



កីឡា

កីឡា
Sports Magazine



ឆ្នាំទី១៨
2018

លេខ១០០

ទស្សនាវដ្តីកីឡា

- ផ្នែកពិពន្ធ ០១២ ៤៣៩ ៤២៧
- ផ្នែកមិត្តភាពអន្តរជាតិ ០១២ ៧៣៨ ៩៤៣
- ផ្នែកចែកចាយ ០១១ ៧១៤ ០៥០

Sports
Magazine

ទស្សនាវដ្តីកីឡា

ទីប្រឹក្សាផ្សាយ

ឯកឧត្តម បណ្ឌិត ស៊ាន ប្រាក់

ឯកឧត្តម ប៊ុន ស៊ីម

ឯកឧត្តម អ៊ុក សិទ្ធិជាតិ

ចាងហ្វាងការផ្សាយ

ប៊ុន សុខ

និពន្ធនាយក

ហង់ ឈុន

និពន្ធនាយករង

ជុំ សំអុល

និពន្ធព័ត៌មាន ចក្ខុវិស័យ និងចែកចាយ

ហ៊ាន សុភា

ឈុន ប៊ុនចិន

ផ្នែកស្រាវជ្រាវ និង ប្រែសម្រួល

ស្រី ស៊ីរីឡុង

ឈុន ពិសី

ផ្នែកបច្ចេកទេស

ប៊ុន សុភា

សាន វណ្ណារី

ចេញផ្សាយថ្ងៃទី៣០ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០១៨



សិក្សាស្រាវជ្រាវ
Contents

វិស័យកីឡាខ្មែរ

- ក្រុមអត្តពលិកជ័យលាភីកីឡាតេក្វាន់ដូ.....០៣

- មន្ត្រីជំនាញខេត្តមណ្ឌលគីរី ចូលរួមវគ្គ.....៨

- វឌ្ឍនភាពការងារ និងការវិវឌ្ឍ.....១២

- វិស័យអប់រំកាយ និងកីឡាខេត្ត.....១៦

សិក្សាស្រាវជ្រាវ

- ការទាញបន្លឹងសាច់ដុំ..... (តពីលេខ០៩៩) ២២

- ដំណាក់កាលនៃការហ្វឹកហាត់..... (តពីលេខ០៩៩) ២៨

- ការបង្ការការការពារ..... (តពីលេខ០៩៩) ៣៤

- អភិបាលកិច្ច និងគោលនយោបាយ..... (តពីលេខ០៩៩) ៤០

- អាហារ និងលំហាត់ប្រាណ..... (តពីលេខ០៩៩) ៥១

ចេញផ្សាយដោយក្រសួងអប់រំ យុវជន និង កីឡា

អាសយដ្ឋានទំនាក់ទំនង៖ មជ្ឈមណ្ឌលជាតិហ្វឹកហ្វឺនកីឡា អគារជាប់អាងហែលទឹកខាងជើង ក្នុងពហុកីឡដ្ឋានជាតិ

បោះពុម្ពដោយ៖ រោងពុម្ព ស៊ុន សុខា



ក្រុមអង្គពលិកជ័យលាភីកីឡាតេក្វាន់-ដូ ITF ទទួលបានប្រាក់ថ្លៃលើកទឹកចិត្តរាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា

ការយកចិត្តទុកដាក់ ការខិតខំប្រឹងប្រែង បានឆ្លើយតបនូវលទ្ធផលដ៏ត្រចះត្រចង់ជាប្រវត្តិសាស្ត្រថ្មីមួយទៀតពីការប្រកួតជ្រើសរើសជើងឯកកីឡាតេក្វាន់-ដូ ITF អាស៊ីលើកទី៩ នៅទីក្រុង Ulaanbaater ប្រទេសម៉ុងហ្គោលី ពេលវិលត្រឡប់មកដល់មាតុប្រទេសវិញ ត្រូវបានទទួលការយកចិត្តទុកដាក់ពីរាជរដ្ឋាភិបាល ក៏ដូចក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធមួយចំនួនរង់ចាំទទួលស្វាគមន៍ បំពាក់

កម្រងផ្កា ជូនដំណើរ ការបំពាក់គ្រឿងឥស្សរិយយស ផ្តល់ប្រាក់រង្វាន់លើកទឹកចិត្តដ៏គាប់ប្រសើរដល់កីឡាករ កីឡាការិនីមេដាយមាស ប្រាក់ និងសំរិទ្ធិ។

រាជរដ្ឋាភិបាល ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ក៏ដូចសហព័ន្ធបានរៀបចំហាត់ហ្វឹកហ្វឺន និងចំណាយក្នុងការបញ្ជូនប្រតិភូកីឡាកម្ពុជាឲ្យទៅចូលរួមប្រកួតកីឡាតេក្វាន់-ដូ ITF ជ្រើសរើសជើងឯកអាស៊ីលើកទី៩ នៅទីក្រុង



សម្តេចអគ្គមហាសេនាបតីតេជោ **ហ៊ុន សែន** នាយករដ្ឋមន្ត្រី នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា អញ្ជើញជាគណៈអធិបតីដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ ក្នុងពិធីប្រគល់ប្រាក់រង្វាន់លើកទឹកចិត្តរបស់រាជរដ្ឋាភិបាល ជូនដល់ក្រុមអង្គពលិកកីឡាតេក្វាន់-ដូ ITF នៅវិមានសន្តិភាព



Ulaanbaater ប្រទេសម៉ុងហ្គោលី មានប្រតិភូសរុប២២ នាក់ ក្នុងនោះប្រតិភូ២នាក់ គ្រូពេទ្យ១នាក់ គ្រូបង្វឹក៥នាក់ កីឡាករ២២នាក់ និងកីឡាករវិនិច្ឆ័យ២នាក់ ដែលមានប្រទេស ចូលរួមប្រកួតចំនួន២០ប្រទេស រួមមាន ម៉ុងហ្គោលី កម្ពុជា អាហ្សានីស្ថាន ចិន កូរ៉េខាងជើង ហុងកុង ឥណ្ឌា អ៊ីរ៉ង់ ជប៉ុន កាហ្សាស្ថាន KYAGYSTAN.LEBANON រុស្ស៊ី ម៉ាឡេស៊ី ម៉ាកាវ នេប៉ាល់ UZBEKISTAN.SRI LANKA.TURMEN- STAN.UAE កីឡាករ កីឡាករវិនិច្ឆ័យសរុបចំនួន៦៥០នាក់។ ក្នុងចំណោមអត្តពលិកចំនួន២១នាក់ ដែលសហព័ន្ធបាន បញ្ជូនទៅ ជាលទ្ធផលពួកគាត់ធ្វើបានយ៉ាងល្អដោយ ដណ្តើមបានមេដាយមាសរហូតដល់ទៅ៨ ប្រាក់៥ និង សំរិទ្ធិ៨ សរុប២១មេដាយ កម្ពុជាបានបញ្ចប់របស់កម្ពុជារបស់ ខ្លួនជាមួយនឹងចំណាត់ថ្នាក់លេខ២ លើវិញ្ញាសាសម្តែងជា ក្រុម សម្តែងឯកត្តជន និងប្រយុទ្ធ ក្នុងចំណោម២០ប្រទេស ចូលរួមបន្ទាប់ពីកូរ៉េខាងជើងទទួលបានលេខ១។ ជ័យលាភី សរុប៥នាក់ ក្នុងនោះជ័យលាភីមេដាយមាស១៨នាក់ មេដាយប្រាក់១៣នាក់ មេដាយសំរិទ្ធិ១៦នាក់ គ្រូបង្វឹក២ នាក់ និងគ្រូជំនួយ៣នាក់។ ដែលជាជោគជ័យជាប្រវត្តិ សាស្ត្រមួយសម្រាប់វិស័យកីឡាតេក្វាន់-ដូITF កម្ពុជា។ ក្នុង ចំណោមអត្តពលិកទាំង២១នាក់ ដែលបានបញ្ជូនទៅសុទ្ធ សឹងតែជាអ្នកទទួលបានមេដាយលើសពីការរំពឹងទុក។ សម្រាប់ការប្រកួតផ្នែកយុវជនក៏ទទួលបានចំណាត់ថ្នាក់ លេខ៣ អ្វីគួរឲ្យភ្ញាក់ផ្អើលគឺយុវជនថ្នាល សុភក្ត្រ ចំនួន២២ វ័យក្មេងដណ្តើមបានមេដាយច្រើនជាងគេ ក្នុងចំណោមអត្ត ពលិកកម្ពុជា និងព្រឹត្តិការណ៍ទាំងមូល រហូតដណ្តើមបាន ពានយុវជនឆ្នើមប្រចាំតំបន់អាស៊ី សម្រាប់យុវជនអាយុ ចន្លោះ១០ឆ្នាំ ទៅ១៣ឆ្នាំ ក្រោយដណ្តើមបានមេដាយមាស ៣ ប្រាក់១ និងសំរិទ្ធិ១។

សម្តេចអគ្គមហាសេនាបតីតេជោ **ហ៊ុន សែន** នាយករដ្ឋមន្ត្រី នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា បានអំពាវនាវឲ្យ

គ្រប់សហព័ន្ធកីឡាជាតិទាំង អស់ពង្រឹងការហាត់ហ្វឹកហ្វឺន ឲ្យបានខ្លាំងឡើងទៀត តាម រយៈចលនាកីឡាជាតិលើកទី២ និងបង្កើនសមត្ថភាពឲ្យកាន់តែ ខ្លាំងក្លា និងជំរុញចលនាកីឡា របស់យើងឲ្យទៅជាចលនា ជាតិមួយដែលមានការចូលរួម ពី ប្រជាជន។ សម្តេចបាន សម្តែងនូវក្តីរីករាយចំពោះ



សម្តេចអគ្គមហាសេនាបតីតេជោ **ហ៊ុន សែន** នាយករដ្ឋមន្ត្រី





កីឡាករ កីឡាការិនីដែលបានប្រឹងប្រែងដណ្តើមជ័យជំនះមកជូនជាតិមាតុភូមិ និងប្រជាជនកម្ពុជា។ សម្តេចបន្តថា នៅពេលដែលកីឡាករ កីឡាការិនីកម្ពុជាប្រកួតឈ្នះម្តងទៀត និងក្មេងជាតិព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជាត្រូវបានបន្តឡើងនៅលើឆាកអន្តរជាតិ គ្រានោះហើយជនជាតិខ្មែរទាំងអស់ មិនថាតែបុរសសម្តេច ឬអ្នកណាម្នាក់នោះទេ សុទ្ធតែមានទឹកចិត្តរំភើប និងមោទនភាពជាតិបំផុត។

សម្តេច តេជោបន្ថែមថា សម្តេច ពិតជាមានមោទនភាពខ្លាំងណាស់នៅក្នុងប៉ុន្មានឆ្នាំចុងក្រោយនេះដែលកីឡាកម្ពុជាមានការរីកចម្រើនឡើងគួរជាទីសង្ឃឹមថាយើងនឹងមានលទ្ធភាពធ្វើឲ្យសម្តេចបាននូវជោគជ័យសម្រាប់ឈានទៅស៊ីហ្គេមលើកទី៣២ ឆ្នាំ២០២៣ ដែលកម្ពុជាធ្វើជាម្ចាស់ផ្ទះ។ សម្តេចបានធ្វើការដាស់តឿនដល់កីឡាករ កីឡាការិនីទាំងអស់ត្រូវតែរៀបចំខ្លួនឲ្យបានល្អ មុនរាល់ការប្រកួតទាំងអស់។ សម្តេចក៏បានកោតសរសើរចំពោះសហព័ន្ធកីឡាជាតិទាំងអស់ដែលបានប្រឹងប្រែងសម្រេចបានលទ្ធផលល្អ និងថ្លែងអំណរគុណដល់គ្រប់ស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធ រួមទាំងវិស័យឯកជនដែលបានជួយទ្រទ្រង់ដល់វិស័យកីឡាជាតិ។ ថវិកាជាតិតែមួយមុខវាមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ វាទាមទារឲ្យមានការចូលរួមពីគ្រប់មជ្ឈដ្ឋានទាំងវិស័យឯកជនផងដែរ។

សម្តេចតេជោបានលើកទឹកចិត្តឲ្យកីឡាករ កីឡាការិនីទាំងអស់ខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀត ក្នុងរយៈពេលពិតជាមិនបានធ្វើឲ្យប្រទេសជាតិអស់សង្ឃឹមនោះទេ។

ជាសក្ខីភាពនៃអ្នកទទួលបានជ័យលាភី នៅវិមានសន្តិភាព បានអនុញ្ញាតឲ្យក្រុមប្រតិភូកីឡាតេក្វាន់-ដូ ITF កម្ពុជាចូលជួបសម្តែងការគូសម និងផ្តល់ប្រាក់រង្វាន់លើកទឹកចិត្ត ព្រមជាមួយការបំពាក់គ្រឿងឥស្សរិយយសក្រោមអធិបតីភាពដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់របស់សម្តេចអគ្គមហាសេនាបតីតេជោ



ហ៊ុន សែន នាយករដ្ឋមន្ត្រី នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ដល់អត្តពលិកជ័យលាភី គ្រូបង្វឹកដែលបានដឹកនាំចូលរួមប្រកួតជើងឯកកីឡាតេក្វាន់-ដូ ITF អាស៊ីលើកទី៩ នៅទីក្រុង Ulaanbaatar ប្រទេសម៉ុងហ្គោលី។ ផ្អែកតាមគោលការណ៍នៃប្រកាសអន្តរក្រសួងលេខ៧១៦ សហវ.ប្រក.ចុះថ្ងៃទី០៧ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០១៥ ដើម្បីលើកទឹកចិត្តដល់អត្តពលិកដណ្តើមបានជ័យលាភីពីឆាកអន្តរជាតិ ចំពោះការដណ្តើមបានជើងឯកកម្រិតអាស៊ីនាពេលនេះសម្រាប់មេដាយមាស១ ត្រូវទទួលបាន១៦.០០០.០០០រៀល ប្រាក់១៣.០០០.០០០រៀល និងសំវិទ្ធិ ១១.០០០.០០០ រៀល។ រីឯគ្រូបង្វឹកទទួលបាន១០០% ស្មើនឹងកីឡាករមេដាយដែលខ្ពស់ជាងគេ ចំណែកឯគ្រូជំនួយទទួលបានប្រាក់រង្វាន់៧០% នៃកីឡាកររបស់ខ្លួន។

គួបញ្ជាក់ថា នៅក្នុងពិធីនោះដែរ សម្តេចនាយករដ្ឋ



កីឡាករឆ្នើមកម្ពុជា សុភក្រ្ត ច័ន្ទឧត្តម





មន្ត្រី បានផ្តល់នូវថវិកាផ្ទាល់របស់សម្តេចចំនួនសរុប ១.១៩៥.៦៥០ដុល្លារ ស្មើនឹងប្រមាណជិត៨.០០០លានរៀល ព្រមទាំងការបំពាក់គ្រឿងឥស្សរិយយសដល់កីឡាករ កីឡាការិនីជ័យលាភី គ្រូបង្វឹក គ្រូជំនួយ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ សម្តេចទាំងទ្វេក៏បានផ្តល់ប្រាក់លើកទឹកចិត្តផ្ទាល់របស់ សម្តេចជូនដល់គ្រូបង្វឹក កីឡាករ កីឡាការិនីជ័យលាភី ជើងឯកបេតុងពិភពលោកលើកទី១៦ នៅទីក្រុងតៃហ្វី ខេត្ត ស៊ីជាំង ប្រទេសចិនទៀតផង។

មានការយកចិត្តទុកដាក់ជាចម្បង អ្វីៗគ្រប់យ៉ាង ដូចជា ការហាត់ហ្វឹកហ្វឺនរបស់កីឡាករ កីឡាការិនី គ្រូបង្វឹក នឹងកាន់តែមានការខិតខំប្រឹងប្រែងទ្វេឡើង បើថែមលើការ ចូលរួមពីសំណាក់អ្នកស្នេហាវិស័យកីឡាទាំងក្នុងប្រទេស ក្រៅប្រទេស អង្គភាពពាក់ព័ន្ធ សហប្រតិបត្តិការ ក្រុមហ៊ុន ដៃគូ អភិវឌ្ឍនានាជួយឧបត្ថម្ភគាំទ្រ ជាថវិកា និងសម្ភារឱ្យបាន គ្រប់កាលៈទេសៈ មានទំនាក់ទំនងកិច្ចសហការល្អជាមួយ បណ្តាប្រទេសមួយចំនួនលើពិភពលោក សហព័ន្ធកីឡា អន្តរជាតិ មិនថាតែប្រភេទកីឡាតេក្វាន់-ដូ ITF មួយមុខនោះ ទេ សូម្បីប្រភេទកីឡាដទៃទៀត មិនយូរទេអនាគតដ៏ខ្លីខាង មុខប្រភេទកីឡាទាំងនោះនឹងមានការវិវឌ្ឍរីកចម្រើនយ៉ាង ឆាប់រហ័សប្រកបដោយភាពខ្លាំងជាក់ជាមិនខានឡើយ។

តទៅទំព័រ៤៦



មន្ត្រីជំនាញនៅខេត្ត វត្តសិក្ខាសាលាស្តីពី ការប្រឆាំងការប្រើប្រាស់

ការប្រើប្រាស់សារធាតុលើកកម្ពស់ ឬហាមឃាត់ ក្នុងវិស័យកីឡាត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយយ៉ាងទូលំទូលាយក្នុងជួរ ថ្នាក់ដឹកនាំទាក់ទងនឹងកីឡា មន្ត្រីគ្រប់គ្រងកីឡា គណៈគ្រប់ គ្រងសាលារួមមាននាយក នាយករង គ្រូអប់រំកាយ និង កីឡាក្នុងគ្រឹះស្ថានសិក្សារបស់រដ្ឋត្រូវបានរៀបចំឡើងក្នុង ក្របខណ្ឌមន្ទីរអប់រំ យុវជន និងកីឡា រាជធានី-ខេត្តទូទាំង ប្រទេស។ គោលបំណងនៃការរៀបចំវគ្គនេះឡើងគឺដើម្បីផ្សព្វ

និងកីឡាខេត្តមណ្ឌលគីរី ដែលមានសិក្ខាកាមចូលរួមសរុប ចំនួន៧២នាក់ ក្នុងនោះស្រី១៣នាក់។

បើតាមប្រសាសន៍លោក **វ៉ិម សង្វាត** ប្រធាន មន្ទីរអប់រំ យុវជន និងកីឡាខេត្តមណ្ឌលគីរី បានរៀបរាប់អំពី ស្ថានភាពវិស័យអប់រំ យុវជន និងកីឡាដែលមន្ទីរបានធ្វើ កន្លងមក ក្នុងនោះសកម្មភាពអប់រំកាយ និងកីឡានៅក្នុង ម៉ោង និងក្រៅម៉ោងសិក្សា។ ការងារទាំងនេះគឺជាកាតព្វកិច្ច



ឯកឧត្ត បណ្ឌិត **ស៊ាន ម៉ូរ៉ាត** រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា អញ្ជើញជាអធិបតីក្នុងពិធីបិទវត្តសិក្ខាសាលា នៅខេត្តមណ្ឌលគីរី

