

# e-Lingua 1/2025

JANUARY 2025

UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA  
CAWANGAN PULAU PINANG KAMPUS BERTAMBAH  
<http://www.uitm.edu.my>



Academy of Language Studies  
UiTM Cawangan Pulau Pinang



## Table of contents



<u>From the Editorial Team</u>	3
<u>Department News &amp; Reports</u>	4
<u>Club News &amp; Report</u>	27
<u>Self-Love First</u>	39
<u>Travelling</u>	46
<u>Home Garden</u>	58
<u>Teaching &amp; Learning</u>	64
<u>Lecturer's Contribution</u>	68
<u>Creative Writing</u>	81
<u>The Team</u>	90



## Urutan Sukan Tahap 1: Sentuhan Terapi untuk Kesejahteraan Fizikal dan Mental

Oleh: Rofiza Abaa Bakar

Pada 16 hingga 17 November 2024, penulis berpeluang menyertai kursus Urutan Sukan Tahap 1 yang dianjurkan oleh Recuperer Sports Rehabilitation Centre di Puchong, Selangor. Kursus ini telah berlangsung dari jam 8 pagi hingga 5 petang pada kedua-dua hari.

Recuperer Sports Rehabilitation Centre diasaskan oleh Encik Mujeeb Rahman, seorang pakar urutan sukan yang pernah berkhidmat di Institut Sukan Negara dan kini bergerak secara profesional. Sebagai seorang pengajar Bahasa Inggeris, penulis menghadiri kursus ini kerana minat untuk mendalami manfaat urutan sukan, terutamanya dari sudut kesejahteraan mental dan fizikal, yang sering ditekankan oleh kerajaan dan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO). Menariknya, yuran penyertaan penulis telah dibiayai oleh Universiti Teknologi MARA Cawangan Pulau Pinang.

Urutan sukan menawarkan pelbagai manfaat yang signifikan. Dari segi fizikal, ia membantu meningkatkan peredaran darah, mempercepat pemulihan tisu otot, dan mengurangkan risiko kecederaan. Dari segi mental, urutan ini bertindak sebagai alat untuk mengurangkan tekanan, meningkatkan tumpuan, dan memberikan rasa ketenangan. Kursus ini memberi penulis kefahaman mendalam tentang bagaimana urutan sukan boleh memberikan impak positif bukan sahaja kepada atlet tetapi juga kepada individu biasa yang ingin memperbaiki kesejahteraan mereka.





Antara pengetahuan penting yang diperoleh daripada kursus ini adalah mengenai kontraindikasi. Urutan sukan tidak sesuai untuk individu yang mengalami kecederaan parah, masalah kulit berjangkit, atau keadaan kesihatan seperti tekanan darah tinggi yang tidak terkawal. Sebaliknya, ia amat bermanfaat untuk atlet, individu aktif, dan mereka yang mengalami kekejangan otot ringan. Penilaian kesihatan awal sebelum sesi urutan adalah penting untuk mengelakkan komplikasi.

Berikut adalah empat jenis teknik urutan yang telah dipelajari dan dipraktikkan semasa sesi amali:

1. Effleurage (Usapan): Teknik ini melibatkan gerakan lembut dan panjang yang membantu memanaskan otot dan meningkatkan peredaran darah.
2. Kneading (Menguli): Gerakan menguli dilakukan untuk melonggarkan ketegangan otot serta merangsang fleksibiliti.
3. Cross Fiber (Teknik Serat Silang): Teknik ini memberi fokus kepada pemecahan tisu parut dan meningkatkan keanjalan otot.

Drainage (Saliran): Teknik saliran membantu mengeluarkan toksin daripada otot dan merangsang sistem limfa.

Penulis turut mendalami aspek fisiologi urutan. Urutan sukan meningkatkan pengaliran oksigen dalam darah, memperbaiki sistem limfa, dan mempercepat proses detoksifikasi. Ia juga membantu membekalkan nutrien kepada otot, mengurangkan risiko kekejangan, serta memperbaiki fleksibiliti keseluruhan.

Kesimpulannya, kursus Urutan Sukan Tahap 1 ini memberikan penulis peluang untuk memahami urutan sukan sebagai satu pendekatan holistik bagi meningkatkan kesejahteraan fizikal dan mental. Dengan pendedahan kepada teknik-teknik asas dan ilmu fisiologi, kursus ini berjaya memperkayakan pengetahuan penulis tentang bidang ini yang semakin relevan dalam konteks kesihatan moden.