

02 JUL, 2026

UMS empowers young athletes in Sandakan



Utusan Borneo Sabah, Malaysia

Page 1 of 3

UMS perkasa atlet muda Sandakan

Tingkatkan kesedaran atlet muda mengenai amalan pemakanan seimbang

KOTA KINABALU: Universiti Malaysia Sabah (UMS) memperkukuh pembangunan atlet muda di Sandakan menerusi pengajuran Program SULAM PEAK 2026: Fueling the Champions yang memberi penekanan terhadap kepentingan nutrisi sukan dalam meningkatkan prestasi dan kesihatan atlet.

Program yang berlangsung di Fakulti Pertanian Lestari, UMS Kampus Sandakan itu melibatkan 61 pelajar Tahun Tiga Program Sains Sukan bersama atlet muda daripada Musketeers Football Academy.

Pengarah program, Prisyala Vivianne Porin berkata program tersebut bertujuan meningkatkan kesedaran atlet muda mengenai amalan pemakanan seimbang sebagai asas penting dalam menyokong prestasi sukan.

“Pemakanan yang betul membantu atlet meningkatkan tahap tenaga, mempercepatkan proses pemulihan dan mengoptimumkan prestasi semasa latihan serta pertandingan.

“Kami juga mahu atlet memahami kepentingan memilih makanan yang sesuai sebelum, semasa dan selepas latihan supaya amalan pemakanan sihat dapat diterapkan dalam kehidupan seharian,” katanya.

Program itu merupakan sebahagian daripada kursus PZ30503 Nutrisi Sukan Gunung yang dikendalikan penyarah kursus, Dr. Zuliana Bacho, menerusi pendekatan Service Learning Malaysia–University for Society (SULAM).

Menerusi pendekatan

berkenaan, pelajar berpeluang mengaplikasikan pengetahuan dalam bidang nutrisi sukan secara langsung melalui penglibatan bersama komuniti atlet bola sepak akar umbi.

Antara pengisian program ialah pengukuran komposisi badan, temu bual dietari menerusi aktiviti My Fuel Check, bengkel nutrisi sukan, enam stesen pembelajaran interaktif dikenali sebagai The Performance Stations, selain sesi maklum balas bersama atlet dan jurulatih.

Sementara itu, Zuliana berkata pendekatan pembelajaran berasaskan komuniti membolehkan pelajar menghubungkan teori dengan amalan sebenar di lapangan.

“Program ini bukan sahaja mengukuhkan pengetahuan pelajar dalam nutrisi sukan, malah membina kemahiran komunikasi, kepimpinan, kerja berpasukan dan penyelesaian masalah yang amat diperlukan dalam alam pekerjaan. Pada masa sama, pelajar dapat memahami keperluan sebenar komuniti melalui interaksi secara langsung bersama atlet, jurulatih dan ibu bapa,” ujarnya.

Menerusi program tersebut, data berkaitan komposisi badan serta tahap pengetahuan nutrisi sukan turut dikumpulkan bagi membantu memperkukuh pembangunan modul dan program pendidikan nutrisi sukan pada masa hadapan.



02 JUL, 2026

UMS empowers young athletes in Sandakan

Utusan Borneo Sabah, Malaysia



Page 2 of 3

“ Kami juga mahu atlet memahami kepentingan memilih makanan yang sesuai sebelum, semasa dan selepas latihan supaya amalan pemakanan sihat dapat diterapkan dalam kehidupan seharian. ”

Prisyla Vivianne Porin
Pegawai program



TERIMA KASIH: Hardy (kanan) menerima replika Piramid Makanan daripada Prisyla Vivianne Porin sebagai simbolik program itu.



NUTRISI: Atlet dan jurulatih Musketeers Football Academy bersama pelajar serta pensyarah UMS selepas Program SULAM PEAK 2026.



02 JUL, 2026

UMS empowers young athletes in Sandakan



Utusan Borneo Sabah, Malaysia

Page 3 of 3



ILMU: Pelajar UMS membimbing atlet muda merangka piramid makanan sihat sebagai panduan amalan pemakanan seimbang.