



**INSTITUT
SUKAN
NEGARA
MALAYSIA**



**AKADEMI
KEJURULATIHAN
KEBANGSAAN**

PROSEDUR
KURSUS SAINS SUKAN
SPORTS SCIENCE COURSE



KURSUS SAINS SUKAN AKADEMI KEJURULATIHAN KEBANGSAAN

1.0 PENGENALAN

Kursus Sains Sukan (KSS) merupakan salah satu komponen di dalam Skim Pensijilan Kejurulatihan Kebangsaan (SPKK) yang digunakan oleh jurulatih untuk permohonan lesen kejurulatihan di seluruh negeri bagi meneruskan kerjaya sebagai jurulatih sukan. Kursus ini terbahagi kepada tiga tahap iaitu Tahap I, II, dan III.

2.0 OBJEKTIF KSS

- 2.1 Melatih dan membantu meningkatkan pengetahuan jurulatih dalam perancangan program latihan yang lebih sistematik dan saintifik sebagai usaha meningkatkan kualiti kejurulatihan negara.
- 2.2 Memberi pendedahan awal terhadap aspek sains, perubatan dan teknologi sukan sebagai elemen teras dalam penyediaan atlet elit.
- 2.3 Mengiktiraf jurulatih yang berkelayakan melalui Skim Pelesenan Kejurulatihan Kebangsaan (SLKK).

3.0 SIJIL BAGI PENGECCUALIAN KURSUS SAINS SUKAN

- 3.1 Sijil Pengecualian KSS merupakan kelebihan yang diberikan kepada pemohon yang telah mempunyai kelulusan ijazah sarjana muda/sarjana/ doktor falsafah dalam bidang yang berkenaan dan telah diperakukan oleh AKK. Kelayakan memohon Sijil tersebut adalah seperti berikut:

| KSS | Sijil Pengecualian Kursus |
|-----------------|---|
| Tahap I | Sijil Pengecualian Tahap I Pemohon mempunyai Ijazah Sarjana Muda dalam Sains Sukan atau Pendidikan Jasmani atau yang setara dengannya. |
| Tahap II | Sijil Pengecualian Tahap II Pemohon mempunyai Ijazah Sarjana dalam Sains Sukan atau Pendidikan Jasmani atau yang setara dengannya. |

| | |
|------------------|--|
| Tahap III | <p style="text-align: center;">Sijil Pengecualian Tahap III</p> <p>Pemohon mempunyai Doktor Falsafah dalam Sains Sukan atau Pendidikan Jasmani atau yang setara dengannya.</p> |
|------------------|--|

- 3.2 Sijil Pengecualian juga boleh digunakan untuk memohon Lesen Kejurulatihan di bawah SLKK
- 3.3 Peserta yang ingin mendapatkan pengesahan Sijil Pengecualian perlu mengisi **Borang Sijil Pengecualian KSS** yang boleh didapati di laman web coachingacademy.isn.gov.my atau di Pejabat AKK.
- 3.4 Cara permohonan Sijil Pengecualian adalah seperti berikut;

| Tahap | Cara permohonan Sijil Pengecualian |
|------------------|---|
| Tahap I | <ol style="list-style-type: none"> 1) Borang permohonan Sijil Pengecualian. 2) Transkrip dan sijil ijazah sarjana muda (sains sukan/ pendidikan jasmani). (sertakan diploma sains sukan dan dokumen-dokumen lain yang berkaitan) -transkrip pemohon perlu merangkumi sekurang-kurangnya tujuh subjek antaranya Anatomi dan Fisiologi, Pemakanan Sukan, Biomekanik, Tingkahlaku Motor, Perubatan Sukan dan Kecederaan Sukan, Psikologi Sukan, Suaian Fizikal. 3) Pembayaran RM 50 |
| Tahap II | <ol style="list-style-type: none"> 1) Borang permohonan Sijil Pengecualian. 2) Sijil KSS Tahap I/ Sijil Pengecualian Tahap I 3) Transkrip dan sijil sarjana (sains sukan/ pendidikan jasmani). 4) Pembayaran RM 75 |
| Tahap III | <ol style="list-style-type: none"> 1) Borang permohonan Sijil Pengecualian. 2) Sijil KSS Tahap II/ Sijil Pengecualian Tahap II 3) Transkrip dan sijil kelulusan peringkat PHD (sains sukan/ pendidikan jasmani). 4) Pembayaran RM 100 |

3.5 Pembayaran boleh dibuat melalui dua (2) cara:

- a) Pembayaran tunai.
- b) Transaksi atas talian bagi permohonan secara pos kepada akaun Institut Sukan Negara : Bank Islam (14238010010001).

3.6 Sijil akan dikeluarkan selewat-lewatnya satu bulan selepas permohonan diterima.

3.7 **Sekiranya pemohon inginkan sijil dihantar melalui pos, peserta perlu nyatakan dalam borang permohonan untuk persetujuan.** Sebarang kehilangan atau kerosakan semasa proses tersebut adalah di bawah tanggungjawab pemohon.

4.0 TEMPOH KURSUS SAINS SUKAN

4.1 Pihak Akademi Kejurulatihan Kebangsaan telah menetapkan tempoh kursus sains sukan adalah sepertimana berikut: -

| Bil | Tahap Kursus | Jam | Tempoh |
|-----|--------------|--------|--------|
| 1 | Tahap I | 30 Jam | 5 Hari |
| 2 | Tahap II | 36 Jam | 6 Hari |
| 3 | Tahap III | 42 Jam | 6 Hari |

4.2 Kategori penganjuran kursus

| Kategori | Pembiayaan kursus |
|---------------|---|
| Pihak pertama | Kursus anjuran AKK dan penganjuran bersama MSN negeri - perbelanjaan oleh ISN |
| Pihak Ketiga | Perbelanjaan sepenuhnya oleh pihak penganjur. |

