri – Seni Ganda Wanita
19. Iffah Batrisyia Noh – Seni Ragu Wanita
20. Amirah Binte Sahrin – Seni Regu Wanita
21. Nur Ashikin Zulkifli – Seni Regu Wanita