ផ្សាយអំពីផលប៉ះពាល់ការប្រើប្រាស់ប្រភេទឱសថខ្លះ និង ភេជួសសារធាតុដូប៉ាមួយចំនួនដែលត្រូវបានហាមឃាត់ការ ប្រើប្រាស់ ក្នុងវិស័យកីឡា។ ដោយមានការអនុញ្ញាតជា គោលការណ៍ ពីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ឲ្យមានការ រៀបចំវគ្គសិក្ខា សាលាស្តីពី ការប្រឆាំង ការប្រើប្រាស់ សារធាតុដូប៉ាក្នុងវិស័យកីឡា រយៈពេល៤ថ្ងៃ ពីថ្ងៃទី១២ ដល់ថ្ងៃទី១៥ ខែ កក្កដា ឆ្នាំ២០១៨ នៅមន្ទីរអប់រំ យុវជន



ក្រុមប្រឹក្សាសាលាសិស្ស ចូលរួមប្រឆាំងសារធាតុដូជា ក្នុងវិស័យកីឡា

ដែលសិស្សានុសិស្សទាំងអស់ត្រូវចូលរួមបំពេញ ដើម្បីទទួលបានសុខភាពល្អ រាងកាយមាំមួន និងមានប្រាជ្ញារៀងរាល់ថ្ងៃ រួមចំណែកជំរុញការសិក្សាឲ្យទទួលបានលទ្ធផលល្អ។ ដោយឡែកការងារក្រៅម៉ោងសិក្សាវិញគឺជាជម្រើសរបស់សិស្សានុសិស្សដែលមានទេពកោសល្យអាចចូលរួមហាត់ហ្វឹកហ្វឺនកីឡាទៅតាមចំណង់ចំណូលចិត្តនៅក្នុងក្លឹបកីឡាតាមសាលារៀន អាចក្លាយជាជំនាញឆ្នើមតំណាងឲ្យសាលាដើម្បីអាចចូលរួមប្រកួតក្នុងក្របខណ្ឌ ថ្នាក់ក្រុង-ស្រុក ថ្នាក់ខេត្ត និងថ្នាក់ជាតិបាន ហើយក្លាយជាជំនាញតំណាងជាតិនាពេលអនាគត។ ការងារអប់រំកាយ និងកីឡាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការកសាងធនធានមនុស្សឲ្យមានសុខភាពល្អ ចំណេះដឹងខ្ពង់ខ្ពស់ និងសីលធម៌ល្អ ហើយក្លាយជាធនធានប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព ដែលជាកម្លាំងចលក្នុងការពង្រឹងសេដ្ឋកិច្ចឲ្យមានការរីកចម្រើននាពេល

អនាគត។

លោក **ប៊ុន សុខ** ប្រធានមជ្ឈមណ្ឌលជាតិហ្វឹកហ្វឺនកីឡា បានមានប្រសាសន៍ថា វគ្គសិក្សានាពេលនេះពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់អ្នកចូលរួម។ សិក្ខាកាមដែលចូលរួមគឺ សមាសភាពមកពីមន្ត្រីគ្រប់គ្រងមន្ទីរ មន្ត្រីការិយាល័យចំនួន៤នាក់ ប្រធាន អនុប្រធានការិយាល័យក្រុង-ស្រុកទាំង៥ ចំនួន៧នាក់ នាយក នាយករង១៩នាក់ គ្រូអប់រំកាយ និងកីឡាចំនួន១៣នាក់ និងគ្រូបង្រៀនមុខវិជ្ជាផ្សេងៗចំនួន២៨នាក់។

លោកប្រធានបានបន្តទៀតថា សិក្ខាសាលានេះមានគោលបំណងចង់ឲ្យលោក លោកស្រីទាំងអស់ចូលរួមចំណែកអប់រំពង្រឹងការការពារសុវត្ថិភាព និងលើកកម្ពស់សុខភាពក្រុមកីឡានៅក្នុងសាលារៀន ក៏ដូចជានៅក្នុងខេត្តឲ្យកាន់តែប្រសើរឡើង ដើម្បីទប់ស្កាត់ប្រយុទ្ធប្រឆាំងការប្រើ



លោក ប៊ុន សុខ ប្រធាន មជ្ឈមណ្ឌល



លោក ទឹម សង្ហាត ប្រធានមន្ទីរ



ប្រាស់សារធាតុដូចក្នុងវិស័យកីឡា និងឈានដល់ការលុប
បំបាត់ការប្រើប្រាស់សារធាតុដូចជាឲ្យបានជាទូទៅ។ វគ្គនេះ
សិក្សាទៅលើប្រធានបទដូចជា៖

- សេចក្តីសង្ខេបស្តីពីទីភ្នាក់ងារប្រឆាំងការប្រើប្រាស់សារធាតុដូចក្នុងវិស័យកីឡាកម្ពុជា (CADA)
- ការលើកលែងការប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្រាប់ព្យាបាល
- តើមានអ្វីកើតឡើងនៅពេលដែលខ្ញុំត្រូវបានជ្រើសរើសឲ្យផ្តល់សំណាក
- ហេតុអ្វីត្រូវប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងសារធាតុដូចជា
- ការលេងដោយយុត្តិធម៌ (Fair Play)
- អនុសញ្ញាអន្តរជាតិប្រឆាំងការប្រើប្រាស់សារធាតុដូចជា
- ធម្មនុញ្ញអន្តរជាតិស្តីពីអប់រំកាយ និងកីឡា
- របបចំណីអាហារ
- វិធីបង្ការរបួសក្នុងកីឡា
- ការគ្រប់លទ្ធផល និង
- ការសង្គ្រោះបឋម។

លោកប្រធានបន្ថែមទៀតថា សិក្ខាកាមទាំងអស់
នឹងទទួលបានចំណេះដឹងវិទ្យាសាស្ត្រកីឡាថ្មីៗ និងស្វែង
យល់ពីផលប៉ះពាល់នៃការប្រើប្រាស់សារធាតុដូចក្នុងវិស័យ
កីឡា ព្រមទាំងចែករំលែកបទពិសោធន៍ល្អៗឲ្យគ្នាទៅវិញ
ទៅមកដើម្បីផ្សព្វផ្សាយដល់ការប្រកួតកីឡា ការលេងរបស់
កីឡាករ កីឡាការិនីដោយយុត្តិធម៌ (Fair Play) ឈានទៅ
រកកីឡាករ កីឡាការិនីដែលមានទេពកោសល្យ គុណផល
ល្អពិតប្រាកដ ក្លាយទៅជាកីឡាករជម្រើសខេត្ត ឬក្លាយជា
កីឡាករជម្រើសជាតិដែលមានគុណផលខ្ពស់។

ក្នុងពិធីបិទសិក្ខាសាលានេះ ឯកឧត្តម បណ្ឌិត
ស៊ិន បូរ៉ាន រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
បានថ្លែងកោតសរសើរចំពោះគណៈកម្មការរៀបចំអង្គសិក្ខា
សាលា និងមន្ទីរអប់រំ យុវជន និងកីឡាខេត្តមណ្ឌលគីរី និង
ចំពោះសិក្ខាកាមទាំងអស់ដែលបានខិតខំរៀនសូត្ររហូត
ដល់ចប់ ទទួលបានជោគជ័យល្អប្រសើរ។ ក្រោយពីឆ្លងកាត់
អង្គសិក្ខាសាលានេះរួច មន្ត្រីរបស់
យើងនឹងទទួលបាននូវ ចំណេះដឹង
ថ្មី បន្ថែមទៀតអំពីវិទ្យាសាស្ត្រ
កីឡា (កីឡា+វិទ្យាសាស្ត្រ) កីឡាគឺ
ជាការលេងល្បែងមានក្បួនខ្នាត
មានន័យ ក្រម សីលធម៌ ចិត្ត
អំណត់។ នៅក្នុង អនុសញ្ញា
អន្តរជាតិ ស្តីពី ការប្រឆាំងការប្រើ
ប្រាស់សារធាតុដូចក្នុងវិស័យកីឡា
ចែងថា «**រួមគ្នាទប់ស្កាត់ ឬហញ្ចេស**



ឯកឧត្តម បណ្ឌិត **ស៊ិន បូរ៉ាន**
រដ្ឋលេខាធិការ ក្រសួង អប់រំ យុវជន និងកីឡា



សកម្មភាពនៃការធ្វើបទបង្ហាញរបស់គ្រូឧត្តេស
ជូនដល់សិក្ខាកាមដែលបានចូលរួម



22



វគ្គភាពការងារ និង សហព័ន្ធកីឡាតេស្ត

តំបន់ខ្សែក្រហម

ក្នុងអាណត្តិដឹកនាំរបស់កងកម្ម **កែវ វ៉ែនី** គឺ បានប្រកាន់ខ្ជាប់នូវគោលការណ៍សុក្រឹតភាព តម្លាភាព មិន លម្អៀង និងយុត្តិធម៌ក្នុងការជ្រើសរើសកីឡាករ កីឡាការិនី មកហ្វឹកហ្វឺតក្នុងក្រុមជម្រើសជាតិ ប្រកបដោយវិន័យ និង សីលធម៌ ទាំងក្នុងការហាត់ហ្វឹកហ្វឺនក៏ដូចការចូលរួមប្រកួត នានា។ លុប បំបាត់ភាពអសកម្មរបស់កីឡាករ កីឡាការិនី ក៏ដូចជា សមាជិកប្រតិបត្តិរបស់សហព័ន្ធ ជាពិសេសលុប

និងប្រតិភូទៅចូលរួមការប្រកួតកម្រិតជាតិ អន្តរជាតិ ទ្វីប ពិភពលោក និងកម្រិត តំបន់ជាច្រើនលើក ជាក់ស្តែង សហព័ន្ធកីឡាតេស្ត-ដូ ITF កម្ពុជាទទួលបានលទ្ធផលជា បន្តបន្ទាប់។ ឆ្នាំ១៩៩៩ ក្នុងការប្រកួតជ្រើសរើសជើងឯក ពិភពលោកសម្រាប់យុវជនលើកទី៥ នៅទីក្រុងព្យុងយ៉ាង ប្រទេសកូរ៉េខាងជើង ក្នុងចំណោម៧០ប្រទេស កីឡាករ សួស ភារិទ្ធ ទទួលបានមេដាយសំរិទ្ធិ១ ផ្នែកវិញ្ញាសា Power



បំបាត់ជំងឺឆ្លងក្នុងក្រុម និងមានការលើកទឹកចិត្តដល់ កីឡាករ កីឡាការិនី និងគ្រូបង្វឹកជាដើម។ កត្តាសំខាន់គឺការ ដឹកនាំរបស់ សហព័ន្ធមានភាពវៃឆ្លាត មានសមត្ថភាពគ្រប់ គ្រាន់ក្នុងការដឹកនាំ មានការទំនាក់ទំនងល្អជាមួយសង្គម ជាតិ និងអន្តរជាតិ។

លោក **មូនហ៊ុន សុផិយ៉ា** អគ្គលេខាធិការ សហព័ន្ធនីឡាតេស្ត-ដូITF កម្ពុជា បានឲ្យដឹងថា ចាប់តាំង ពីពេលចាប់កើតជាសហព័ន្ធមានការទទួលស្គាល់ជាផ្លូវការ របស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា និងគណៈកម្មការជាតិ អូឡាំពិកកម្ពុជា សហព័ន្ធបានបញ្ជូនកីឡាករ កីឡាការិនី

Breaking។ ឆ្នាំ២០០៣ ប្រកួតក្របខណ្ឌជ្រើសរើសជើងឯក ពិភពលោកលើកទី១៣ នៅប្រទេសក្រិច កីឡាករ ប៉ាល់ ជីវីន ទទួលបានមេដាយសំរិទ្ធិ១ (មេគុនកម្រិត២ដាន) ប្រទេសចូលរួមប្រកួតមានចំនួន៨០ប្រទេស។ ឆ្នាំ២០០៤ ប្រកួតកីឡាយុទ្ធសិល្ប៍អន្តរជាតិលើកទី១ នៅទីក្រុងព្យុងយ៉ាង សាធារណរដ្ឋប្រជាមានិត្យប្រជាធិបតេយ្យកូរ៉េ មាន ប្រទេសចូលរួម៧០ប្រទេស ទទួលបានមេដាយប្រាក់២ ចំពោះរូបលោកផ្ទាល់ទទួលបានមេដាយប្រាក់១ ក្នុងប្រភេទ មន្ត្រី៧១គ.ក វិញ្ញាសាប្រយុទ្ធ កីឡាការិនី ប៉ាល់ ឆរស្មី ប្រាក់១ មេគុនកម្រិត១ដាន។ ឆ្នាំ២០០៦ ការចូលរួមប្រកួត

ការវិវឌ្ឍវិភាគចម្រើន កីឡា-ដូ ITF កម្ពុជា

កីឡាយុទ្ធសិល្ប៍អន្តរជាតិលើកទី២ នៅទីក្រុងព្យុងយ៉ាង ប្រទេសកូរ៉េខាងជើង ទទួលបានមេដាយចំនួន៤រួមមាន មេដាយប្រាក់៣ និងមេដាយសំរិទ្ធិ១ ដោយកីឡាករិនី ប៉ាល់ ឆរស៊ី ប្រាក់១(មេគុនកម្រិត១ដាន) កីឡាករ ហ៊ុម រីដា មេដាយប្រាក់១(មេគុនកម្រិត៤ដាន)កីឡាករ ចិន សុគន្ធី មេដាយប្រាក់១(ប្រយុទ្ធទម្ងន់៥៧គ.ក)និង មេដាយសំរិទ្ធិ១ លើវិញ្ញាសាប្រយុទ្ធ ក្រុមរួមមាន កីឡាករ ហ៊ុម រីដា ប៉ាល់ ជីវ៉ន ចិន សុគន្ធី និងកីឡាករ លី ប៊ូរ៉ាមី ក្នុងចំណោមប្រទេស ចំនួន៦២ប្រទេស។ ឆ្នាំ២០០៧ ប្រកួតជ្រើសរើសជើងឯក ពិភពលោកលើកទី១៥ នៅប្រទេសស្វីត្សៀ កីឡាករ ប៉ាល់ ជីវ៉ន ទទួលបានមេដាយសំរិទ្ធិ១ ក្នុងចំណោម៨២ប្រទេស។ ឆ្នាំ២០០៨ ការចូលរួមប្រកួតជ្រើសរើសជើងឯកអាស៊ីលើក ទី៤ នៅប្រទេសកាហ្សាស្ថាន ទទួលបានប្រាក់១ និងសំរិទ្ធិ២ ដោយកីឡាករ ប៉ាល់ ជីវ៉ន មេដាយប្រាក់១(ផ្នែកមេគុន កម្រិត៣ដាន)កីឡាករ លី ប៊ូរ៉ាមី មេដាយសំរិទ្ធិ១(ផ្នែក មេគុនកម្រិត២ដាន)កីឡាករ ជា ស៊ី មេដាយសំរិទ្ធិ១(ប្រកួត វិញ្ញាសាប្រយុទ្ធទំងន់៥០គ.ក)ប្រទេសចូលរួមមានចំនួន

១៨ប្រទេស។ ឆ្នាំ២០១៤ ការចូលរួមប្រកួតជ្រើសរើស ជើងឯកអាស៊ីលើកទី៧ នៅប្រទេសនេប៉ាល់ ទទួលបាន មេដាយចំនួន៤(ប្រាក់១ និងសំរិទ្ធិ៣)ដោយកីឡាករ ប៉ាល់ ជីវ៉ន ទទួលបានប្រាក់១ និងសំរិទ្ធិ១ កីឡាករ ជា ច័ន្ទឡា សំរិទ្ធិ១ កីឡាករ ហ៊ុម វិចិត្រ សំរិទ្ធិ១ ក្នុងចំណោម១៧ ប្រទេស។ ឆ្នាំ២០១៦ ការប្រកួតកីឡាតេក្វាន់-ដូ ITF ជ្រើស រើសជើងឯកអាស៊ីអាគ្នេយ៍លើកទី១ នៅទីក្រុងភ្នំពេញ ប្រទេសកម្ពុជា យើងទទួលបានមេដាយមាស៣១ ប្រាក់១០ និងមេដាយសំរិទ្ធិ១១ លើ៣៨ប្រកួត ដែលមាន៧ប្រទេស ចូលរួមគឺ កម្ពុជា វៀតណាម ថៃ សិង្ហបុរី ហ្វីលីពីន ឥណ្ឌូនេស៊ី និងម៉ាឡេស៊ី។ ឆ្នាំ២០១៧ ការប្រកួតជ្រើសរើស ជើងឯកពិភពលោកលើកទី២០ នៅទីក្រុងព្យុងយ៉ាង ប្រទេសកូរ៉េខាងជើង កម្ពុជាទទួលបានមេដាយចំនួន៥ គ្រឿង រួមមានប្រាក់១ និងសំរិទ្ធិ៤ (ជាឯកត្តជន និងក្រុម) កម្ពុជាជាប់ចំណាត់ថ្នាក់លេខរៀងទី១០ ក្នុងចំណោម៧០ ប្រទេស រួមមានកីឡាករ ប៉ាល់ ជីវ៉ន ប្រាក់១ សំរិទ្ធិ១ កីឡាករិនី រស់ ស្រីនិច សំរិទ្ធិ២ កីឡាករ ហ៊ុម វិចិត្រ សំរិទ្ធិ១ និងមេដាយសំរិទ្ធិក្រុមរួមមាន កីឡាករ ប៉ាល់ ជីវ៉ន កីឡាករ ជា ច័ន្ទឡា កីឡាករ ឃៀន ប៊ុនលាង កីឡាករ តាំង សៀសុង កីឡាករ ឃៀន ប៊ុនឡុង កីឡាករ សៀង អេង ហ៊ុយ និងជោគជ័យជាប្រវត្តិសាស្ត្ររបស់វិស័យកីឡា តេក្វាន់-ដូITF កម្ពុជា ថ្ងៃទី១៣ ខែឧសភាឆ្នាំ២០១៨ ក្នុង ការប្រកួតជ្រើសរើសជើងឯកអាស៊ីលើកទី៩ នាទីក្រុង Ulaanbaatar ប្រទេសម៉ុងហ្គោលី ដណ្តើមបានមេដាយ មាស៨ ប្រាក់៥ សំរិទ្ធិ៨ សរុបមេដាយ២១ កម្ពុជាបាន បញ្ចប់របស់កកម្មរបស់ខ្លួនជាមួយនឹងចំណាត់ថ្នាក់លេខ២ លើវិញ្ញាសាប្រយុទ្ធ និងសំដែង ក្នុងចំណោម២០ប្រទេស