5.0 PERMOHONAN PENGANJURAN KURSUS

- 5.1 Pemohon dikehendaki menghantar surat permohonan rasmi penganjuran Kursus Sains Sukan Tahap I atau II dan III kepada Pengarah AKK sekurang-kurangnya enam puluh (60) hari waktu bekerja sebelum tarikh kursus yang dicadangkan.
- 5.2 Kandungan surat rasmi tersebut haruslah menyatakan maklumat-maklumat sepertimana berikut:-
- a. **Tarikh Kursus** :
 - b. **Alamat Penuh Tempat Kursus** :
 - c. **Nama Penyelaras Bertanggungjawab** :
 - d. **Maklumat Perhubungan Penyelaras** :
 - i. **No. Telefon Pejabat** :
 - ii. **No. Telefon Bimbit** :
 - iii. **No. Faks** :
 - iv. **E-mel** :
 - e. **Senarai Nama Peserta Kursus: (Seperti di lampiran).**
- 5.3 Pihak penganjur perlu memastikan borang permohonan kursus sains sukan yang diisi oleh peserta adalah lengkap dan dilampirkan dengan Sijil Kursus Sains Sukan atau Sijil Pengecualian bagi permohonan kursus Tahap II dan III. **Borang tersebut haruslah diserahkan kepada penyelaras ISN bagi tujuan rekod.**
- 5.4 Pihak AKK akan menghubungi pihak penganjur bagi membincangkan lebih lanjut berkaitan penganjuran kursus ini.
- 5.5 Pelantikan Instruktur Sains Sukan adalah dibawah tanggungjawab AKK. Pihak Penganjur tidak boleh mencadang atau memilih instruktur Sains Sukan yang terlibat.
- 5.6 Kuota jumlah peserta kursus Tahap I dan Tahap II dan III adalah seperti berikut;

| Tahap | Minimum peserta | Maksimum peserta |
|-------|-----------------|------------------|
| I | 50 | 80 |
| II | 40 | 70 |
| III | 30 | 30 |

- 5.7 Jumlah maksima bagi pihak ketiga adalah mengikut keperluan penganjur.
- 5.8 Senarai semak bagi penganjuran pihak pertama dan pihak ketiga adalah seperti dilampiran.

6.0 YURAN PENDAFTARAN

6.1 Cara pembayaran yuran adalah seperti berikut;

| Pihak penganjuran | Cara pembayaran yuran kursus |
|-----------------------------------|--|
| Penganjuran bersama MSN Negeri | Pembayaran yuran oleh peserta secara tunai pada hari pertama kursus. |
| Pihak ketiga | Pihak penganjur boleh menyerahkan yuran dengan beberapa cara; a) Secara tunai berserta senarai nama peserta yang lengkap yang telah ditandatangani oleh peserta kepada penyelaras AKK dengan menandatangani <i>Borang: ISN/KSS/Y.Pen/01</i> (akuan penyerahan Wang Pendaftaran Kursus Sains Sukan Daripada Pihak Penganjur), atau b) Deposit terus ke akaun Institut Sukan Negara, atau c) CEK atas nama (<i>INSTITUT SUKAN NEGARA</i>) dalam masa 14 hari waktu bekerja sebelum kursus bermula. d) Peserta diminta untuk membayar yuran pendaftaran kepada pihak penganjur. |

6.2 Pihak AKK telah menetapkan kadar yuran kursus Sains Sukan Tahap I, II dan III bagi pemohon adalah seperti berikut:

| Bil | Kursus | Yuran peserta kursus | |
|-----|-----------|----------------------|---------------------|
| | | Pemohon biasa | Peserta luar negara |
| 1 | Tahap I | RM 150 | RM 200 |
| 2 | Tahap II | RM 200 | RM 300 |
| 3 | Tahap III | RM 300 | RM 400 |

6.3 Yuran ini TIDAK termasuk tanggungan makan dan minum atau penginapan peserta.

6.4 Peserta harus membuat pembayaran yuran secara wang tunai pada hari pertama kursus kepada penyelaras kursus dan setiap pembayaran akan dikeluarkan resit rasmi penganjur sebagai bukti pembayaran.

6.5 Peserta yang mempunyai kad **YAKEB** akan mendapat potongan yuran sebanyak **RM 50** bagi setiap kursus dengan mengemukakan salinan kad YAKEB tersebut.

6.6 Sekiranya pihak penganjur **GAGAL** menyerahkan yuran pendaftaran peserta kursus yang telah dijalankan, sijil kursus tidak akan dikeluarkan.

7.0 PENGECUALIAN BAYARAN

7.1 Pihak AKK tidak lagi memberi pengecualian bayaran kepada jurulatih mahupun staf dibawah program MSN atau MSN Negeri.

7.3 Pengecualian bayaran diberi kepada pemegang kad OKU (Orang Kelainan Upaya) dengan membawa kad tersebut beserta salinan semasa pendaftaran.

7.4 Pengecualian bayaran **tidak** diberikan kepada atlet negara.

8.0 Implikasi Kewangan

8.1 Berikut merupakan butiran pembayaran kepada tenaga pengajar dan fasilitator bertugas;

| Bil | Butiran pembayaran | Pihak pertama | Pihak ketiga |
|------------|--|----------------------|---------------------|
| 1 | Elaun tenaga pengajar. | / | / |
| 2 | Yuran pendaftaran peserta | / | / |
| 3 | Elaun perjalanan tenaga pengajar & fasilitator | / | / |
| 4 | Tiket penerbangan (jika perlu) | / | / |
| 5 | Penginapan tenaga pengajar & fasilitator | / | / |
| 6 | Elaun makan tenaga pengajar & fasilitator | / | / |
| 7 | Kertas peperiksaan | | / |

8.2 Berikut adalah perkara-perkara yang berkaitan dengan implikasi kewangan yang berkaitan;

| Bil | Perkara | Butiran bayaran tahap I | Butiran bayaran tahap II |
|-----|---|----------------------------|----------------------------|
| 1 | Yuran pendaftaran peserta | RM 200.00 x Jumlah peserta | RM 300.00 x Jumlah peserta |
| 2 | Elaun tenaga pengajar | RM 120.00 x 30 jam | RM 120.00 x 36 jam |
| 3 | Elaun perjalanan tenaga pengajar & fasilitator | Mengikut ketetapan JPA | Mengikut ketetapan JPA |
| 4 | Elaun fasilitator bertugas. | RM 250 | RM 300 |
| 6 | Tiket penerbangan jika memerlukan | Tempahan ISN | Tempahan oleh pihak ke-3 |
| 7 | Penginapan tenaga pengajar & fasilitator | Mengikut ketetapan JPA | Mengikut ketetapan JPA |
| 8 | Makan tenaga pengajar & fasilitator (jika tidak disediakan) | Mengikut ketetapan JPA | Mengikut ketetapan JPA |
| 9 | Pemeriksaan kertas peperiksaan (dibayar kepada fasilitator) | TIADA | RM5.00 x Jumlah peserta |

