

Events ... (Conferences, Meetings, Trainings & Workshops)

SUKAN BOLING DI KARISTA 2022

oleh Melati Desa

KARISTA

Karnival Sukan Staf (KARISTA) UiTM 2022 telah diadakan sepanjang 22 hingga 30 Ogos 2022. Pada tahun ini, negeri Terengganu telah dipilih sebagai tuan rumah untuk karnival tersebut. KARISTA ditangguh pada tahun 2021 akibat Covid-19 yang melanda seluruh dunia. PKP pertama telah diarahkan oleh kerajaan pada 18 Mac 2020 iaitu sebaik sahaja KARISTA Sarawak berakhir. Maka, setelah setahun setengah berehat, para pemain sukan yang terdiri daripada staf UiTM rata-rata kelihatan lebih teruja dan berusaha untuk mempamerkan aksi terbaik dalam acara masing-masing. Itulah yang terhasil dalam pertandingan 10 pin boling. Kali ini kontinen boling wanita dari UiTM Cawangan Pulau Pinang berjaya merangkul pingat perak dalam acara individu, juga pingat perak dalam acara berpasukan dan pingat gangsa dalam acara bergu. Dalam acara boling sahaja, sebanyak 3 buah pingat diraih dalam karnival sukan KARISTA 2022. Walaupun tidaklah besar, harapan kami ianya dapat membantu menaikkan kedudukan kampus UiTM Cawangan Pulau Pinang dalam carta sukan antara kampus-kampus UiTM di seluruh Malaysia.



MANFAAT KESIHATAN

Sukan boling dilihat sebagai sebuah sukan yang mudah bagi individu yang mementingkan kesihatan. Sama seperti sukan-sukan yang lain, dengan melakukannya secara rutin dan konsisten, beberapa manfaat kesihatan boleh dinikmati.

1) Dalam bermain boling, pemain hendaklah berjalan sambil membawa bola boling yang berat. Bola boling itu kemudiannya dihayun ke depan untuk lemparan yang bertenaga. Dalam proses-proses tersebut, regangan otot, ligamen dan sendi tangan dan kaki berlaku. Ianya dapat

meningkatkan latihan otot pada bahagian atas dan bawah tubuh.

2) Koordinasi tangan dan penglihatan diperlukan semasa melempar bola boling. Fokus ini mengaktifkan tahap konseptrasi, strategi dan taktik. Ianya mampu mempertajamkan kreativiti dan perilaku motorik seseorang.

3) Permainan boling memerlukan banyak pergerakan dan membantu membakar lemak yang berlebihan, dalam erti kata lain ianya dapat membantu menurunkan berat badan.

4) Bermain boling juga baik untuk kesihatan jantung kerana sewaktu bermain boling, fokus, kreativiti, balingan dan tenaga akan meningkatkan denyutan jantung.

5) Proses kepadatan tulang juga turut berlaku sekiranya boling dilakukan secara serius dalam rutin kehidupan seseorang.

6) Tekanan darah merupakan salah satu penanda aras kesihatan. Boling juga merupakan salah satu olahraga yang dapat diperaktikkan untuk menstabilkan tekanan darah.

MARI MENJAGA KESIHATAN SAMBIL BERIADAH SANTAI

Memang ada kata-kata yang kurang manis mengenai sukan boling seperti bermain dalam suasana berhawa dingin, sukan yang tidak menggunakan tenaga, tidak mencabar dan semua orang dapat bermain boling. Benarkah begitu? Setelah anda membaca laporan ringkas tentang manfaat kesihatan yang diperolehi dalam bermain boling, mari kita mulakan rutin baru dengan seronok iaitu bersukan demi kesihatan. Apakah lagi pemilihan untuk menyertai karnival sukan KARISTA diumumkan kepada semua secara terbuka. Maka benarlah diperkatakan bahwa "sesiapa sahaja boleh bermain boling" kerana yang diperlukan adalah komitmen, latihan dan konsistensi.

SUKUM 2023

Seramai 52 orang peserta wanita dari seluruh kampus UiTM menyertai pertandingan sukan boling. Acara *master dijalankan* pada 27 Ogos berdasarkan pemilihan 18 peserta teratas daripada 52 orang mengikut kiraan jatuhkan pin dalam setiap acara. Kesemua pemain wanita kontinen Pulau Pinang berjaya melayakkan diri dalam kelompok 18 teratas tersebut. Antaranya, puan Melati Desa dari APB UiTMCPP yang mendapat tempat ke-6 dalam



continued on the next page ...

Events ... (Conferences, Meetings, Trainings & Workshops)

... continued from the previous page

acara boling juga dalam kumpulan tersebut. Pemilihan untuk menyertai Sukan Staf Antara Universiti (SUKUM) 2023 akan dibuka kepada pemain boling yang menduduki tangga pertama hingga ke sepuluh. 3 orang kontinjen wanita berjaya mendapat tempat ke-5, ke-6 dan ke-9. Jom bersedia pasukan boling Wanita UiTMCPP untuk menghadapi SUKUM 2023!

Dilampirkan juga jadual acara boling dan gambar semasa sukan KARiSMA 2022 berlangsung. Setelah pertandingan tamat secara keseluruhannya pada pukul 2:30 petang dan pasukan wanita berjaya meraih beberapa pingat, kontinjen boling dapat beristirahat sebentar di Pantai Mengabang Telipot, Kuala Terengganu sebelum senja berlabuh.