សកម្មភាពនៃការប្រកួតកីឡាជាតិលើកទី២ របស់សហព័ន្ធកីឡា តេក្វាន់-ដូ ITF ឆ្នាំ២០១៨

ចូលរួមបន្ទាប់ពីកូរ៉េខាងជើង ជាប់ចំណាត់ថ្នាក់លេខ១។ ក្នុងចំណោមអត្តពលិកទាំង២១នាក់ ដែលបានបញ្ជូនទៅសុទ្ធសឹងតែជាអ្នកទទួលបានមេដាយលើសពីការរំពឹងទុក រួមមានកីឡាករ កីឡាករ ប៉ាល់ ជីវីន មេដាយមាស១ កីឡាករ សុភ័ក្ត្រ ចន្ទឧត្តម មាស៣ ប្រាក់១ សំរិទ្ធិ១ កីឡាករ ឃៀន ប៊ុនឡុង មាស២ កីឡាករ សុខ ស៊ីណាម មាស២ ប្រាក់២ សំរិទ្ធិ១ កីឡាករ នេត្រ ហាក់លី មាស១ សំរិទ្ធិ១ កីឡាករ កាង ប៊ុនឡុង មាស១ ប្រាក់២ សំរិទ្ធិ១ កីឡាករ ចេង រោងរាជ មាស១ ប្រាក់២ សំរិទ្ធិ១ កីឡាករ កូយ មុទិតា មាស១ ប្រាក់២ សំរិទ្ធិ១ កីឡាករ ម៉េត សុខមាន មាស១ ប្រាក់១ សំរិទ្ធិ១ សៀង អេងហ៊ុយ មាស១ សំរិទ្ធិ១ កីឡាករ ជា ច័ន្ទឡា មាស១ សំរិទ្ធិ១ កីឡាករ តាំង សៀសុង មាស១ កីឡាករ សុំ គង់ហេង មាស១ កីឡាករឃៀន ប៊ុនលាង មាស១ កីឡាករនី រស់ ស្រីនិច ប្រាក់២ កីឡាករ គន ផល្លី ប្រាក់១ សំរិទ្ធិ១ គន លីរតនៈ សំរិទ្ធិ២ កីឡាករ បុត្រ ស៊ីគង្គា សំរិទ្ធិ១ កីឡាករ ហិ វិចិត្រ សំរិទ្ធិ១ កីឡាករ តាត់ ឧត្តម សំរិទ្ធិ១ និងកីឡាករ ទ្រី វេលក្ខណ៍ ទទួលបានមេដាយសំរិទ្ធិ១។ សម្រាប់ការប្រកួតផ្នែកយុវជនក៏ទទួលបានចំណាត់ថ្នាក់លេខ៣ អ្វីគួរឲ្យភ្ញាក់ផ្អើលគឺយុវជនថ្នាល សុភក្ត្រ ច័ន្ទឧត្តម វ័យក្មេងដណ្តើមបានមេដាយច្រើនជាង

គេក្នុងចំណោមអត្តពលិកកម្ពុជា និងព្រឹត្តិការណ៍ទាំងមូលរហូតដណ្តើមបានពានយុវជនឆ្នើមប្រចាំតំបន់អាស៊ី សម្រាប់យុវជនអាយុចន្លោះ១០ឆ្នាំ ទៅ ១៣ឆ្នាំ ក្រោយដណ្តើមបានមេដាយមាស៣ ប្រាក់១ និងសំរិទ្ធិ១។

លោកអគ្គលេខាធិការបន្តទៀតថា ដើម្បីអភិវឌ្ឍវិស័យកីឡាមួយបាន មានកត្តាជាច្រើន គឺកត្តាធនធាន

មនុស្ស គ្រូបង្វឹកមានកម្រិតវប្បធម៌ បច្ចេកទេស បទពិសោធន៍ខ្ពស់ទាំងការដឹកនាំ ទាំងការបង្ហាត់បង្រៀន សម្ភារកីឡាគ្រប់គ្រាន់មានទីតាំងហាត់ហ្វឹកហ្វឺនប្រកបដោយលក្ខណៈស្តង់ដា បច្ចេកទេសចាត់ឲ្យមានការប្រកួតឲ្យបានច្រើនទាំងនៅក្នុងប្រទេស ក្រៅប្រទេស អត្តពលិកនីមួយៗត្រូវមានឆន្ទៈខ្ពស់ក្នុងការខិតខំព្យាយាមយកចិត្តទុកដាក់ហាត់ហ្វឹកហ្វឺនជាប្រចាំដើម្បីត្រៀមខ្លួនចូលរួមប្រកួតជាលក្ខណៈនានាក្រោមការយកយកចិត្តទុកដាក់ក្រសួងអប់រំយុវជន និងកីឡា ឲ្យចូលរួមប្រមូលផ្តុំទាំងជម្រើសជាតិទាំងក្រុមថ្នាលរៀងរាល់ឆ្នាំស្ថិតក្រោមការគាំពាររបស់មជ្ឈមណ្ឌលជាតិហ្វឹកហ្វឺនកីឡា ជាសេនាធិការរបស់ក្រសួងតែងតែអញ្ជើញទៅទទួលស្វាគមន៍ ជួយឧបត្ថម្ភសម្ភារកីឡា ប្រាក់ឧបត្ថម្ភរាល់ខែ ពិសេសប្រាក់រង្វាន់លើកទឹកចិត្តរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលដល់ជ័យលាភីគ្រប់ពេលវេលា។ សហព័ន្ធមានគម្រោងផែនការប្រចាំឆ្នាំរបស់ខ្លួនក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍វិស័យកីឡាតេក្វាន់-ដូ ITF កម្ពុជាឲ្យមាននិរន្តរភាពគឺសហព័ន្ធបានអនុវត្តលើកិច្ចការជាច្រើននូវការបើកសិក្ខាសាលាអំពីបច្ចេកទេសកីឡាដែលផ្តល់ពីសហព័ន្ធតេក្វាន់-ដូITF អន្តរជាតិជូនដល់គ្រូបង្វឹក កីឡាករ កីឡាករនី បណ្តុះ



បណ្តាលចៅក្រម អាជ្ញាកណ្តាល ចុះពង្រឹងតាមក្លឹបដែល ជាសមាជិក ធ្វើតេស្តប្រឡងកម្រិតខ្សែក្រវាត់សម្រាប់ដាន់ អន្តរជាតិ រៀបចំការប្រកួតជ្រើសរើសជើងឯកថ្នាល ពាន រង្វាន់ឯកឧត្តម **បួន លីមហោ** ប្រធានកិត្តិយសសហព័ន្ធ រៀបចំការប្រកួតជ្រើសរើសជើងឯកថ្នាលពានរង្វាន់កេសជ្ជ គោដល់ បណ្តុះបណ្តាល ដល់ សមាជិក ក្លឹប នានាអំពី បច្ចេកទេសថ្មីដែលខាងសហព័ន្ធអន្តរជាតិបានធ្វើបច្ចុប្បន្ន ភាព រៀបចំប្រឡងឡើងខ្សែក្រវាត់សម្រាប់ដាន់អន្តរជាតិ ត្រៀមរៀបចំការប្រកួតជ្រើសរើសជើងឯកថ្នាក់ជាតិ រៀបចំ ផែនការហ្វឹកហាត់ ចូលរួមប្រកួតកីឡាជាតិ ចុះពង្រឹង និង ផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលក្លឹបជាសមាជិក ធ្វើការផ្សព្វផ្សាយ កីឡាតេក្វាន់-ដូ ITF តាមរយៈការសម្តែងក្បាច់គុនតាម រាជធានី-ខេត្ត តាមគ្រឹះស្ថានអប់រំ និងស្ថាប័នរបស់រដ្ឋ គ្រឹះស្ថានឯកជន សាកលវិទ្យាល័យ ស្ថានីយទូរទស្សន៍ប៉ុស្តិ៍ លេខ៥ បាយ័ន BTV, TV5 និងបណ្តាញសារព័ត៌មាននានា ត្រៀមបញ្ជូនគ្រូបង្វឹក កីឡាករ កីឡាការិនីទៅហ្វឹកហាត់នៅ ក្រៅប្រទេស រៀបចំធ្វើតេស្តជើងឯកក្រុមថ្នាល បំផុសឲ្យមាន ការបង្កើតក្លឹបតាមបណ្តាញរាជធានី-ខេត្ត ក៏ដូចតាមបណ្តា អង្គភាពនានាដែលរហូតមកដល់សព្វថ្ងៃមានចំនួន២២

ក្លឹបដូចជា នៅរាជធានីភ្នំពេញមានក្លឹបចំនួន៩គឺក្លឹបសាកល វិទ្យាល័យ IIC យុវជនក្តីចាស់បាក់ខែង ក្លឹបវិទ្យាស្ថាន អភិវឌ្ឍ ធនធាននិស្សិត ក្លឹបតោមាស ក្លឹបវ៉េស្ទ័ន ក្លឹបអុណស៊ី ក្លឹប កងរាជអាវុធបាត្រាជធានីភ្នំពេញ នៅខេត្តបន្ទាយមានជ័យ មានចំនួន៣ក្លឹប គឺក្លឹបអេបដល ក្លឹបអេបដលអន្តរជាតិ មិត្តភាពអេបដលនៅបាត់ដំបងមានក្លឹបនាគរាជ១ កំពង់ស្ពឺ មានក្លឹបពន្លឺយុជន១ ក្លឹបពន្លឺយុវជន២ និងក្លឹបសហភាព សហព័ន្ធយុវជនកំពង់ស្ពឺ ខេត្តកណ្តាលមាន ក្លឹបសហភាព សហព័ន្ធយុវជនខេត្តកណ្តាល ក្លឹបវិទ្យាល័យ ហ៊ុន សែន តាខ្មៅ និងក្លឹបមិត្តភាព ខេត្តតាកែវ មានក្លឹបព្រែកឃ្លាស១ ខេត្តពោធិ៍សាត់មាន ក្លឹបឈើតុម១ និងនៅខេត្តកំពង់ចាម មាន ក្លឹបស្រីសន្ទរ១។

លោកអគ្គលេខាធិការបន្ថែមថា នាពេលអនាគត ខាងមុខនឹងបន្តបង្កើតឲ្យមានក្លឹបនៅខេត្តសៀមរាប១ ទៀត។ ចំពោះកីឡាករដែលបានចូលរួមប្រកួតជើងឯកថ្នាក់ ជាតិក្នុងឆ្នាំ២០១៧ មានចំនួន៨០% ក្នុងនោះស្រីមានចំនួន ៥០នាក់ ប្រុសចំនួន៣០០នាក់ សរុប៣៥០នាក់ ក្រុមថ្នាល មានចំនួនសិស្សសរុបចំនួន២៩០នាក់ ស្រី៨០នាក់ ប្រុស ២១០នាក់។ បច្ចុប្បន្នសហព័ន្ធកើនធនធានមនុស្សបាន រហូតចំនួន៩០០នាក់ ក្នុងនោះស្រី២៧០នាក់ ឯការងារ អនុវត្តកន្លងមកវិស័យកីឡាតេក្វាន់-ដូ ITF កំពុងមានការ រីកចម្រើនជាលំដាប់ដោយមកពីកត្តាធនធានមនុស្ស និងការ ខិតខំស្វែងរកប្រាក់ចំណូលដើម្បីបម្រើឲ្យរាល់សកម្មភាព របស់សហព័ន្ធ។ ចំពោះលក្ខខណ្ឌនៃការជ្រើសរើសកីឡាករ សហព័ន្ធធ្វើការបណ្តុះបណ្តាល ទាំងក្រុមជម្រើសជាតិ ទាំង ក្រុមថ្នាល គឺធ្វើឡើងតាមរយៈការប្រកួតជ្រើសរើសជើងឯក ថ្នាក់ជាតិយកកីឡាករ កីឡាការិនីណាដែលទទួលបាន ចំណាត់ថ្នាក់ល្អ ធ្វើការពិនិត្យ វាយតម្លៃយ៉ាងហ្មត់ចត់ ដោយ ឈរលើគោលការណ៍ពីភាពងឆ្លាតរបស់កីឡាករ កីឡាការិនី ភាពអំណត់ ភាពរហ័សរហួន ភាពត្រឹមត្រូវនៃការធ្វើបច្ចេក-

តទៅទំព័រ៤៨



ការវិវឌ្ឍវិកចច្រើន អប់រំកាយ និងកីឡា នៅខេត្ត

-ខេត្តប៉ៃលិន

ខេត្តប៉ៃលិន ក្រោយពីធ្វើសមាហរណកម្មនៅឆ្នាំ ១៩៩៦ រហូតដល់ពេលបច្ចុប្បន្ន ខេត្តនេះបានប្រែក្លាយ អភិវឌ្ឍជាបន្តបន្ទាប់ ទាំងហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធរូបវន្តក្នុងខេត្ត និងការកសាង នូវស្ថាបត្យកម្មសំណង់វិកចុះជាលដ្ឋជា ផ្លូវថ្នល់ បណ្តាញទឹក ភ្លើង បង្គោលភ្លើងបំភ្លឺផ្លូវសាធារណៈ ពេលវាត្រី សំណង់អគារទាំងរដ្ឋ និងឯកជន ពោលគឺមាន ការរៀបចំរដ្ឋបាលថ្នាក់ខេត្តបានយ៉ាងល្អ។ លើសពីនេះខេត្ត នៅមានរមណីយដ្ឋានធម្មជាតិ និងរមណីយដ្ឋានកែច្នៃដែល បានបម្រើឲ្យវិស័យទេសចរណ៍នាំឲ្យទទួលបានកំណើន សេដ្ឋកិច្ចខ្ពស់ក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ខេត្តលើគ្រប់វិស័យ ក្នុងនោះ វិស័យអប់រំកាយ និងកីឡាក៏មានការវិវត្តច្រើនគួរឲ្យកត់ សម្គាល់ផងដែរ។

ក្នុងកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់មន្ទីរអប់រំ យុវជន និង កីឡាខេត្តប៉ៃលិន ដោយមានការគាំទ្រពីថ្នាក់ដឹកនាំខេត្ត សហគមន៍ អង្គការ សមាគម ក្រុមហ៊ុននានាជុំវិញខេត្ត ធ្វើ ឲ្យសកម្មភាពកីឡាទាំងក្នុងសាលារៀន និងក្រៅសាលារៀន កាន់តែមានលក្ខណៈទូលំទូលាយគួរជាទីចាប់អារម្មណ៍ពី សំណាក់អ្នកស្នេហាវិស័យកីឡាគ្រប់មជ្ឈដ្ឋាននៅទូទាំង ខេត្ត។

លោក **សួន សុភក្តិ** ប្រធានការិយាល័យ យុវជន និងកីឡា ខេត្តប៉ៃលិន បានមានប្រសាសន៍ថា ពាក់ព័ន្ធនឹង វិស័យអប់រំកាយ និងកីឡា មន្ទីរមានផែនការ និងយន្តការ ច្បាស់លាស់ក្នុងការដឹកនាំ គ្រប់គ្រង តាមដាន និងវាយតម្លៃ ទៅលើផែនការសកម្មភាពនៃវិស័យអប់រំកាយ និងកីឡា ពោលគឺមន្ទីរបានធ្វើវិបល្លាសការជូនដល់ការិយាល័យយុវជន និងកីឡា ដែលជាការិយាល័យជំនាញជាអ្នកអនុវត្តផ្ទាល់។ លោកប្រធានបានបន្ថែមទៀតថា បច្ចុប្បន្ននេះវិស័យកីឡា

នៅក្នុងសាលារៀនចាប់ពីបឋមភូមិរហូតដល់សិក្សា មន្ទីរបាន ចាត់ឲ្យមានការជួបប្រកួតថ្នាក់ខេត្តរៀងរាល់ឆ្នាំតែដែល ខាន។ ចំពោះកីឡាក្រៅសាលារៀនក៏កំពុងមានសន្ទុះផុល ផុសខ្លាំងក្លាណាស់ដែរ ដូចជាមានការបង្កើតនូវក្លឹបកីឡា មួយចំនួនផងដែរ។ លើសពីនេះថ្នាក់ដឹកនាំមានចំណាប់ អារម្មណ៍ទៅលើវិស័យកីឡាដោយបានរៀបចំគម្រោងយុវជនឲ្យ ងាកមកលេងកីឡា បណ្តុះទឹកចិត្តសិស្សឲ្យមានចិត្តតែមួយ នៅរាល់ការប្រកួតក្នុងៗ និងបានចូលរួមប្រកួតដែលរៀបចំ ឡើងដោយក្រសួង ដូចជាការប្រកួតកីឡាជ្រើសរើសជើងឯក ទូទាំងប្រទេសនៅខេត្តកំពង់ចាម បានចូលរួមចូលប្រកួត កីឡាសិស្សបឋមសិក្សាទូទាំងប្រទេស នៅរាជធានីភ្នំពេញ និងការប្រកួតកីឡា នានានៅក្រៅខេត្ត និងការប្រកួតមិត្តភាព នៅប្រទេសថៃ តាមការអញ្ជើញរបស់ ភាគីអ ញើញ លើវិញ្ញា សាបាល់ ទាត់ បាល់បោះ បាល់ទះ (បុរស) និងប៉េតង់ ជាដើមរាល់ឆ្នាំ មានព្រឹត្តិការណ៍ប្រកួត កីឡាថ្នាក់ខេត្ត ដូចជា ជម្រើសជើងឯក សិស្សបឋម សិស្សមធ្យមរហូតដល់កីឡា មហាជន និងមានការប្រកួតដណ្តើម



លោក សួន សុភក្តិ



សកម្មភាពយុវជនផ្សេងៗនៃការប្រកួតកីឡា នៅខេត្តប៉ៃលិន



វិន័យវិស័យ កីឡាបាល់ទាត់ និងខេត្តស្ទឹងត្រែង

ពានរង្វាន់ជើងឯកពលករ លើកប្រាំបី ដូចជាបាល់ទាត់ បុរស-នារី បាល់ទះបុរស-នារី និងអត្តពលកម្ម ព្រមជាមួយ ការចូលរួមប្រកួតកីឡាបាល់ទាត់ ពានរង្វាន់ សម្តេច **ហ៊ុន សែន** (HUN SEN Cup) និងប្រកួតកីឡាបាល់ទាត់ មិត្តភាពជាមួយខេត្តបាត់ដំបងទៀតផង។

លោកប្រធានបានបញ្ជាក់ទៀតថា មន្ទីរមានចក្ខុ វិស័យអភិវឌ្ឍន៍ហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធកីឡា ដូចជា ការអភិវឌ្ឍន៍ មណ្ឌលកីឡាជាន់ខ្ពស់ដែលមានផ្ទៃដីចំនួន១៣ហិកតា បាន ឈូសឆាយពង្រាបដីទីលានបាល់ទាត់ គ្រោងដាំស្មៅ



