

50 pelajar UMS sertai Kursus Instruktur Gim Tahap 1

KOTA KINABALU: Kursus Instruktur Gim Tahap 1 diadakan di Sekolah Pendidikan Dan Pembangunan Sosial (SPPS) Universiti Malaysia Sabah (UMS) baru-baru ini dengan penyertaan seramai seramai 50 pelajar Program Sains Sukan.

Kursus dikendalikan oleh Fiji Low Wei Hoong, seorang jurulatih bertauliah dari Ace American Council on Exercise dengan dibantu oleh dua pembantunya Mohammad Faizal Apdal dan Mohd Fakhri Omar.

Menurut Fiji, kursus pengendalian mengenai instruktur gim bukan sahaja sebagai pemudah cara kepada pelanggan yang ingin mengikuti latihan gim, malahan memberi perkhidmatan nasihat dari segi penggunaan alatan gim, kecergasan fizikal dan mengekalkan gaya bentuk tubuh yang ideal.

Beliau berkata demikian ketika menyampaikan taklimat kursus kepada para peserta.

Sementara itu, Ketua Projek berke-

naan, Dr Mohamad Nizam Nazarudin berkata, idea penganjuran kursus ini terhasil apabila kajian mendapati terdapat permintaan yang tinggi kepada perkhidmatan jurulatih kecergasan peribadi serta pembukaan pusat-pusat kecergasan yang mendadak pada masa kini.

Sehubungan itu, katanya melalui Kursus TC30003 di bawah kendalian Pathmanathan K. Suppiah, penganjuran kursus itu dilihat mampu memberi peluang kepada pelajar Sains Sukan mengetahui penggunaan alatan gim dengan cara yang betul dan seterusnya mampu mengaplikasi pengetahuan itu dalam bidang sukan kelak.

"Saya berharap kursus gim ini akan terus dijalankan secara berperingkat untuk memberi kesinambungan dan peningkatan kemahiran individu terutamanya pelajar Sains Sukan yang bakal menjadi jurulatih selepas tamat pengajian nanti," ujarinya lagi.

Dalam pada itu, seorang peserta

yang juga pelajar antarabangsa dari Brunei, Yaardy Karim berpendapat, Kursus Instruktur Gim Tahap 1 itu memberi banyak faedah kepadanya yang menyifatkan kemahiran pengendalian gim sebagai satu nilai tambah dalam pembelajaran Sains Sukan di UMS.

Menurutnya, secara tidak langsung pengendalian gim yang betul dapat mengelak dan mengurangkan kecederaan sistem tubuh badan.

"Selain teori, kursus ini juga mengandungi modul praktikal dan ujian bertulis yang dijalankan. Malah para peserta turut dibawa ke dalam gim untuk melihat sendiri mesin dan alatan gim selain menjalankan sesi praktikal secara berpandukan peraturan dan protokol khusus dalam latihan gim," katanya lagi.

Kursus itu diakhiri dengan majlis penyampaian cenderahati kepada semua jurulatih gim oleh Dr Mohamad Nizam.



FIJI menerangkan prosedur penggunaan mesin gim kepada peserta kursus.