

TEKS UCAPAN
BRIG. JENERAL DATO' PROF DR. KAMARUDIN HUSSIN
NAIB CANSELOR UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS SEMPENA
MAJLIS PERASMIAN PENUTUP
KEJOHANAN SUKAN OLAHRAGA TERTUTUP UNIMAP
PADA 7 MAC 2010, DI STADIUM UITM ARAU PERLIS

Bismillah Hirrahman Nirrahim

Assalamualaikum Warahmatullahi Taala Wabarakatuh Dan
Salam Satu Malaysia.

Mengadap Duli Yang Teramat Mulia Tuanku Syed Faizuddin
Putra Ibni Tuanku Syed Sirajuddin Jamalullail, Raja Muda
Perlis dan juga Tuanku Canselor UniMAP dan Duli Yang
Teramat Mulia Tuanku Hajjah Lailatul Shahreen Akashah
Khalil, Raja Puan Muda Perlis.

Ampun Tuanku, Sembah Patik Mohon Diampun,

Terlebih dahulu, patik bagi seluruh warga Universiti Malaysia
Perlis (UniMAP) merafak sembah, menjunjung kasih yang
tidak terhingga, atas perkenan Duli Tuanku berdua bercemar
duli berangkat ke Majlis Perasmian Penutup Kejohanan
Olahraga Tertutup UniMAP di Stadium UiTM Arau pada
malam ini.

Sesungguhnya kehadiran Duli Tuanku pada malam ini amat besar ertinya buat kami semua di universiti ini.

Ampun Tuanku,

Izini patik menyampaikan ucapan kepada barisan tetamu yang hadir.

Yang Amat Berhormat, Datuk Seri Dr. Mad Isa Sabu, Menteri Besar Perlis.

Yang Berbahagia Prof. Dr. Ali Yeon Md. Shakaff, Timbalan Naib Canselor UniMAP (Akademik Dan Antarabangsa),

Yang Berbahagia Prof. Dr. Zul Azhar Zahid Jamal, Timbalan Naib Canselor UniMAP (Penyelidikan Dan Inovasi),

Pegawai-Pegawai Utama Universiti

Dekan - Dekan Dan Ketua-Ketua Jabatan UniMAP

Wakil-Wakil Media, barisan atlit-atlit UniMAP yang bertanding, seterusnya hadirin dan hadirat yang dihormati sekalian.

Wan Aun (Selamat Malam), Malai Vanakkam (Selamat Malam),
Konbanwa (Selamat Malam), Magandang Gabi (Tagalog)

Terlebih dahulu marilah kita bersama-sama bersyukur
kehadrat Allah Subhanahuwataala kerana hanya dengan
limpah kurnia dan inayah-Nya kita dapat bersama-sama pada
malam ini dalam Majlis Perasmian Penutup Kejohanan
Olahraga Tertutup UniMAP bagi tahun 2010 ini.

Marilah kita bersama-sama juga berdoa agar Allah
Subhanahuwataala memberkati usaha kita ini dan
melindungi kita semua daripada apa jua kesulitan dan
kekurangan.

Sama-samalah juga kita meningkatkan ketakwaan kepada
Allah SWT dan mudah-mudahan diri kita dekat dengan Allah
dan memperolehi keberkatan hidup yang berkekalan di dunia
dan di akhirat.

Ladies and gentlemen,

It is a pleasure and a great honor for me to welcome all of you
here to this wonderful night of Majlis Perasmian Penutup
Kejohanan Olahraga Tertutup UniMAP at UiTM Stadium Arau.

UniMAP is pleased to host this Athletics Competition again
this year where we will have the opportunity to see all

UniMAP's Staff and Students competing with each other to be a real champion.

I am also glad to see most of our international students took part in every event – name it individual or group together with the local students. This is interesting as you compete in a real competition that will drive all of you to try your very best to come out as the winner.

Though some of you might be a beginner, but you have to remember one thing “There's no rest for success as every beginner is a winner”. There is no success without sacrifice and even failure can become an important ingredient to success. Failure just means that you have not yet succeeded.

Hadirin-dan hadirat sekalian,

Saya ingin mengambil kesempatan ini untuk menguntumkan ucapan tahniah dan syabas kepada semua jawatankuasa yang terlibat dalam memastikan kejayaan penganjuran Kejohanan Olahraga Tertutup UniMAP tahun ini.

Meskipun agak lewat dari kebiasaannya yang sering kita laksanakan pada bulan Januari, namun berkat kerja keras dan komitmen semua pihak, kita tetap berjaya menganjurkan Kejohanan ini tanpa sebarang masalah. Syabas dan Tahniah!

Saya difahamkan, sebanyak 67 acara dipertandingkan tahun ini dan jika dibandingkan dengan tahun lepas, terdapat pengurangan sebanyak 12 acara. Saya difahamkan beberapa acara terpaksa digugurkan terutamanya bagi kategori wanita disebabkan kurangnya penyertaan dalam acara-acara teknikal seperti lompat kijang, lompat tinggi selain tiada penyertaan untuk acara 5,000m jalan kaki wanita.

Meskipun terdapat pengurangan acara, saya percaya Kejohanan Olahraga Tertutup UniMAP TETAP menarik serta mampu mencipta lebih banyak rekod-rekod baru.

Hadirin dan hadirat sekalian,

Kejohanan ini merupakan medan untuk anda mempamerkan kebolehan dan potensi diri, dan disini juga bakat anda akan dinilai. Siapa tahu bermula dari kejohanan seperti ini anda mungkin akan bergelar atlit ternama.

