

<https://news.usm.my>

Berita Mutakhir

05

MAY

USM SEDIA MODUL PSIKOLOGI SUKAN

thumbnail IMG 20160506 WA0021

KUBANG KERIAN, 5 Mei 2016 – Universiti Sains Malaysia (USM) menawarkan kepakaran psikologi sukan dengan merangka modul untuk menjadi panduan kepada semua atlet dalam mengawal emosi dan psikologi semasa terlibat dalam pertandingan dalam Bengkel Asas Sains Sukan yang dianjurkan Majlis Sukan Negeri (MSN) Kelantan dengan kerjasama Pusat Satelit Kelantan (PSISNNK) baru-baru ini.

Bengkel tersebut bertujuan memberi pendedahan kepada para atlet mempraktikkan kaedah psikologi bagi menghadapi Sukan Malaysia (SUKMA) ke-18 di Sarawak.

Pengerusi Program Sains Senaman dan Sukan, Pusat Pengajian Sains Kesihatan (PPSK), USM, Profesor Madya Dr Hairul Anuar Hashim berkata, modul ini memberikan pendedahan kepada atlet bagaimana mengaplikasikan psikologi sukan dalam membantu mereka menghadapi sebarang kejohanan secara fizikal dan mental bagi mencapai prestasi yang lebih ideal.

Terdapat enam bahagian dalam modul ini iaitu kenali diri, penilaian objektif, visi sebagai atlet, motivasi sendiri, pengawalan kebimbangan dan persediaan untuk pertandingan.

“Adalah diharapkan modul yang dibangunkan ini akan menjadi panduan kepada semua atlet yang terlibat dalam sesuatu pertandingan kerana tahap kefahaman seseorang individu yang berlainan mengenai 'psikologi' sangat subjektif menyebabkan pelbagai pihak lebih mudah memberikan persepsi terhadap sesuatu situasi atau keadaan,” katanya. Teks : Wan Salizawati Wan Ismail/Normimi Shahira (Pelajar Internship) / Foto : Wan Salizawati Wan Ismail



Share This

Pusat Media dan Perhubungan Awam / Media and Public Relations Centre

Level 1, Building E42, Chancellory II, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang Malaysia

Tel : +604-653 3888 | Fax : +604-658 9666 | Email : [pro@usm.my \(mailto:pro@usm.my\)](mailto:pro@usm.my)

Laman Web Rasmi / Official Website : [Universiti Sains Malaysia \(http://www.usm.my\)](http://www.usm.my)

[Client Feedback / Comments \(http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp\)](http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp) | USM News Portal. Hakcipta Terpelihara USM 2015