



Akademi Sukan
Universiti Putra Malaysia,
43400 UPM Serdang, Selangor.
Tel: 03-8947 1134 / 1139 | Fax: 03-8947 1126
Website: www.sukan.upm.edu.my

www.facebook.com/AkademisukanUniversitiputramalaysia



UPM

UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA

KEHLUAN & PERDAMAI

PENAWARAN PERKHIDMATAN DAN PERUNDINGAN **AKADEMI SUKAN**



Your
Wellness *is*
Our **Concern**

PERKHIDMATAN 1	KHIDMAT PENGUJIAN PRODUK DAN PENYELIDIKAN KONTRAK
SASARAN PESERTA	Terbuka
TEMPOH PERKHIDMATAN	Mengikut keperluan pengujian produk
SASARAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyediakan khidmat penyelidikan yang berkualiti dan memenuhi kehendak pelanggan. 2. Menjadi penyedia perkhidmatan sokongan dalam industri sukan dan kesihatan. 3. Penyeliaan produk 4. Ujian keberkesanan produk kesihatan & kecerdasan



KURSUS 1	KLINIK SUKAN
SASARAN PESERTA	Terbuka
TEMPOH KURSUS	2 hari
OBJEKTIF KURSUS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi khidmat komuniti yang tebaik kepada masyarakat terutamanya pelajar sekolah dan mahasiswa melalui sukan 2. Membantu masyarakat khususnya belia untuk mengisi masa lapang dengan program yang berfaedah disamping membantu masyarakat mengamalkan gaya hidup sihat 3. Melestarikan sumber manusia kearah untuk mencapai kualiti hidup yang maksimum melalui penglibatan sukan 4. Menjadikan Akademi Sukan salah satu entiti yang membantu masyarakat untuk memperbaiki tahap kesihatan ke tahap yang lebih baik dari peringkat akar umbi.

Penawaran Perkhidmatan & Kursus Terbuka
Anjuran Akademi Sukan UPM



KURSUS 2	PENILAIAN KESIHATAN DAN KECERGASAN FIZIKAL
SASARAN PESERTA	Terbuka
TEMPOH KURSUS	2 hari
OBJEKTIF KURSUS	<ul style="list-style-type: none"> 1. Merancang, mengukur, menganalisa dan mentaksir secara profesional berkenaan status kesihatan, kemahiran serta kecergasan fizikal seseorang individu / atlet / pasukan. 2. Menambah pengetahuan dan kemahiran klien dalam menjalankan aktiviti penilaian melalui penjelasan prinsip asas pengukuran dan analisa data-data ujian. 3. Mendedahkan klien kepada situasi yang praktikal dan relevan dalam setiap aspek ujian pengukuran dan penilaian. 4. Memberi khidmat nasihat serta cadangan penambahbaikan program kesihatan atau latihan yang khusus kepada klien yang dinilai.
	

KURSUS 3	KURSUS DIET @ PEMAKANAN SIHAT
SASARAN PESERTA	Terbuka
TEMPOH KURSUS	2 hari
OBJEKTIF KURSUS	<ul style="list-style-type: none"> 1. Memberikan ilmu berkaitan pemakanan atau diet sihat. 2. Mendedahkan kepada peserta kepelbagaiannya jenis makanan dan peranannya dalam kesihatan dan kecergasan. 3. Memberi panduan dan kesedaran kepada peserta berkaitan cara pengambilan pemakanan sehari-hari dan risiko pengambilan diet tidak seimbang kepada kesihatan.
	



Penawaran Perkhidmatan & Kursus Terbuka
Anjuran Akademi Sukan UPM

KURSUS 4	SPORT MASSAGE
SASARAN PESERTA	Terbuka
TEMPOH KURSUS	2 hari
OBJEKTIF KURSUS	<ul style="list-style-type: none"> 1. Pengetahuan asas tentang sains dan pengurusan kecederaan sukan. 2. Mengaplikasikan sendiri kemahiran menguruskan kecederaan sukan yang asas. 3. Mengenal pasti kecederaan yang dihadapi atlet dan cara bagi mengatasinya. 4. Mempelajari asas fisioterapi bagi membantu memulihkan kecederaan yang di alami melalui senaman dan rawatan fizikal. 5. Mempelajari cara memulihkan pergerakan fungsi anggota badan yang tercedera melalui pelbagai jenis senaman. 6. Dilatih cara pemulihan fizikal: Manipulasi, Regangan, Mobilisasi, Senaman Terkawal
	

KURSUS 5	KAEDAH PENYELIDIKAN
SASARAN PESERTA	Terbuka
TEMPOH KURSUS	2 hari
OBJEKTIF KURSUS	<ul style="list-style-type: none"> 1. Membimbing peserta memahami pelbagai jenis penyelidikan yang ada, sesuai dengan bidang dan tujuan masing-masing. 2. Membantu peserta menguasai metodologi penyelidikan, khususnya penyelidikan, kualitatif dan kuantitatif untuk kegunaan penyelidikan masing-masing. 3. Membimbing peserta akan cara melaporkan penyelidikan masing-masing dengan sistematis menggunakan kaedah penulisan ilmiah.