Bagi pelajar, anda mungkin menyimpan impian untuk mewakili universiti ke SIPMA (Sukan Institusi Pengajian Tinggi Malaysia) atau mungkin juga mewakili negara ke Kejohanan Asean Universiti Games (AUG) atau World Universiti Game.

Tidak mustahil bukan dan saya pasti akan menjadi insan yang paling gembira sekiranya kejayaan ini mampu kita

perolehi. Bagi saya, kejayaan setiap seorang daripada kita disini adalah kejayaan untuk UniMAP keseluruhannya.

Jadi marilah kita bersatu hati berganding bahu untuk bersama-sama membawa kejayaan kepada universiti yang kita sayangi ini tanpa mengenyepikan semangat persaudaraan.

Ayuh sama-sama kita bersepakat untuk meningkatkan kualiti kejohanan ini serta komited untuk memecahkan sebanyak mungkin rekod kejohanan; mempamer disiplin individu dan kontinjen ke tahap yang maksimum dan mengeratkan hubungan silaturrahim ke tahap optimum.

Hadirin dan hadirat sekalian,

Bagi kategori staf pula, UniMAP kini sudah berada pada satu tahap yang agak istimewa dalam kejohanan Sukan Staf apabila berjaya muncul juara keseluruhan dua tahun berturut-turut. Justeru, saya amat berharap agar pencapaian ini mampu dikekalkan untuk kejohanan pada tahun ini.

Dan untuk mencatatkan kejayaan tersebut, kita tidak boleh sekadar berpuas hati dan terlalu yakin dengan kebolehan yang ada pada diri kita. Sewajarnya kita sentiasa berusaha sebaik mungkin untuk mengekalkan kejayaan.

Saya berkata begini kerana, pada tahun lalu, kita gagal mempertahankan pingat emas dalam beberapa acara yang kita sertai disebabkan sikap terlalu yakin dan berpuas hati segelintir atlit, dan atas sebab itulah saya ingin anda semua merampas kembali pingat-pingat tersebut pada tahun ini.

Hadirin dan hadirat sekalian,

Dalam menjalani aktiviti sukan, suka saya mengingatkan anda semua agar mengambil berat mengenai konsep pemakanan sihat yang mana setiap atlit perlu sedar untuk mengawal pemakanan masing-masing.

Pemakanan sihat adalah memenuhi keperluan pemakanan harian anda, dan pada masa yang sama, mengelakkan kekurangan atau berlebihan zat yang boleh menyumbang kepada risiko penyakit yang berkaitan dengan pemakanan.

Dalam setiap sajian makanan, karbohidrat merupakan sumber utama tenaga yang perlu diambil iaitu sebanyak 50% - 60% daripada jumlah kalori dan karbohidrat ini akan disimpan dalam bentuk glukos (dalam darah) dan glikogen (dalam otot dan hati).

Anda juga harus arif tentang fungsi protein dalam pemakanan memandangkan ia mengandungi 9 asid amino esential dan keperluannya adalah antara 10-12% daripada

jumlah kalori serta mengurangkan pengambilan lemak kepada hanya 30% daripada jumlah pengambilan makanan.

Saya percaya, sekiranya anda mengambil berat mengenai aspek pemakanan dan pada masa yang sama menjalani latihan dengan berterusan dan sistematik, kita pasti akan berjaya.

Hadirin dan hadirat sekalian,

Dalam bersukan, kita juga tidak seharusnya mengabaikan aspek psikologi yang mana saya melihat ia mampu mengundang rasa positif atau negatif dalam diri seseorang atlit.

Psikologi ini berpunca dari tindakan Sistem Saraf Autonomik yang mengawal tindakan automatik serta fungsi luar kawal badan seperti degupan jantung, penarfasan dan tekan darah.

Maka seharusnya anda semua seharusnya memberikan perhatian khusus terhadap kesan yang mungkin dialami oleh seseorang atlit antaranya Stres, Sikap Agresif dan lain-lain lagi.

Yang paling utama, anda harus bijak mengawal emosi dan perasaan serta mengamalkan semangat kesukanan yang tinggi. Ketepikan sebarang rasa tidak puas hati, dendam dan

iri hati sewaktu bersukan kerana ia hanya akan menjadi nanah yang merosakkan diri kita keseluruhannya.

Namun, sesungguhnya saya meletakkan kepercayaan penuh dengan kekuatan dan semangat kesukanan yang dimiliki oleh kakitangan dan pelajar UniMAP. Ayuh kita sama-sama bangkit bersatu hati untuk memastikan UniMAP terus mencatatkan kegemilangan dalam bidang sukan.

Akhir kata, terimalah dua rangkap pantun dari saya untuk renungan kita bersama :

**Ikan bernama si ikan laga,
Ikan dibeli si anak Sahlan;
Makan minum hendaklah dijaga,
Makanan berkhasiat jadi amalan**

**Membela ikan, sepat dikurung,
Belida berenang, ada di sawah;
Tiga belas pasukan hebat bertarung,
Ada yang menang, ada yang kalah.**

Ampuan tuanku,

Sekian sahaja ucapan patik. Akhir kata, patik sekali lagi mewakili anggota jawatankuasa penganjur dan seluruh warga

UniMAP ingin merakak sembah, menjunjung kasih yang tidak terhingga kepada ke bawah Duli Tuanku berdua kerana sudi bercemar Duli berangkat ke Majlis Perasmian Penutup Kejohanan Olahraga Tertutup UniMAP 2010.

Patik sudahi dengan Wabillahi Taufik Walhidayah,

Wassalamualaikum Warahmatullahi Taala Wabarakatuh.