9.0 KEMUDAHAN YANG DIURUSKAN OLEH PENGANJUR

9.1 Kemudahan Tempat Kursus

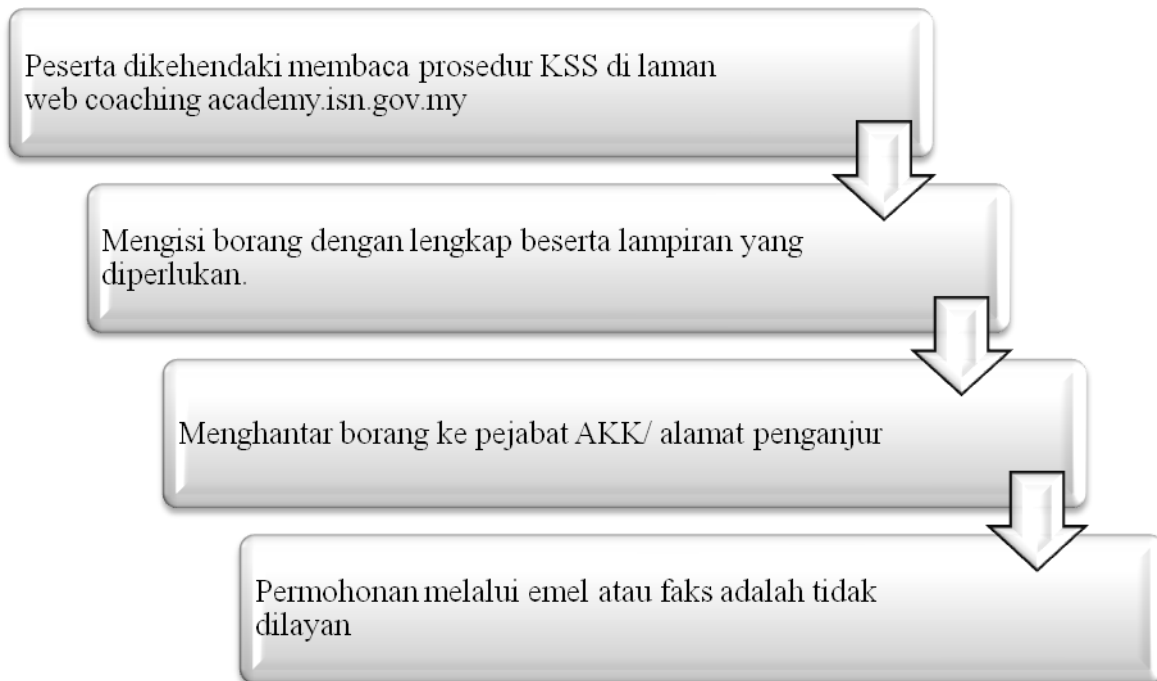
- a) Menyediakan *ruang kuliah yang selesa* untuk kegunaan sepanjang tempoh kursus dan peperiksaan.
- b) Menyediakan kelengkapan kerusi dan meja yang mencukupi mengikut bilangan peserta yang hadir.
- c) Penganjur harus menyediakan kemudahan gimnasium / kawasan lapang untuk aktiviti suaian fizikal.

9.2 Kelengkapan & Peralatan oleh Penganjur

- a) Pihak penganjur juga harus menyediakan kelengkapan bantuan mengajar disepanjang tempoh kursus sepertimana berikut : -
 - i. Projektor LCD & Skrin (Wajib Ada)
 - ii. Komputer Riba untuk kegunaan instruktur (Wajib Ada)
 - iii. Papan Putih, Pen Marker dan Pemadam

10.0 CARA PERMOHONAN KSS (PESERTA)

10.1 Cara permohonan KSS adalah seperti berikut;



10.2 Berikut adalah maklumat alamat penganjur dan perhubungan yang boleh dihubungi diperingkat negeri:

| Bil | Negeri | Alamat pejabat | No telefon |
|-----|---|---|-------------|
| 1 | Akademi Kejurulatihan Kebangsaan Kuala Lumpur | Akademi Kejurulatihan Kebangsaan Institut Sukan Negara, Kompleks Sukan Negara, Bukit Jalil, 57000 Kuala Lumpur. | 03-89914400 |
| 2 | Perlis | Majlis Sukan Negeri Perlis Kompleks Sukan Tuanku Syed Putra, 01000 Kangar, Perlis | 04-9767406 |

| | | | |
|---|------------------------|---|--------------------------|
| 3 | Kedah | Majlis Sukan Negeri Kedah Stadium Sultan Abdul Halim, Jalan Suka Menanti, 05150, Alor Star, Kedah | 04-7303362 |
| 4 | Pulau Pinang | Majlis Sukan Negeri Pulau Pinang Jalan Sultan Azlan Shah, Batu Uban, 11700 Pulau Pinang | 04-6593715 |
| 5 | Perak | Majlis Sukan Negeri Perak Aras 2, Wisma Majlis Sukan Negeri Perak, Jalan Ghazali Jawi, 31400 Ipoh Perak | 05-5478885 |
| 6 | Selangor | Majlis Sukan Negeri Selangor, Aras 2&3, Kompleks Belia & Kebudayaan Negeri Selangor, Lot 4, Jalan Platinum 7/52, Persiaran Kayangan, Seksyen 7, 40000, Shah Alam, Selangor Darul Ehsan | 03-55196380 |
| 7 | Wilayah Persekutuan | Majlis Sukan Wilayah Persekutuan Aras 2, Blok 1, Menara Seri Wilayah, Presint 2, 62100, Putrajaya. | 03-88926600 |
| 8 | Negeri Sembilan | Majlis Sukan Negeri Sembilan Kompleks Sukan Paroi, Jalan Seremban – Kuala Pilah, 70400, Seremban, Negeri Sembilan | 06-6751311 06-6751102 |
| 9 | Melaka | Majlis Sukan Negeri Melaka Jalan Lawn Bowls, Kompleks Sukan Hang Jebat, 75260 Krubong, Melaka | 06-3363100 |

| | | | |
|----|------------------------------------|---|---|
| 10 | Johor | Majlis Sukan Negara Johor, Aras 1, Bangunan Dato' Muhammad Ibrahim Munysi, 79000, Kota Iskandar, Nusajaya Johor. | 07-2661698 07-2661699 |
| 11 | Pahang | Majlis Sukan Negeri Pahang, Kompleks Sukpa, Bandar Indera Mahkota, 25200 Kuantan Pahang. | 09-5735480 |
| 12 | Terengganu | Majlis Sukan Negeri Terengganu Gerbang Sukan Negeri Terengganu, Jalan Lapangan Terbang, Gong Badak, 21300 Kuala Terengganu, Terengganu | 09-6672577 09-6672578 |
| 13 | Kelantan | Majlis Sukan Negeri Kelantan Wisma Sukan, Jalan Telipot, 15150 Kota Bharu, Kelantan | 09-7487088 |
| 14 | Sarawak | Majlis Sukan Negeri Sarawak, D/A Dewan Suarah Kuching, Jalan Taman Budaya, 93000 Kuching, Sarawak | 082-251330 082-245015(PA) |
| 15 | Sabah | Majlis Sukan Negeri Sabah Tingkat 4, Blok A, Wisma Muis, 88999 Kota Kinabalu, Sabah | 088-538396 |
| 16 | Wilayah Persekutuan (Labuan) | Majlis Sukan Labuan Dewan Serbaguna Perbadanan Jalan Mat Salleh, Peti Surat 81697 87008 Wilayah Persekutuan Labuan | 087-428331(PA) 087-427331 (Pengarah) 087-426331 (Pentadbir) |

