



SOALAN LAZIM / FREQUENTLY ASKED QUESTIONS (FAQ)

1. Bagaimana untuk menjadi Atlet Sukan Para Kebangsaan?

How to become a National Para-Sports Athlete?

Untuk menjadi atlet sukan para, seseorang mesti mempunyai mana-mana satu kurang upaya ini: Kurang Upaya Penglihatan / Kurang Upaya Fizikal / Kurang Upaya Intelek.

To be a para-sports athlete one must be with any one of these disabilities: Visual Impairment / Physical Impairment / Intellectual Impairment.

Langkah / Step 1

Untuk diperakui dari segi perubatan sebagai orang kurang upaya oleh doktor.

To be medically certified as a person with disability by doctor.

Langkah / Step 2

Untuk dinilai kesesuaian ke dalam sukan para oleh Persatuan Sukan Para.

To be assessed for suitability into para-sports by Para-Sports Association.

Langkah / Step 3

Untuk menyertai persatuan sukan kebangsaan (para) dan terlibat dalam sukan para.

To join national sports associations (para) and to be involved in para-sports.

Langkah / Step 4

Untuk dipilih oleh Majlis Sukan Negara sebagai Atlet Kebangsaan (Para).

To be selected by Majlis Sukan Negara as National Athlete (Para).

Langkah / Step 5

Untuk memajukan standard prestasi untuk melayakkan diri sehingga ke Sukan Paralimpik.

To progress performance standards in order to qualify up to Paralympic Games.

SOALAN LAZIM / FREQUENTLY ASKED QUESTIONS (FAQ)

2. Apakah kepentingan sukan orang kurang upaya?

What is the importance of disability sports?

- a. Kualiti hidup yang lebih baik, termasuk fikiran dan kesejahteraan.
Improved quality of life, including mood and well-being.
- b. Meningkatkan kekuatan otot dan stamina.
Increased muscle strength and stamina.
- c. Mengurangkan gejala kemurungan dan kebimbangan.
Reduced symptoms of depression and anxiety.
- d. Kehidupan sosial dan kehidupan keluarga yang lebih baik.
Improved social life and family life.

3. Bagaimana untuk mengubah perspektif orang ramai terhadap sukan orang kurang upaya?

How to change people's perspectives of disability sports?

- a. Dengan menjalankan pengenalpastian bakat untuk ahli sukan lelaki dan wanita dari komuniti OKU. Membantu untuk mencipta laluan.
By conducting talent identification for sportsmen and women from the disabled community. Helps to create a pathway.
- b. Dengan mengadakan aktiviti-aktiviti untuk meraikan atlet -atlet yang cemerlang dalam sukan para.
By creating activities to celebrate athletes who excel in para-sports.
- c. Dengan mewujudkan kesedaran sukan para di seluruh negara.
By creating para sports awareness nationwide.
- d. Dengan menganjurkan aktiviti-aktiviti sukan para.
By organising para sports activities.

SOALAN LAZIM / FREQUENTLY ASKED QUESTIONS (FAQ)

4. Bagaimana untuk menjadikan orang ramai lebih berminat dalam sukan orang kurang upaya?

How to make people more interested in disability sports?

- a. Wujudkan Kesedaran Sukan Para.
Create Para Sports Awareness.
- b. Wujudkan Skim Insentif Sukan Para
Create Para Sports Incentive Schemes
- c. Buat Pertandingan Tempatan.
Create Local Competitions.
- d. Wujudkan Tadbir Urus Baik Persatuan Sukan Kebangsaan
Create Good Governance of National Sports Associations