

# Sukan



## Tembakan tepat ke sasaran

**BERIKAN SEPENUH TUMPUAN:** Martina Veloso dalam seragam menembaknya ketika sedang menjalani sesi latihan di padang menembak di SAFRA Yishun. – Foto INIAZ RAHIM

Martina mula minati sukan menembak lepas diberi peluang buat kali pertama di Safra dan percubaannya terkena 'bullesye'

► **MUR FATHIN AWALLUDIN**  
mfathin@sph.com.sg

SIAPA sangka peluang memegang senapan yang datang secara tidak dirancang menjadi titik permulaan perjalanan Martina Lindsay Veloso dalam sukan menembak.

Dalam wawancara bersama akhbar ini baru-baru ini, Martina, 18 tahun, menceritakan beliau terdedah buat kali pertama pada sukan menembak ketika menghadiri acara rumah terbuka Safra Yishun bersama ibunya sekitar tujuh tahun lalu.

"Semasa rumah terbuka itu, mereka menunjukkan kami kemudahan yang ada dan salah satu kemudahan yang terdapat di sana ialah padang menembak.

"Mereka juga memberi kami peluang untuk cuba-cuba menembak. Dalam percubaan saya itu, tembakan saya tepat dan terkena 'bullesye'! Mungkin sudah takdir," kata Martina, penuh bersemangat.

Anak sulung daripada empat beradik itu lalu meluahkan minat terhadap sukan tersebut kepada ibunya.

Mujur di sekolahnya ketika itu, Sekolah Rendah Innova, menyediakan kursus asas yang memperkenalkan sukan menembak khas kepada murid darjah lima dan enam.

Daripada situlah bakatnya terlihat dan Martina terpilih menyertai Sekolah Sukan Singapura (SSS) setelah tamat Peperiksaan Tamat Sekolah Rendah (PSLE).

Bakat, kemahiran dan tekniknya dalam sukan tersebut digilap di SSS dan beliau diberi peluang melibatkan diri dalam pelbagai pertandingan.

Malah, pada 2012 ketika baru di menengah satu, Martina terpilih menjadi sebahagian daripada pasukan belia nasional, member-



**SOKONGAN JITU DARI KELUARGA:** Martina (tengah) bersama anggota keluarganya. Minatnya terhadap sukan menembak disokong ibu bapanya. Selain itu, adik lelakinya (kanan) turut terpengaruh dengan minat kakaknya dalam sukan tersebut. – Foto ihsan MARTINA VELOSO

inya peluang mewakili negara dalam pertandingan antarabangsa.

Anak muda penuh bakat itu, yang merupakan wanita Singapura pertama untuk memenangi babak Menembak Piala Dunia di Munich pada 2014, membuktikan kebolehan sekali lagi apabila pasukan menem-

bak wanita Singapura yang dianggotainya meraih pingat gangsa dalam acara rifel udara 10m di Piala Dunia Junior ISSF yang diadakan di Suhl, Jerman, tahun lalu.

Namun, kemenangannya itu tidak datang bergolek.

Disiplin, kerja keras dan banyak pengor-

banan menjadi kunci utama kejayaannya, dedah Martina.

"Penat. Memang sangat penat tetapi saya suka apa yang saya lakukan, jadi saya lihatnya pada jangka panjang. Ada kalanya saya betul-betul rasa penat dan semuanya menjadi sangat sukar – terutama hampir waktu pertandingan atau peperiksaan.

"Manakan dengan kekerapan latihan dan sebagainya, ditambah dengan jangkaan yang saya letakkan ke atas diri sendiri... kadang saya tidak memenuhi jangkaan itu. Walaupun sudah berlatih dengan begitu tekun, hasilnya masih kurang memuaskan," kata Martina.

Pelajar Politeknik Nanyang dalam jurusan Sukan dan Kesihatan itu akur mengimbangi masa antara sekolah dengan latihan lima kali seminggu bukan mudah.

