

e-Rencana

NORMAL BAHARU: BAGAIMANA JURULATIH PERIBADI MELATIH KLIEN SEMASA PANDEMIK COVID19?

Aleysa Alphonsus & Mohamad Nizam Nazarudin
Fakulti Psikologi & Pendidikan, Universiti Malaysia Sabah

Pada pertengahan Disember 2019, dunia telah digemparkan oleh penyebaran virus corona jenis baru yang dikatakan berasal dari satu lokasi di negara China iaitu Wuhan. Menurut kajian, virus corona jenis baru itu merupakan satu penyakit berjangkit yang melibatkan gangguan sistem pernafasan. Virus ini tergolong dalam famili yang sama dengan Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-Cov) dan juga Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Pada Februari 2020, ketua WHO, Tedros Adhanom Ghebreyesus, telah memberi nama rasmi baharu coronavirus tersebut sebagai COVID-19 iaitu Coronavirus Disease 2019. Penyebaran COVID-19 berlaku sangat pantas ke seluruh pelosok dunia dan keadaan ini telah menimbulkan kerisauan kepada semua orang. Disebabkan penyakit ini masih baru, sehingga ke hari ini, belum ada vaksin yang terhasil untuk memerangi penyakit berjangkit ini. Oleh hal yang demikian, pihak yang bertanggungjawab di seantero dunia telah melaksanakan pelbagai inisiatif untuk mengekang wabak ini termasuklah menutup sektor pendidikan, mengehadkan sektor peruncitan dan jualan, menutup pintu keluar masuk sempadan negara, membatalkan segala aktiviti sukan, riadah dan rekreasi serta kawalan ataupun sekatan pergerakan. Di Malaysia, pada 18 Mac 2020, inisiatif kerajaan dalam pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) telah banyak mengubah norma kehidupan masyarakat.

Di saat pandemik COVID-19 mencapai angka jangkitan yang amat membimbangkan, beberapa premis telah diberi arahan penutupan oleh pihak kerajaan. Antaranya termasuklah pusat karaoke dan kelab malam, premis kecantikan, pasar tani, pusat rekreasi dan taman permainan, kolam renang dan gimnasium. Hal ini secara tidak langsung telah memberi impak negatif bukan sahaja kepada ekonomi negara tetapi juga kepada sumber pendapatan rakyat. Beberapa perniagaan juga turut terjejas termasuklah dalam industri kecergasan seperti pemilik gimnasium dan pelatih peribadi. Dengan arahan penutupan premis, gimnasium terpaksa ditutup, menyebabkan ramai pelatih peribadi tidak bekerja. Namun begitu, keadaan ini tidak menjejaskan reputasi seorang jurulatih peribadi untuk melatih klien mereka. Hal ini kerana terdapat beberapa inisiatif yang boleh mereka laksanakan untuk terus melatih klien mereka secara konsisten dan sistematik. Walaupun mereka tidak dapat melatih klien mereka secara bersemuka, jurulatih peribadi yang profesional harus boleh memikirkan cara yang lebih proaktif dan efektif untuk melatih dan memantau klien mereka sepanjang tempoh PKP susulan daripada pandemik COVID-19.

Jurulatih peribadi boleh menggunakan pelbagai aplikasi dalam talian seperti Skype, Webex Meet, Google Hangouts dan sebagainya untuk latihan dan pemantauan secara maya kepada klien mereka. Dalam pada itu, penyusunan jadual untuk sesi kelas maya bersama klien haruslah dibuat secara sistematik. Hal ini penting supaya kedua-dua jurulatih peribadi dan klien dapat mengatur masa mereka dengan baik khususnya dalam menghadiri latihan secara maya. Bagi peralatan untuk latihan, jurulatih peribadi haruslah boleh meminjamkan peralatan kepada setiap klien. Jika peralatan tidak mencukupi, jurulatih boleh menyewa peralatan samada di kedai alat mahupun di gimnasium. Selain kelas latihan secara maya, jurulatih peribadi turut memainkan peranan yang penting untuk sentiasa memotivasikan klien mereka walaupun hanya

dalam talian. Hal ini dapat meningkatkan lagi motivasi setiap klien. Di samping itu, jurulatih peribadi juga boleh menawarkan kelas latihan maya secara percuma kepada kanak-kanak dan golongan orang kurang upaya (OKU). Ini dapat membantu mereka untuk kekal aktif dan cergas sepanjang berada di rumah. Daripada terdedah dengan permainan dalam talian, serta lain-lain aktiviti yang tidak berfaedah, ada baiknya mereka mengikuti kelas latihan secara maya.

Dalam masa yang sama juga, jurulatih haruslah boleh membuat kelas latihan secara maya dengan lebih menarik lagi supaya kanak-kanak tidak bosan dan sentiasa kekal aktif sepanjang kelas tersebut. Secara tidak langsung, jurulatih peribadi sendiri dapat meningkatkan kemahiran serta menempuhi pelbagai cabaran dengan baik dalam mengendalikan kelas latihan secara maya. Jurulatih peribadi juga boleh membuat bisnes sendiri sekiranya penyertaan klien kurang memberangsangkan dengan membuat rakaman video pelbagai jenis latihan dan seterusnya memuat naik video tersebut di aplikasi yang menawarkan bayaran mengikut jumlah penonton seperti Youtube. Dalam pada itu, jurulatih peribadi haruslah bertindak profesional dan kreatif dalam membuat dan menyusun rakaman video untuk menarik lagi perhatian penonton untuk melihat, memahami dan seterusnya dapat mengaplikasikan jenis-jenis latihan yang telah dirakam. Secara tidak langsung, jurulatih peribadi itu sendiri akan mendapat intensif ataupun dapat menjana pendapatan daripada Youtube.

Sekiranya PKP dilonggarkan dan gimnasium beroperasi semula, jurulatih peribadi haruslah memastikan klien mereka sentiasa mematuhi prosedur operasi standard (SOP) yang telah ditetapkan oleh kerajaan. Terdapat beberapa peraturan yang perlu dipatuhi oleh jurulatih serta klien yang melakukan latihan menggunakan peralatan gym. Antaranya ialah setiap pengguna mestilah mematuhi penjarakan sosial yang telah ditetapkan, iaitu dengan memastikan penjarakan sosial satu meter pada bila-bila masa. Penggunaan traffic cone dan floor tape marking sebagai panduan pengguna di mana yang bersesuaian. Seterusnya, bilangan pengguna dalam gimnasium akan dihadkan bagi setiap sesi tertakluk kepada kesesuaian tempat.

Kesimpulannya, situasi pandemik COVID-19 tidak menjadi penghalang bagi seseorang yang bergelar sebagai jurulatih peribadi untuk terus bergiat dalam profesion mereka. Ditambah lagi dengan keadaan dunia yang berhadapan dengan virus jenis baru ini, profesion seperti jurulatih peribadi amatlah diperlukan. Seseorang perlu kekal aktif dan cergas untuk meningkatkan lagi antibodi diri daripada dijangkiti oleh COVID-19. Maka, profesion jurulatih peribadi amatlah diperlukan dalam situasi sebegini. Secara tidak langsung, hal ini dapat membantu dunia dalam meredakan rantaian penyakit berjangkit ini sehingga vaksin untuk rawatan COVID-19 dicipta.