អគារទើបសាងសង់ថ្មីនៅមណ្ឌលកីឡាខេត្តប៉ៃលិន



ធម្មជាតិ បានកសាងអគារដូចជាលម្អរបស់ប្រើឲ្យការ ប្រកួតកីឡា ដូចជា វេទិកា បន្ទប់រដ្ឋបាល បន្ទប់ផ្លាស់ប្តូរ សំលៀកបំពាក់របស់កីឡាករ កន្លែងអង្គុយទស្សនាបស់ ទស្សនិកជន។ មានគម្រោងកសាងហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធកីឡា ដែលជាតម្រូវការជាចាំបាច់ ដូចជា ទីលានបាល់ទះ បាល់បោះ និងទីលានកីឡា អត្តពលកម្ម។ ក្រៅពីនេះមន្ទីរ ក៏បានជួយជំរុញធ្វើការជួសជុល កែលម្អទីលានកីឡាដែល មានស្រាប់នៅតាមអនុវិទ្យាល័យ វិទ្យាល័យក្នុងក្រុង-ស្រុក នៅក្នុងខេត្ត។ ចំពោះការចូលរួមប្រកួតកីឡាជាតិលើកទី២ ឆ្នាំ២០១៨នៅរាជធានីភ្នំពេញ មន្ទីរបានដាក់ចេញនូវផែនការ យុទ្ធសាស្ត្រអភិវឌ្ឍន៍ធនធានកីឡាករ កីឡាការិនី ពង្រឹង សមត្ថភាពគ្រូអប់រំកាយ និងកីឡា មន្ត្រីអាជ្ញាកណ្តាល បង្កើនការប្រកួតថ្នាក់ខេត្ត ការចូលរួមប្រកួតថ្នាក់ជាតិ និង ប្រកួតមិត្តភាពនានាជាមួយប្រទេសជាប់ព្រំដែន រួមទាំង ជំរុញការហ្វឹកហាត់ឲ្យបានខ្លាំងក្លាថែមទៀត។

លោកប្រធានបន្ថែមទៀតថា កន្លងមកការងារ កីឡាត្រូវបានថ្នាក់ដឹកនាំមន្ទីរអនុវត្តទៅតាមគម្រោងផែនការ ប្រចាំឆ្នាំរបស់ខ្លួនគឺគ្រប់គ្រងសិក្សា និងកីឡាមហាជន មន្ទីរ បានរៀបចំឱ្យមានការប្រកួតថ្នាក់ខេត្តទៅថ្នាក់ជាតិ ថ្វីត្បិត សកម្មភាពកីឡាមានលក្ខណៈសកម្ម និងផុសផុល មានការ កើននូវចំនួនគ្រូជំនាញកីឡាក៏ពិតមែន តែខេត្តក៏នៅខ្វះគ្រូ ជំនាញកីឡាមិនទាន់ឆ្លើយតបតាមតម្រូវការវិវឌ្ឍន៍របស់ខេត្ត នៅឡើយ ដោយកំណើនសិស្ស ក៏ដូចជាសាលារៀនចេះតែ កើនឡើងជាបន្តបន្ទាប់ពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំ បច្ចុប្បន្ននេះ គ្រូកីឡាមានចំនួន២១នាក់ ស្រីម្នាក់។ សព្វថ្ងៃយើងបាន ពង្រាយគ្រូកីឡាគ្រប់ចំនួន២វិទ្យាល័យ ក្នុងចំណោមស្រុក១ និងក្រុង១។ ក្នុងនោះវិទ្យាល័យ ហ៊ុន សែន ក្រុងទេពនិម្មិត ៤នាក់ និងវិទ្យាល័យ ហ៊ុន សែន សាលាក្រៅ ៤នាក់ ក្រៅពី នេះមន្ទីរបានពង្រាយគ្រូជំនាញកីឡាដែលបានបង្ហាត់នៅ



អនុវិទ្យាល័យមានចំនួន៧នាក់។ ចំណែកនៅបឋមសិក្សា មានតែគ្រូស្ម័គ្រចិត្ត(គ្រូឧបនិស្ស័យ)ចំនួន៥នាក់ ស្រីម្នាក់។ ក្នុងការបំពេញកង្វះខាតគ្រូកីឡា និងដើម្បីឲ្យកីឡាមាន សកម្មភាពនៅតាមសាលានីមួយៗ ការិយាល័យជំនាញ កីឡាបានជ្រើសរើសគ្រូឧបនិស្ស័យខាងកីឡាតាមសាលា នីមួយៗឱ្យពួកគាត់ជួយបង្ហាត់បង្រៀនដល់សិស្សានុសិស្ស របស់ខ្លួន ដែលមកដល់ពេលនេះវិស័យអប់រំកាយ និងកីឡា នៅតាមគ្រឹះស្ថានបឋមសិក្សាដែលមានគ្រូស្ម័គ្រចិត្ត បាន អនុវត្តកម្មវិធីអប់រំកាយ និងកីឡាបានទៀងទាត់។ ដោយ ឡែកសាលាបឋមសិក្សាដែលពុំមានគ្រូស្ម័គ្រចិត្ត ការអនុវត្ត អប់រំកាយ និងកីឡា រយៈពេលមួយម៉ោងក្នុងមួយសប្តាហ៍ធ្វើ ឡើងតាមរយៈគ្រូទទួលបន្ទុកកីឡាប្រចាំសាលា និងគ្រូបន្ទុក ថ្នាក់។ ចំណែកឯនៅវិទ្យាល័យ និងអនុវិទ្យាល័យមាន គ្រូអប់រំកាយ និងកីឡាបានហ្វឹកហាត់អប់រំកាយ និងកីឡា ក្នុងមួយសប្តាហ៍២ម៉ោង ដោយរយៈពេល១ម៉ោងសម្រាប់ អនុវត្តអប់រំកាយសមស្រប និង១ម៉ោងទៀតសម្រាប់ការ ហាត់តាមកម្មវិធីសិក្សារបស់ក្រសួងបានកំណត់។

លោកប្រធានបានឱ្យដឹងទៀតថា ចំពោះការចុះ បំផុសការងារកីឡា ការិយាល័យជំនាញបានចាត់មន្ត្រីឲ្យ ចុះសហការជាមួយក្រុង-ស្រុក តាមគ្រឹះស្ថានសិក្សានានា ទាំងបឋមសិក្សា និងមធ្យមសិក្សាដោយជំរុញការអនុវត្ត អប់រំកាយ និងកីឡានៅតាមសាលាគោលដៅឱ្យមានទីលាន កីឡា ត្រួតពិនិត្យហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធកីឡា មើលកាលវិភាគ បង្ហាត់ ត្រួតពិនិត្យសកម្មភាពបង្ហាត់ ជួយផ្តល់បច្ចេកទេស កីឡា កែតម្រូវទីលានកីឡាឱ្យមានកម្រិតសមស្របឱ្យមាន ការថែរក្សាទីលាន បរិស្ថានល្អ ស្រង់ស្ថិតិលោកគ្រូ អ្នកគ្រូ អប់រំកាយ និងកីឡា និងគ្រូដែលមានឧបនិស្ស័យខាងកីឡា ធ្លាប់ឆ្លងកាត់វគ្គបណ្តុះបណ្តាលជំនាញកីឡាពីមន្ទីរដើម្បី ឆ្លើយតបតាមតម្រូវការសកម្មភាពកីឡា ខេត្តត្រូវការគ្រូមុខ វិជ្ជាអប់រំកាយ និងកីឡាទាំងពីរភេទចំនួនច្រើននាក់ទៀត

ដើម្បីឆ្លើយតបតាមកំណើនសិស្ស និងសាលាចេះតែមានការ កើនឡើងពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំ។ មន្ទីរបានផ្សព្វផ្សាយពីការ រៀបចំការប្រកួតកីឡាជ្រើសរើសជើងឯកថ្នាក់ខេត្ត និងគ្រៀម ចូលរួមប្រកួតកីឡាផ្សេងៗដែលសហព័ន្ធនីមួយៗបានរៀប ចំ។ ទទ្ទឹមនឹងនេះដែរក្នុងការបង្កើនប្រសិទ្ធភាពចំណេះដឹង របស់គ្រូអប់រំកាយ និងកីឡា ក៏ដូចជាមន្ត្រីកីឡាឲ្យកាន់តែ យល់ដឹងនូវអ្វីដែលថ្មីៗបន្ថែមទៀតកន្លងមកមន្ទីរក៏បានចាត់ បញ្ជូនមន្ត្រីកីឡាឲ្យទៅចូលរួមសិក្សានៅភ្នំពេញ ក៏ដូចក្នុង ខេត្ត និងខេត្តផ្សេងៗទៀតដែលរៀបចំដោយសហព័ន្ធកីឡា ជាតិនានា រួមមានវគ្គគ្រូបង្វឹកបាល់បោះចំនួន២វគ្គ នៅ ភ្នំពេញ វគ្គគ្រូបង្វឹកអត្តពលម្មចំនួន១វគ្គ នៅខេត្តកំពង់ឆ្នាំង វគ្គបាល់ទះ១វគ្គ វគ្គបាល់ទាត់ចំនួន៣វគ្គ នៅភ្នំពេញ វគ្គគ្រូ



សកម្មភាពខ្លះៗនៃការប្រកួតកីឡានៅខេត្តម៉ៃលិន



បង្វិកប៉េតង់១វគ្គ នៅភ្នំពេញ វគ្គគ្រូបង្វិកទាញព្រំត្រូវវគ្គ នៅ ភ្នំពេញ វគ្គគ្រូបង្វិកវាយកូនឃ្លីលើតុ១វគ្គ នៅភ្នំពេញ វគ្គសិក្ខា សាលាស្តីពីការប្រឆាំងការប្រើប្រាស់សារធាតុដូចជាក្នុងវិស័យ កីឡា ច្បាប់ចរាចរណ៍ និងជំងឺកាមរោគ ដែលរៀបចំដោយ មជ្ឈមណ្ឌលជាតិហ្វឹកហ្វឺនកីឡាមានសិក្ខាកាមចូលរួមចំនួន ៧០នាក់ វគ្គផ្សព្វផ្សាយអំពីផលប៉ះពាល់នៃគ្រាប់មីន រៀបចំ ដោយអង្គការស្មារតីនៃអ្នកកីឡា។ ចំពោះបញ្ហាទីលានកីឡា សម្រាប់ដំណើរការអភិវឌ្ឍន៍វិស័យកីឡាក្នុងខេត្តប៉ៃលិន គឺមានការចម្រើននូវទីលានកីឡាបាល់ទាត់ក្នុងមណ្ឌលកីឡា ដ្ឋានខេត្តដែលកំពុងកសាង ជួសជុល កែលម្អទីលាន បាល់ទាត់ស្មៅសិប្បនិម្មិតរបស់ឯកជនមានចំនួន៦ទីលាន និងតាមគ្រឹះស្ថានមធ្យមសិក្សានានា និងនៅបឋមសិក្សា ពុំទាន់មានទីលានកីឡាជាក់លាក់នៅឡើយទេ។ ប៉ុន្តែតាម សាលាមួយចំនួនមានការហាត់កាយសិក្សាជាប្រចាំផងដែរ ទាំងអស់នេះកាន់តែបង្កឱកាសឲ្យមហាជនចូលរួមលេង កីឡា និងហាត់ប្រាណតាមបំណងប្រាថ្នា។ ម្យ៉ាងទៀតប៉ុន្មាន ឆ្នាំមកនេះមហាជនកាន់តែភ្ញាក់រឭក ចូលរួមឧបត្ថម្ភគាំទ្រ ពេលមានប្រកួតកីឡាថ្នាក់ខេត្ត ថ្នាក់ជាតិ និងការប្រកួត មិត្តភាពអន្តរជាតិម្តងៗ។

លោកប្រធានការិយាល័យបន្ថែមទៀតថា មន្ទីរក៏ នឹងមានគម្រោងផែនការអភិវឌ្ឍន៍វិស័យកីឡាបន្តសម្រាប់ ឆ្នាំ២០១៨ ឆ្ពោះទៅរកខាងមុខនូវការរៀបចំការប្រកួតកីឡា

សិស្សបឋម មធ្យមថ្នាក់ក្រុង-ស្រុក និងរៀបចំប្រកួតកីឡា មហាជនជ្រើសរើសជើងឯកទូទាំងខេត្ត ចុះបំផុសកីឡានៅ ក្នុងស្រុក ពង្រីកហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធកីឡា ជំរុញបង្កើត សមាគមកីឡាថ្នាក់ការិយាល័យអប់រំក្រុង-ស្រុកឱ្យបានផុល ផុស ចំពោះសាលាដែលកើតថ្មីឱ្យមានបង្កើតក្លឹបកីឡាដោយ មានច្បាប់គ្រប់គ្រងត្រឹមត្រូវ ចំពោះកីឡាមួយចំនួនដែលពុំ ទាន់មានការទទួលស្គាល់ពីមន្ទីរ។ សាលាណាដែលមាន បរិវេណទូលាយទីលានកីឡានឹងរក្សាឱ្យនៅដដែល និងអ្វី ដែលមិនទាន់មានខិតខំបង្កើតឱ្យមាន។ រៀបចំក្រុមកីឡា សិស្សនៅបឋម មធ្យម លើវិញ្ញាសាទាំង៤ ជំរុញឲ្យមាន ដំណើរការហ្វឹកហាត់ ដោយមានការរៀបចំកម្មវិធីដំណើរការ ប្រកួត និងមានការហាត់ហ្វឹកហ្វឺនជាប្រចាំ ទាំងសិស្សបឋម មធ្យម និងឆ្ពោះទៅទូទាំងប្រទេស ប្រកួតកីឡាមហាជន ទូទាំងខេត្ត ប្រកួតកីឡាជាតិលើកទី១ និងចូលរួមទៅកីឡា ជាតិលើកទី២ ធ្វើការអនុវត្តជាប្រចាំរាល់ការហ្វឹកហាត់ រួម សហការរៀបចំការប្រកួតកីឡាផ្សេងៗក្នុងខេត្ត ក៏ដូចក្រៅ ខេត្ត និងមានវិធានការអនុវត្តពង្រឹងតួនាទីភារកិច្ចមន្ត្រីចូលរួម ក្នុងគណៈកម្មការបច្ចេកទេស។ ក្រៅពីនេះថ្នាក់ដឹកនាំមន្ទីរ មានទិសដៅអភិវឌ្ឍន៍វិស័យកីឡាឲ្យបានខ្លាំងក្លា។

ជាចុងក្រោយ លោកប្រធានការិយាល័យ បាន សំណូមពរមួយចំនួនក្នុងទិសដៅអភិវឌ្ឍន៍វិស័យអប់រំកាយ និងកីឡាឲ្យមានការរីកចម្រើន ដូចជា សូមឲ្យក្រសួងជួយ ពង្រីកទីលានបាល់ទាត់ បាល់បោះ ជួសជុលកែលម្អទីលាន កីឡានៅតាមសាលានានា។ គ្រប់អង្គភាពព័ន្ធពាក់ព័ន្ធ ក៏ដូចជាសហព័ន្ធកីឡាជាតិត្រូវជួយបណ្តុះបណ្តាលគ្រូបង្វិក វគ្គអាជ្ញាកណ្តាល វគ្គវាយតម្លៃអាជ្ញាកណ្តាល ជាពិសេស កីឡាបាល់ទាត់ និងប្រភេទកីឡាផ្សេងទៀត។ ស្នើសុំឲ្យ សហគមន៍ អាជីវករនៅក្នុងខេត្តជួយឧបត្ថម្ភទាំងស្មារតី និងសម្ភារដើម្បីបម្រើឲ្យដំណើរការរៀបចំការហាត់ហ្វឹកហ្វឺន ព្រៀមចូលរួមប្រកួតក្នុងព្រឹត្តិការណ៍ប្រកួតកីឡា។





លោក តង់ ឆារ៉ា ប្រធានមន្ទីរ អយក. ខេត្តប៉ៃលិន ប្រគល់ពាន់ច្បាប់ក្រុមកីឡាករជ័យលាភី

-ខេត្តស្ទឹងត្រែង

លោក **យ៉ុង យន** មន្ត្រីការិយាល័យអប់រំកាយ និងកីឡា នៃមន្ទីរអប់រំ យុវជន និងកីឡាខេត្តស្ទឹងត្រែង បានមានប្រសាសន៍ថា ការងារកីឡា ក៏ដូចជាការប្រកួតកន្លងមកត្រូវបានថ្នាក់ដឹកនាំមន្ទីរ និងការិយាល័យជំនាញបានធ្វើការអនុវត្តទៅតាមគម្រោងផែនការប្រចាំឆ្នាំរបស់ខ្លួនដែលគ្រប់ភូមិសិក្សា និងមហាជន មន្ទីរបានរៀបចំឱ្យមានការប្រកួតថ្នាក់កម្រង ថ្នាក់ស្រុក ថ្នាក់ខេត្ត ទៅថ្នាក់ជាតិ ដោយមានការចូលរួមពីសំណាក់សិស្សានុសិស្ស ក៏ដូចជាមហាជនច្រើនកុះករ។ លោកបន្តថា ថ្វីត្បិតសកម្មភាពកីឡាមានលក្ខណៈសកម្ម តែខេត្តក៏នៅខ្វះគ្រូ មិនទាន់ឆ្លើយតបតាមតម្រូវការវិវឌ្ឍន៍របស់ខេត្តនោះឡើយ។ ដែលបច្ចុប្បន្ននេះគ្រូកីឡាមានតែនៅអនុវិទ្យាល័យ និងវិទ្យាល័យចំនួនត្រឹមតែ ១៧នាក់ ស្រី២នាក់ ចំណែកនៅបឋមសិក្សាមានតែគ្រូស្ម័គ្រចិត្តប៉ុណ្ណោះ។ ដើម្បីបំពេញកង្វះខាតគ្រូកីឡា និងដើម្បីឱ្យកីឡាមានសកម្មភាពនៅតាមសាលានីមួយៗ ការិយាល័យជំនាញកីឡាបានជ្រើសរើសរកគ្រូឧបនិស្ស័យខាងកីឡាតាមសាលានីមួយៗដើម្បីជួយបង្កាត់បង្រៀនដល់សិស្សានុសិស្សរបស់ខ្លួន។ ការជ្រើសរើសទាំងនោះធ្វើឡើងតាមការស្ម័គ្រចិត្ត ទោះយ៉ាងណាសកម្មភាពកីឡានៅតែប្រព្រឹត្តទៅជាង្ស័យរាល់ឆ្នាំ។

លោកបានឱ្យដឹងទៀតថា ចំពោះការចុះបំផុសការងារកីឡាការិយាល័យជំនាញ បានចាត់មន្ត្រីឱ្យចុះសហការជាមួយក្រុង-ស្រុក តាមគ្រឹះស្ថានសិក្សានានាដោយត្រួតពិនិត្យហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធកីឡា មើលកាលវិភាគ

