

Sukan ekstrem penebus duka

Apakah yang membuatkan wanita ini meneroka sukan yang sinonim dengan kaum Adam?

Sifatnya yang suka mencari sesuatu yang baharu dalam hidup telah mendorong Siti Nursarah Salehuddin untuk menyertai sukan ekstrem. Benar, aktiviti itu kurang diminati kaum Hawa di negara ini. Namun dia ada sebab tersendiri.

Siti Nursarah atau mesra disapa Sarah berkata, kecenderungannya semakin menjadi-jadi selepas melalui satu detik pilu dalam hidupnya. Dia putus cinta!

Memang kesedihan itu sukar dibendung. Namun Sarah bangkit. Dia tahu jika dia terus melayan perasaan, dirinya akan terus terkapai-kepai.

Tidak mahu terus menoleh ke belakang, Sarah nekad menyertai sukan mendaki tembok tiruan dan gunung batu (wall climbing dan rock climbing) secara serius sejak tahun 2015. Ia memberi kepuasan, katanya.

"Ketika mahu berjinak-jinak dengan sukan ini, saya ada maklumkan kepada bekas teman lelaki berkenaan. Kemahuan saya itu, bagaimanapun dia menghalang.

"Dia beri alasan kononnya saya sebagai seorang wanita yang terkenal dengan sifat lemah lembut. Katanya lagi, sukan ini sangat bahaya dan menuntut pergaulan bebas antara lelaki dan wanita," ujar Sarah ketika diwawancara Femina baru-baru ini.

Atas dasar minat yang mendalam, Sarah berkata, dia terpaksa membuat satu keputusan sukar.

"Saya berkata pada diri, saya kena maju ke hadapan kerana hati saya berbisik bahawa diri ini mampu pergi jauh dengan aktiviti lasak sebegini.

"Mahu dipendekkan cerita, teman lelaki saya akur dan akhirnya kami berpisah secara baik. Ya, tiada gunanya kami bersama jika saya tidak mendapat sokongan daripadanya," imbasnya mengenai 'tragedi hitam' itu.

Wanita berusia 31 tahun itu bernasib baik kerana mempunyai ibu bapa dan adik-beradik yang cukup kuat memberi sokongan sejak dari awal

pembabitannya dalam sukan ekstrem itu. Anak kedua daripada lima beradik itu mengakui, ibu dan bapanya merupakan pendorong paling signifikan.

"Mereka tidak pernah halang atau meluahkan rasa bimbang dengan aktiviti-aktiviti yang bakal saya sertai.

"Kecederaan yang saya alami tidak mencetuskan kebimbangan kepada mereka, malah jauh sekali mereka minta saya berhenti dari sukan ini.

"Sebaliknya mereka bangga kerana mempunyai anak perempuan yang berani menahayut cabaran ini," katanya penuh semangat.



SARAH sentiasa mencabar dirinya.



AKTIVITI lasak memberi kepuasan kepada wanita yang berusia 31 tahun ini.

Uji kemampuan

Gadis yang berasal dari Kangar, Perlis itu memberitahu, sebelum ini, dia terlebih dahulu terlibat dalam aktiviti mendaki.

"Namun ia tidak bertahan lama selepas saya berkenalan dengan aktiviti wall dan rock climbing. Saya jatuh cinta pada sukan lasak itu yang dilihat serasi dengan diri saya.

"Saya bermula dengan indoor rock climbing sebelum beralih kepada outdoor. Sukan itu benar-benar menguji mental dan fizikal, jadi saya kena kuat," katanya yang kerap menjalani latihan di Putrajaya Challenge Park.

Kepada Femina, Sarah memberitahu, dia menyertai pelbagai pertandingan bagi menguji sejauh mana kemampuannya.

"Saya tak nak statik di tempat sama, saya nak pergi ke tahap yang lebih tinggi. Pelbagai pertandingan saya sertai," ujarnya.

Bicara wanita cantik ini, profil pembabitannya paling gemilang ialah pada saat terlibat dalam ASEAN Games di Palembang, Jakarta, Indonesia pada Februari 2018.

"Menariknya saya antara peserta yang berjaya kumpul poin paling tinggi, ia benar-benar menyuntik semangat saya," katanya.

Melalui pengalaman itulah, telah menjadi platform kepada Sarah untuk memperbaiki kelemahan dan menggunakan kekuatan yang ada untuk bersedia menghadapi pertandingan-pertandingan mendatang.

Sarah pernah mengalami kecederaan? Wanita tinggi lampaui ini tersenyum sahaja mendengar soalan itu.

Sambil tersenyum simpul, Sarah berkata, kecederaan pernah singgah pada lutut, siku dan jari kaki hingga membantutkan pergerakannya untuk menjalani latihan.

