



'CABARAN RAMADAN':
Pesilat negara, Rifqah Mursyidah Mistam (*tali pinggang merah*), menguji kemampuan menentang Anis Khallesah Mohammed Rafi, daripada Perguruan Sendeng Belalang, (*tali pinggang biru*).

► ISMAIL ALI
ismail@sph.com.sg

MENGEKAL kecergasan, mengukur keupayaan dan mempererat persaudaraan dalam Ramadan.

Berpendukan pegangan sedemikian, skuad silat nasional mengambil langkah meneruskan Latihan Ramadan dan ujian Cabaran Ramadan dalam bulan puasa ini.

Latihan tersebut melibatkan semua atlet nasional dalam setiap peringkat usia sejak mula berpuasa, manakala ujian Cabaran Ramadan diadakan dengan kerjasama beberapa perguruan silat setempat.

"Sebenarnya ada beberapa matlamat yang ingin kami capai dalam mengadakan sesi Latihan Ramadan dan ujian Cabaran Ramadan ini.

"Pertamanya, kami mahu mengekalkan kecergasan atlet sempena bulan puasa ini dan mengikis sikap bermalas-malas dan lemah, maklumlah bulan puasa. Walaupun mereka berpuasa, kami mahu pesilat kami sentiasa cergas dan bersedia memasuki gelanggang untuk bertanding pada bila-bila masa.

"Kedua, ujian Cabaran Ramadan ini bertujuan mempersiapkan semua pesilat dan kakitangan Persekutuan Silat Singapura (Persisi) bagi menghadapi Pesta Sukan Kebangsaan (PSK), yang dijadual diadakan sekitar Julai atau Ogos," jelas ketua pegawai eksekutif Persisi, Sheik Alau'ddin Yacoob Marican, yang juga ketua jurulatih skuad nasional.

Menurut beliau, dengan adanya "acara pertandingan" melibatkan beberapa perguruan setempat, Persisi dapat membuat perancangan dari segi menyediakan kakitangan dan sukarelawan bagi menganjurkan PSK kerana ia bakal menjadi kejohanan serupa pertama diadakan di tengah-tengah Covid-19 ini.

"Terdapat beberapa keutamaan yang akan menjadi fokus. Kami mahu mengukur dan memantau kemampuan atlet nasional selepas menjalani latihan selama ini, sama ada mereka dapat mempraktikkannya dalam pertandingan.

"Kami mahu memastikan semua langkah keselamatan yang diambil – daripada persiapan atlet, interaksi dengan pesilat lain, jumlah pertandingan, persediaan gelanggang kepada langkah-langkah keselamatan lain – mencukupi dan berkesan," terang Sheik Alau'ddin.

Selain itu, ujian Cabaran Ramadan bertujuan mempererat silaturahmi antara Persisi dengan perguruan setempat lain yang mengambil bahagian, seperti Perguruan Sendeng Belalang Singapura, Perguruan Silat Seligi Tunggal Angkatan Singapura, Perguruan Pencak Sendeng dan Perguruan Silek Harimau Minangkabau.

Ujian pertama melibatkan pesilat Sekolah Sukan menentang Perguruan Sendeng Belalang diadakan pada 24 April lalu, manakala ujian antara pesilat nasional dengan Per-

guruan Silat Seligi Tunggal, Perguruan Pencak Sendeng dan Perguruan Silek Harimau Minangkabau dijadual pada Sabtu lalu.

Satu lagi sesi ujian akan diadakan pada Sabtu ini dengan satu lagi perguruan yang belum ditetapkan.

"Sempena Ramadan dan Syawal yang bakal menjelang, kami mahu mempererat silaturahmi dan kerjasama dengan semua perguruan silat setempat. Saya rasa ini paling utama," ujar Sheik Alau'ddin.

Mengulas jadual latihan dalam Ramadan yang dijalaninya, penerima Biasiswa Kecemerlangan Sukan (Biasiswa spes) Siti Khadijah Mohamad Shahrem, 19 tahun, pemenang pingat emas Kejohanan Asia dan pingat gangsa Sukan Asia, berkata:

"Latihan kami bermula dari 8.30 malam selepas iftar dan solat. Walaupun dalam Ramadan, latihan yang kami jalani tetap intensif supaya ia produktif.

"Namun, memandangkan latihan bermula agak lewat, saya perlu membahagikan masa dengan bijak. Ini termasuk apa yang saya makan semasa berpuasa kerana ia akan menjejaskan prestasi saya dalam latihan.

"Apa pun, saya berpendapat bahawa latihan dalam Ramadan ini mengajar saya supaya lebih berdisiplin dan bersungguh-sungguh menjalani latihan.

