Sukan bantu tingkatkan mental agar sentiasa positif

Oleh: Nurul Ezzaty Mohd Azhari
Foto: Noor Azreen Awang

LIHAT JUGA

Fatin Amirah YDPA MPP UPM
(/berita/fatin_amirah_ydpa_mp

UPM dan My Cytohealth Sdn B
regeneratif untuk haiwan
(/berita/upm_dan_my_cytoheal
ubatan_regeneratif_untuk_haiv

Tambah pendapatan program
Ramadan
(/berita/tambah_pendapatan_p
r_ramadan-72260)

pertanyaan selanjutnya

Universiti Putra Malaysia
43400 UPM Serdang
Selangor Darul Ehsan
+603-9769 1000
+603-9769 1000

@ pspk@upm.edu.my (mailto:pspk@upm.edu.my)

SERDANG, 28 Nov – Umum mengetahui bahawa bersukan akan memberikan banyak faedah kepada individu kerana aktiviti mengeluarkan peluh menggalakkan penghasilan endorfin, iaitu hormon yang akan menggalakkan perasaan positif dan gembira.

Dua atlet bola tampar UPM, Sim Ming Feng, 24 dan Yee Shu Yaw, 24 masing-masing mengakui bahawa apabila menjadi atlet sukan sangat membantu mereka untuk menjadi lebih positif dan menguatkan mental masing-masing.

Sim Ming Feng yang mula dibawa ke gelanggang seawal usia tujuh tahun berkata sukan melatih dirinya untuk menguruskan emosi dengan baik dan membantu dirinya untuk sentiasa bertenaga menghadiri kelas.

"Saya sebagai pelajar Bacelor Pendidikan Jasmani sudah semestinya sentiasa melakukan aktiviti sukan namun ia membantu saya sentiasa kekal fokus dalam kelas. Menjadi seorang atlet juga sememangnya perlu mempunyai kekuatan mental," katanya.

Sementara itu, Yee Shu Yaw graduan Bacelor Sains dan Teknologi Makanan berkata pengalaman setiap petang turun ke latihan bola tampar membantunya agar tidak cepat berputus asa untuk membahagikan pelajaran dan sukan.

"Sebelum COVID-19, setiap petang memang sepenuhnya tumpuan akan diberikan untuk berlatih bermain bola tampar. Sudah pastinya fokus utama ialah akademik namun tidak mengabaikan kepentingan bersukan.

"Disebabkan sesi kami COVID-19 melanda, kami hanya sempat menyertai Majlis Sukan Universiti Malaysia (MASUM) 2019, dan pasukan lelaki serta wanita UPM berjaya menyumbangkan emas," katanya selepas ditemui pada Majlis Konvokesyen UPM ke-46 sesi tiga hari ini. -UPM

Tarikh Input: 28/11/2022 | Kemaskini: 30/11/2022 | hairul_nizam

PERKONGSIAN MEDIA

(https://www.addtoany.com/share#url=https%3A%2F%2Fwww.upm.edu.my%2Fberita%2Fsukan_bantu_tingkatkan_mental_agar_sentiasa_positif-70203&title=Sukan%20Bantu%20Tingkatkan%20Mental%20Agar%20Sentiasa%20Positif%20%7C%20Universiti%20Putra%20Malaysia)
(/#facebook) (/#twitter) (/#linkedin) (/#email) (/#copy_link) (/#wordpress) (/#print)

HUBUNGI KAMI

Universiti Putra Malaysia
43400 UPM Serdang
Selangor Darul Ehsan
MALAYSIA

+603-9769 1000

-

spk@upm.edu.my

TALIAN KECEMASAN
BAHAGIAN KESELAMATAN UPM (24 JAM)
03-9769 7990 | 03-9769 7470 | 03-9769 1999

PERKHIDMATAN DALAM TALIAN

Sistem Permohonan ke Luar Negara (http://bursar1.upm.edu.my/spln/)
Sistem Ilmu Sumber Manusia (SISMAN) (http://www.sisman.upm.edu.my/)
KM Portal (http://km.upm.edu.my/kmportalweb/portal/render.action?method=home)
Jawatan Kosong (http://spj.upm.edu.my/)
Sistem Baik Pulih ICT (http://zonict.upm.edu.my/)
Putra Learning Hub (http://learninghub.upm.edu.my/)
Sistem Pengurusan Perubatan (http://regmedic.upm.edu.my/)
Sistem E-Claim (http://eclaims.upm.edu.my/login/)
i-GIMS (staf) (http://www.sps.upm.edu.my:8080/igims/index.jsp)
i-GIMS (pelajar pascasiswazah) (http://sgsportal.upm.edu.my:8080/sgsportal/)
Sistem Maklumat Pelajar (pelajar prasiswazah) (http://smp.upm.edu.my/smp/action/security/loginSmpSetup)

PAUTAN LUAR

Kementerian Pendidikan Malaysia (https://www.moe.gov.my/)
Keluarga Malaysia (https://keluargamalaysia.gov.my/)
Perbadanan Tabung Pendidikan Tinggi Nasional (PTPTN) (http://www.ptptn.gov.my/)
Multimedia Super Corridor (https://mdec.my/msc-malaysia/)
Portal myGovernment (https://www.malaysia.gov.my/)
Agensi Kelayakan Malaysia (https://www.mqa.gov.my/)

PAUTAN PANTAS

FAKULTI / PTJ / PENTADBIRAN (/entiti)
Statistik Transaksi Laman Web (http://www.upm.edu.my/statistik)
Tender & Kontrak (http://etender.upm.edu.my/)
Dasar UPM (http://www.pnc.upm.edu.my/mengenai_kami/dasar_universiti-5601)
Sistem Pengurusan ISO (http://reg.upm.edu.my/spk_upm/)
Dana Wakaf Ilmu (http://www.wazan.upm.edu.my)
Penerbitan UPM (http://www.upm.edu.my/kandungan/Penerbitan_UPM-29859)
UPM Flywire (https://landing-pages.flywire.com/landing/upm)
Takwim UPM 2023 (https://pspk.upm.edu.my/upload/dokumen/20221222122346LAMPIRAN_1_TAKWIM_MAJLIS_RASMI_UPM_2023.pdf)

(http://putra.upm.edu.my)
Entiti Kami
(http://www.pertanika.upm.edu.my)
Dokumen
(http://www.psasir.upm.edu.my/)
Newsletter
(http://sgsportal.upm.edu.my:8080/sgsportal/)
Tetapan
(http://reg.upm.edu.my/eISO/)

© 2023 Universiti Putra Malaysia

LANGGAN MELALUI EMAIL Emel anda HANTAR