11.0 KANDUNGAN KURSUS

11.1 Isi kandungan bagi Kursus Sains Sukan Tahap I adalah 30 jam

| BIL. | PERKARA | MASA |
|------|--|-------|
| 1 | FALSAFAH KEJURULATIHAN <ul style="list-style-type: none">• Perbezaan Main, Permainan, Sukan.• Konsep Sukan.• Ciri-Ciri Sukan Kompetitif.• Penglibatan Individu Dalam Sukan.• Penglibatan Negara Dalam Sukan.• Mengapa Kesedaran Tentang Sukan Meningkatkan?• Konsep Sains Sukan• Apa Itu Kejurulatihan?• Pentingnya Kejurulatihan Yang Betul• Gaya-Gaya Kejurulatihan• Proses Kejurulatihan• Falsafah Kejurulatihan• Sifat-Sifat Jurulatih Yang Berjaya | 2 jam |
| 2 | SUKAN DI MALAYSIA <ul style="list-style-type: none">• Sejarah Sukan.• Dasar Sukan Negara.• Struktur Sukan Di Malaysia | 2 jam |
| 3 | ANATOMI DAN FISILOGI SUKAN <ul style="list-style-type: none">• Pengenalan• Sistem Rangka.• Sistem Otot Rangka.• Penghasilan Tenaga Semasa Senaman Dan Latihan | 4 jam |

| | | |
|---|---|-------|
| 4 | <p>BIOMEKANIK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definisi / Rujukan Anatomi Bagi Memahami Pergerakan. • Konsep-Konsep Kinematik Dan Kinetik Dalam Pergerakan. • Hukum-Hukum Newton Dalam Pergerakan. • Teknologi Video Dalam Analisis Pergerakan | 3 jam |
| 5 | <p>SUAIAN FIZIKAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengenalan Kepada Latihan Dan Persediaan Fizikal. • Komponen Latihan Dan Persediaan Fizikal • Prinsip-Prinsip Latihan. • Perkembangan Multilateral • Praktikal (3 Jam) | 6 jam |
| 6 | <p>PEMAKANAN SUKAN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definisi Pemakanan Sukan. • Fungsi Makro Dan Mikronutrien Dalam Prestasi Sukan. • Kepentingan Air / Hidrasi Dalam Sukan. • Kepentingan Pemakanan Terhadap Prestasi Atlet | 2 jam |
| 7 | <p>KOMPETENSI KEJURULATIHAN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perancangan Pengajaran • Mengajar Kemahiran Asas • Merancang Kaedah Pengajaran | 4 jam |
| 8 | <p>PSIKOLOGI SUKAN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definisi Psikologi Dan Psikologi Sukan. • Pengenalan Latihan Kemahiran Psikologi Motivasi. • Penetapan Matlamat Sebagai Teknik Meningkatkan | 2 jam |

| | | |
|----|---|---------------|
| | <p>Motivasi Atlet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaedah-Kaedah Lain Untuk Memotivasikan Atlet | |
| 9 | <p>TINGKAH LAKU MOTOR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengenalan • Peringkat Perkembangan Motor • Pembelajaran Motor • Praktis | 3 jam |
| 10 | <p>KECEDERAAN DAN PERUBATAN SUKAN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keselamatan Sukan. • Pengurusan Kecederaan Sukan. • Bantu Mula Dan Pertolongan Cemas Dalam Sukan. • Kesan Latihan Dalam Kepelbagaian Sukan. | 2 jam |
| | JUMLAH MASA KURSUS | 30 jam |

11.2 Isi kandungan Kursus Sains Sukan Tahap II adalah 36 jam.

| Bil | Perkara | Masa |
|-----|---|-------|
| 1 | <p>FALSAFAH SUKAN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengenalan • Peranan Jurulatih • Gaya Kejurulatihan • Perbandingan gaya kejurulatihan • Faktor-Faktor Mempengaruhi Gaya Kejurulatihan • Hubungan Falsafah Dan Etika • Kepentingan Etika • Peranan Jurulatih Untuk Mendidik Atlet Di Dalam Dan Luar Latihan. | 2 jam |

| | | |
|---|---|-------|
| 2 | <p>SUKAN DI MALAYSIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dasar Sukan Negara : strategi dan implementasi • Struktur Pentadbiran Sukan Di Malaysia • Peranan dan fungsi: Skim Persijilan Kejurulatihan Sukan Kebangsaan • Sejarah Perkembangan Sains Sukan | 2 jam |
| 3 | <p>ANATOMI DAN FISILOGI SUKAN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ciri Sistem Tenaga • Sistem Saraf • Sistem Kardiorespiratori • Pengambilan Oksigen (VO₂) • Sistem Endokrin • Kesan Latihan Anaerobik dan Aerobik | 4 jam |
| 4 | <p>BIOMEKANIK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi pergerakan • Linear Kinetik • Tuas dalam badan • Analisis Pergerakan – Analisis Kualitatif • Memperkenalkan asas penggunaan perisian analisa video ‘KINOVEA’ | 4 jam |
| 5 | <p>SUAIAN FIZIKAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asas Periodisasi • Merancang periodisasi latihan • Analisa Keperluan • Perancangan sesi Latihan Persediaan Fizikal • Latihan rintangan <p>AMALI (4 jam)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik Latihan Asas | 7 jam |

| | | |
|---|---|-------|
| 6 | <p>PEMAKANAN SUKAN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penilaian Status Pemakanan : Komposisi Tubuh Badan Dan Keseimbangan Tenaga • Pemakanan, Sebelum, Semasa Dan Selepas Latihan/Pertandingan • Muatan Karbohidrat • Makanan Tambahan Dan Bahan Ergogenik • Sesi Pembelajaran Berasaskan Masalah | 3 jam |
| 7 | <p>KOMPETENSI KEJURULATIHAN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengukuran Dan Penilaian • Pengurusan Pasukan • Komunikasi • Latihan Berkesan | 4 jam |
| 8 | <p>PSIKOLOGI SUKAN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emosi Dalam Sukan • Kebangkitan Emosi • Kebimbangan (Komponen Perasaan Emosi) • Kata Kendiri • Imageri • Perhatian Dan Tumpuan | 4 jam |
| 9 | <p>TINGKAH LAKU MOTOR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sumbangan Sensori Terhadap Kawalan Motor • Struktur Dan Fungsi Sistem Kawalan Motor Dalam Pembelajaran • Maklumbalas • Kesesuaian Waktu Memberi Maklumbalas • Ketepatan | 3 jam |

| | | |
|-----------|---|---------------|
| 10 | <p>KECEDERAAN DAN PERUBATAN SUKAN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengurusan Kecederaan Sukan. • Masalah Kesihatan Dalam Cuaca Panas Dan Sejuk • Teknik Manual Bagi Rawatan Kecederaan <p>Penggunaan Dadah Dalam Sukan</p> | 3 jam |
| | JUMLAH MASA KURSUS | 36 jam |