Paling tidak ditupakan apabila lututnya cedera ketika pemilihan peserta untuk ke ASEAN Games di Palembang.

"Ketika menjalani latihan dua bulan kemudian, saya dimaklumkan kecederaan dialami agak serius. Bagaimanapun, saya tetap mahu terus bertanding.

"Meskipun terpaksa bersaing dengan peserta yang lebih hebat dan bebas kecederaan, saya gagahkan juga diri



untuk bersaing," katanya.

Bagai jatuh ditimpa tangga, Sara sekali lagi cedera hingga terpaksa menjalani pembedahan.

"Memang teruk hingga memerlukan saya mengambil rehat yang panjang dan menjalani fisioterapi. Saya tidak dapat mengikuti mana-mana pertandingan, situasi ini membuatkan saya sedikit bosan. Namun begitu, saya cuba meneruskan latihan membabitkan anggota badan yang lain," katanya.

Kekuatan

Semua orang maklum bahawa sukan ekstrem sememangnya mendatangkan risiko-risiko tertentu.

"Perkataan cedera itu sendiri, kita takut untuk mendengarnya apalagi mengalaminya. Kesilapan teknik seperti mendaki, mendarat, menggunakan peralatan dengan cara yang salah dan tidak cukup latihan juga boleh menyumbang kepada kecederaan.

"Jadi mereka yang nak sertainya perlu bersedia dari segi mental dan fizikal, jangan sesekali putus asa bila ditimpa kecederaan," katanya.

Pun begitu, kongsi Sarah, menjadi satu kelebihan kepada mereka yang mempunyai latar belakang dalam sukan berkenaan kerana masing-masing sudah ada kefahaman tertentu.

"Misalnya tidak boleh mendaki pada sudut begini, tidak boleh memandang ke atas pada sudut tertentu. Dan lazimnya, mereka yang ada pengalaman



SARAH bersama rakannya, Nad yang sentiasa memberi sokongan kepadanya.



SARAH juga seorang tenaga pengajar skuba.

mempunyai kekuatan mental termasuk fizikal. Jadi, ia akan memudahkan lagi pergerakan lasak seseorang individu.

"Jika tiada teknik dan kekuatan, kedua-dua aspek itu perlu dibangunkan terlebih dahulu. Jadi, ia mengambil masa yang lama. Tambahan lagi, kekuatan itu perlu datang dari diri kita sendiri," ujarnya yang juga tenaga pengajar sukan skuba sejak tahun 2012 itu panjang lebar.

Dalam erti kata lebih mudah, sukan ekstrem menuntut semangat dan kekuatan daripada dalam diri seorang wanita.

"Hati memang kena cekal," kata Sarah.

Cabar diri

Ber cerita tentang masa depan, Sarah merenung sejenak. Barangkali dia sedang menyusun ayat sebelum membutirkan kata.

Dalam nada ketegasan, wanita besi itu berkata, dia mahu mendaki lebih banyak batu di kawasan yang tidak pernah dikunjunginya.

"Saya menyimpan impian untuk panjat kawasan berbatu yang lebih mencabar untuk uji kekuatan saya.

"Setakat ini, saya belum puas dengan pencapaian yang dibuat. Jadi, saya nak menjelajah ke negara-negara lain yang ternyata bakal memberikan pengalaman yang berbeza," katanya.

Beliau mengakui mahu bangkit daripada kecederaan yang sedang dialaminya sebagai persediaan untuk perkara mendatang.

"Saya akan teruskan latihan walaupun tempoh untuk sembuh mengambil masa yang lama sehingga berbulan-bulan lamanya," katanya.



SARAH mahu berjinak-jinak untuk menyertai pertandingan yang lebih mencabar di peringkat antarabangsa.

ANEKDOT

Profil Sarah

Nama penuh: Siti Nursarah Salehuddin atau Sarah

Umur: 31 tahun

Asal: Kangar, Perlis

Bilangan adik beradik:

Anak kedua daripada lima beradik

Pendidikan: Ijazah Sarjana

Muda Teknologi Marin, UITM

Arau, Perlis

Sara kini sedang menyambung

pengajian

di peringkat Master dalam

bidang Sains Sukan di UPM

Pencapaian:

- Kejohanan Varsity Artificial Wall August Climbing (2015)
- Sailing Malaysia (2015)
- Malaysia Inflatable Challenge (2015)
- Escape Trophy (2015)
- Kejohanan Extreme Kebangsaan (2016)
- Escape Trophy 2016
- Bangkok Series Asean Climbing (2017)
- Ipoh Rock Climbing Challenge (2017)
- Batu Kurau Rock Climbing Challenge (2018)
- ASEAN Games Jakarta, Palembang (2018)