

60
MERENTAS GENERASI
TAHUN 1957-2017

BH

VARSITI

bhvarsiti@bh.com.my

KHAMIS

21

09

2017

4

INOVASI

Hasilkan cecair pembunuh kuman guna daun sirih

13

PERSONALITI

Nur Halis mudah bergaul, prihatin luahan masalah

[FOTO HALIM SALLEH / BH]



Dari kiri, Nur Fariha, Mun Yee, Muhammad Addeen Idrakie dan Wen Yan ketika ditemui BH Varsiti di Majlis Sukan Negara, Kuala Lumpur, baru-baru ini.

PENGORBANAN ATLET SISWA

➔ Pencapaian tidak datang bergolek, sebaliknya menuntut jerih payah perjuangan

Oleh Basir Zahrom
dan Meor Ahmad
Nasriin Rizal Ishak
bhvarsiti@bh.com.my

▮ Kuala Lumpur

Bukan mudah untuk menggalas harapan negara sebagai atlet dan pada masa sama bergelar mahasiswa kerana banyak yang perlu dikorbankan demi meraih kejayaan seimbang dalam kedua-dua bidang penting itu.

Segala liku perjuangan seiring di arena sukan dan universiti harus ditempuhi dengan tabah, cekal, berani serta fokus bersama semangat waja bagi memastikan usaha dan keringat dicurah membuah hasil membanggakan. **V2/3**

Mahu terus beraksi untuk Malaysia

Oleh Basir Zahrom dan Meor Ahmad Nasriin Rizal Ishak
bhvarsiti@bh.com.my

► Kuala Lumpur

Baru selesai beraksi cemerlang pada temasya Sukan SEA Kuala Lumpur 2017 (KL2017), Leong Mun Yee dan Nur Fariha Abdul Razak sudahpun bersedia dengan fokus terhadap sasaran kejayaan seterusnya.

Semangat perjuangan mereka bersemarak untuk terus mengerah kudrat melakukan yang terbaik demi mengharumkan nama negara melalui bidang sukan masing-masing.

Mun Yee berkata, cabaran terdedah kepada risiko kecederaan apabila melakukan terjunan dari aras tinggi dan tuntutan bekerja keras menjalani

latihan bagi memacu prestasi, langsung tidak menghalangnya untuk memburu impian.

Fokus acara terdekat

Beliau berkata, sasaran utamanya kini ialah beraksi pada temasya Sukan Olimpik Tokyo 2020 tetapi akan memfokus terhadap acara terdekat sepanjang tempoh mendatang.

Dalam konteks ini, gadis kelahiran Jelapang, Perak itu sedang menumpukan persediaan untuk bersaing pada kejohanan Grand Prix di Kuala Lumpur dan Australia, tidak lama lagi.

"Diharap saya dapat melakukan yang terbaik, sekali gus menyumbangkan pingat kepada negara," katanya.

Persediaan terbaik

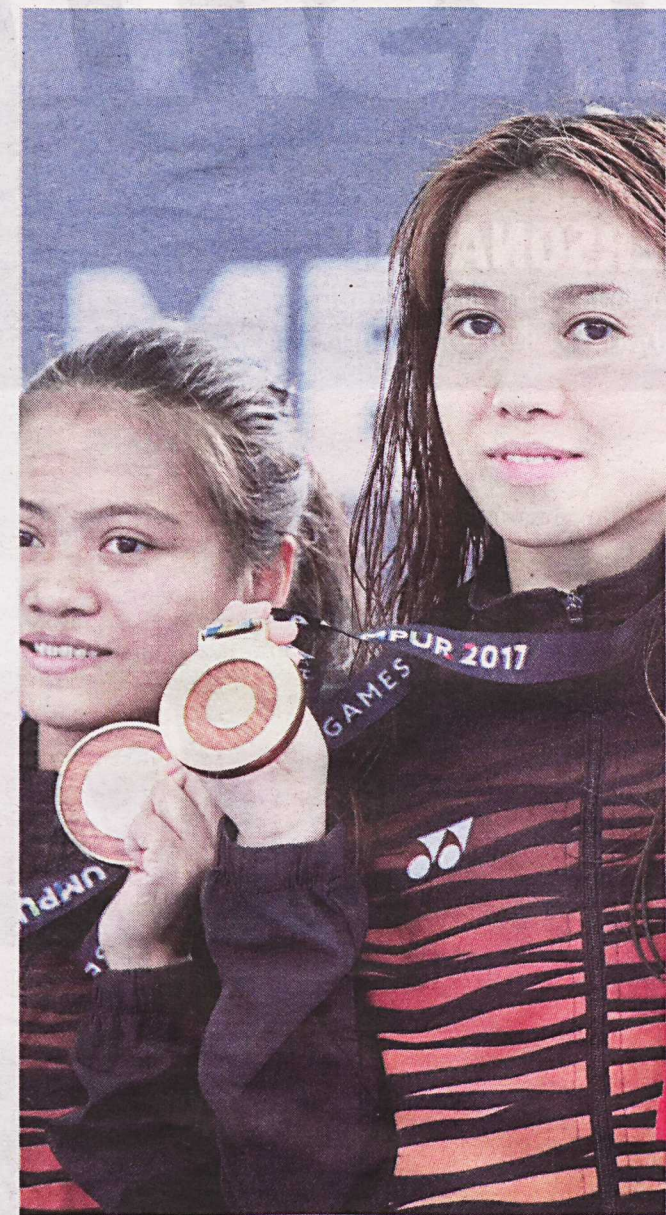
Bagi Nur Fariha pula, selagi khidmatnya diperlukan untuk mewakili negara, beliau akan membuat persediaan terbaik supaya

kekal cergas dan lincah di gelanggang bola jaring.