បង្ហាត់ ត្រួតពិនិត្យសកម្មភាពបង្ហាត់ ជួយផ្តល់បច្ចេកទេសកីឡា កែតម្រូវទីលានកីឡាឱ្យមានកម្រិតសមស្របឱ្យមានការថែរក្សាទីលាន បរិស្ថានល្អ ស្រង់ស្ថិតិអប់រំកាយ និងកីឡា និងត្រូវដែលមានឧបនិស្ស័យខាងកីឡាធ្លាប់ឆ្លងកាត់វគ្គកីឡានានា។ ទន្ទឹមនឹងនេះដែរខេត្តត្រូវការគ្រូមុខវិជ្ជាអប់រំកាយ និងកីឡាទាំងពីរភេទចំនួនច្រើននាក់ទៀតផ្នែកមធ្យមសិក្សា ហោចណាស់ក្នុងមួយសាលាឱ្យបាន១នាក់។ ផ្សព្វផ្សាយរៀបចំការប្រកួតកីឡាជ្រើសរើសជើងឯក ថ្នាក់ស្រុក មកថ្នាក់ខេត្ត គ្រប់ភូមិសិក្សារហូតមហាជន និងគ្រៀមចូលរួមប្រកួតកីឡាផ្សេងៗដែលអង្គការ សមាគម សហព័ន្ធនីមួយៗបានរៀបចំ។ ជាមួយគ្នានេះដែរក្នុងការបង្កើនប្រសិទ្ធភាពគ្រូកីឡាក៏ដូចជាមន្ត្រីកីឡាឱ្យកាន់តែយល់ដឹងនូវចំណេះដឹងថ្មីៗបន្ថែមទៀតកន្លងមកមន្ទីរក៏បានចាត់បញ្ជូនមន្ត្រីកីឡាឱ្យទៅចូលរួមសិក្សានៅភ្នំពេញ ក៏ដូចក្នុងខេត្តដែលរៀបចំដោយអង្គការ និងសហព័ន្ធកីឡាជាតិនានារួមមាន វគ្គបំប៉នសមត្ថភាពអាជ្ញាកណ្តាលបាល់ទាត់នៅមជ្ឈមណ្ឌលសាលាបាល់ទាត់ជាតិបាទី ខេត្តតាកែវ វគ្គបំប៉នសមត្ថភាពគ្រូអប់រំកាយ និងកីឡា នៅខេត្តក្បុងឃ្មុំ និងរដ្ឋបាលកីឡារៀបចំដោយមន្ទីរ វគ្គសិក្ខាសាលាស្តីពីការប្រើប្រាស់សារធាតុលើកកម្ពស់ក្នុងវិស័យកីឡា (ដូពិង/ដូប៉ា) បានពីរវគ្គដែលរៀបចំដោយមជ្ឈមណ្ឌលជាតិហ្វឹកហ្វឺនកីឡាដែលសិក្ខាកាមចូលរួមគឺអ្នកដែលពាក់ព័ន្ធក្នុងការគ្រប់គ្រង ដឹកនាំក្នុងវិស័យកីឡា រួមមាន នាយក នាយករងនៅតាមវិទ្យាល័យ អនុវិទ្យាល័យ មន្ត្រីកីឡា គ្រូអប់រំកាយ និងកីឡា។ ដោយឡែកការបំផុសកីឡាក្រៅសាលារៀន ពួកគេសុទ្ធតែមានការភ្ញាក់រឭកចូលរួមលេងកីឡា និងផុសផុលចូលរួមចងក្រងក្រុម

ហាត់ប្រាណតាមចង្វាក់ភ្លេងតែទោះជាយ៉ាងនេះក្តីក៏សកម្មភាពកីឡានៅតែប្រព្រឹត្តទៅជាប្រហែលៗរាល់ឆ្នាំ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះខេត្តមានការរីកដុះដាលនូវក្រុមកីឡាសិស្សបឋម និងមធ្យម ចំពោះបញ្ហាទីលានកីឡាក្នុងខេត្តមានការចម្រើនឡើងនូវទីលានកីឡា ក្នុងនោះទីលានកីឡាបាល់ទាត់នៅបឋមសិក្សា ប៉ុន្តែតាមសាលាមួយចំនួនក៏នៅខ្វះខាតទីលានកីឡាសម្រាប់ហ្វឹកហាត់នៅឡើយ។ ទោះជាយ៉ាងណាសមិទ្ធផលទាំងប៉ុន្មានខាងលើនេះកាន់តែបង្កឱកាសឲ្យមហាជនចូលរួមលេងកីឡា។ ម្យ៉ាងទៀតប៉ុន្មានឆ្នាំមកនេះ



លោក យ៉ុង យន

ដែរពួកគាត់កាន់តែភ្ញាក់រឭក ចូលរួមឧបត្ថម្ភគាំទ្រពេលមានការប្រកួតកីឡាជាលក្ខណៈផ្សេងៗក្នុងខេត្តម្តងៗ។

លោកបានបន្ថែមទៀតថា មន្ទីរមានគម្រោងផែនការអភិវឌ្ឍន៍វិស័យកីឡាជាបន្តបន្ទាប់ឆ្ពោះទៅឆ្នាំខាងមុខនូវការរៀបចំការប្រកួតកីឡាសិស្សបឋមមធ្យម ពីថ្នាក់កម្រង ថ្នាក់ក្រុង-ស្រុក និងរៀបចំប្រកួតកីឡាមហាជនជ្រើស



សកម្មភាពខ្លះៗនៃវិស័យកីឡាបាល់ទាត់នៅខេត្តស្ទឹងត្រែង

រើសជើងឯកទូទាំងខេត្ត ចុះបំផុសការងារកីឡាឱ្យបានគ្រប់ស្រុក ពង្រីកហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធកីឡា ជំរុញបង្កើតសមាគមកីឡាឱ្យមានបង្កើតជាក្រុម ជាភ្ជាប់កីឡាដោយមានច្បាប់គ្រប់គ្រងត្រឹមត្រូវ និងមានការទទួលស្គាល់ពីមន្ទីរ។ រៀបចំក្រុមកីឡាសិស្សនៅបឋមសិក្សា មធ្យមសិក្សាឲ្យមានដំណើរការហ្វឹកហាត់ដោយមានការរៀបចំកម្មវិធីដំណើរការការប្រកួត និងមានការហាត់ហ្វឹកហ្វឺនជាប្រចាំ ទាំងសិស្សបឋម មធ្យម និងឆ្ពោះទៅទូទាំងប្រទេស ចូលរួមប្រកួតជណ្តើមពាន់រង្វាន់សម្តេច **ហ៊ុន សែន** ប្រកួតកីឡាមហាជនទូទាំងខេត្តប្រកួតកីឡាជាតិលើកទី១ និងចូលរួមកីឡាជាតិលើកទី២ រួមសហការរៀបចំការប្រកួតកីឡាផ្សេងៗក្នុងខេត្តក៏ដូចក្រៅខេត្ត។

គ្រប់អង្គភាពពាក់ព័ន្ធនានា អ្នកស្នេហាវិស័យកីឡាគ្រប់ស្រទាប់ភ្នាក់ងារពួកចូលរួមឧបត្ថម្ភ គាំទ្រ ប្រកាន់ភ្ជាប់នូវការអនុវត្តផែនការការងារកីឡាប្រកបដោយចក្ខុវិស័យអភិវឌ្ឍហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធកីឡាឲ្យមានទាំងបរិមាណ និងគុណភាពគ្រប់ទិសទី ឆ្លើយតបតាមសំណូមពរទាន់ពេលវេលា បំពាក់សម្ភារកីឡា ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ មានលក្ខណៈត្រឹមត្រូវតាមស្តង់ដារ បំផុសសកម្មភាពកីឡាគ្រប់ប្រភេទក្នុងជួរសិស្ស និស្សិត ក៏ដូចមហាជន បង្កើតជាក្រុម ភ្ជាប់ ឬសមាគមមានច្បាប់ទម្លាប់ត្រឹមត្រូវមានការប្រមូលផ្តុំបំពាក់បំប៉ន ហូបចុក ស្នាក់នៅ បើកវគ្គបំពាក់បំប៉នទាំងកីឡាកម្រិតឲ្យបានច្រើន ធ្វើការបណ្តុះបណ្តាល ពង្រឹងសមត្ថភាពគ្រូអប់រំកាយ និងកីឡានៅនឹងមូលដ្ឋានផ្ទាល់ឲ្យមានតម្លាភាពទៅថ្ងៃអនាគតដ៏ខ្លីខាងមុខ វិស័យកីឡាអាជីពនេះខេត្តនោះនឹងមានការវិវឌ្ឍន៍ រីកចម្រើនជាក់ជាមិនខានឡើយ។

ដោយ៖ ប៉ុន សុភា

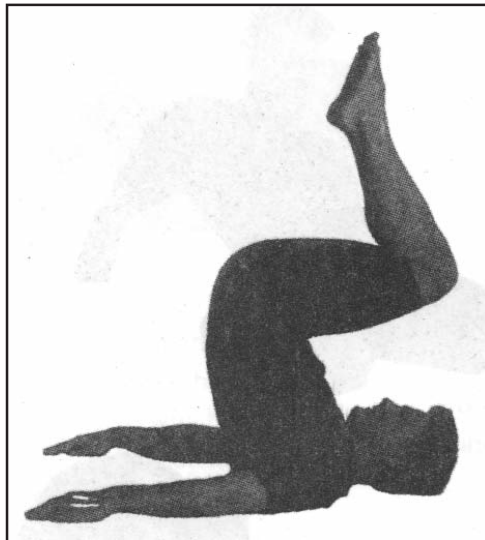
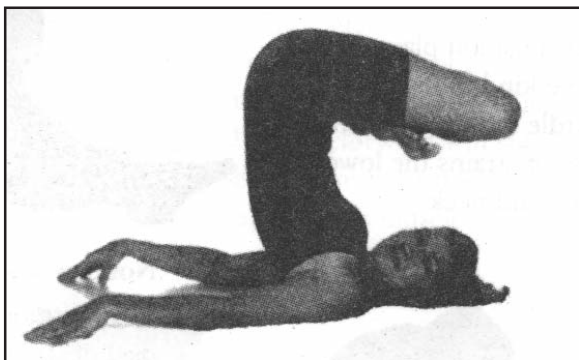


ការបញ្ចេញសាច់ដុំដើម្បីភាព

តពីលេខ០៩៩

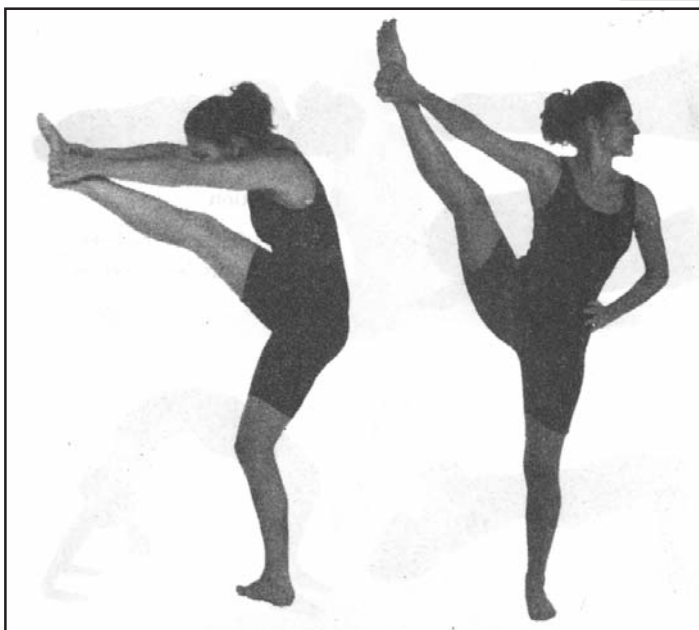
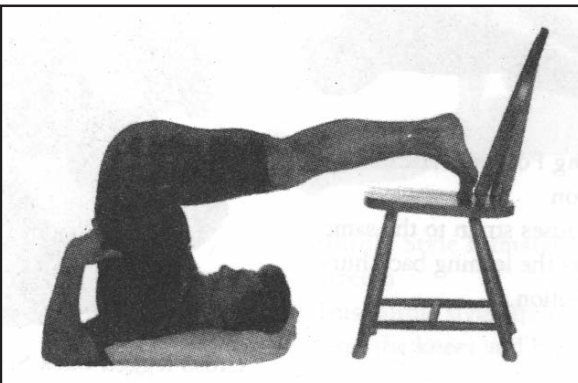
ទាញអង្គុញទើបមកលើក្បាលបញ្ចេញសាច់ដុំ
និងដោយប្រែប្រួលចលនាទើបផ្អែកខាងក្រោម

លំហាត់នេះបណ្តាលឲ្យមានការឈឺចាប់ដូចលំហាត់បញ្ចេញជើងក្រុងពីលើស្មាដែរ។ ប៉ុន្តែដោយសារតែជំហរជើងទាញអង្គុញហុចទៅមុខ វាធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់ខ្លាំងជាងទៅលើ ក និងស្មា។



ទាញមត់ទើបស្រមតិលើក្បាលត្រង់

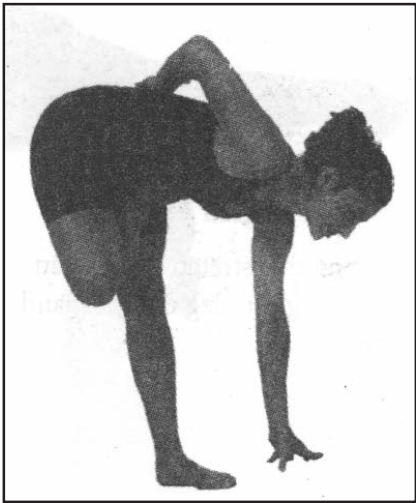
ការទាញបន្លឹងនេះរឹតតែបណ្តាលឲ្យឈឺចាប់ខ្លាំងឡើងទៅលើ ក ជាងការទាញបន្លឹងបែបទាញអង្គុញជើងមកលើក្បាលខាងលើទៅទៀត ដែលយើងបានឆ្លងកាត់មក។ នេះគឺជាជំហរមួយដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងជាងគេបំផុតដែលយើងបានជួបកន្លងមក។



ជំហរឈរនិងប្រែប្រួលចលនា
ជំហរឈរដោយពត់ពាក់កណ្តាល នៃរាង
ផ្ទាល់មុខ

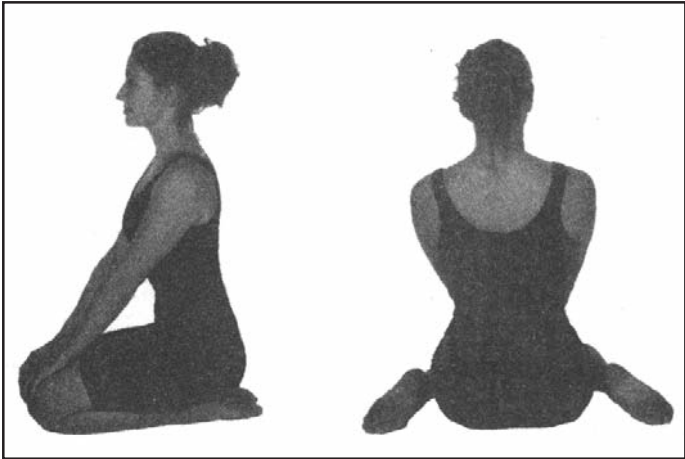
សរសៃពួរនៃជើងដែលលើកឡើងឈឺចាប់ ហើយក៏ឈឺដូចគ្នាផងដែរ។

រូបរាងសុខភាព និងគុណផល

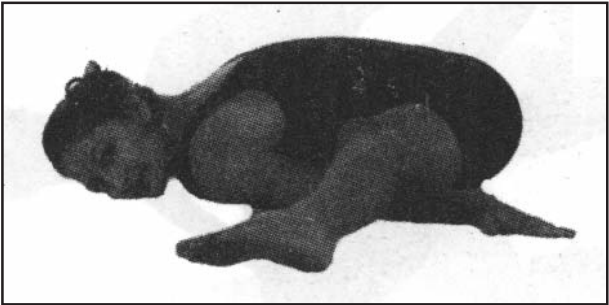


ពត៌មានអំពីខាងលើរាងលេខមូល
 ការទាញបន្លឹងនេះបណ្តាលឲ្យត្រគាក ជង្គង់ និងខ្នងផ្នែកខាងក្រោមឈឺចាប់។

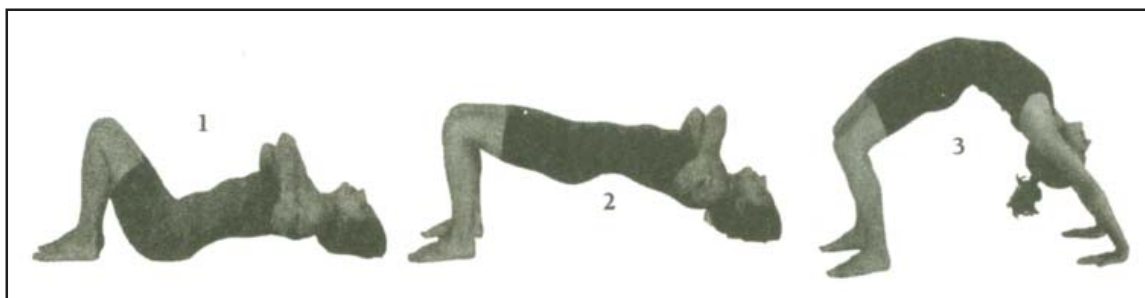
ជង្គង់ទាំងពីរមកជាការក្តៅកន្ទុប (ការមើលឃើញពីចំហៀង និងពីក្រោយ)
 ក្នុងតួចៗតែងតែឃើញអង្គុយបែបនេះ។ វាគួរតែត្រូវបានបញ្ចៀសការអង្គុយបែបនេះដោយនរណាមួយ ពីព្រោះវាបណ្តាលឲ្យមានការឈឺចាប់ទៅលើជង្គង់ សរសៃចំណងឆ្នឹងសន្លាក់ និងសរសៃពួរ។ វាក៏បណ្តាលឲ្យមានការគាបសង្កត់ទៅលើសរសៃឈាមរបស់ជើងផ្នែកខាងក្រោយ ហើយដោយឡែកនោះគឺសន្លាក់ត្រង់ជង្គង់។



ជំហរដែលអន្ទុយចេញជាន់
 ការធ្វើការទាញបន្លឹងបែបនេះ ដាក់ការឈឺចាប់ទៅលើក្រពៀន សាច់ដុំជើង និងក។



ជំហរដូចកន្ទុប
 ការទាញបន្លឹងនេះធ្វើឲ្យឈឺចាប់សន្លាក់ជង្គង់ និងសាច់ដុំ និងកផងដែរ។

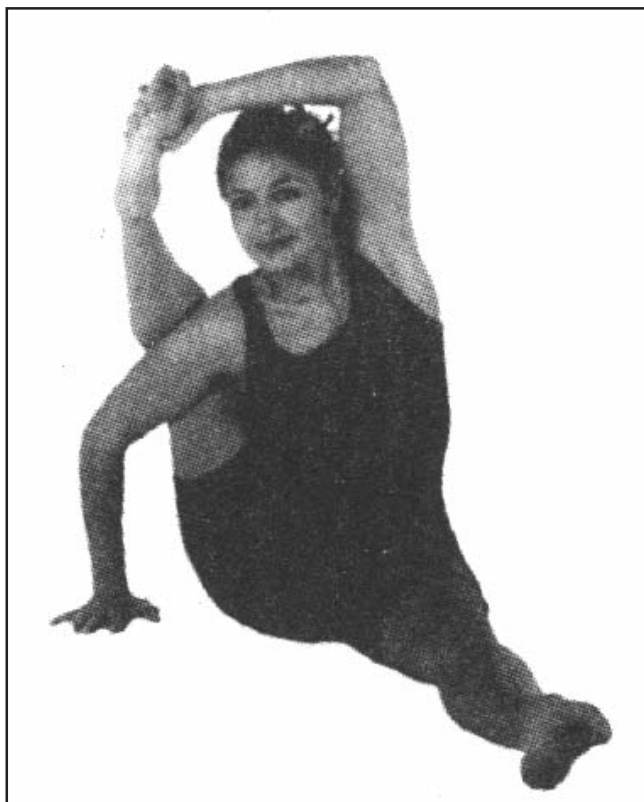
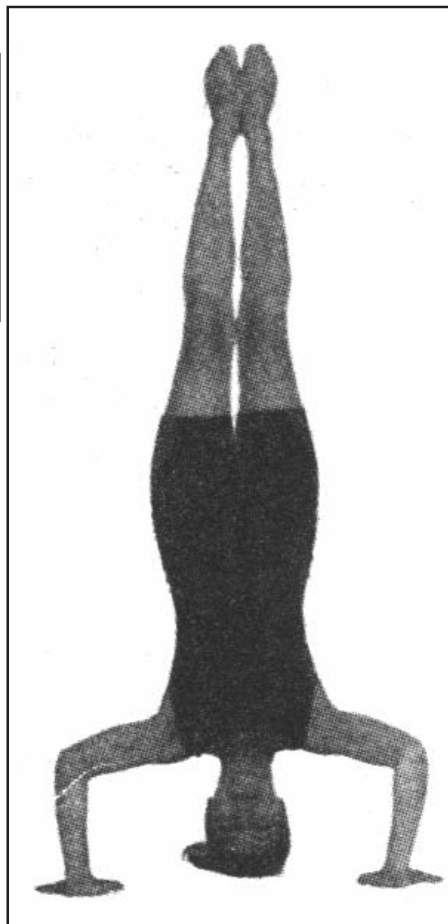


