

MENJELANG SUKAN ASIA 2023

Peluncur angin **Marsha Shahrin** *buru* *kejayaan di Sukan* *Asia dan bidang* *guaman*

► **ZULAIQAH ABDUL RAHIM**
zulabr@sph.com.sg

Sebuah buku Franz Kafka milik srikandi peluncur angin Singapura Marsha Shahrin, yang dilihat di atas meja berkelah di Pusat Sukan Laut Aloha baru-baru ini, membayangkan bahawa beliau bukan sekadar seorang atlet.

Selain pandai berlawan angin kencang ketika berlumba di laut bersama papan luncur anginnya, Marsha, 22 tahun, juga dilatih untuk mahir “berlawan kata” di mahkamah.

Kafka ialah seorang novelis dan penulis cerpen Bohemia berbahasa Jerman yang berpangkalan di Prague, yang secara meluas dianggap sebagai salah seorang tokoh utama kesusasteraan abad ke-20.

Beliau juga dilatih sebagai peguam.

Sedikit persamaan dengan Marsha yang kini dalam tahun terakhirnya mengambil jurusan undang-undang di Universiti Nasional Singapura (NUS).

Namun, jiwa mahasiswi itu adalah pada sukan luncur angin.

Marsha bakal ditampilkan buat julung kalinya dalam Sukan Asia 2023 di Hangzhou, China, pada 23 September hingga 8 Oktober.

Beliau akan beraksi dalam acara wanita iQFoil.

Teruja untuk bersaing dalam Sukan Asia pertamanya, Marsha berkata beliau berasa tenang dan lebih bersedia untuk mengharungi pelbagai

“ombak” di pentas terbesar Asia itu. “Saya rasa ghairah untuk akhirnya dapat berlumba tetapi tidak begitu gementar.

“Saya fikir halangan dan pengalaman yang saya lalui semasa di Sukan SEA membuatkan saya lebih tenang kali ini,” kata Marsha, yang membuat penampilan sulungnya di Sukan SEA Filipina pada 2019, ketika berusia 18 tahun.

Penangguhan pada temasya sukan Hangzhou, yang asalnya dijadualkan pada 2022 dan ditunda akibat pandemik Covid-19, juga memberi masa kepada Marsha melakukan persiapan yang mencukupi.

Sepanjang tempoh setahun itu, beliau telah menimba pengalaman berharga bersaing dalam beberapa pertandingan besar seperti Kejohanan Eropah dan Dunia.

Persiapannya juga dirangsang dengan kemenangan pingat gangsa dalam iQFoil di Kejohanan Kapal Layar Asia di Abu Dhabi pada Mei 2022.

Sejak Jun, beliau kerap membuat perjalanan ke luar negara seperti Jepun, China dan Thailand untuk menjalani kem latihan di sana.

Marsha, yang mula bergiat dalam sukan kapal layar seawal enam tahun, berkata beliau mendakap mentaliti yang berbeza ke Sukan Asia.

Berbanding pertandingan sebelumnya yang menampilkan bilangan pesaing yang besar, acaranya lebih sedikit di Hangzhou.

“Ia mudah untuk abaikan semua orang dan fokus pada diri anda dalam acara dengan jumlah pesaing yang ra-



mai kerana ada banyak perkara yang perlu difikirkan. Tetapi, dalam acara yang lebih kecil, fokus anda sering lebih kepada pesaing. Jadi, sebahagian daripada mentaliti ke Sukan Asia adalah untuk cuba fokus pada diri saya sendiri dan bukannya pesaing saya,” kongsinya.

Bahkan, beliau telah berbuat sedemikian.

Ini termasuk ke gimnasium setiap hari dan bekerja rapat dengan pakar pemakanan dari Institut Sukan Singapura untuk menambah berat badannya.

Beliau bertanding dalam kategori iQFoil sukan luncur angin. Papan yang digunakannya serupa dengan papan luncur angin tradisional, tetapi ia mempunyai ‘sayap’ atau foil yang berada di bawah permukaan air, membenarkan papannya bak terapung di udara.



TERUJA:
Peluncur angin Singapura Marsha Shahrin bakal ditampilkan buat julung kalinya dalam Sukan Asia 2023 di Hangzhou, China pada 23 September hingga 8 Oktober. – Foto BM oleh KHALID BABA

“Saya rasa ghairah untuk akhirnya dapat berlumba tetapi tidak begitu gementar. Saya fikir halangan dan pengalaman yang saya lalui semasa di Sukan SEA membuatkan saya lebih tenang kali ini...Sekurang-kurangnya apabila ada angin kencang, saya tahu saya ada kecakapan asas untuk menanganinya. Jadi, apa yang perlu saya perbaiki adalah teknik.”

– Marsha Shahrin, atlet sukan luncur angin Singapura.

Atlet dalam acara iQFoil lazimnya memerlukan susuk badan yang lebih besar untuk membantu mengawal angin kencang.

Pada 2021, Marsha hanya seberat 52 kilogram tetapi kini mempunyai berat badan 63 kilogram.

“Sekurang-kurangnya apabila ada angin kencang, saya tahu saya ada kecakapan asas untuk menanganinya. Jadi, apa yang perlu saya perbaiki adalah teknik,” kata beliau, yang memilih untuk merahsiakan sasarannya di Sukan Asia.

Bagaimanapun, di sebalik kesi-

bukan jadual latihannya, Marsha turut sibuk dengan kegiatan di luar pantai.

Beliau secara sukarela terlibat dalam projek guaman percuma di NUS dan sesi bertemu penduduk di kawasan GRC-nya.

Beliau juga telah memperkenalkan sukan luncur angin di NUS pada 2022, dan mengendalikan kursus pengenalan dan pensijilan bagi sukan itu.

Kursus tersebut mendapat minat kira-kira 200 pelajar setakat ini.

Selain itu, Marsha juga sedang

memburu aspirasinya dalam bidang undang-undang.

Beliau telah terikat dengan sebuah firma undang-undang dan akan memulakan kontrak latihannya selepas lulus peperiksaan undang-undang pada 2024 kelak.

Ditanya bagaimana beliau mengimbangi sukan, akademik dan kegiatan luarnya, anak sulung dua beradik itu menambah: “Saya fikir untuk hanya menikmati kehidupan dan bukannya mengeluh. Itu sangat membantu membolehkan saya mengimbangi semuanya.”