



SEMINAR SUAIAAN FIZIKAL ATLET UPSI 2025

KE ARAH FIZIKAL PERKASA PELAJAR-ATLET

Penyertaan terbuka kepada semua atlet UPSI pada ketika ini, atau kepada mana-mana pelajar yang berhasrat membina fizikal unggul secara sistematik dan selamat.

Anjuran Batch Vixens FSSKj di bawah Kursus Pengurusan Acara QES1203 kendalian En. Yusri Yakub. Di anjurkan bagi Fakulti Sains Sukan & Kejurulatihan bersama Pusat Sukan UPSI.

8 PAGI - 1 TENGAH HARI

RABU 12 FEB 2025

DKP 1

www.sigconditioning.com/upsistrength



SEMINAR SUAIAAN FIZIKAL ATLET UPSI 2025

TENTATIF PROGRAM

RABU 12 FEB 2025, DKP 1

8 PAGI - 1 TENGAH HARI

8 pagi: Pendaftaran peserta, fasilitator dan penceramah jemputan.

8.30 pagi: Ucapan aluan Penasihat Program En. Yusri Yakub.

8.45 pagi: Ucaptama "Suaian Fizikal Atlet UPSI 2025".

9.20 pagi: Sesi soal jawab terbuka ucaptama.

9.35 pagi: REHAT

10 pagi: Bengkel 1.

10.30 pagi: Bengkel 2.

11 pagi: Bengkel 3.

11.30 pagi: Bengkel 4.

12-1 tengah hari: Amali terbuka semua bengkel.

www.sigconditioning.com/upsistrength



UCAPTAMA: SUAIAN FIZIKAL PELAJAR-ATLET UPSI 2025

OLEH: PROFESOR DR. NUR IKHWAN MOHAMAD

Program suaian fizikal pelajar-atlet UPSI bagi tahun 2025 memberi penekanan kepada pendekatan kombinasi metabolik dan mekanikal dalam satu sesi. Fokus utama adalah untuk membina kecergasan fizikal menyeluruh atlet, yang kemudiannya boleh disesuaikan dengan lebih mudah dan cepat mengikut keperluan khusus sukan.

Program 2025 juga memberi tumpuan kepada bantuan manipulasi kemahiran dan ilmu suaian fizikal oleh semua pelajar-atlet terlibat. Ini di lakukan melalui pelbagai pendekatan termasuk secara bersemuka dan juga secara atas talian melalui laman sesawang dan media sosial bergambar.

Ucaptive ini akan menjelaskan lebih lanjut berkaitan program 2025 ini dan menjelaskan konsep yang mendasari 4 bengkel praktikal pada hari yang sama. Umumnya, kesemua empat bengkel praktikal berkenaan adalah kesinambungan kepada aspek teori bagi program suaian fizikal 2025 yang di jelaskan.



www.sigconditioning.com/upsistrength



m/s 3

4

BENGKEL RINGKAS LAKSANAKAN PROGRAM SUAIAIAN FIZIKAL KENDIRI



www.sigconditioning.com/upsistrength



m/s 4



1



TEKNIK ANGKATAN

- Bengkel ini menfokuskan kepada peningkatan kualiti teknik angkatan bagi senaman squat, deadlift, bench press dan bend-over row untuk halaju pergerakan 0.75-0.5 m/s, 1-0.75 m/s, dan 1.3-1.0 m/s.
- Peserta juga akan didedahkan kepada teknik sokongan, aspek keselamatan dan penjagaan alatan berkaitan.
- Ketua Pembentang: Adam Maliki Ismail.
- Fasilitator: Dr. Mohd Hafizuddin Baki.

www.sigconditioning.com/upsistrength



m/s 5

2



CLUSTER & SNATCH

- Fokus sesi ini adalah kepada peningkatan kualiti teknik angkatan senaman cluster dan snatch.
- Peserta juga akan didedahkan kepada teknik sokongan, aspek keselamatan dan penjagaan alatan berkaitan.
- Ketua Pembentang: Muhamad Khairul Farhan Khairul Anuar.
- Fasilitator: Dr. Mohd Hafizuddin Baki.

www.sigconditioning.com/upsistrength



m/s 6

3

PEMULIHAN & MOBILITI

- Sesi ini menfokuskan kepada kaedah pemulihan otot selepas sesi latihan dan antara sesi latihan.
- Peserta juga akan didedahkan kepada senaman mobiliti bagi meningkatkan julat pergerakan sendi sewaktu pergerakan dinamik dan pasif.
- Ketua Pembentang: Siti Nurjuliana Mohd Jalaini.
- Fasilitator: Dr. Ebby Waqqash Mohamad Chan dan Dr Mohd. Huzairi Sani

www.sigconditioning.com/upsistrength



m/s 7

4

PERIODISASI

- Peserta akan di bimbing untuk merangka pelan periodisasi asas mereka khusus mengikut keperluan mereka sendiri.
- Ketua Pembentang: Najwa Nadhirah Johari.
- Fasilitator: Prof. Dr. Nur Ikhwan Mohamad dan Prof Madya Dr. Asmadi Ishak.

www.sigconditioning.com/upsistrength



m/s 8

**IKUTI MEDIA SOSIAL
DAN LAMAN
SESAWANG KAMI
BAGI INFO DAN
BERITA SUAIAIAN
FIZIKAL UPSI.**



..

