



KIT LATIHAN KOMUNIKASI ATLET

*ATHLETE'S COMMUNICATION
TRAINING KIT*

MAJLIS SUKAN NEGARA MALAYSIA

KANDUNGAN

CONTENTS



**PENJENAMAAN
ATLET**

**ATHLETE
BRANDING**

**KEMAHIRAN
KOMUNIKASI**

**COMMUNICATION
SKILLS**

**LATIHAN
MEDIA**

MEDIA TRAINING

**PENGURUSAN
MEDIA SOSIAL**

**SOCIAL MEDIA
MANAGEMENT**



PENJENAMAAN ATLET *ATHLETE BRANDING*



Penjenamaan Atlet adalah proses membina dan memperkuat imej serta identiti atlet agar dikenali bukan hanya berdasarkan prestasi sukan tetapi juga karakter, personaliti, dan nilai atlet. Dalam dunia sukan yang kompetitif, penjenamaan atlet adalah penting untuk menarik minat penaja, pengurus, dan peminat serta memperluas pengaruh atlet dalam masyarakat.

Athlete branding is the process of building and strengthening the image and identity of athlete to be recognized not only based on sports performance but also character, personality, and the values of athlete. In the competitive world of sports, athlete branding is important to attract sponsors, managers, and fans and expand the athlete influence in society

Pamerkan disiplin diri, adab, perlakuan dan pertuturan yang baik serta sikap bertanggungjawab sebagai identiti untuk atlet yang cemerlang.

Exhibit self discipline, good mannerism in speaking and action plus being a responsible individual befitting the identity of excellent athlete.



Sertai program kemasyarakatan sebagai 'jambatan' untuk membentuk hubungan atlet bersama masyarakat, sekali gus dapat menambahbaik kemahiran komunikasi untuk atlet.

Participate in community programs which will serve as a bridge between athlete and community, that will help to improve communication skills for athlete.



Memilih jenama barangan yang sepadan dengan nilai keperibadian atlet, yang dapat memberi manfaat kepada kedua-dua pihak dan mengelak daripada sebarang pertikaian jika membabitkan kontrak penajaan.

Choose a brand that matches the athlete's personal values, creating a win-win situation for both parties and avoiding potential contractual dispute.



4

Jadikan diri sebagai teladan dan kongsi cerita mengenai cabaran yang diatasi serta dedikasi kepada sukan untuk mencetus inspirasi kepada orang lain.

Be a role model and share stories on overcoming challenges and dedication to sports as an inspiration to others.



Menampilkan imej yang profesional dan sikap positif untuk meninggalkan kesan baik pada orang ramai.

Present a professional image and positive attitude to leave a good impression on the public.



KEMAHIRAN KOMUNIKASI

COMMUNICATION SKILLS

KIT LATIHAN KOMUNIKASI ATLET
ATHLETE'S COMMUNICATION TRAINING KIT



Kemahiran berkomunikasi amat penting dalam kehidupan untuk mencapai objektif yang diinginkan. Kemahiran komunikasi yang berkesan dapat membina hubungan yang bermakna dan sihat. Atlet perlu menguasai kemahiran berkomunikasi dengan baik dan berkesan kerana status sebagai tumpuan umum.

Communication skills are very important in life to achieve the desired objectives. Effective communication skills will lead to meaningful and healthy relationships. Athlete need to master the communication skills effectively due to the status as 'public figure'.

Beri respon yang jelas, tepat dan padat supaya mudah difahami dan elakkan perkataan yang tidak perlu dan bahasa yang terlalu berbunga-bunga.

Give clear, precise and concise responses that are easy to understand and avoid unnecessary words and overly flowery language.



Jaga adab dalam temu bual dan gunakan bahasa yang sesuai mengikut situasi. Contohnya: menggunakan bahasa formal untuk temu bual dan perbincangan formal.

Maintain etiquette in interviews and use appropriate language for the appropriate situation. For example: use formal language for formal interviews and discussions.



3

Praktikkan mendengar secara aktif dengan memberikan sepenuh perhatian kepada pengacara dan mengosongkan fikiran daripada sebarang gangguan, pertimbangan dan hujah.

Practice active listening by giving the speaker the full and undivided attention and clearing mind from distractions, judgements, and counter-arguments.



Jaga nada suara. Perkataan yang dipilih dengan baik dan positif akan mewujudkan kehendak dan kepercayaan yang baik.

Watch the tone. A well-chosen word with a positive connotation creates good will and trust.



5

Jangan terburu-buru, beri masa untuk berfikir sebelum memberikan sebarang respon.

Do not rush, give time to think before giving any response.



LATIHAN MEDIA

MEDIA TRAINING



Latihan media untuk atlet bertujuan membina kemahiran komunikasi yang baik dan mengendalikan situasi temubual dengan bijak. Melalui latihan, atlet boleh meningkatkan keupayaan untuk berinteraksi dengan media, mengurus imej dan menampilkan diri secara profesional.

Media training for athlete is to build good communication skills and to handle interview sessions properly. With training, athlete would be able to improve their skills in interacting with media, managing their image and present themselves in a professional manner.