"Saya bukan sahaja perlu mengimbangi antara sekolah dengan latihan menembak, malah pada musim pertandingan saya juga perlu 'mengejar' semula pelajaran yang ketinggalan di belakang," jelasnya, yang menambah bahawa beliau melakukan 'ugasnya' satu persatu dan perlu memberi perhatian kepada apa dilakukannya pada satu-satu masa.

Sedang teman-temannya di sekolah 'berjuang' di depan buku semasa musim peperiksaan, Martina pula perlu 'berjuang' dua kali – di sekolah dan di padang menembak.

Musim peperiksaan bukan alasan tidak menghadiri sesi latihan menembak, katanya. Oleh yang demikian, beliau terpaksa belajar hingga larut malam kerana tidak ingin mengabaikan pelajarannya.

"Sekolah selalu selesai lewat tengah hari. Setelah itu saya akan ke padang menembak (untuk berlatih). Latihan saya mengambil masa sekitar tiga jam setiap kali dan habis pa-

da 8.30 malam. Kemudian saya akan pulang ke rumah untuk makan malam dan kemudian belajar hingga sekitar 1 pagi.

"Tapi kalau musim peperiksaan, saya terpaksa mengerjakan lebih banyak tugas dan itu mengambil masa lebih lama," ujar Martina.

Namun, jika beliau benar-benar penat, setelah pulang daripada latihan beliau akan tidur dan bangun pada 5 pagi keesokannya untuk belajar, katanya.

Teman-teman, guru, sekolah dan keluarga yang amat memahami dan membantunya menjadikan apa yang perlu dilaluinya tidak begitu teruk.

Malah, ada temannya yang sanggup bersenggang mata sehingga 2 pagi hanya kerana mahu menjelaskan pelajaran yang kurang difahaminya melalui Skype, kata Martina.

Orang-orang disekeliling, termasuk jurulatihnya, Elham Hashemi, yang sentiasa mendukungnya, menjadikan pengalaman yang dilaluinya lebih manis, tambah beliau.

Memuji jurulatih asal Irannya itu, Martina berkata:

"Beliau seorang jurulatih yang amat baik. Memang beliau menuntut banyak daripada kami, tetapi itu kerana beliau tahu bahawa kami mampu mencapainya dan secara jujur, itulah yang membuat kami lebih baik."

Buat masa ini, Martina sibuk membuat persiapan bagi Sukan SEA di Kuala Lumpur dan setelah itu Piala Dunia di Munich pula.

Saingan semakin sengit, katanya, kerana ramai penembak mahu mendapatkan tempat dan setiap acara hanya ada dua tempat kosong.

"Orang selalu ingat menembak ini senang – hanya diri dan tembak sahaja. Ia tidak semudah itu. Ia bukan sukan fizikal sahaja, malah ia juga sukan mental," ujar Martina.

### BIODATA

**Nama:** Martina Lindsay Veloso

**Umur:** 18 tahun

**Terpilih menjadi anggota pasukan belia nasional:** 13 tahun

**Pencapaian dalam sukan:**

– Wanita Singapura pertama untuk memenangi babak Menembak Piala Dunia di Munich pada 2014

– Pingat gangsa (pasukan) dalam acara rifel udara 10m di Piala Dunia Junior ISSF di Suhl, Jerman

**Jurulatih:** Elham Hashemi

"Penat. Memang sangat penat tetapi saya suka apa yang saya lakukan, jadi saya lihatnya pada jangka panjang. Ada kalanya saya betul-betul rasa penat dan semuanya menjadi sangat sukar – terutama hampir waktu pertandingan atau peperiksaan. Manakan dengan kekerapan latihan dan sebagainya, ditambah dengan jangkaan yang saya letakkan ke atas diri sendiri... kadang saya tidak memenuhi jangkaan itu."

– Martina Lindsay Veloso.