Penawaran Perkhidmatan & Kursus Terbuka
Anjuran Akademi Sukan UPM



KURSUS 6 **KOMUNIKASI DAN INTERAKSI BERKESAN**

SASARAN PESERTA	Terbuka
TEMPOH KURSUS	2 hari
OBJEKTIF KURSUS	<ol style="list-style-type: none"> Merangka asas-asas dalam proses berkomunikasi. Menerangkan dengan jelas teknik berkomunikasi yang topat. Menerangkan mengenai peranan komunikasi dalam meningkatkan kemahiran berunding untuk menyelesaikan konflik. Meningkatkan komunikasi dan hubungan baik antara individu. Mempengaruhi dan merangsang potensi individu/pasukan.



KURSUS 7 **BENGKEL PENGURUSAN STRATEGIK**

SASARAN PESERTA	Terbuka
TEMPOH KURSUS	2 hari
OBJEKTIF KURSUS	<ol style="list-style-type: none"> Mempelajari dan memahami konsep dan kaedah pengurusan strategik. Membangunkan keupayaan merancang, mengurus, melaksana dan memantau pelan strategik. Meningkatkan kecekapan dan nilai tambah pengurusan secara berkesan dan berterusan. Memberi pengetahuan dan kemahiran perancangan strategik. Mengenal pasti ciri-ciri sesebuah organisasi yang berjaya mencapai kecemerlangan.

Penawaran Perkhidmatan & Kursus Terbuka
Anjuran Akademi Sukan UPM



KURSUS 8 **PROGRAM BINA PASUKAN (TEAM BUILDING)**

SASARAN PESERTA	Terbuka
TEMPOH KURSUS	2 hari
OBJEKTIF KURSUS	<ol style="list-style-type: none"> Membangunkan individu ke arah kecemerlangan diri, kerjaya dan organisasi. Mampu mengimbangi jati diri, ketahanan fizikal, mental dan emosi serta mengharmonikan diri dengan alam semula jadi. Memantapkan tahap kemahiran komunikasi serta melahirkan warga organisasi yang saling menghormati antara satu sama lain. Mewujudkan suasana dan budaya kerja yang kondusif dan cemerlang secara kolaboratif bagi melahirkan organisasi yang efektif.



KURSUS 9 **RELAKSASI**

SASARAN PESERTA	Terbuka
TEMPOH KURSUS	2 hari
OBJEKTIF KURSUS	<ol style="list-style-type: none"> Membantu peserta untuk menangani dan mengawal stres secara santai. Mengenal pasti teknik pengamalan relaksasi yang betul dan sesuai. Melatih peserta berfikiran positif dan tenang dalam menghadapi situasi stres. Membantu peserta untuk mengaplikasikan teknik relaksasi dalam kehidupan.



Penawaran Perkhidmatan & Kursus Terbuka Anjuran Akademi Sukan UPM



KURSUS 10

PENGURUSAN EMOSI DAN STRES

SASARAN PESERTA

Terbuka

TEMPOH KURSUS

2 hari

OBJEKTIF KURSUS

- Memberi pengetahuan berkaitan pengurusan emosi kepada para pengurus, pegawai, jurulatih dan atlet yang terlibat.
- Mendedahkan faktor dan punca yang menyumbang kepada berlakunya stres dan emosi manusia .
- Mengetahui kesan dan akibat secara fisiologikal & psikologikal.



KURSUS 11

MOTIVASI

SASARAN PESERTA

Terbuka

TEMPOH KURSUS

2 hari

OBJEKTIF KURSUS

- Memberi perangsang dan semangat untuk lebih berusaha dalam menjalankan pekerjaan serta tugas-tugas dan tangungjawab sehari-hari.
- Menanamkan rasa cinta kepada diri dan organisasi dalam meningkatkan produktiviti dan profitabiliti.
- Peserta dapat mempertingkatkan kecemerlangan diri dan kerjaya masing-masing.