"Ia memberi saya keupayaan mengawal diri dan lebih fokus," ujar pelajar Politeknik Republic itu.

BERLATIH DAN BERBUKA BERSAMA:

Presiden Mohd Nasri Haron (*berkemaja putih*), jurulatih Padzli Othman (*kemaja-T biru*) dan isterinya, Cik Halizah Minsawi, berbuka dengan pemain skuad U-17 nasional sebelum memulakan latihan pusat di Heartbeat@Bedok baru-baru ini. – Foto PERSES



BAK melentur buluh dari rebunginya, bakat dan sikap atlet perlu digilap dari muda agar segala tunjuk ajar dan bimbingan mudah diserap.

Demikian pandangan kakitangan kejurulatihan Persekutuan Sepak Takraw Singapura (Perses) apabila ia membuat keputusan meneruskan latihan pusat bagi skuad Bahaw 17 Tahun (U-17) nasional setiap Jumaat dalam Ramadan tahun ini.

Latihan tersebut bertujuan mempersiapkan skuad muda yang baru dibentuk itu untuk menghadapi Liga Perses 2021 yang dijadual diadakan Jun ini.

Perses membentuk dua pasukan pelapis terdiri daripada skuad intermediate dan skuad U-17 pada November lalu untuk memperkukuh pasukan nasional dan memastikan Singapura menghantar pasukan terbaik dalam pertandingan serantau dan antarabangsa yang bakal disertai, terutama dalam Sukan SEA dan Sukan Asia.

Menjelaskan objektif latihan dalam Ramadan itu, pengurus pasukan nasional Raimon Budin memberitahu *Berita Harian* bahawa aspek mengasah kemahiran teknikal dan menjalin persefahaman sangat penting bagi skuad U-17.

"Ini kali pertama, selepas hampir lebih 15 tahun, Perses mempunyai skuad muda yang pemainnya

rata-rata berusia antara 15 dengan 17 tahun.

"Latihan dalam Ramadan ini bertujuan memupuk persefahaman dan kerjasama antara pemain yang datang dari kelab yang berlainan.

"Memandangkan pemain ini masih muda, kami juga mahu mempererat hubungan dan persefahaman antara mereka dengan kakitangan kejurulatihan Perses agar mudah bagi kami membimbing dan menjelaskan hala tuju pasukan," kata Raimon.

Perses menyediakan juadah berbuka bagi pemain tersebut.

"Isteri jurulatih nasional Padzli Othman, Cik Halizah Minsawi, bermurah hati menyediakan juadah berbuka dan turut hadir semasa iftar untuk sama-sama mewujudkan suasana kekeluargaan dalam latihan," tambah Raimon.

Menurut beliau, latihan dalam Ramadan itu juga bertujuan mempersiapkan pasukan U-17 dalam Liga Perses 2021 yang bakal bermula Jun ini.

"Skuad U-17 nasional akan disertakan dalam Liga Perses untuk memberikan pemain muda ini pengalaman dan pendedahan dalam pertandingan.

"Meskipun mereka masih muda, kami menetapkan sasaran mereka dapat mencapai empat kedudukan teratas untuk layak ke pusingan kalah mati Piala Perses.

"Kami akan memantau prestasi

mereka sebagai skuad pelapis pasukan nasional. Aspek yang kami akan perhatikan adalah kombinasi regu yang mantap dan persembahan terbaik dalam pertandingan.

"Kami berharap daripada pertandingan ini nanti, akan muncul pemain yang dapat menembusi skuad nasional untuk mewakili Singapura dalam kejohanan utama dalam tempoh 2 atau 3 tahun mendatang," kata Raimon lagi.

Mengulas objektif latihan dalam Ramadan itu, Muhammad Nurul Hidayat Raimi, 17 tahun, dari Kaki Bukit CSC, berkata:

"Secara peribadi, latihan ini mengeratkan lagi ikatan kami satu pasukan dan ia mengukuhkan hubungan kami dan kami boleh berusaha dan berlatih dengan lebih baik dalam sesi latihan.

Rakannya, Tan Kee Ler, 17 tahun, dari Mei Ling ST, walaupun bukan seagama, tidak kekuk berlatih bersama rakan-rakan Muslimnya.

"Kami rakan-rakan sepasukan bersetuju bahawa selagi kami dapat mengekalkan kecergasan dan sihat serta menjalankan latihan mengikut arahan jurulatih, terutamanya semasa berpuasa, semuanya akan berjalan lancar.

"Sebenarnya, jika anda berminat dan menaruh kesungguhan dalam sukan ini, anda boleh melakukan apa sahaja," kata tekong yang mula bermain takraw sejak berusia 13 tahun itu. ► ISMAIL ALI