TENGAH KEJOHANAN TENPIN BOLING KARISTA 2022 & PIALA NAIB CANSELOR UiTM 2022			
TARIKH	TEMPAT	Masa	Peraturan
03 OGOS 2022 SELASA		8.00misi – 9.00misi	Lathih Persekutuan (Test Lane) (Bola tenpin persekutuan dimainkan dengan CORAL CROWN BOWL untuk memperbaiki hasil Latihan)
04 OGOS 2022 RABU		9.00misi – 12.30pmgt	Maizatul Pengurusan Pasukan di CORAL CROWN BOWL, Kuala Terengganu
05 OGOS 2022 KHAMIS		8.00misi – 9.30pmgt 9.30pmgt – 12.30pmgt 12.30pmgt – 3.30pmgt	Check-in Single LELAKI Roll-off Single LELAKI – 6 Games Check-in Single WANITA Roll-off Single WANITA – 6 Games Check-in Double LELAKI Roll-off Double LELAKI – 6 Games Check-in Double WANITA Roll-off Double WANITA – 6 Games
06 OGOS 2022 JUMAT		3.00pmgt – 6.00pmgt 6.30pmgt – 7.30pmgt	Maizatul Pengurusan Pasukan dalam Kategori SHABAZ & MUSAHIBAH
07 OGOS 2022 SABTU		9.30pmgt – 10.00pmgt 10.00pmgt – 12.00pmgt 12.30pmgt – 3.00pmgt 3.00pmgt – 5.00pmgt 5.00pmgt – 5.30pmgt 5.30pmgt – 7.30pmgt 7.30pmgt – 8.30pmgt 8.30pmgt – 9.30pmgt	Check-in Terpilihkan LELAKI & WANITA (BLOK 1) Roll-off LELAKI & WANITA – 2 Games (BLOK 1) Check-in Terpilihkan LELAKI & WANITA (BLOK 2) Roll-off LELAKI & WANITA – 2 Games (BLOK 2) REHAT (SOLAT MAGHIEUR) Sambutan Roll-off LELAKI & WANITA – 2 Games (BLOK 1) Check-in Terpilihkan LELAKI & WANITA (BLOK 3) Roll-off LELAKI & WANITA – 2 Games (BLOK 3)
08 OGOS 2022 MINGGU			Sambutan Roll-off LELAKI & WANITA – 2 Games (BLOK 2)



Bola Jaring di KARISTA 2022

oleh Norhafizah Abdul Halil & Syahirah Ramli

Karnival Sukan Staf UiTM (KARiSTA) datang lagi selepas 1 tahun lebih tergendala akibat pandemik Covid19. UiTM Cawangan Terengganu telah menjadi tuan rumah untuk karnival sukan ini yang berlangsung pada 22 hingga 30 Ogos 2022. Dapat dirasakan semangat yang luar biasa dan komitmen yang padu telah diberikan oleh semua yang menyertai KARiSTA pada tahun ini. Pasukan bola jaring UiTM Cawangan

Pulau Pinang (UiTMCPP) juga tidak terkecuali. Untuk rekod, pasukan bola jaring UiTMCPP berjaya membawa pulang pingat Perak di KARiSTA Sarawak pada tahun 2020. Sudah tentu bagi kejohanan tahun 2022, pasukan ini mengimpikan gelaran juara tetapi sayangnya terkandas di peringkat suku akhir.

Tahun ini, 12 pasukan telah bertanding dari 12 kampus UiTM seluruh Malaysia. Ditempatkan bersama pasukan Kelantan dan Melaka, pasukan bola jaring UiTMCPP cemerlang di peringkat kumpulan apabila menang besar mengalahkan Kelantan (38-7) dan Melaka (30-16), seterusnya melayakkan pasukan ini menjadi johan kumpulan. Johan setiap kumpulan seterusnya bertemu dengan naib johan dari kumpulan yang ditentukan secara undi dan pasukan UiTMCPP telah bertemu dengan pasukan UiTM Cawangan Perlis di peringkat suku akhir

yang juga dikenali sebagai pusingan kalah mati. Pada suku pertama, pasukan UiTMCPP berjaya mendahului pasukan Perlis dengan perbezaan 2 mata. Sebelum tamat suku pertama, pemain posisi Center (C) pasukan telah mengalami kemalangan di dalam permainan yang mengakibatkan kecederaan yang agak serius. Permainan suku kedua adalah amat sengit. Namun permainan selama 20-5-20 itu tidak memihak kepada pasukan UiTMCPP apabila kalah dengan pasukan Perlis dengan perbezaan hanya 1 mata sahaja (23-24). Keputusan yang sukar untuk diterima namun kami terpaksa akur. Dengan skor tersebut, maka tamatlah misi mengejar pingat emas bagi pasukan bola jaring UiTMCPP.



Barisan ahli pasukan bola jaring UiTMCPP

Kami percaya sekali sekala kekalahan adalah perlu untuk bangkit lebih kuat pada masa akan datang. Apa yang penting, kami tidak akan putus asa dan, berbekalkan semangat kesukaran yang tinggi, kami pasti bangkit lebih kuat lagi. Tambahan pula, banyak yang dapat dipelajari pada kejohanan kali ini selain dapat mengukuhkan ukhwah sesama pemain yang sudah dianggap seperti keluarga sendiri dan meningkatkan kemahiran dalam permainan. Ternyata, pengalaman itu sangat berharga dari hanya sebuah medal. Terima kasih KARiSTA Terengganu 2022, kita jumpa di KARiSTA Pahang 2023.