@upsistrength

www.sigconditioning.com/upsistrength



m/s 9



SEMINAR SUAIAAN FIZIKAL ATLET UPSI 2025

AHLI JAWATANKUASA

RABU 12 FEB 2025, DKP 1

PENASIHAT PROGRAM: EN. YUSRI YAKUB

PENGARAH PROGRAM: Muhammad Hakeem Bin Norazha

TIMBALAN PENGARAH PROGRAM: Muhammad Syazwan Bin Mohamad Faizal

SETIAUSAHA: Najwa Nadhirah Binti Johari

NAIB SETIAUSAHA: Auni Batrisya Humaira binti Mohamad Hamiddun

BENDAHARI: Ku Nurul Aisyah Binti Ku Risham

NAIB BENDAHARI: Nur Fathiah Najwa Binti Azman

www.sigconditioning.com/upsistrength



SEMINAR SUAIAAN FIZIKAL ATLET UPSI 2025

AHLI JAWATANKUASA

RABU 12 FEB 2025, DKP 1

AJK Publisiti & Informasi

● Marsya Sofia Binti Sanusi ● Nurul Athirah Binti Lutam ● Nurul Nabilah Binti Mahadi Amir ● Nur Arissa Safiyya Binti Shariman ● Siti Rokiah Hashim ● Nur Aqilah Marsya Binti Mohd Hussin

AJK Keselamatan

● Muhammad Amir Haikal Bin Nooradzlyn ● Salihin Bin Shamsol ● Muhammad Rifqi Iman Bin Khamis ● Sriven Tan ● Muhammad Amirul Mukminin Bin Md Rashid ● Nasrul Muhaimin Bin Saiful Norazam ● Muhammad Danish Bin Anuar Kamarudin

AJK Perhubungan & Pengangkutan

● Muhammad Harith Danish Bin Suihimi ● Ahmad Aiman Bin Satirin @ Suhardin ● Haziq Fiqry Bin Muhammad Hatta ● Jacklelyon Bin Jaamis ● Muhammad Radzreil Bin Mohd Redzuan ● Muhammad Fakhrol Bin Mohd Sopfian

AJK Cenderahati

● Nurlaili Batrisyia Qistina Binti Mohamad Saifurizal ● Nur Amira Elisa Binti Ahmad Sukri ● Nurkamilia Binti Mohd Yusdi ● Muhammad Hasrol Naeemi Bin Hasnolhafizi ● Muhammad Harith Irfan Bin Nor Hasrul Isam ● Ahmad Adam Hariz Bin Ramli

www.sigconditioning.com/upsistrength



SEMINAR SUAIAAN FIZIKAL ATLET UPSI 2025

AHLI JAWATANKUASA

RABU 12 FEB 2025, DKP 1

AJK Protokol

● Nur Dini Hananie Binti Md Nor Ramli ● Siti Nurjuliana Binti Mohd Jalani ● Nadia Afiqah Binti Ibrahim
● Muhammad Rais Bin Mohd Fairus ● Muhammad Khairul Farhan Bin Khairul Anuar ● Adam Maliki Bin Ismail

AJK Makanan

● Muhammad Daim Fakhri Bin Mohd Asri ● Muhammad Ammar Bin M.Rafi ● Muhammad Darwisy Ashraaf Bin Kamaruddin ● Muhammad Rahimie Bin Mohd Yasri ● Muhammad Adam Syahmi Bin Ismarizal ● Muhammad Fakhry Haikal Bin Mohd Fadzelyhuzairy

AJK P. Tempat

● Adam Baihakqi Bin Abdul Zubir ● Muhammad Afiq Bin Johari ● Adib Safwan Bin Mohd Hussin ● Taufeq Bin Mohd Fauzi ● Wan Haris Aqil Bin Wan Zulkifli

AJK Pendaftaran

● Nur Aina Farzana Binti Mohd Shukor ● Puteri Zulaikha Binti Kushaini ● Alya Farzana Binti Mohd Ali
● Nurr Fatin Aisyah Binti Abdul Rahman ● Tengku Nurani Ezaty Binti Tengku Khairudeen

AJK Teknikal

● Alif Ilham Bin Ahmad Faizul ● Dannie Qusyairie Bin Eirwan ● Mohamad Danial Muizz Bin Zainudin
● Muhammad Aiman Haqimi Bin Asrizal ● Muhammad Danish Irfan Bin Azzuan Shafendi ● Mohamad Hazrul Dylan ● Muhammad Aqif Haqimi Bin Azuddin

www.sigconditioning.com/upsistrength



SEMINAR SUAIAAN FIZIKAL ATLET UPSI 2025

DENGAN KERJASAMA

En. Mohd Faiz Zabri - Pegawai Belia & Sukan Kanan, Pusat Sukan

En. Jamalludin Mohamed - Jurulatih, Malaysia Juara, Fakulti Sains Sukan & Kejurulatihan.

En. Muhammad Haffiz Shaffie - Pembantu Belia & Sukan Kanan, Makmal Suaian Fizikal, Fakulti Sains Sukan & Kejurulatihan.

www.sigconditioning.com/upsistrength



SEMINAR SUAIAAN FIZIKAL ATLET UPSI 2025

**TERIMA KASIH DAUN
KELADI, INSYA-ALLAH
MANTAP FIZIKAL
NANTI.**

www.sigconditioning.com/upsistrength





SEMINAR SUAIAAN FIZIKAL ATLET UPSI 2025

BATCH

VIXENS

FSSK UPSI

www.sigconditioning.com/upsistrength