Siapkan diri dengan maklumat kepada soalan yang bakal ditanya. Minta penjelasan tambahan jika kurang pasti mengenai soalan. Elak buat tafsiran sendiri terhadap soalan. Bersikap jujur jika tidak dapat berkongsi maklumat sensitif.

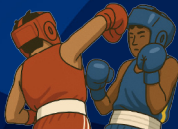
Equip yourself with relevant information as preparation to answer potential questions. Request clarification if not sure of the question. Avoid interpreting the question in your own view. Be honest if you cannot share certain sensitive information.



2

Fahami kecenderungan segelintir media untuk mencipta 'krisis' atau situasi yang berpotensi untuk menjejaskan imej atlet. Cuba jangkaan dan nilai soalan-soalan yang menjurus ke arah sebegitu. Bersikap tegas dan jujur ketika menolak untuk memberikan jawapan kepada situasi itu.

Be aware of tendency by certain media to create 'crisis' or situation that can affect athlete's image and reputation. Try to expect and evaluate questions that are inclined to such direction. Be firm and clear when refusing to answer such line of questions.



Belajar untuk kawal emosi semasa ditemu bual, terutama apabila berhadapan dengan soalan yang mengecewakan atau mencabar.

Learn to control your emotions during interviews, especially when faced with frustrating or challenging questions.



4

Penggunaan bahasa tubuh amat penting semasa berbicara dengan media, seperti menjaga postur badan yang baik, kontak mata yang positif, dan ekspresi muka yang sesuai.

The use of body language is very important when speaking to the media, such as maintaining good body posture, positive eye contact, and appropriate facial expressions.



Atlet perlu bijak untuk mengendalikan soalan- soalan yang mencabar. Teknik “*bridging*” (menyambungkan soalan kepada mesej yang diinginkan) amat berguna.

Athlete need to be smart about handling challenging questions. Bridging techniques (connecting questions to the desired message) are very useful.



PENGURUSAN MEDIA SOSIAL *SOCIAL MEDIA MANAGEMENT*

Akaun media sosial membolehkan atlet berhubung terus dengan peminat dan orang awam, termasuk juga membina 'jenama mereka' sebagai seorang atlet. Namun penggunaan akaun media sosial harus sentiasa dengan penuh hati-hati, kerana ia mampu mendatangkan mudarat jika tidak dikawal dengan baik.

Social media accounts are essential for athlete to communicate directly with fans and public, including building its own brand as an athlete. However, athlete need to use it with caution, for it could be detrimental and lead to abuse and another negative outcome.

1

Sentiasa beringat bahawa ramai orang melihat hantaran anda di platform media sosial. Sentiasalah membalas secara berhemah kepada komen negatif atau maklumat yang tidak betul.

Be aware that lots of people will notice what you post on social media platforms. Always respond to negative comments or inaccurate information responsibly and respectfully.



Muat naik hantaran di platform media sosial secara konsisten supaya pengikut boleh tahu bila kandungan baru daripada anda. Namun pastikan ianya tidak mengganggu latihan, pembelajaran mahupun kehidupan harian anda.

Post updates on your social media platforms regularly so your followers know when to expect new content. However, make sure it will not disturb your training, studies and you enjoying your daily life.



3

Sebelum membuat sebarang hantaran, pastikan anda faham mengenai kandungan yang mahu dimuat naik. Pastikan ianya sahih dan tidak mengandungi maklumat ataupun pandangan yang menyentuh isu sensitif dan negatif.

Before posting anything on social media platform, make sure you understand the content that you will upload. Make sure that its authentic and does not touch any sensitive and negative content.



Bekerjasama dengan rakan atlet lain ataupun jalinkan hubungan dengan pempengaruh media sosial untuk menarik tumpuan dan berkomunikasi dengan pengikut anda. Ia boleh membantu meningkatkan 'nilai' anda kepada masyarakat dan menarik minat penaja.

Work together with your fellow athlete or collaborate with social media influencers to gain, attract and communicate with your fans. It will help to increase your 'value' in the eyes of the public and potential sponsors.



5

Bertanggungjawab terhadap tindakan dan hantaran anda jika berlaku sesuatu yang tidak baik di media sosial dan tangannya secara terbuka dan jujur.

Take responsibility for your actions if something goes wrong on social media, and address the situation openly and honestly.



CONTOH-CONTOH SOALAN DAN JAWAPAN SEMASA TEMUBUAL

*EXAMPLES OF QUESTIONS
AND ANSWERS DURING
INTERVIEW*

TEMU BUAL SEMASA LATIHAN

INTERVIEW DURING TRAINING

▶ **Apa perasaan anda setelah dipilih?**
How do you feel being selected?

= Saya gembira kerana terpilih ..
I am happy to be selected ..

= Saya bangga dipilih untuk mewakili negara ..
I am proud be selected for the country ..

▶ **Adakah anda gembira dengan sesi latihan ada?**
Are you happy with your training?