11.3 Isi kandungan Kursus Sains Sukan Tahap III adalah 42 jam.

| BIL. | PERKARA | MASA |
|-------------|--|----------------|
| 1 | <p>SPORTS PHILOSOPHY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coaching Ethics-Fair Play, Sportsmanship, Olympic Spirit. • Sports And Athlete's Character Building. • Current Issues In Sport. | 2 hours |
| 2 | <p>SPORTS IN MALAYSIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Malaysia's Participation In International Competitors And Multi-Sports Events. • Malaysia's Achievement In International Sports. • Paralympic Sport | 2 hours |
| 3 | <p>ANATOMY AND PHYSIOLOGY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Physiological And Metabolic Adaptations. • Physiological Responses And Acclimatization To Exercising In Various Environmental Conditions. • Laboratory Testing. | 4 hours |

| | | |
|----------|---|----------------|
| 4 | <p>BIOMECHANIC</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fluid Mechanics (Mekanik Bendalir). • Common Technique Analysis Approach. • Qualitative Video Analysis Of Sport Skill • Measuring Distance • Capturing, Editing And Synchronized Procedure • Compilation And Interpretation Procedure | 4 hours |
| 5 | <p>PHYSICAL CONDITIONING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Periodization Revisited. • Exercise Prescription. • Assessment And Monitoring. • Speed, Agility And Quickness Training. • Power Training. • Advance Exercise Techniques (Olympic Lifting). • Functional Training. • Practical Session (5 Hours). | 8 hours |
| 6 | <p>SPORTS NUTRITION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meal/Menu Planning • Nutrition For Travelling Athlete • Nutrition For Injuries • Nutrition For Special Condition • Problem Based Learning Session | 4 hours |
| 7 | <p>COACHING COMPETENCY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Risk Management. • Developing Top Level Athletes. • Planning for International Sport Competition • Coaching Development & Presentation • Skills • Media Relation | 4 hours |

| | | |
|-----------|---|-----------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Problem solving • Decision Making in Sport | |
| 8 | <p>SPORTS PSYCHOLOGY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Team Building And Cohesion • Test And Measurement In Sport Psychology • Plan And Application Of Psychological Skill Programme In Training • Tactics, Match Analysis, Match Plan • Perceptual Motor Intelligence | 4 hours |
| 9 | <p>MOTOR BEHAVIOUR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitating Learning And Performance. Transfer Of Learning. • Skill Learning. • Deliberate Practice in Athletes Training. | 3 hours |
| 10 | <p>SPORTS MEDICINE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rehabilitation Of Sports Injury. • Medical Conditions In Athletes. • Medical Preparedness For Competition And Travel. • Aspects Of Jet Lag. • Altitude Sickness | 4 Hours |
| 11 | ORAL TEST (ASSESSMENT) | 3 hours |
| | TOTAL HOURS | 42 hours |

a) Jadual Kursus Sains Sukan Tahap I

| Masa / Tarikh | 8.00 - 8.30 | 8.30 - 9.30 | 9.30 - 10.30 | 30 Min | 11.00 - 12.00 | 12.00 - 1.00 | 1j 30 Min | 2.30 - 3.30 | 3.30 - 4.30 | 30 Min | 5.00 - 6.00 | 6.00 - 7.00 |
|---------------|-------------|---|--------------|--|---------------------------|----------------------------|--|----------------------------|-------------|--|--------------------------|-------------|
| Isnin | Pendaftaran | Falsafah Sukan | | R E H A T | Sukan Di Malaysia | | R E H A T | Kompetensi Kejurulatihan | | R E H A T | Kompetensi Kejurulatihan | |
| Selasa | | Anatomi & Fisiologi Sukan | | | Anatomi & Fisiologi Sukan | | | Pemakanan Sukan | | | Perubatan Sukan | |
| Rabu | | Suaian Fizikal (Teori - Pakaian Sukan Sepanjang Hari) | | | Suaian Fizikal (Teori) | Suaian Fizikal (Praktikal) | | Suaian Fizikal (Praktikal) | | | | |
| Khamis | | Biomekanik | | | Biomekanik | Tingkah Laku Motor | | Tingkah Laku Motor | | | Psikologi Sukan | |
| Jumaat | | 8.30 - 10.00 Ujian (ISN) | | | | | | | | | | |

b) Jadual Kursus Sains Sukan Tahap II

| MASA / TARIKH | 8.00 - 8.30 | 8.30 - 9.30 | 9.30 - 10.30 | 10.30 - 11.00 | 11.00 - 12.00 | 12.00 - 1.00 | 1.00 - 2.30 | 2.30 - 3.30 | 3.30 - 4.30 | 30 MI N | 5.00 - 6.00 | 6.00 - 7.00 |
|------------------|----------------|--|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---------------|------------------------------|----------------|
| Isnin | Pendaftaran | Falsafah Sukan | R E H A T | Sukan di Malaysia | R E H A T | Anatomi & Fisiologi Sukan | R E H A T | Anatomi & Fisiologi Sukan | R E H A T | 30 MI N | Anatomi & Fisiologi Sukan | |
| Selasa | | Kompetensi Kejurulatihan | | Kompetensi Kejurulatihan | | Pemakanan Sukan | | Pemakanan Sukan | | | | |
| Rabu | | Psikologi Sukan | | Psikologi Sukan | | Tingkah Laku Motor | | Tingkah Laku Motor | | | | |
| Khamis | | Suaian Fizikal (Teori) –Pakaian Sukan Sepanjang Hari | | Suaian Fizikal (Teori) | | Suaian Fizikal (Praktikal) | | Suaian Fizikal (Praktikal) | | | | |
| Jumaat | | Biomekanik | | Biomekanik | | Perubatan Sukan | | Perubatan Sukan | | | | |
| Sabtu | | 8.30 - 10.00 Ujian | | | | | | | | | | |