ជំហរស្ពាន និងការបំបែកជំហរស្ពាន

ជំហរនៃការទាញបន្តិចទាំងបីបែបនេះបណ្តាលឲ្យឈឺចាប់ទៅលើស្មា និងសន្លាក់ក។ ជំហរចុងក្រោយសង្កត់ធ្ងន់ទៅលើសន្លាក់ខ្នងកណ្តាល និងខាងក្រោម។ ក្មេងៗអាយុក្រោម១៦ឆ្នាំមិនគួរធ្វើការបន្តិចបែបនេះនៅក្នុងថ្នាក់រៀនកាយសម្ព័ន្ធទេ ពីព្រោះឆ្អឹងរបស់ពួកគេមិនទាន់បង្កើតជាទម្រង់រាងពេញលេញនៅឡើយ បើមិនដូច្នោះទេ ពួកគេឈានទៅរកការងាររហូស។

បញ្ឈរក្បាល

ការបញ្ឈរខ្លួនលើក្បាលបង្កើតនូវបរិមាណទម្ងន់សង្កត់យ៉ាងសម្បើមទៅលើសន្លាក់ក និងឌីសឆ្អឹងកង។ ការច្រក់ដៃដាំទឹងដោយទប់នឹងជញ្ជាំងគឺជាជំហរល្អប្រសើរជាងដែលអាចទទួលយកបាន។



ជំហរលើកដើមទៅពីក្រោយក្បាល

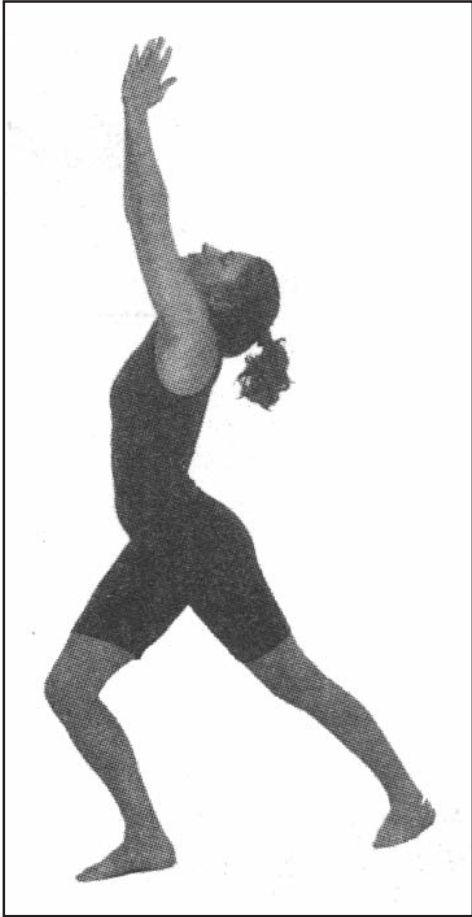
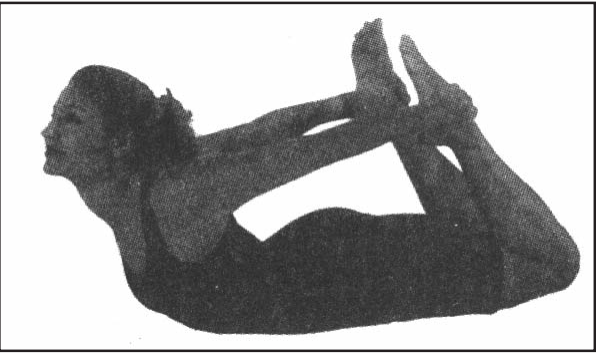
ការទាញបន្តិចបែបនេះធ្វើឲ្យឈឺចាប់សន្លាក់ត្រគាក និងក។



វិធានដើមដោយមេរោទម្យ៉ាង និង ទេវមុខ

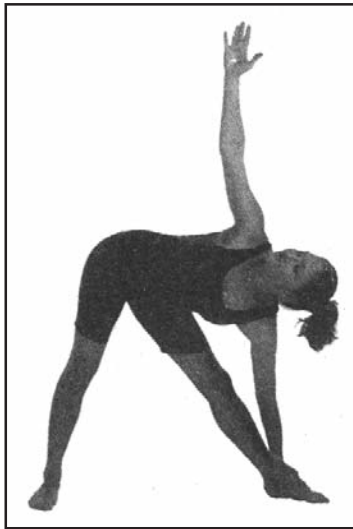
ឆ្លងតាមការគ្រប់គ្រងពេលវេលា និងការអនុវត្ត អ្នកអាចហ្វឹកហាត់ខ្លួនឯងឲ្យធ្វើចលនាបែបនេះដោយ គ្មានការចុកចាប់។ តែទោះជាយ៉ាងណាអ្នកទើបចាប់ ផ្ដើមមិនគួរព្យាយាមបង្ខំហាត់ជំហរមួយនេះភ្លាមៗទេ។ ទិសណាមួយក៏ដោយដែលដងខ្លួនប្រឈមទៅរកការ ទាញបន្តឹងនេះធ្វើឲ្យឈឺចុកក្រលៀន ឆ្អឹងផាលត្រតាក និងសរសៃចំណាងឆ្អឹងសន្លាក់នៅក្នុងជង្គង់។

ជំហរមេរោទជួបក្បាលទូក
ពត់ចំកោងដងខ្លួនទៅក្រោយធ្វើឲ្យឈឺចុក ចាប់ក ខ្នងផ្នែកខាងក្រោម ស្មាខាងមុខ ជង្គង់ និងក ជើង។



កាយវិការអ្នកបង្វិលគោរពមូលសួនទេវកាន់ ព្រះរាជទិស

ការទាញបន្តឹងបែបនេះធ្វើឲ្យឈឺចុកចាប់ខ្នងផ្នែកខាងក្រោម និងធ្វើឲ្យតឹងរឹងទៅលើសន្លាក់នៃក្នុងផ្នែកខាងក្រោម បើសិនធ្វើ លំហាត់នេះមិនបានត្រឹមត្រូវ។ តែផ្ទុយទៅវិញបើអ្នកសង្កត់ក្បាល និង ខ្នងផ្នែកខាងក្រោមឡើងឆ្ពោះទៅលើ និងទៅក្រោយច្រមុះ នោះវានឹង មានសុវត្ថិភាព។



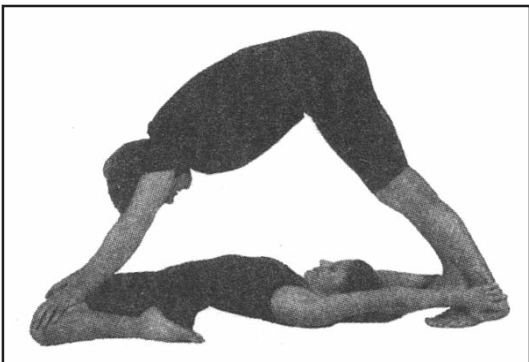
ការវិវត្តការងារក្នុងត្រីកោណវិល

វាមានគ្រោះថ្នាក់បំផុតចំពោះសន្លាក់ សរសៃចំណងសន្លាក់ និងឌីស ឆ្អឹងកងខ្នងផ្នែកខាងក្រោម។ ឆ្អឹងខ្នងផ្នែកខាងក្រោមមិនត្រូវពត់ពែន និងមូលបង្វិល ដូចនេះទេ។ មនុស្សជាច្រើនព្យាយាមការទាញបន្លឺបែបនេះ បានធ្វើឲ្យបួសខ្លួន ឯង។



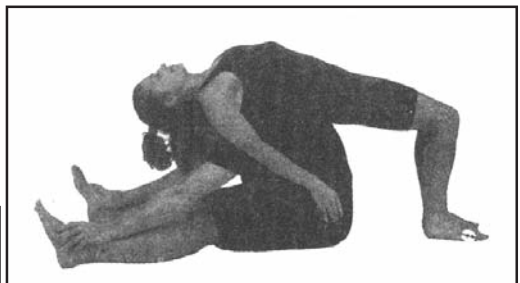
ការទាញបន្លឺដងខ្លួនពេញដោយថាមពល ចលនា

ការទាញបន្លឺបែបនេះអាចឲ្យឈឺចាប់នៅមុខខ្នងផ្នែកខាង ក្រោម និងថ្គាម សន្លាក់ក បើសិនជាអ្នកមិនរុញទាញក្បាល និងខ្នងផ្នែក ខាងក្រោមឡើង និងទៅក្រោយដោយសន្សឹមៗថ្មមៗ ដូចជាកាយវិការ អ្នកចម្បាំងគោរពបូងស្នូលទៅកាន់ព្រះអាទិត្យទេនោះ។



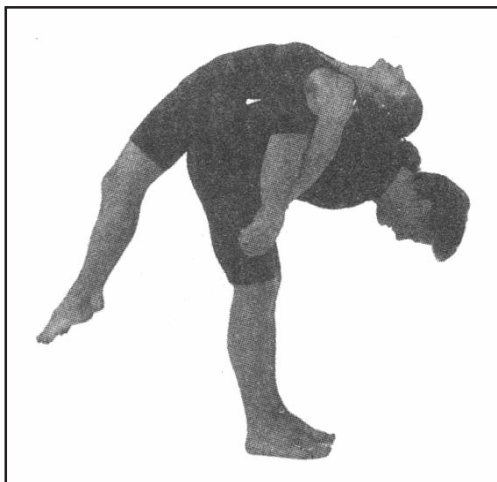
ដៃគូចូលរួមជួយសង្កត់ទៅលើជួរឆ្នង

មនុស្សដែលនៅពីក្រោមប្រឈមនឹងការបំផ្លាញធ្ងន់ធ្ងរទៅ លើសន្លាក់ជង្គង់ និងសរសៃចំណងសន្លាក់។



ដៃគូចូលរួមជួយដល់ការពត់ពែននៃឆ្អឹងកង ខ្នង និងការទាញបន្លឺសរសៃសន្លាក់ជួរឆ្នង

មនុស្សដែលនៅពីក្រោមប្រឈមនឹងការដាក់សម្ពាធទៅ លើខ្នងផ្នែកខាងក្រោម ក ស្មា និងសរសៃសន្លាក់ជង្គង់។



ការទាញបន្លឺឆ្អឹងកងខ្នងដោយ ប្រើប្រាស់កម្លាំងទំនាញផែនដី និងដៃគូ

មនុស្សដែលនៅពីក្រោមប្រឈមនឹងហានិ ភ័យនៃការឈឺចុកចាប់ទៅលើឌីស (discs) នៃឆ្អឹង កងខ្នងផ្នែកខាងក្រោម ព្រមទាំងសរសៃឈាមនៅក នឹងក្បាល។ មនុស្សដែលនៅពីលើប្រឈមនឹងការ ជាប់សន្លាក់ឆ្អឹងកងខ្នង ហើយសង្កត់គាបទៅលើ សរសៃប្រសាទ។ មនុស្សខ្លះប្រើប្រាស់បច្ចេកទេស នេះដើម្បីព្យាយាមរៀបសម្រួលសន្លាក់ឆ្អឹងកងរបស់ ខ្លួន។ វិធីនេះវាមិនប្រាកដប្រជាទេ និងអាចធ្វើឲ្យ ងាយរងរបួសជាងការជួយដល់ឆ្អឹងកង។

ការទាញបន្លឹងសម្រាប់

ប្រភេទកីឡាជាក់លាក់នីមួយៗ



នៅក្នុងជំពូកនេះ ការទាញបន្លឹងសម្រាប់បុគ្គល ម្នាក់ៗត្រូវបានជ្រើសរើសឲ្យអនុវត្ត និងការទាញបន្លឹងជា ប្រចាំប្រកបដោយសុវត្ថិភាពសម្រាប់ប្រភេទកីឡាជាក់លាក់ នីមួយៗក៏ត្រូវបានបង្ហាញ។ លំហាត់ទាំងនោះនឹងជួយ បង្កើនគុណផលរបស់អ្នកឲ្យមានការរីកចម្រើនឡើង និងកាត់ បន្ថយហានិភ័យនៃរបួសស្នាមនានា។

ភាពតានតឹងអារម្មណ៍នៃការធ្វើលំហាត់ ឬការ ប្រកួតអាចជាចំណុចវិជ្ជមានមួយដែរ។ តាមការពិតភាពតាន តឹងអារម្មណ៍ត្រូវបានកំណត់ទុក ដូចជាដើមចម្លើយប្រភេទ ដែលបណ្តាលឲ្យរាងកាយផ្លាស់ប្តូរដើម្បីទម្លាប់ខ្លួនទៅនឹង ភាពតានតឹងដោយឡែកនីមួយៗ។ ភាពតានតឹងអារម្មណ៍ វិជ្ជមានឬ eustress ជាសំនៀងរាងកាយឲ្យធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ ដែលធ្វើឲ្យសុខភាពរាងកាយ និងសុខភាពផ្លូវអារម្មណ៍មាន

ការរីកចម្រើនឡើង ដូចជាបន្ថយចុះចង្វាក់បេះដូង បន្ទាប សារធាតុខ្លាញ់ និងបង្កើនសមត្ថភាពស្មុគស្មាញ។ ដើម្បីឲ្យ ដំណើរការក្នុងរាងកាយត្រូវបានថែរក្សា ឬរីកចម្រើនឡើង នោះវាត្រូវទទួលបាននូវ eustress ជាទៀងទាត់។ ដោយការ រៀបចំឲ្យបានល្អត្រឹមត្រូវសម្រាប់ភាពតានតឹងអារម្មណ៍ ដោយការទាញបន្លឹងសាច់ដុំ យើងអាចបង្កើននូវផលវិជ្ជមាន របស់វាឲ្យដល់កម្រិតកំពូល និងបន្ថយចុះនូវផលប៉ះពាល់ អវិជ្ជមានរបស់វាឲ្យនៅកម្រិតទាបបំផុត។

យ៉ាងណាមិញ កាលណាមានរឿងល្អច្រើនពេក ក៏មិនមែនជាការល្អដែរ។ ឧទាហរណ៍ បើសិនធ្វើលំហាត់ ប្រាណច្រើនពេក ឬហ្វឹកហ្វឺនហួសពេក ខ្លួនប្រាណយើងមិន អាចទ្រាំទ្របានទេ។

វិប្បស្សន្ទនាដ៏ល្អៗ៖ ស្រី ស៊ីវិឡា
ឧបនិពន្ធពីក្រសួងកីឡា Stretching For Fitness,
Health & Performance
ឆ្នាំ២០១១



ដំណាក់កាលនៃ គ្រឹះស្ថាន និង វិធីសាស្ត្រ

ឆ្នាំទី១៩៩៩

គុណផលខ្ពស់ អាយុចាប់ពី១៩ឆ្នាំ និងចាស់ជាងនេះ

ផែនការហាត់ហ្វឹកហ្វឺនដែលមានការរៀបចំបានល្អ ផ្ដោតទៅលើគោលការណ៍ត្រឹមត្រូវនៃការអភិវឌ្ឍន៍រយៈពេល វែងនឹងអាចនាំទៅសម្រេចបានគុណផលខ្ពស់។ លទ្ធផល នៃគុណផលដែលល្អសម្រេចបាននៅក្នុងអំឡុងពេល ដំណាក់កាលចាប់ផ្ដើមដំណាក់កាលអំពីព័ត៌មានផ្នែកអត្ត ពលកម្ម ឬដំណាក់កាលការអភិវឌ្ឍន៍ជំនាញមិនមានការ ជាប់ទាក់ទងជាមួយនឹងលទ្ធផលនៃគុណផលខ្ពស់ដូច កីឡាករអ្នកប្រកួតពេញវ័យនោះទេ។ ដូចដែលបានបង្ហាញ នៅក្នុងតារាង៩.១ និង៩.២ ចំណុចសំខាន់របស់អត្តពលិក គឺមានភាគច្រើនមានភាពជោគជ័យបន្ទាប់ពីពួកគេបាន ឈានទៅដល់ភាពចាស់ទុំនៃផ្នែកអត្តពលកម្ម។

-ការបង្កើនកម្លាំង និងអាំងតង់ស៊ីតេនៃការហាត់ ហ្វឹកហ្វឺនសម្រាប់សមត្ថភាពក្នុងការប្រើប្រាស់រាងកាយ និង សមត្ថភាពជាបន្តបន្ទាប់ដែលជាប់ទាក់ទងទៅនឹងលក្ខខណ្ឌ សរីរាង្គកាយ និងចិត្តវិទ្យារបស់អត្តពលិកម្នាក់ៗ។ ការហាត់ ហ្វឹកហ្វឺនគួរតែមានលំហាត់ប្រាណចំបងដែលដឹកនាំអត្ត

ពលិកដើម្បីទទួលយកកីឡាជាក់លាក់មួយ។ អត្តពលិកគួរ តែរក្សានូវការអភិវឌ្ឍន៍ពហុជំនាញជាពិសេសបំផុតនៅក្នុង ដំណាក់កាលត្រៀម។

-ចង្វាក់ និងល្បឿនត្រូវធ្វើឱ្យដូចទៅនឹងតម្រូវការ នៅក្នុងការប្រកួតជាមួយនឹងលំហាត់ប្រាណ និងលំហាត់ ជាក់លាក់នៅក្នុងម៉ោងហាត់ហ្វឹកហ្វឺន។

-ជួយអត្តពលិកឱ្យមានភាពល្អឥតខ្ចោះ និងប៉ិន ប្រសប់នូវជំនាញបច្ចេកទេសនិងកលល្បិចជាក់លាក់ និង យុទ្ធសាស្ត្រហាត់ហ្វឹកហ្វឺនផ្នែកគំនិតជាក់លាក់។

-កម្មវិធីហាត់ហ្វឹកហ្វឺនជាមូលដ្ឋាននៅលើគោល ការណ៍វិទ្យាសាស្ត្រ។

ការបង្ហាញអំពីផែនការរយៈពេលវែងដោយយោង ទៅតាមឧទាហរណ៍នៅក្នុងតារាង៩.៣ដល់៩.៦ សម្រាប់ផ្លូវ រត់ និងទីលាន(រត់លឿន) កីឡាបើសប៊ីល កីឡាបាល់ទាត់ និងកីឡាហែលទឹក។

