



13 AUG, 2026

11 penembak muda jadi sandaran

Harian Ekspres (KK), Malaysia



Page 1 of 2



PENEMBAK Sabah menjalani sesi latihan.

11 penembak muda jadi sandaran

Stefyanie Myla Micheal

KOTA KINABALU: Sabah akan menghantar 11 atlet menembak ke Sukan Malaysia (Sukma) ke-22 di Selangor, dengan skuad muda itu kini memperkemas kekuatan mental dan rutin pertandingan menjelang temasya kebangsaan tersebut.

Pasukan itu terdiri daripada tujuh atlet acara raifal dan empat atlet acara pistol yang telah menjalani latihan intensif, termasuk simulasi peringkat akhir bagi acara raifal angin 10 meter dan pistol angin 10 meter.

Menurut Persatuan Menembak Sabah (SSA), simulasi tersebut bertujuan membiasakan atlet dengan suasana dan situasi yang mungkin mereka hadapi di peringkat akhir nanti.

Lapan atlet telah mengambil bahagian dalam sesi latihan terkini. Pihak persatuan menyatakan bahawa para atlet kekal fokus sepenuhnya tanpa membiarkan suasana latihan menjadi terlalu tegang atau menekan.

“Jurulatih sentiasa mengingatkan atlet supaya tidak terlalu menumpukan perhatian kepada skor atau keputusan, sebaliknya fokus kepada pelaksanaan teknik dan proses menembak yang betul,” katanya.

Antara atlet yang sedang membuat persiapan untuk Sukma ialah Chenny Herman, 17, dari SMK Kinarut, yang juga bakal menduduki peperiksaan Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) pada tahun ini.

Katanya, persediaannya berjalan lancar, dengan peningkatan paling ketara dilihat dari segi konsistensi teknikal dan keupayaan mengekalkan fokus semasa menembak.

“Saya juga memberi penekanan lebih besar terhadap persediaan mental supaya saya dapat kekal tenang dan tidak mudah terganggu oleh situasi semasa pertandingan,” katanya.

Chenny berkata cabaran terbesarnya ialah mengekalkan konsistensi dan tumpuan di bawah tekanan, terutamanya apabila prestasinya tidak seperti yang diharapkan.

Dia juga perlu membahagikan masa dengan teliti antara latihan dan persediaan menghadapi peperiksaan SPM.

“Saya cuba mengatasinya dengan menguruskan masa sebaik mungkin, berbincang dengan jurulatih dan memberi tumpuan kepada perkara yang perlu dilakukan pada masa itu.

“Saya telah belajar untuk tidak terlalu memikirkan kesilapan yang telah berlaku, sebaliknya memberi tumpuan kepada langkah seterusnya,” katanya.

Chenny berharap dapat mempamerkan prestasi terbaik dan menyumbangkan pingat untuk Sabah.

“Mewakili Sabah merupakan satu kebanggaan kerana saya membawa nama negeri ini, serta usaha jurulatih, keluarga dan semua pihak yang menyokong saya,” katanya.

Kapten pasukan, Briana June Daya, 20, yang merupakan penuntut Universiti Malaysia Sabah (UMS), turut yakin bahawa persediaannya akan membolehkannya beraksi dengan baik di Selangor.

Katanya, penjagaan kesejahteraan mental dan emosi menjadi keutamaan sepanjang tempoh latihan bagi memastikan keadaan fizikalnya tidak terjejas.

Briana menghadapi tekanan semasa menduduki peperiksaan akhir bulan lalu kerana terpaksa membahagikan masa antara ulang kaji pelajaran dan latihan intensif.

“Sejak cuti semester bermula, saya berasa lega kerana kini boleh menumpukan perhatian sepenuhnya terhadap latihan,” katanya.

Dia berazam untuk memberikan aksi terbaik sehingga tembakan terakhir dalam penampilan terakhirnya di Sukma.

“Peluang mewakili Sabah dalam acara menembak ini amat bermakna bagi saya, lebih-lebih lagi kerana ini merupakan penyertaan terakhir saya di Sukma.

“Saya bersyukur atas kepercayaan yang diberikan oleh jurulatih, pengurus pasukan dan Majlis Sukan Sabah, yang membolehkan saya bertanding di pentas Sukma buat kali terakhir,” katanya.

Sukma Selangor 2026 akan berlangsung dari 15 hingga 24 Ogos, menampilkan 37 jenis sukan dan 474 acara yang menawarkan pingat, termasuk acara menembak.



13 AUG, 2026

11 penembak muda jadi sandaran

Harian Ekspres (KK), Malaysia



SUMMARIES

Stefyanie Myla Micheal KOTA KINABALU: Sabah akan menghantar 11 atlet menembak ke Sukan Malaysia (Sukma) ke-22 di Selangor, dengan skuad muda itu kini memperkemas kekuatan mental dan rutin pertandingan menjelang temasya kebangsaan tersebut. Pasukan itu terdiri daripada tujuh atlet acara raifal dan empat atlet acara pistol yang telah menjalani latihan intensif, termasuk simulasi peringkat akhir bagi acara raifal angin 10 meter dan pistol angin 10 meter.