c) Jadual Kursus Sains Sukan Tahap III

| Time / Date | 8.00 - 8.30 | 8.30 - 9.30 | 9.30 - 10.30 | 10.30 - 11.00 | 11.00 - 12.00 | 12.00 - 1.00 | 1.00 - 2.30 | 2.30 - 3.30 | 3.30 - 4.30 | 4.30 - 5.00 | 5.00 - 6.00 | 6.00 - 7.00 |
|------------------|--------------|---|--------------|-----------------------|--------------------------------|--------------|-----------------------|-----------------------------------|-------------|-----------------------|-----------------------------------|-------------|
| Monday | Registration | Sport Philosophy | | R E H A T | Sports In Malaysia | | R E H A T | Coaching Competency | | R E H A T | Coaching Competency | |
| Tuesday | | Anatomy & Sports Physiology | | | Anatomy & Sports Physiology | | | Motor Behaviour | | | Motor Behaviour | |
| Wednesday | | Biomechanics | | | Biomechanics | | | Sports Nutrition | | | Sports Nutrition | |
| Thursday | | Physical Conditioning (Theory)- Sports Attire For The Whole Day | | | Physical Conditioning (Theory) | | | Physical Conditioning (Practical) | | | Physical Conditioning (Practical) | |
| Friday | | Sports Psychology | | | Sports Psychology | | | Sports Medicine | | | Sports Medicine | |
| Saturday | | 8.30 - 9.45 (Test) | | | 10.00 - 1.00 (Oral Test) | | | | | | | |

12.0 PENILAIAN KSS TAHAP I DAN II

12.1 Aspek penilaian Tahap I dan II adalah seperti berikut;

| Perkara | Komponen | Peratus |
|--------------|---|----------------|
| Peperiksaan | <p>a) 60 soalan berbentuk objektif</p> <p>b) 1 ½ jam</p> <p>c) Keperluan peserta; kad pengenalan, tugas, borang penilaian, alat tulis (pensil, pen dan pemadam sahaja)</p> <p>d) Peraturan peperiksaan;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta perlu bersedia di luar dewan peperiksaan 15 minit sebelum peperiksaan bermula. 2. Perlu menghantar tugas, dan borang penilaian sebelum memasuki dewan. 3. Tidak dibenarkan membawa telefon bimbit ke dalam dewan peperiksaan. 4. Peserta yang didapati meniru atau membawa jawapan yang disorokkan, akan dikenakan tindakan tatatertib, iaitu akan diminta untuk keluar daripada dewan peperiksaan serta merta. 5. Peserta yang didapati meniru tugas atau membenarkan tugas ditiru, tugas tersebut tidak akan mendapat sebarang markah. | 60% |
| Tugas | <p>a) Format penulisan (ditaip computer) 1.0 <i>spacing</i>, font 12, huruf <i>arial</i></p> <p>b) Aspek pemarkahan;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Keupayaan memahami soalan 2. Susunan maklumat 3. Ketepatan fakta 4. Ketetapan Jawapan 5. Kreativiti dan maklumat baru | 30% |
| Kehadiran | <p>a) Tahap I : 5 Hari</p> <p>b) Tahap II : 6 Hari</p> | 10% |
| MARKAH LULUS | | 60% dan keatas |

13.0 PENILAIAN TAHAP III

13.1 Aspek penilaian Tahap III adalah seperti di bawah;

| Perkara | Komponen | Peratus |
|---------------|---|---------|
| Peperiksaan | <ul style="list-style-type: none">a) 50 soalan berbentuk objektifb) 1 ¼ jamc) Keperluan peserta dan peraturan peperiksaan (rujuk 12.1) | 50% |
| Ujian lisan | <ul style="list-style-type: none">a) Soalan lisan diberikan berdasarkan isu terkini sukan peserta.b) Konsep temu bual bersama mediac) Di nilai oleh panel AKK.d) Aspek penilaian:<ul style="list-style-type: none">1. Kejelasan suara2. Keyakinan3. Gaya penyampaian4. Keupayaan memahami soalan5. Ketepatan fakta6. Gaya interaksi7. Jawapan yang praktikal8. Keupayaan wacana | 10% |
| Kertas projek | <ul style="list-style-type: none">a) Kajian berkenaan salah satu aspek pengkhususan berdasarkan sukan masing-masing antaranya :b) Pemakanan sukanc) Latihan suaian fizikald) Perubatan sukane) Fisiologi senamf) Psikologig) Biomekanik sukanh) Contoh; | 30% |

| | | |
|------|---|-----|
| | <ul style="list-style-type: none"> i. Tajuk : Peningkatan Latihan Anerobik semasa Musim Pertandingan. ii. Sukan : Hoki iii. Perbincangan : Masalah yang dihadapi oleh pemain sendiri dalam pasukan, menyatakan posisi pemain (berikan data statistik). iv. Cara Mengatasi masalah : Menyatakan jenis latihan, menggunakan kajian yang didapati menerusi tesis terdahulu ataupun jurnal . v. Cadangan : Mengaplikasikan kajian kepada pasukan pemain. vi. Data : Data kualitatif atau kuantitatif (bergantung kepada kajian). <p>d) Format kertas projek;</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan font <i>Times New Roman</i> 2. Bertaip Doule –Spacing, Font 12. 3. Tidak kurang daripada tiga ribu patah perkataan (3,000 patah perkataan) 4. Menghantar 1 kertas projek berkulit keras berwarna merah gelap (<i>maroon</i>) dan 2 salinan difotostat dan <i>comb binding</i>. <p>e) Aspek penilaian kertas projek;</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Isi kandungan 2. Format penulisan 3. Praktikal kajian 4. Hasil kajian 5. Rumusan dan cadangan 6. Rujukan | |
| VIVA | <ul style="list-style-type: none"> a) Sesi VIVA berlangsung 3 bulan selepas kursus. (Tarikh akan diberitahu oleh penganjur) b) Sesi soal jawab berdasarkan kertas projek | 10% |

| | | |
|--------------|---|-----|
| | c) Peserta yang tidak dapat menghadiri sesi ini perlu mengemukakan surat dan menghantar kertas projek beserta salinan sebelum tarikh VIVA, untuk melayakkan diri datang ke sesi seterusnya. | |
| MARKAH LULUS | | 50% |