តារាង៩.១ អាយុជាមធ្យមនៃចំណាត់ថ្នាក់កំពូល៦ចុងក្រោយនៅក្នុងការប្រកួតកីឡាអូឡាំពិករដូវរងារ និងរដូវក្ដៅ ឆ្នាំ១៩៨៨។

Sport	Average age
Athletics (all events)	26.3
Sprinting	23.4
Mid-distance running	24.3
Long-distance running	27.3
Walking	29.3
Jumps	23.5
Throws	26.4
Decathlon	25.1
Heptathlon	25.2
Basketball	
Women	23.6
Men	24.6
Boxing	22.4
Diving	
Women	22.2
Men	20.2

Sport	Average age
Gymnastics	
Women	18.6
Men	24.2
Rowing	
Women	24.1
Men	25.2
Skiing (Nordic, cross-country)	27.2
Soccer	24.8
Speed skating	
Women	23.5
Men	25.1
Swimming	
Women	17.5
Men	20.1
Wrestling	25.7

ការហ្វឹកហាត់ និងការប្រើប្រាស់

តារាង៩.២ អាយុជាមធ្យមរបស់អ្នកចូលរួមការប្រកួតកីឡាអូឡាំពិកចន្លោះឆ្នាំ១៩៦៨ ដល់ឆ្នាំ១៩៨៨។

Sport	Average age	Sport	Average age
Athletics	24.1	Judo	24.0
Boxing	22.7	Rowing	24.2
Basketball	24.7	Sailing	30.3
Canoeing	24.2	Shooting	33.2
Cycling	23.4	Soccer	24.1
Equestrian	31.2	Swimming Women	18.9
Fencing	24.1	Swimming Men	21.6
Field hockey (men)	25.4	Volleyball (men)	25.2
Gymnastics Women	17.2	Water polo (men)	25.3
Gymnastics Men	22.6	Wrestling	24.8

តារាង៩.៣ រយៈពេលនៃកម្មវិធីហាត់ហ្វឹកហ្វឺនរយៈពេលវែង ប្រភេទកីឡាអត្តពលកម្ម និងការរត់លឿន

AGE																										
6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 25 30 35																										
Training phases		Initiation					Athletic formation					Spec.					High performance									
Skill acquisition		Technical					Basic skills					Auto.					Perfection									
T r a i n i n g	Coordination		Simple					Complex					Perfection													
	Flexibility		Overall					Specific					Maintain													
	Agility												Maintain													
	Speed	Linear																								
		Reaction time						Starts					Perfection													
	Strength	Anatomical adaptation																								
		Muscular endurance																								
		Power																								
		Maximum strength																								
	Endurance	General																								
Anaerobic																										
C o m p.	Fun																									
	Local																									
	State/provincial																									
	National																									
	International/ professional																									

តំបន់ដែលមានស្រមោលបង្ហាញអំពីអាយុដើម្បីចាប់ផ្តើម ឬបញ្ចប់ការងារទៅលើសមត្ថភាពនោះការបង្រៀន ឬការណែនាំអំពីជំនាញ ឬសកម្មភាពថ្មីៗ (initiation) = ការបង្រៀន ឬការណែនាំអំពីជំនាញ ឬសកម្មភាពថ្មីៗនៅក្នុង កីឡា ដូចជា ការរត់ ការគប់ ឬការលោត។ Spec = ជំនាញនៅក្នុងវិញ្ញាសាប្រកួតមួយ Auto = ស្វ័យជំនាញ Comp. = ការប្រកួត។



តារាង៩.៤ រយៈពេលនៃកម្មវិធីហាត់ហ្វឹកហ្វឺនរយៈពេលវែង ប្រភេទកីឡាប៊េសបល(Baseball)

AGE																						
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	25	30	35	
Training phases			Initiation				Athletic formation				Spec.				High performance							
Skill acquisition		Technical					Fundamentals				Position specific				Position and game specific							
		Tactical					Simple and game strategy				Game strategy				Position/game strategy							
T r a i n i n g	Coordination		Simple				Complex				Perfection											
	Flexibility		Overall				Specific				Maintain											
	Agility																					
	Speed	Linear																				
		Turns/ changes in direction																				
		Reaction time																				
	Strength	Anatomical adaptation																				
		Power																				
		Maximum strength																				
	Endurance	General																				
		Anaerobic																				
C o m p.	Fun																					
	Local																					
	State/provincial																					
	National																					
	International/ professional																					

ការបង្រៀន ឬការណែនាំអំពីជំនាញឬសកម្មភាពថ្មីៗ (initiation) = ការបង្រៀន ឬការណែនាំអំពីជំនាញ ឬសកម្មភាព ថ្មីៗ នៅក្នុងកីឡា ដូចជា ការរត់ ការគប់ ឬការលោត។

Spec= ជំនាញនៅក្នុងវិញ្ញាសាប្រកួតមួយ

Auto= ស្វ័យជំនាញ

Comp= ការប្រកួត។



តារាង៩.៥ រយៈពេលនៃកម្មវិធីហាត់ហ្វឹកហ្វឺនរយៈពេលវែង ប្រភេទកីឡាបាល់ទាត់

AGE																								
6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 25 30 35																								
Training phases		Initiation				Mini-football				H. S.		College				Pro								
Skill acquisition		Technical					Fundamental				Auto.				Perfection game-specific									
		Tactical					Simple rules				Game tactics				Position-specific tactics									
T r a i n i n g	Coordination		Simple				Complex				Perfection													
	Flexibility		Overall								Specific				Maintenance									
	Agility																							
	Speed	Linear																						
		Turns/changes in direction																						
		Reaction time																						
	Strength	Anatomical adaptation																						
		Power																						
		Maximum strength																						
	Endurance	General																						
		Aerobic																						
		Anerobic																						
C o m p.	Fun																							
	Local																							
	State/provincial																							
	National																							
	International/professional																							

ការបង្រៀន ឬការណែនាំអំពីជំនាញ ឬសកម្មភាពថ្មីៗ (initiation) = ការបង្រៀន ឬការណែនាំអំពីជំនាញ ឬសកម្មភាពថ្មីៗនៅក្នុងកីឡា ដូចជា ការរត់ ការគប់ ឬការលោត។

H.S= កម្រិតវិទ្យាល័យ

Auto= ស្វ័យជំនាញ

Comp= ការប្រកួត។

តារាង៩.៦ រយៈពេលនៃកម្មវិធីហាត់ហ្វឹកហ្វឺនរយៈពេលវែង ប្រភេទកីឡាហែលទឹក

		AGE																						
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22						
Training phases		Initiation						Athletic form.		Spec.		High perfection												
Skill acquisition		Technical	Basic skills						Auto.		Perfection													
		Tactical				Start			Even splits															
T r a i n i n g	Coordination		Simple						Com.		Perfection													
	Flexibility		Overall						Specific		Maintenance													
	Agility																							
	Speed	Linear																						
		Turns/ changes in direction																						
		Reaction time				Start			Perfection															
	Strength	Anatomical adaptation																						
		Muscular endurance																						
		Power																						
		Maximum strength																						
	Endurance	General																						
		Aerobic																						
		Anerobic																						
C o m p.	Fun																							
	Local																							
	State/provincial																							
	National																							
	International/ professional																							

ការបង្រៀន ឬការណែនាំអំពីជំនាញ ឬសកម្មភាពថ្មីៗ (initiation) = ការបង្រៀន ឬការណែនាំអំពីជំនាញ ឬសកម្មភាពថ្មីៗនៅក្នុងកីឡា ដូចជា ការរត់ ការគប់ ឬការលោត។

Spec= វិញ្ញាសា ឬបច្ចេកទេសជំនាញ

Auto= ស្វ័យជំនាញ

Com= ការភ្ជាប់គ្នាដែលមានភាពស្មុគស្មាញ។



រចនាសម្ព័ន្ធក្នុងការអនុវត្តដើម្បីឱ្យល្បឿន និងមានចង្វាក់ដូចទៅនឹងការប្រកួត។

វិធីកីឡាអូឡាំពិក ឬ ផែនការ៤ឆ្នាំ

ទាក់ទងទៅនឹងវិធីអូឡាំពិក ឬផែនការសម្រាប់ រយៈពេលបួនឆ្នាំ (មានរយៈពេល៤ឆ្នាំ) ជាផ្នែកនៃការធ្វើ ផែនការរយៈពេលវែង។ ការប្រកួតកីឡាអូឡាំពិកជាញឹកញាប់ រាល់ ៤ឆ្នាំម្តងតម្រូវឱ្យមានការរៀបចំផែនការពិសេសសម្រាប់ កីឡាករ និងអត្តពលិកនៅក្នុងកម្មវិធីកីឡាអូឡាំពិក។ បើទោះបីជាការ ប្រកួតកីឡាអូឡាំពិកគឺជាចំណុចសំខាន់

កំពូលនៃផែនការ៤ឆ្នាំនេះក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែក្រុមកីឡាករ និង អត្តពលិកដែលមិនមែនជាក្រុមលេងក្នុងកីឡាអូឡាំពិក ក៏អាចប្រើប្រាស់ផែនការនេះសម្រាប់ជំនួយដល់ការរៀបចំ កម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាលរយៈពេលវែងរបស់គេឲ្យបានល្អជាង មុនផងដែរ។

ចំណាត់ថ្នាក់គម្រោងនៃវិធីអូឡាំពិក ឬ ផែនការ៤ឆ្នាំ

មានវិធីសាស្ត្រពីរសម្រាប់ការរៀបចំនិងគ្រោងរដ្ឋ នៃកីឡាអូឡាំពិកនេះ។ វិធីសាស្ត្រទី១ គឺជាវិធីសាស្ត្រដែល ទាក់ទងនឹងសកម្មភាពសម្រាប់តែមួយរដ្ឋដែលក្នុងនោះគ្រប់ កត្តាហាត់ហ្វឹកហ្វឺនិងសមាសភាពទាំងអស់ត្រូវមានការរីក ចម្រើនជាលំដាប់តាមជំហាន នីមួយៗ ជាញឹកញាប់ រហូត ដល់ការបញ្ចប់ការ ប្រកួតកីឡាអូឡាំពិក (៩.៥)។ ទោះបីជា វិធីសាស្ត្រនេះហាក់មានការរីកចម្រើនគួរឲ្យកត់សម្គាល់ យ៉ាងណាក៏ដោយ វាក៏មកជាមួយនូវគុណវិបត្តិនៃការបង្កើន ភាពតានតឹងជាបន្តបន្ទាប់ដល់អត្តពលិក ដោយហេតុថាមិន

មានពេលវេលាមួយឆ្នាំដែលឲ្យគេរៀបចំគម្រោងសម្រាប់ ការបន្តបន្ថយដំណាក់កាលបន្ទាប់។ សម្រាប់វិធីទី២ អាច អនុញ្ញាតឲ្យគ្រូបង្វឹកបង្កើនបន្ទុកនៃការហាត់ហ្វឹកហ្វឺនជា លក្ខណៈទឹករលក (ដូចដែលបានគូររូបភាពក្នុងរូបភាព ៩.៦)។ ជាញឹកញាប់ក្នុងកំឡុងឆ្នាំក្រោយការប្រកួតកីឡាអូឡាំពិកខណៈពេលដែលរដូវកាលថ្មីចាប់ផ្តើមរាំងតង់ស៊ីតេ និង ភាពតានតឹងនៃការហាត់ហ្វឹកហ្វឺនមានការថយចុះ ដូច្នេះអត្ត ពលិកអាចមានពេលសម្រាកដើម្បីស្តារកម្លាំងឡើងវិញ។

នាម្បាយ: ឃ្មុន ពិសិ
ស័ក្តិសិល្បៈ: Periodization Theory
and Methodology of Training
ឆ្នាំ២០១១



ការពារ ការងាររបួស

តំបន់ខេត្ត ០៩៩

ការឈឺចាប់

ការឈឺចាប់ស្មារតីមានឥទ្ធិពលខ្លាំងបំផុតទៅលើ តួនាទីរបស់សាច់ដុំ។ សកម្មភាពនៃ agonist សម្រាប់ ចលនាដែលមានការឈឺចាប់ត្រូវបានកាត់បន្ថយនៅក្នុង លក្ខខណ្ឌដោយណាមិច ហើយប្រហែលដូចជាប្រតិកម្ម Reflex-like និងនៅក្នុងករណីមួយចំនួនផ្សេងទៀត សកម្មភាពនៃ antagonist ត្រូវបានកើនឡើង។ ក៏ដូចជាគំរូ លំដាប់នៃចលនាត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរដើម្បីជៀសវាងនូវការឈឺ ចាប់។ នេះគឺបានកើតឡើងនៅក្នុង លក្ខខណ្ឌការឈឺចាប់ ទាំងនៅពេលការឈឺចាប់ស្រាល ឬអំឡុងពេលមានបន្ទុក ខ្លាំងដែលនាំឱ្យខ្លួនរបស់វាផ្ទាល់ឈានទៅរកការបាត់បង់ សមត្ថភាពក្នុងការបញ្ជាវាងកាយ (dyscoordination) ។ នៅលក្ខខណ្ឌនេះដំណើរការធ្វើឱ្យខ្លួនឯងមានភាពស្ថិតថេរ ប្រហែលជាអាចត្រូវបានបង្រៀន។ ឧបករណ៍សម្រាប់ការការ ពារ Protective equipment។

ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍សម្រាប់ការការពារនៅក្នុង ករណីមួយចំនួនអាចនឹងបង្ករបួស។ វាគឺជាការពិតណាស់ ដែលថាប្រសិនបើការប្រើប្រាស់ប្រដាប់ការពារមានភាពរឹង ត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយកីឡាករដើម្បីធ្វើការផល់ ឬបុកទៅ លើគូប្រកួតផ្សេងទៀត នោះវាប្រហែលជាអាចនឹងបង្កើននូវ ការងាររបួសទៅកីឡាករដទៃទៀតបាន។ ឧបករណ៍សម្រាប់ ធ្វើការការពារក៏ប្រហែលជាអាចផ្តល់ឱ្យអត្តពលិកនូវ អារម្មណ៍សុវត្ថិភាពអាចឱ្យពួកគេលេងកីឡាកាន់តែមានភាព ខ្លាំងក្លា និងនាំឱ្យមានរបួសដល់ពួកគេខ្លួនឯង និងកីឡាករ ដទៃទៀតផងដែរ។ វាពិតជាចម្លែកណាស់ការប្រើប្រាស់ ប្រដាប់ការពារក៏ដោយអ្នកជិះក្តារបន្ទះលើទឹកកកត្រូវបាន ភ្ជាប់ទៅនឹង (គ្មានសមត្ថភាព) ការធ្វើឱ្យកើនឡើងនៃរបួស កែងដៃ និងស្មា (Hagel et., 2005), ប៉ុន្តែយន្តការក្នុងការងារ របួសមិនត្រូវបានឱ្យដឹងនោះទេ។

ការទទួលស្គាល់នូវហានិភ័យនៅក្នុង

កម្មវិធីហ្វឹកហាត់ និងប្រកួត

នៅក្នុងប្រភេទកីឡាលេងតាមរដូវកាល អត្តពលិក អាចមិនសូវមានកម្លាំងនៅដើមរដូវកាល។ សាច់ដុំតូចៗ (រួម បញ្ចូលទាំងសាច់ដុំ rotator cuff muscles) ស្ថិតក្នុងភាព ហានិភ័យខ្ពស់ជាងសាច់ដុំធំដែលធ្វើឱ្យបាត់បង់នូវភាពរឹង មាំ។ ភាពមិនស៊ីគ្នា (មិនសមគ្នា) រវាងសាច់ដុំស្មា និងអាច ត្រូវបានទទួលស្គាល់ជាញឹកញយដូចដែលបានរៀបរាប់ពីដំបូង ប៉ុន្តែការផ្លាស់ប្តូរបន្តិចបន្តួចដែលក្លាយទៅជាចាំបាច់ជាមួយ នឹងការធ្វើចលនាដែលឡើងវិញចំនួន៥០ ឬ១០០ដង ប្រហែលអាចមានការលំបាកដើម្បីបង្ហាញដោយការពិនិត្យ ពិច័យ។ ឧទាហរណ៍ សាច់ដុំ rotator cuff muscles អាច ហត់នឿយក្រោយពេលការប្រឹងប្រែងចោលអ្វីមួយចំនួន២៥

ដង ចំណែកសាច់ដុំធំអាចធ្វើបានដោយងាយស្រួលដល់ទៅ ១០០ដង។ ភាពមិនស៊ីគ្នានេះប្រហែលអាចកើតឡើង នៅ ពេលក្រោយក្នុងអំឡុងពេលនៃរដូវកាលផងដែរ ពីព្រោះ សាច់ដុំធំអាចប្រែប្រួលទៅតាមបានយ៉ាងងាយស្រួលជាង ដើម្បីបង្កើននូវបន្ទុក។ ឆ្អឹងនៃទ្រូងអាចកើនឡើងដោយសារ ស្មាបង្វិលទៅខាងមុខ និងខាងក្នុង ពីព្រោះតែសាច់ដុំធំ សំខាន់ latissimus និង pectoralis និង scapula ត្រូវបាន បង្វិលចុះក្រោម ពីព្រោះតែសាច់ដុំតូច pectoralis ការចុះ ថយនៃទីតាំង subacromial space និងការកើនឡើងនៃ ហានិភ័យរបស់ impingement ទាំងពីរនេះ។