Pemain posisi tengah berasal dari Johor Bahru itu sekali gus berharap kejayaan pasukan negara membuktikan kehebatan apabila menjuarai Kejohanan Bola Jaring Asia di Bangkok tahun lalu selepas penantian 31 tahun, dapat dikekalkan tahun depan.

"Setelah memenangi pingat emas pada KL2017 di halaman sendiri, kami akan bermain pada kejohanan Nation's Cup yang disertai enam negara di Singapura, Disember depan.

"Sehubungan itu, diharap kami dapat mengekalkan momentum untuk bergelar juara, seterusnya layak melangkah ke Piala Dunia 2019 di Liverpool," katanya sambil menyokong usaha mempromosikan sukan bola jaring negara secara lebih meluas.



Mun Yee (kanan) bersama pingat yang dimenangi.



Nur Fariha ketika beraksi mematahkan saingan pihak lawan pada KL2017.

Ambil masa 10 tahun habiskan pengajian: Mun Yee

← Dari V1

Bagi penerjun negara yang juga mahasiswa Ijazah Sarjana Muda Komunikasi (Penyiaran), Universiti Putra Malaysia (UPM), Leong Mun Yee, 32, pengurusan masa adalah aspek paling penting dalam kehidupan atlet sedang mengikuti pengajian di kampus.

Berdasarkan pengalaman peribadi, beliau memulakan rutin latihan seawal jam 6.30 pagi sebelum ke kuliah dan menyambung semula dari jam 3.00 petang hingga 7.30 malam, enam hari seminggu.

“Menjalani sesi latihan dan pengajian pada masa sama bukanlah mudah, namun saya seronok dikelilingi rakan yang memahami kerjaya diri sebagai atlet negara.

Tanggung kuliah

“Saya mengambil masa hingga 10 tahun untuk menghabiskan pengajian yang sebenarnya hanya tiga tahun. Bagaimanapun, semua usaha saya selama ini berbaloi kerana akan bergraduasi bulan depan,” katanya yang meraih purata

nilai gred kumulatif (PNGK) 3.269.

Atlet skuasy negara, Muhammad Addeen Idrakie Bahtiar, 23, pula mengaku pencapaian diperoleh tidak datang bergolek, sebaliknya menuntut komitmen penuh dan disiplin tinggi.

Lazimnya, beliau akan terus menjalani latihan selepas tamat kuliah kerana sukan skuasy menuntut ketahanan dan kekuatan mental serta fizikal.

Mahasiswa Ijazah Sarjana Muda Sains Pengurusan Sukan, Universiti Malaya (UM) itu adakala juga terpaksa menangguhkan kuliah kerana menyertai pertandingan.

Rakan membantu

“Walaupun sibuk dengan pertandingan, saya perlu bijak membahagikan masa supaya tumpuan terhadap kedua-dua bidang sukan dan pengajian tidak terjejas.

“Saya sentiasa percaya dengan perkara dilakukan, fokus pada latihan, mendengar arahan jurulatih dan paling penting, jangan berputus asa serta kekal berdisiplin

dalam usaha,” katanya.

Sementara itu pemain bola jaring negara, Nur Fariha Abdul Razak, 22, berkata jadual waktu atlet siswa tidak seperti rakan kampus lain, justeru pembahagian masa dengan baik amat penting.

Mahasiswa Ijazah Sarjana Muda Pengurusan (Teknologi), Universiti Teknologi Malaysia (UTM) itu berkata, jika orang lain ada waktu terluang bersiar-siar atau tidur, beliau perlu mengorbankan masa itu untuk menyiapkan tugas pengajian dan mengulang kaji.

“Kerjasama rakan sekumpulan memang penting. Mereka amat membantu saya dalam pengajian, termasuk dari segi pelaksanaan tugas berkumpulan seperti pembentangan dan laporan, selain berkongsi nota.

“Komunikasi dengan pensyarah juga satu kemestian supaya dapat memberi kefahaman yang baik mengenai jadual latihan saya. Maka jika tidak sempat menduduki suatu ujian atas kekangan berkaitan, ia boleh diambil secara berasingan,” katanya.



Mun Yee (dua dari kanan), Nur Fariha, Muhammad Addeen Idrakie (kiri) serta Wen Yan menitikberatkan pembahagian masa secara bijak bagi menumpukan komitmen terhadap kedua-dua bidang sukan dan pengajian.