14.0 TANGGUNGAN PESERTA

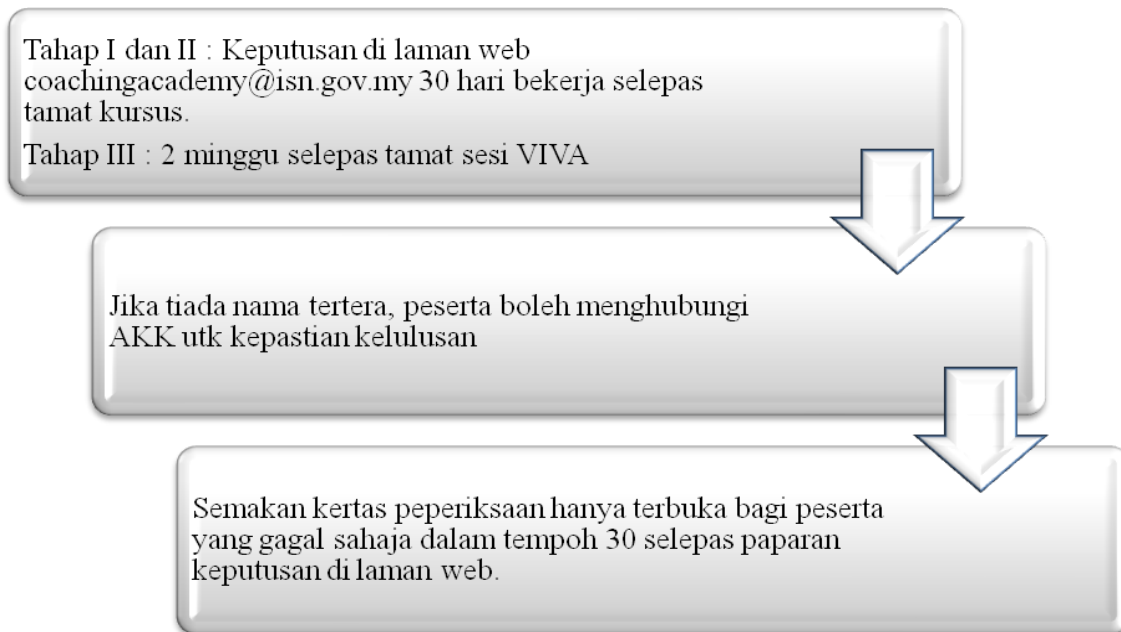
- a) Segala perbelanjaan, penginapan, pengangkutan, makan minum dan alat tulis semasa kursus adalah tanggungan peserta sendiri **KECUALI** dimaklumkan.
- b) Sebarang kehilangan harta benda atau kemalangan yang berlaku pada sebelum, semasa dan selepas kursus adalah dibawah tanggungjawab peserta sendiri dan pihak AKK atau panganjur **TIDAK AKAN BERTANGGUNGJAWAB** di atas kemalangan yang berlaku.
- c) Peserta dinasihatkan dan digalakkan mempunyai insuran peribadi sebagai jaminan jika berlakunya kemalangan sepanjang waktu kursus.

15.0 PAKAIAN PESERTA

- a) Peserta digalakkan memakai baju sukan sepanjang masa berkursus
- b) Semua peserta kursus haruslah berpakaian kemas dan tidak menjolok mata.
- c) Berpakaian seperti berseluar pendek, baju tidak berlengan dan berkasut tumit tinggi (bagi wanita) adalah **TIDAK DIGALAKKAN**.
- d) Bagi sesi suaian fizikal, semua peserta diwajibkan berpakaian sukan dan berkasut sukan.

16.0 PAPARAN KEPUTUSAN KURSUS

16.1 Keputusan KSS boleh disemak melalui cara berikut;

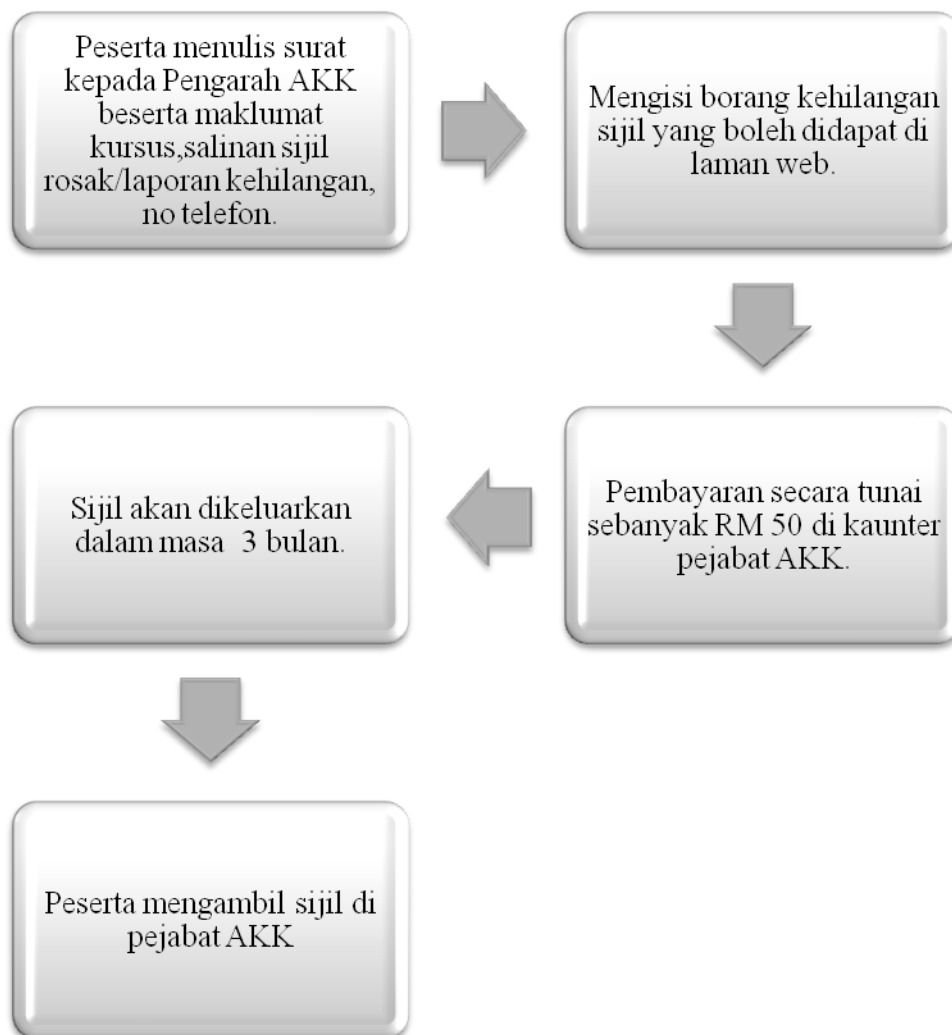


17.0 SIJIL

17.1 Pengambilan sijil KSS boleh dilakukan seperti berikut;



17.2 Bagi peserta yang ingin memohon sijil baru akibat kerosakan atau kehilangan, proses adalah seperti berikut;



18.0 ALAMAT SURAT MENYURAT

Pengarah
Akademi Kejurulatihan Kebangsaan (AKK),
Institut Sukan Negara,
Kompleks Sukan Negara, Bukit Jalil,
57000 **KUALA LUMPUR.**