Penawaran Kursus Jangka Pendek Sains Sukan Anjuran Akademi Sukan UPM

KURSUS 1

KURSUS PENGURUSAN STRATEGIK DALAM SUKAN

SASARAN PESERTA

Pengurus sukan dan jurulatih

TEMPOH KURSUS

18 Jam (4 hari 3 malam)

OBJEKTIF KURSUS

Objektif utama penawaran kursus ini adalah untuk:

- Memberi pengetahuan asas mengenai kemahiran, tugas, peranan dan fungsi pengurus pasukan.
- Mendapat kefahaman berkaitan amalan terkini dalam pengurusan sukan.
- memperoleh pengetahuan dan kefahaman tentang prinsip dan kemahiran perancangan serta menganalisis kekuatan dan kelemahan strategi.
- Mengenal pasti peluang dan ancaman.
- Membentuk dan merangka strategi yang sesuai untuk mengekal atau mempertingkat daya saing.
- Meningkatkan kemahiran dalam pengurusan dengan lebih efektif dan profesional.



KURSUS 2

KURSUS PENGURUSAN EMOSI DAN STRES DALAM SUKAN

SASARAN PESERTA

Pengurus sukan, jurulatih dan atlet

TEMPOH KURSUS

18 Jam (4 hari 3 malam)

OBJEKTIF KURSUS

Objektif utama penawaran kursus ini adalah untuk:

- Memberi pendedahan dan pengetahuan mengenai prinsip pengurusan emosi dan stress
- Menerangkan kaedah dan strategi mengawal emosi
- Mempelajari teknik-teknik relaksasi dan cara menggunakanannya
- Mengetahui pengurusan masa yang berkesan untuk menangani tekanan
- Mengaplikasi cara mengawal dan mendisiplinkan diri.
- Mengetahui kesan dan akibat secara fisiologikal, psikologikal dan persekitaran.

Penawaran Kursus Jangka Pendek Sains Sukan Anjuran Akademi Sukan UPM



KURSUS 3 KURSUS PENGUKURAN DAN PENILAIAN KECERGASAN

SASARAN PESERTA Pengurus, jurulatih dan atlet

TEMPOH KURSUS 18 Jam (4 hari 3 malam)

OBJEKTIF KURSUS Objektif utama penawaran kursus ini adalah untuk:

1. Menambah pengetahuan dan kemahiran menjalankan aktiviti pengujian dan penilaian secara sistematis.
2. Membantu pasukan dalam memilih atlet yang mempunyai tahap kecerdasan fizikal dan mental yang paling ideal dan layak menyertai pasukan dan pertandingan.
3. Menjelaskan prinsip asas pengukuran dan penilaian kecerdasan
4. Merancang kursus yang sesuai untuk atlet dan sukan.
5. Mendedahkan peserta kepada situasi yang lebih praktikal dan relevan dalam setiap aspek ujian pengukuran dan penilaian.
6. Mengetahui kaedah mentafsir dan menganalisa data ujian kecerdasan.



KURSUS 4 KURSUS PERIODISASI LATIHAN SUKAN

SASARAN PESERTA Pengurus, jurulatih dan atlet

TEMPOH KURSUS 18 Jam (4 hari 3 malam)

OBJEKTIF KURSUS Objektif utama penawaran kursus ini adalah untuk:

1. Menambah pengetahuan dan kemahiran menjalani latihan secara berskala dan bersistematis.
2. Mengetahui dan memahami prinsip periodisasi.
3. Memahami kaedah dalam penyusunan dan mengatur jadual latihan secara teratur dan terancang.
4. Merancang kursus dengan menggunakan yang lebih sistematis dan berkesan.
5. Dapat mengaplikasikan dan merancang kursus latihan yang bersesuaian dengan acara atlet.
6. Dapat melaksana dan mengendalikan sesi latihan mengikut penjadualan yang betul.



Penawaran Kursus Jangka Pendek Sains Sukan Anjuran Akademi Sukan UPM



KURSUS 5 KURSUS SPORT MASSAGE

SASARAN PESERTA Pegawai sukan, jurulatih dan atlet

TEMPOH KURSUS 18 Jam (4 hari 3 malam)

OBJEKTIF KURSUS Objektif utama penawaran kursus ini adalah untuk:

1. Memberi pengetahuan asas tentang sains dan pengurusan kecederaan sukan.
2. Mengaplikasi sendiri kemahiran menguruskan kecederaan sukan yang asas.
3. Mengenal pasti kecederaan yang dihadapi atlet dan cara mengatasinya.
4. Mempelajari asas fisioterapi bagi membantu memulihkan kecederaan yang dialami melalui senaman dan rawatan fizikal.
5. Mempelajari cara memulihkan pergerakan fungsi anggota badan yang tercedera pelbagai jenis rawatan/senaman.
6. Mengetahui kesan-kesan terhadap kecederaan dan kaedah pencegahan.



