

KEMUDAHAN INFRASTRUKTUR SUKAN

Inisiatif Baharu Dalam
Melakukan Aktiviti
Sukan Dan Rekreasi

Hawana Lompuin &
Mohamad Nizam Nazarudin



Saban hari, penularan jangkitan Covid-19 di negara Malaysia semakin memperolehi fasa pemulihan yang ketara berbanding dengan negara-negara yang lain. Adalah diharapkan bahawa usaha daripada pelbagai pihak dapat meneruskan momentum ini bagi mengurangkan lagi kes Covid-19 di negara kita. Kesan daripada lendakan jangkitan pandemik Covid-19 yang telah berlaku di seluruh pelusuk dunia pada masa kini, sememangnya terlihat jelas dalam mencetuskan kesan negatif terutamanya dari segi politik, ekonomi dan sosial. Melalui daripada kesan ini, terdapat banyak perkara yang tergendela yang tidak dapat kita lakukan seperti biasa. Contohnya, melakukan aktiviti di luar yang mana melibatkan aktiviti kesukanan ataupun sukan dan rekreasi kerana kemudahan infrastruktur sukan semasa pandemik adalah sangat terhad untuk digunakan apatah lagi bila Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) diistiharkan oleh pihak Kementerian Kesihatan Malaysia bagi tujuan memutuskan rantai jangkitan Covid-19 ini daripada terus merebak.

Seperti yang kita tahu bahawa kemudahan infrastruktur sukan ini disediakan bukan sahaja untuk melahirkan atlet yang berprestasi tinggi malah ia turut menjadi salah satu platform utama untuk mengasa bakat baharu dalam kalangan masyarakat. Bukan itu sahaja malah dengan kemudahan infrastruktur sukan yang telah diwujudkan sama ada di bandar mahu pun di luar bandar sememangnya bermanfaat kepada setiap masyarakat. Antara contoh kemudahan sukan yang telah diwujudkan oleh pihak-pihak tertentu adalah seperti kolam renang, dewan, gelanggang, trek, gym, stadium dan padang yang mana berkemungkinan besar digunakan untuk melakukan latihan serta aktiviti sukan yang lain.

Namun demikian, setiap kemudahan infrastruktur sukan yang tersedia pada masa kini tidak dapat digunakan seperti kebiasaan yang kita lakukan sebelum ini. Hal ini kerana, kita berada dalam hidup secara norma baharu yang mana terdapat perkara yang perlu kita patuhi iaitu Standard Operating Procedure (SOP). Dengan arahan yang telah dikeluarkan oleh kerajaan ini kepenggunaan terhadap sesuatu kemudahan juga menjadi terhad bagi mengelakkan jangkitan Covid-19 berlaku. Walaupun keadaan pada masa kini agak sukar kita lalui, namun masih terdapat lagi inisiatif mahupun kaedah baharu yang mampu kita lakukan agar sentiasa aktif dalam melakukan aktiviti sukan dan rekreasi serta membolehkan kita sentiasa mengamalkan gaya hidup sihat walaupun berada dalam norma baharu.

Antara inisiatif atau kaedah yang kita dapat lakukan ketika pandemik ini berlaku agar sentiasa dapat melibatkan diri ke dalam sukan tanpa bergantung sepenuhnya terhadap kemudahan infrastruktur sukan yang ada adalah, melakukan aktiviti sukan dan rekreasi di kawasan atau dalam rumah sahaja bersama keluarga. Dengan norma baharu yang diamalkan sesama ahli keluarga ini, ia bukan sahaja dapat memupuk silaturahim antara satu dengan yang lain malah ia boleh mencetuskan amalan Gaya Hidup Sihat dalam ahli keluarga.

Terdapat pelbagai aktiviti sukan yang mampu kita lakukan ketika berada di rumah tanpa menggunakan kemudahan infrastruktur sukan. Contohnya, kemudahan yang terdapat di gym iaitu *Dumble* yang mana kita boleh menggantikannya dengan mengisi botol air mineral yang kosong untuk dijadikan sebagai *Dumble* sebagai pengganti. Dengan kaedah ini, kita mampu meneruskan latihan yang kita selalu lakukan ketika berada di gym dengan hanya menggunakan botol yang berisikan air itu.

Selain itu, aktiviti kesukanan yang kita dapat lakukan semasa pandemik Covid-19 ialah dari segi rekreasi yang mana tujuannya untuk mengisi masa yang terluang bersama keluarga. Walaupun kita tidak dapat menggunakan kemudahan infrastruktur yang ada pada ketika ini, namun apa yang kita dapat lakukan di dalam rumah adalah seperti berzumba, yoga praktis dan juga melakukan latihan tubuh yang lain yang mana lebih tertumpuh kepada aktiviti “*indoor*”. Aktiviti sukan dan rekreasi secara “*indoor*” juga merupakan kaedah yang terbaik untuk kita lakukan sebagai keterlibatan diri kita ke dalam sukan. Ini kerana sukan dan rekreasi secara dalaman juga mampu membantu mengasah kekuatan fizikal tubuh kita. Contohnya seperti yoga, squats, plank, star jump, push up, zumba, dumbbells rows, burpees dan banyak lagi. Kesemua jenis latihan ini sememangnya mampu kita lakukan ketika berada di rumah tanpa bergantung sepenuhnya terhadap kemudahan alatan sukan.

Secara tuntasnya, meskipun kita tidak dapat menggunakan kemudahan sukan yang sedia ada namun ia tidak semestinya menghalang keterlibatan diri kita untuk melakukan aktiviti kesukanan. Ini kerana masih terdapat inisiatif ataupun kaedah yang mampu kita lakukan untuk membentuk sebuah kemahiran yang kita perlukan di dalam diri kita tidak kira seseorang itu bergelar atlet ataupun bukan kerana kita tahu bahawa keterlibatan diri dalam melakukan aktiviti sukan ini adalah wajar bagi setiap masyarakat lakukan bukan salaja bertujuan untuk memperolehi kekuatan fizikal tetapi turut diutamakan dalam mendapatkan tubuh badan yang kekal sihat dan cergas.

RUJUKAN :

1. https://www.germanjournalsportsmedicine.com/fileadmin/content/archiv2020/Heft_5-6/DtschZSportmed_Statement_English_Niess_Recommendations_Exercise_Testing_in_Sports_Medicine_19_2020-05.pdf
2. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1012690220934335>