No. Tel : 03 – 8991 4876

Laman web : coachingacademy.isn.gov.my



**PENYERAHAN YURAN PENDAFTARAN
KURSUS SAINS SUKAN DARIPADA PIHAK PENGANJUR**

Saya bernama _____ (nama penyelarar penganjur)
No Kad Pengenalan _____ sebagai Penyelarar bagi
KursusSainsSainsSukan seperti di bawah ini :-

Nama Kursus :
Kod Kursus :
Tarikh :
Tempat :
Penganjur :
Jumlah Peserta :
Peserta Baru :
Mengulang :

Telahmenyerahkan : -

Wang Tunaiberjumlah RM _____
(Ringgit Malaysia: _____)

ATAU

ii) akan menyerahkanCek / Bank Deposit kepada Institut

Sukan Negara 14 hari daripada tarikh kursus tersebut tamat.

Yang menerima,

Yang menjalankan tugas,

.....
(Penyelaras AKK)
Tarikh:

.....
(Penyelaras Penganjur)
Tarikh:

SENARAI SEMAK BAGI PENGANJURAN MSN NEGERI

| BIL | PERKARA | TINDAKAN (/) |
|-----|--|--------------|
| 1 | Menghantar surat penganjuran kursus beserta senarai nama peserta berdasarkan takwim | |
| 2 | Borang permohonan peserta yang lengkap beserta lampiran salinan sijil kursus sains sukan atau persamaan taraf (Tahap II dan III) perlu diserahkan kepada penyelaras ISN. | |
| 3 | <p>-Menyediakan dewan kuliah bersesuaian dengan bilangan peserta, selesa untuk belajar dan muat untuk peperiksaan.</p> <p>- Menyediakan tempat bersesuaian untuk aktiviti praktikal suaian fizikal</p> <p>Barang keperluan lain adalah;</p> <p>-Laptop</p> <p>-LCD</p> <p>-Whiteboard</p> <p>-Marker pen</p> | |
| 4 | Memastikan kemudahan seperti surau, tempat makan (jika tidak disediakan) dan tandas adalah baik dan berdekatan dengan kawasan kursus. | |
| 5 | Menyediakan air mineral kepada instruktur | |
| 6 | Tidak digalakkan menerima pembayaran yuran sebelum kursus, kecuali duit penginapan dan makan sahaja. | |

| | | |
|---|--|--|
| 7 | <p>Yuran kursus diambil oleh penyelaras ISN hari pertama kursus.</p> <p>Pengecualian bayaran -OKU (salinan kad OKU)</p> <p>Diskaun -YAKEB</p> | |
| 8 | <p>Perlu membantu penyelaras AKK ISN melancarkan perjalanan kursus serta memberi taklimat berkenaan kemudahan yang disediakan dan peraturan-peraturan tempat kursus sekiranya ada.</p> | |
| 9 | <p>Membantu mengawas peperiksaan dan memaklumkan kepada peserta untuk mengambil sijil di pejabat MSNegeri/BSKPM</p> | |

SENARAI SEMAK BAGI PENGANJURAN PIHAK KETIGA (PEMBAYARAN SENDIRI).

| BIL | PERKARA | TINDAKAN (/) |
|-----|---|--------------|
| 1 | Menghantar surat penganjuran kursus beserta senarai nama peserta berdasarkan takwim | |
| 2 | Borang permohonan peserta yang lengkap beserta lampiran sijil kursus sains sukan atau persamaan taraf (Tahap II dan III) perlu diserahkan kepada penyelaras ISN. | |
| 3 | <p>-Menyediakan dewan kuliah bersesuaian dengan bilangan peserta, selesa untuk belajar dan muat untuk peperiksaan.</p> <p>-Menyediakan tempat bersesuaian untuk aktiviti praktikal suaian fizikal</p> <p>Barang keperluan lain adalah;</p> <p>-Laptop</p> <p>-LCD</p> <p>-Whiteboard</p> <p>-Marker pen</p> | |
| 4 | Memastikan kemudahan seperti surau, tempat makan (jika tidak disediakan) dan tandas adalah baik dan berdekatan dengan kawasan kursus. | |
| 5 | Menyediakan air mineral kepada instruktur. | |
| 6 | Tidak digalakkan menerima pembayaran yuran sebelum kursus, kecuali duit penginapan dan makan sahaja. | |

| | | |
|----|--|--|
| 7 | <p>Yuran kursus perlu diserahkan kepada penyelarass ISN hari pertama kursus;</p> <p>Diskaun</p> <p>-YAKEB (sertakan salinan)</p> | |
| 8 | <p>Perlu membantu penyelarass ISN membantu melancarkan perjalanan kursus serta memberi taklimat berkenaan kemudahan yang disediakan dan peraturan-peraturan tempat kursus sekiranya ada.</p> | |
| 9 | <p>Membantu mengawas peperiksaan</p> | |
| 10 | <p>Setelah mendapat sijil kursus, perlu memberitahu kepada peserta untuk mengambil sijil.</p> | |

SENARAI SEMAK BAGI PESERTA

| BIL | PERKARA | TINDAKAN (/) |
|-----|---|--------------|
| 1 | -Pakaian sukan/kasual (pakaian sopan). -Wajib berpakaian sukan semasa subjek suaian fizikal -Dilarang memakai selipar | |
| 2 | Laptop untuk menaip assignment | |
| 3 | Buku nota | |
| 4 | Pen, pensil dan pemadam bagi sesi ujian objektif | |
| 5 | 1 salinan kad oku sekiranya ada | |
| 6 | 1 sakinan kad yakeb sekiranya ada | |
| 7 | 1 salinan kad pengenalan | |
| 8 | Yuran pendaftaran | |



DITERBITKAN OLEH:

AKADEMI KEJURULATIHAN KEBANGSAAN

(National Coaching Academy)

INSTITUT SUKAN NEGARA MALAYSIA

(National Sports Institute of Malaysia)

Kompleks Sukan Negara

57000 Bukit Jalil, Kuala Lumpur

Tel. : +603 - 8991 4400/4800

Faks : +603 - 8996 8748/4984

www.isn.gov.my