= Ya, semuanya berjalan lancar dan saya bersedia sepenuhnya untuk kejohanan ..
Yes, it has been smooth and I am fully prepared for the tournament ..

= Saya perlu bekerja lebih keras dan fokus pada latihan saya ..
I need to work harder and focus on my training ..

▶ **Apakah cabaran yang anda hadapi?**
What are the challenges you face?

= Kami bekerja keras untuk menjayakan rancangan jurulatih ..
We are working hard to execute the coaches plans ..

= Ia berjalan seperti yang dirancang oleh jurulatih dan diharapkan kami dapat buat yang terbaik ..
It is going as coach has planned and hopefully we do well ..

TEMU BUAL SEMASA PRA-PERLAWANAN

INTERVIEW DURING PRE-MATCH



Pengenalan

Introduction - ice breaker

- = Hi, selamat pagi/ tengahari/ petang, saya sentiasa mendengar muzik ..
Hello, good morning/ afternoon/ evening, I usually listen to music ..



Bagaimana tempatnya?

How is the venue?

- = Kami rasa semua okay, kami telahpun pergi ke situ ..
We feel good, we have viewed the venue ..
- = Kami ada rekod yang baik di situ ..
We have a good record at this venue ..



Sebarang kecederaan berlaku

Any injury updates

- = Kami mempunyai satu kebimbangan kecederaan, selain itu semuanya okay ..
We have one injury concern, the rest is good to go ..

TEMU BUAL SELEPAS PERLAWANAN *POST MATCH INTERVIEW*

▶ **Bagaimana perasaan anda tentang perlawanan itu?**
How are you feeling about the match?

- ≡ **Ia adalah persembahan yang baik dan saya gembira dapat memberikan prestasi yang baik ..**
It was a good performance and I'm happy to register my personal best ..
- ≡ **Saya kecewa dengan prestasi saya kerana saya rasa saya boleh buat yang lebih baik ..**
I am disappointed by my performance because I could have done better ..

**KOMEN KHUSUS TENTANG ELEMEN PERLAWANAN/ PRESTASI
(TAKTIKAL/ TEKNIKAL)**
*SPECIFIC COMMENTS ON SPECIFIC ELEMENTS OF THE MATCH /
PERFORMANCE (TACTICAL AND TECHNICAL)*

▶ **Apakah titik perubahan prestasi anda?**
What was the turning point of your performance?

= Titik perubahan adalah apabila saya perasan pihak lawan ..
The turning point was when I noticed that the opponent was ..

= Semasa perlawanan, pihak lawan mula ..
During the match the opponent started ..

▶ **Apakah kesukaran utama yang anda hadapi?**
What was the main difficulty you faced?

= Saya terpaksa tukar strategi kepada ..
I had to change my strategy to ..

▶ **Apakah strategi yang digunakan?**
What was the strategy you used?

= Saya menggunakan beberapa strategi untuk mengatasi ..
I used few strategies to overcome ..

KOMEN UMUM BAGI PRESTASI ATAU PERLAWANAN GENERAL COMMENT OF PERFORMANCE OR MATCH

▶ **Apakah perasaan anda memenangi pingat emas?**
How do you feel winning the gold medal?

= Saya gembira dengan kemenangan ..
I am happy with the win ..

= Saya gembira kerana perlawanan itu berjalan mengikut perancangan ..
I feel good that the match went according to the plan ..

▶ **Apakah perasaan anda memenangi pingat perak?**
How do you feel winning the silver medal?

= Saya agak kecewa kerana terlepas podium/ pingat emas ..
I am feeling a bit frustrated because I missed the podium/ gold medal ..

= Saya juga bersyukur untuk berada di final ..
I am also glad to be in the final ..

▶ **Apakah perasaan anda memenangi pingat gangsa?**
How do you feel winning the bronze medal?

= Saya gembira dapat capai sasaran penamat podium ..
Happy to achieve the target of a podium ..

= Saya akan memperbaiki pada kejohanan/ pertandingan akan datang, walaupun bagaimanapun saya tetap gembira ..
I will improve in the next tournament/ competition, but I am still happy ..

KOMEN PERNYATAAN PENUTUP CLOSING COMMENT/STATEMENT

- = **Tahniah kepada para pemenang ..**
Congratulations to the winners ..
- = **Mereka layak menang, tahniah diucapkan kepada ..**
They deserves to win, congratulations to ..
- = **Terima kasih diucapkan kepada jurulatih, keluarga, peminat atas sokongan ..**
I want to thank my coach/ family/ fans for the support ..
- = **Terima kasih juga kepada MSN, MOM, ISN dan MPM atas bimbingan ..**
I also want to thank MSN, OCM, ISN and MPM for their guidance ..
- = **Terima kasih kepada persatuan ..**
Thank you to the association ...



BAHAGIAN KORPORAT
MAJLIS SUKAN NEGARA MALAYSIA

MAJLIS SUKAN NEGARA
BUKIT JALIL, 57000 KUALA LUMPUR
TEL : 03-89929600 | FAKS : 03-89964741

www.nsc.gov.my