



Oleh Nor Afzan Mohamad Yusof
afzan@bh.com.my

keibubapaan.

Nutrisi, aktiviti fizikal bentuk gaya hidup sihat

Dutch Lady pupuk semangat bersukan generasi muda

Bakat sukan dalam kalangan orang muda perlu diasah secara berterusan untuk kekal tingkat prestasi individu.

Sama halnya dalam sukan bola keranjang. Bakat dan kemahiran pemain perlu sentiasa digilap bagi meningkatkan lagi kecekapan pemainnya.

Jenama produk tenusu, Dutch Lady, antara yang aktif memupuk semangat sukan dalam kalangan anak muda menerusi permainan sukan bola keranjang di negara ini melalui program kem latihan *Drink. Move. Be Strong*, yang dimulakan sejak tahun 2014.

Dalam kem latihan Alumni Star, awal Februari lalu, seramai 14 atlet sukan bola keranjang dari Jr NBA Malaysia sesi 2014 hingga 2016, 'dihimpunkan' dalam satu gelanggang untuk mendapatkan tunjuk ajar dari Akademi Bola Keranjang, KL Dragons.

KL Dragons diwakili jurulatih, Joselito Vergara, handal dengan kehebatan dalam liga bola keranjang sekitar ASEAN.

Latih bakat muda

Pengarah Pemasaran di Dutch Lady Malaysia, Ashlee Ng, berkata matlamat program bukan hanya melatih bakat muda dalam sukan bola keranjang, sebaliknya menggalakkan mereka menjadikan sukan sebagai sebahagian daripada kerjaya.

"Kami menggalakkan

atlet muda meneruskan momentum dalam sukan bola keranjang dengan hasrat untuk menjadikan sukan ini sebagai satu profesion, tidak kira sewaktu mereka belajar di institusi pengajian tinggi atau sudah bekerja.

"Sama seperti kempen kami, iaitu *Drink. Move. Be Strong*, ia bukan sekadar kempen, sebaliknya sebahagian daripada komitmen sepanjang hayat untuk gaya hidup sihat yang boleh diperolehi menerusi nutrisi dan aktiviti fizikal termasuk bersukan," katanya dalam satu kenyataan.

Sebar pesanan sihat

Program Dutch Lady itu dibangunkan untuk menyebarkan pesanan *Drink. Move. Be Strong* menerusi misi membina remaja lebih kuat dari segi fizikal dan emosi.

Di Dutch Lady Malaysia, mereka percaya tumbesaran dan perkembangan setiap kanak-kanak amat dipengaruhi gaya hidup sihat dan pemakanan yang baik, termasuk menyokong setiap anak muda Malaysia untuk minum dua gelas susu dan melakukan aktiviti fizikal di luar rumah, sekurang-kurangnya satu jam setiap hari melalui kempen *Drink. Move. Be Strong* ditampilkan itu.

Tip baharu

Mendapat gelaran Most Valuable Player (MVP) Jr NBA Malaysia Alumni, Pang Kin Sing, 15, berkata



Kempen bertujuan menjadikan remaja lebih kuat fizikal dan emosi.

kem berkenaan membolehkan beliau mengetahui tip baharu permainan bola keranjang, seperti strategi serangan dan pertahanan atau helah untuk menjaringkan tanpa perlu mengecekek bola.

Walaupun memiliki pengalaman bermain bola keranjang sejak beberapa tahun lalu, beliau yakin ilmu berkenaan bermanfaat dalam menambah baik pemainannya.

"Saya percaya dengan moto *Drink. Move. Be Strong*. Sejak saya minum susu dengan lebih kerap, saya mendapati lebih banyak tenaga untuk bergerak lebih pantas dan tahan lebih lama di gelanggang. Ini membolehkan saya berlatih secara efektif dan

menjadi pemain yang lebih kuat," katanya.

Disiplin asas kejayaan

Mendapat gelaran MVP untuk Jr NBA Malaysia 2016, Sin Chun Kit, 15 antara pemain yang memiliki tubuh paling kecil daripada pemain lain, namun beliau membuktikan disiplin dan kerja keras, asas kejayaan.

"Kita tidak boleh bermain bola keranjang seorang. Dalam program ini, saya mempelajari kerja berpasukan hanya boleh dilakukan jika kita mengekalkan sikap yang positif dan semangat kesukanan tidak kira menang atau kalah.

Jurulatih juga mengajar saya, kita bukan saja

perlu menghormati ahli pasukan, sebaliknya pesaing," katanya.

Bersetuju pengambilan susu memberikan perbezaan ketara pada tahap tenaganya, beliau gemar minum satu pek susu Dutch Lady pada waktu sarapan serta satu pek susu sebelum tidur pada waktu malam.

Sin berharap agar kalsium dalam susu akan membantunya lebih tinggi.

"Saya sukakan sukan ini kerana ia memberikan peluang untuk saya bertemu dengan rakan sepasukan dan kawan baharu dengan mudah," katanya.

Kem latihan

Rakan sepasukan, Connor Clyde Chua, 17, berkata kem latihan diterima itu adalah kursus ulang kali yang amat diperlukan.

"Saya didedahkan kepada pergerakan dan strategi yang baharu selepas bermain bola keranjang 10 tahun lalu. Tetapi, saya mula terlupe asas yang dipelajari pada awal tahun lalu.

"Justeru, saya gembira kerana kem latihan ini memberikan peluang mengukuhkan asas saya dan membina pergerakan lebih baik," katanya.



Program *Drink. Move. Be Strong* melatih bakat muda dalam bola keranjang dan menjadikan sukan sebagai sebahagian kerjaya.



info

Susu

➔ Sedia nutrisi penting seperti kalsium yang membantu membina tulang dan gigi kuat.

➔ Protein antara peranan utama dalam pertumbuhan dan perkembangan, seperti pembinaan otot dan tisu.