KURSUS 6 KURSUS PENGURUSAN ACARA DAN KEMUDAHAN SUKAN

SASARAN PESERTA Pegawai sukan dan pengurus pasukan

TEMPOH KURSUS 18 Jam (4 hari 3 malam)

OBJEKTIF KURSUS Objektif utama penawaran kursus ini adalah untuk:

1. Memahami prinsip dan amalan pengurusan terkini dalam acara dan kemudahan sukan.
2. Mendapat pengetahuan asas tentang pengurusan acara dan kemudahan.
3. Menimbi kemahiran perancangan strategik dalam pengurusan.
4. Mempelajari kaedah secara teori dan teknikal bagi jenis sukan dan setiap acara.
5. Melatih supaya proses perancangan dapat dilaksana secara efisien dan sistematis.
6. Mempunyai kemampuan untuk mengurus, menyelaras dan mengelola acara dan mengendali kemudahan dengan baik.



Penawaran Kursus Jangka Pendek Sains Sukan Anjuran Akademi Sukan UPM



KURSUS 7 KURSUS PENGURUSAN KEJURULATIHAN SUKAN

SASARAN PESERTA Pengurus pasukan dan jurulatih

TEMPOH KURSUS 18 Jam (4 hari 3 malam)

OBJEKTIF KURSUS Objektif utama penawaran kursus ini adalah untuk:

- Memberi pendedahan dan pemahaman tentang pengurusan kejurulatihan.
- Mendapat pengetahuan tentang fungsi dan peranan seorang jurulatih sukan.
- Meningkatkan motivasi untuk berhadapan dengan situasi yang bermasalah.
- Mempelajari cara penyediaan data dan rekod atlet secara sistematis untuk proses penilaian.
- Mendapat pengetahuan tentang prinsip dan kesepadan dalam susunan pasukan.
- Memastikan jurulatih mendapat pengetahuan dan maklumat terkini dalam menyampaikan ilmu secara teori dan praktikal kepada atlet.



KURSUS 8 KURSUS PENGURUSAN BERAT BADAN

SASARAN PESERTA Pegawai, pengurus pasukan, jurulatih dan atlet

TEMPOH KURSUS 18 Jam (4 hari 3 malam)

OBJEKTIF KURSUS Objektif utama penawaran kursus ini adalah untuk:

- Memberi pendedahan tentang asas pemakanan dan kesannya terhadap berat badan, kesihatan dan kecergasan.
- Mendapat pengetahuan dan maklumat berkaitan pengurusan berat badan.
- Mengurus dan menjaga berat badan dengan baik dan berdisiplin.
- Mengetahui cara pemakanan yang betul bagi mengelakkan berat badan unggul.
- Mempelajari kaedah dan cara mengenal pasti keupayaan dan keperluan diet seseorang atlet.
- Mengenal pasti jenis pengambilan nutrisi sebelum, semasa dan selepas pertandingan serta dalam tempoh masa pemulihan.



Penawaran Kursus Jangka Pendek Sains Sukan Anjuran Akademi Sukan UPM



KURSUS 9 KURSUS APLIKASI PSIKOLOGI DALAM PENGURUSAN DAN LATIHAN SUKAN

SASARAN PESERTA Pegawai, pengurus pasukan, jurulatih dan atlet

TEMPOH KURSUS 18 Jam (4 hari 3 malam)

OBJEKTIF KURSUS Objektif utama penawaran kursus ini adalah untuk:

- Mempelajari psikologi sukan dan kepentingannya terhadap kejayaan atlet dan jurulatih.
- Mengetahui kaedah untuk meningkatkan keyakinan diri dan daya tumpuan.
- Menambah pengetahuan dalam membentuk karektor seseorang atlet yang lebih berkeyakinan dan bersemangat tinggi.
- Mendapat pendedahan tentang kaedah dan cara mengawal keimbangan dan membuat keputusan dalam situasi tertekan.
- Mengetahui teknik-teknik relaksasi yang sesuai untuk atlet.
- Menjadi lebih arif mengenai kehendak emosi, mental dan fizikal dalam menghadapi pertandingan.



KURSUS 10 KURSUS PEMAKANAN DAN KECERGASAN SUKAN

SASARAN PESERTA Pegawai, pengurus pasukan, jurulatih dan atlet

TEMPOH KURSUS 18 Jam (4 hari 3 malam)

OBJEKTIF KURSUS Objektif utama penawaran kursus ini adalah untuk:

- Mendapat pendedahan dan pengetahuan tentang asas pemakanan dan kesan makanan kepada kesihatan dan kecergasan.
- Mengenali dan memahami jenis dan fungsi makanan dengan jelas.
- Mendapat maklumat berkaitan di antara pemakanan dengan kecergasan sukan.
- Mampu menguruskan pengambilan makanan bagi mencapai kesihatan dan kecergasan yang optimum.
- Mengetahui dan memahami cara dan kaedah untuk mencapai berat badan yang unggul.



Kalendar Kursus Terbuka Sains Sukan Anjuran Akademi Sukan UPM