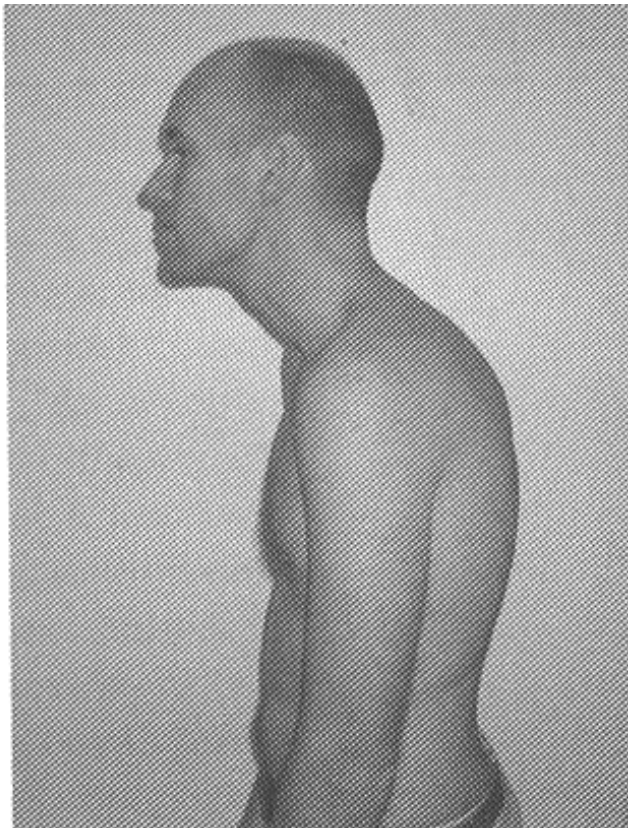
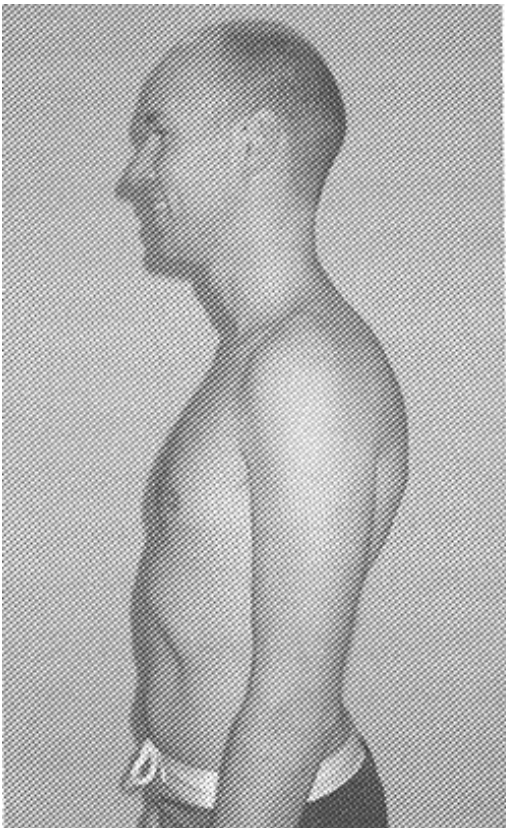
ដូច្នេះហើយ វាជាការចាំបាច់ណាស់ដែលកម្មវិធី



ហ្វឹកហាត់ត្រូវមានតុល្យភាពនៃចំនួនលំហាត់ពេញមួយរដូវ កាលហ្វឹកហាត់។ វាមិនមែនជារឿងធម្មតាទេ ដែលផ្ដោតទៅ លើមុខងារជាកម្លាំងអតិបរមា និងការសម្របសម្រួល និង ធ្វើតាមតែតម្រូវការហ្វឹកហាត់ប៉ុណ្ណោះ។ ប្រការនេះនឹងចាក ចេញពីសាច់ដុំតូចជាង និងខ្សោយជាងដែលនៅពីក្រោយ។ ការកម្ដៅសាច់ដុំជាចំណុចដែលគួរតែចាប់ផ្ដើមរាល់វគ្គនៃការ ហ្វឹកហាត់ វាធ្វើឲ្យគ្រប់រចនាសម្ព័ន្ធមានភាពសកម្មឡើង (ដូចជា សាច់ដុំសរសៃឈាម សាច់ដុំសរសៃចំណងក្បាល សន្លាក់) ព្រមទាំងដូងព្រលឹងផងដែរ (ដូចជាការប្រមូលផ្ដុំ អាមូណ៍ និងស្មារតីដែលមិនគួរឆ្ងល់ប្រហែសបានឡើយ)។ រចនាសម្ព័ន្ធដងខ្លួនដែលបានត្រៀមរួចជាស្រេចសម្រាប់ កម្រិតអតិបរមានៃការងារ និងកម្រិតអតិបរមានៃការខិតខំ ប្រឹងប្រែងហ្វឹកហាត់គឺអាចមានកើតឡើងនៅក្រោយពេល កម្ដៅសាច់ដុំ។ អត្តពលិកទាំងអស់ដឹងថានៅក្រោយពេល បានអនុវត្តការហ្វឹកហាត់ជាអតិបរមាមួយខណៈពេល

ហើយពេលនោះរចនាសម្ព័ន្ធរាងកាយមួយចំនួននឹងហត់ នឿយ ឬមួយអត្តពលិកបាត់បង់ការប្រមូលផ្ដុំអាមូណ៍ និងស្មារតី។ ជំនួសឲ្យការបញ្ឈប់ការហ្វឹកហាត់ភ្លាមៗមួយ រំពេចក្នុងពេលធ្វើលំហាត់ធ្ងន់/លំបាក សកម្មភាពស្រាលៗ និងងាយៗដែលគ្រប់រចនាសម្ព័ន្ធរាងកាយ និងព្រលឹង វិញ្ញាណអាចចូលរួមចំណែក គួរតែបំពេញបញ្ចប់វគ្គនៃការ ហ្វឹកហាត់។ នៅក្នុងវិធីនេះនឹងគ្មានរចនាសម្ព័ន្ធរាងកាយណា មួយត្រូវថមថយ ពីព្រោះតែការនឿយហត់ទេ។ មួយវិញទៀត បើសិនជាគ្រាន់តែមានរចនាសម្ព័ន្ធរាងកាយមួយមិនអាច ចូលរួមចំណែកក្នុងការហ្វឹកហាត់បាន លំហាត់ធ្ងន់ៗគួរតែ មិនបន្តទៀតទេ។ ប្រការនេះត្រូវបានណែនាំឲ្យបន្តធ្វើលុះ ត្រា តែមានការហត់នឿយពេញទំហឹង ប៉ុន្តែរឿងនេះបណ្ដាលឲ្យ មានហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះការថមថយកម្លាំងនៃរចនាសម្ព័ន្ធ រាងកាយដែលទន់ខ្សោយជាង។

ភាពមិនស៊ីសង្វាក់គ្នារវាងក្រុមសាច់ដុំត្រូវបាន



លេខ ៩.៦ ជំហរដងខ្លួនផ្សេងៗពីគ្នា៖ រូបខាងឆ្វេង ជំហរដងខ្លួនធម្មតា។ រូបខាងស្តាំ ការដកដើមទ្រូងឲ្យឡើងក្រង់ និងពន្យារស្មាចុះឲ្យរឹងដើម្បីបង្កើនភាពរឹងនៃឆ្អឹងកងខ្នងឲ្យត្រង់។

ណែនាំបង្ហាញនៅក្នុងគម្រោងដែលនៅក្នុងនោះមានអ្នក ហែលទឹកជំនាញចំងាយ២០០០ម៉ែត្រ បានតេស្តសាកល្បង ចំពោះលំនឹង/ស្ថេរភាពនៃឆ្អឹងស្នាដ្ឋកខាងលើដោយការដាក់ ជញ្ជាំងរុញឡើងនៅក្នុងរយៈពេលនៃការហែលណាមួយ។ ក្រោយហែលបាន៥០០ម៉ែត្រ គឺស្មើ៣៦%។ ក្រោយមកនៅ ចម្ងាយ១០០០ម៉ែត្រ ប្រហែល៧៩% និងក្រោយមកនៅ ចម្ងាយ១៥០០ម៉ែត្រគឺស្មើ៩៣%។

ទោះបីជាយើងមិនអាចដើរជាមួយស្នាដ្ឋបាន តែការ ផ្លាស់ប្តូរទីលានហ្វឹកហាត់អាចជះផលប៉ះពាល់ដល់ ហានិភ័យសម្រាប់ការរលូសស្នាដ្ឋ។ ឧទាហរណ៍ នៅក្នុងកីឡា វាយកូនបាល់ បម្រែបម្រួលល្បឿន និងកម្លាំងនៃកូនបាល់ ពីយឺត និងខ្សោយនៅលើទីលានខាងក្រៅដែលមានសភាព

ទន់ ជាពិសេសដូចជាផ្ទៃទីលានជាដីឥដ្ឋទៅជាល្បឿន និង ពេញដោយកម្លាំងនៅលើទីលានខាងក្នុងដែលមានសភាព រឹងមាំ។ ករណីនេះត្រូវបង្កើននូវតម្រូវការនៃកម្លាំងប្រតិកម្ម រហ័ស ភាពជាក់លាក់ និងកិច្ចសហការយ៉ាងជាក់ច្បាស់ ហើយបើអ្នកលេងកីឡាមិនបានរៀបចំសម្រាប់ពេញរដូវ កាលហ្វឹកហាត់នេះទេ រលូសស្នាដ្ឋដែលបានប្រើប្រាស់ហួស និងមេរៀនរលូសនៃសាច់ដុំ សរសៃពួរសាច់ដុំ ។ល។ អាច ប្រឈមនឹងកើតឡើងមាន។ ម្យ៉ាងទៀត នេះក៏ជាករណីជា ធម្មជាតិមួយដែរ បើសិនឧបករណ៍សម្ភារផ្លាស់ប្តូរ តួយ៉ាង ដូចជា ភាពតឹងនៃសរសៃខ្សែខាងក្នុងប្រដាប់វាយកូនបាល់ (វ៉ាកែត) ត្រូវផ្លាស់ប្តូរ ឬ កូនបាល់ប្រភេទផ្សេងទៀតត្រូវយក មកប្រើប្រាស់ជំនួសជាដើម។

វិធានការការពារ

នៅក្នុងទ្រឹស្តី វាមានវិធីសាស្ត្រច្រើនយ៉ាងដើម្បីការ ពារការរងរបួសស្នាដ្ឋដែលបង្កឲ្យមានជំងឺ និងមិនបង្កឲ្យមាន ជំងឺ។ វិធីមួយចំនួនក្នុងចំណោមវិធីទាំងនេះមានរៀបរាប់នៅ

ក្នុងតារាង៩.៤ ខាងក្រោម។ ជាអកុសល មានតែវិធីមួយគត់ ដែលត្រូវបានពិនិត្យពិចារណាសម្រាប់ធ្វើឲ្យមានប្រសិទ្ធភាព។

តារាង៩.៤ ម៉ាទ្រីស ការការពារការរងរបួសត្រូវបានអនុវត្តដើម្បីទប់ស្កាត់ការរងរបួស៖ វិធានការប្រកបដោយសក្តានុពល ដើម្បីការពារការរងរបួស។

របួសដោយការប៉ះទង្គិចពេលដំបូង (pretrauma)		របួស (Trauma)	ក្រោយពេលរងរបួស Post trauma
អត្តពលិក	ផ្តល់នូវភាពលំនឹងនៃសរសៃ តភ្ជាប់ស្នាដ្ឋ និងទ្រូង ជៀសវាង(រន្ធខ្មៅ)នៅសាច់ដុំ ការលេងកីឡា ការបោះបង់ចោលបច្ចេកទេស សូមប្រុងប្រយ័ត្នប្រសិនបើស្នាដ្ឋ មានការឈឺចាប់ ទប់ស្កាត់ការដួលសន្លប់មាន តែជាប្រភេទកីឡាមួយគត់ដែល ស្ថិតនៅក្នុងដែនកំណត់ផ្ទាល់	ស្ថានភាពបណ្តុះបណ្តាល ការធ្លាក់ចុះបច្ចេកទេស កាត់បន្ថយ និងរៀបចំរចនា សម្ព័ន្ធ ការបង្កាត់បង្រៀន ប្រសិនបើស្នាដ្ឋជាធាតុសញ្ញា ជៀសវាងដាក់បន្ទុកទៅលើដៃ ខណៈវានៅពីក្រោយស្នាដ្ឋ ការបំបែកមូលដ្ឋានគ្រឹះ ការការពារប្រកបដោយភាព ទន់ភ្លន់	ស្តារនីតិសម្បទា

តារាង ៩.៤ ម៉ាទ្រីស ការការពារការងាររបស់ត្រូវបានអនុវត្តដើម្បីទប់ស្កាត់ការងាររបស់៖ វិធានការប្រកបដោយសក្តានុពល ដើម្បីការពារការងាររបស់ (ត)

មេរោគដោយការប៉ះទង្គិចពេលដំបូង (pretrauma)	មេរោគ (Trauma)	ក្រោយពេលរងមេរោគ Post trauma
អត្តពលិក ខ្លួនត្រូវជឿសរវាងហាយនិក័យ (ដូចជាការជិះស្ទីចុះឡើង ជិះស្ទី នៅអាកាសធាតុធ្លាក់ព្រិលខ្លាំង/ ស្ថិតនៅក្នុងលក្ខខណ្ឌនៃអាកាស ធាតុ) បង្ការការ(ជិះកង់)		
បញ្ហាខ្លីញញឹម ច្បាប់នៃការលេង(ហាមប្រាមការ ត្រួតពិនិត្យរាងកាយការហែកផ្នែក នៃដៃ)	ការបំបែកមូលដ្ឋានគ្រឹះ ការ ការ ពារ ប្រកបដោយភាព ទន់ភ្លន់	ការធានារ៉ាប់រងផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ បន្ទាន់ ការបង្រៀនផ្នែករូបរាងកាយ
ឧបករណ៍ សូមប្រុងប្រយ័ត្នប្រសិនបើ ឧបករណ៍គឺត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរ (លក្ខណៈផ្សេងទៀត)	បន្ទះនៃស្មា ការកម្រើកចុះឡើង	ឧបករណ៍សង្គ្រោះបឋម

ការការពារការប៉ះទង្គិចដោយការរងមេរោគ

តាមទ្រឹស្តីប្រដាប់ទ្រនាប់ស្មាអាចបាចសាចសម្ពាធកម្លាំងចេញពីកម្លាំងកកិតសង្កត់ទៅពាសពេញនៃរាងកាយ និងស្រូបយកថាមពល (ប្រៀបដូចជាម្នាក់ការពារពេលជិះកង់)។ វាគ្មានការសិក្សាណាមួយដែលអះអាងថាប្រការនេះអាចកាត់បន្ថយទំហំ ឬភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃរបួសស្មាមរបស់ស្មាដែលបណ្តាលមកពីការប៉ះទង្គិចដោយផ្ទាល់ ឬដោយសារភាពរឹងនៃប្រដាប់ទ្រនាប់ស្មា ដែលជាគ្រឿងបង្កាត់មួយដែលវាអាចធ្វើឲ្យឈឺចាប់ទៅអ្នកលេងដទៃទៀត។ នៅក្នុងប្រភេទកីឡាបាល់ទាត់អាមេរិក ប្រដាប់ទ្រនាប់ស្មាការពារស្មាដែលបានបំបាត់នូវកម្លាំងដែលនឹងទម្លាក់ទៅលើសន្លាក់ acromioclavicular ឬសន្លាក់ sternoclavicular នៅក្នុងរយៈពេលមានបន្ទុកលើអ័ក្សកណ្តាល។ យន្តការទប់កម្លាំងនៅពេលដួលបានត្រឹមត្រូវក៏អាចជះឥទ្ធិពលដល់ការបន្ថយចុះនូវសម្ពាធកម្លាំងបុកទង្គិចដោយផ្ទាល់ឆ្លងកាត់សន្លាក់ឆ្អឹង

ស្មាដោយការរៀនប្រមៀលខ្លួននៅពេលផ្តួលខ្លួនទៅលើដីដោយការផ្ទុល ជាជាងផ្តួលខ្លួនដោយផ្ទាល់ទៅលើស្មា។ ប្រដាប់ពាក់ការពារត្រូវបានប្រើប្រាស់សម្រាប់ការពាររបួសនៅត្រង់ក និងសំណុំសរសៃប្រសាទដែលចាក់ទៅក្នុងដៃ។ សម្រាប់ការចាត់ចែងក្នុងទីពឹងសោធន៍ ប្រដាប់ពាក់ការពារ ត្រូវបានណែនាំបង្ហាញដើម្បីកាត់បន្ថយនូវការសន្លឹងបន្តិចបរិវេណ ក ប៉ុន្តែការពាក់ពែនដងខ្លួនដែលត្រូវបានសន្មតថាជាដើមហេតុចម្បងធ្វើឲ្យមានរបួសសរសៃប្រសាទមិនត្រូវបានកាត់បន្ថយយ៉ាងពិតប្រាកដទេ ហើយអ្វីនៅសល់ទាក់ទងនឹងផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រគឺជាកត្តាស្មុគស្មាញ់។

បច្ចេកទេសរំអិល(sliding) ក្បាលទៅមុន និងជ្រមុជខ្នងនៅក្នុងកីឡាប៊េសប៊ីល(baseball) និងសូសប៊ីល(softball) អាចជាលទ្ធផលនៃការមានរបួសផ្នែកខាងលើខ្លាំងបំផុត។ ប៉ុន្តែការផ្លាស់ប្តូរនូវបច្ចេកទេស(ឧទាហរណ៍



ការហាមមិនឲ្យអិលខ្លួន ឬហាមមិនឲ្យអិលក្បាលទៅមុន/ ជ្រមុជខ្លួន) ជាការមិនពេញចិត្ត និងពិបាកអនុវត្តចំពោះអ្នក លេងកីឡា ហើយយោងតាមការការពារការមានរបួសស្នាម នៅក្នុង ការបង្ហាត់បង្រៀននៅលើទីលាន បានផ្តល់នូវ ភស្តុតាងថាគ្មានប្រសិទ្ធភាពអ្វីទេ (គឺអ្នកលេងកីឡាមិនចូល រួមជាមួយ) (ដោយលោក Janda, 2003)។ ការសិក្សាទៅ លើការការពារការមានរបួសស្នាមនៅក្នុងប្រភេទកីឡាស្បែក បិលតែមួយគត់ដែលត្រូវបានបំបែកចេញដោយឈរលើ មូលដ្ឋានការសិក្សា (ដោយលោក Janda et al, 1988; Pollack et al, 2005)។

យុទ្ធសាស្ត្ររារាំងការមានរបួសស្នាមដូចជា ឧបករណ៍ ការការពារការផ្លាស់ប្តូរច្បាប់ ការអន្តរាគមន៍ក្នុងការ ការពារនៅមុនរដូវកាល និងក្នុងរដូវកាលហ្វឹកហាត់ វិធាន សុវត្ថិភាព ការបង្កើតបង្ហាត់ត្រឹមត្រូវ ការអប់រំ និងការយល់ដឹង ពីសង្គមត្រូវបានណែនាំឲ្យធ្វើដើម្បីកាត់បន្ថយរបួសស្នាមនៅ ក្នុងការលេងកីឡាសម្រាប់ក្មេងៗ (ដោយលោក Demorest & Landry, 2003) ក៏ប៉ុន្តែគ្មានយុទ្ធសាស្ត្រណាមួយក្រៅពី នេះដែលត្រូវបានបង្ហាញថាមានប្រសិទ្ធភាពទេ។

វាមានការណែនាំថាកត្តាខាងក្រៅមួយចំនួនអាច ត្រូវបានកែច្នៃសម្រាប់ប្រើប្រាស់ដើម្បីកាត់បន្ថយរបួសដោយ ការប៉ះទង្គិច និងការដួល ដោយការប្រើប្រាស់ជញ្ជាំង ឬ ទ្រនាប់ បង្អែកផ្សេងៗសម្រាប់ទប់/បញ្ឈប់ ហើយក៏ដើម្បីថែ រក្សាទីធ្លាហ្វឹកហាត់ឲ្យបានសមស្របផងដែរ តែយ៉ាងណា ក៏ដោយកត្តានេះមិនត្រូវបានគាំទ្រនៅក្នុងការសរសេរ។ សេចក្តីថ្លែងការផ្សេងៗទៀតដែលបានកំណត់ត្រូវពីកត្តា ហានិភ័យខាងក្នុងមានដូចជា បច្ចេកទេសបង្ហាត់ត្រឹមត្រូវ ក៏ដូចជាកម្មវិធីការទាញបន្លឹងសាច់ដុំ និងការរៀបចំដងខ្លួន

ផងដែរ ត្រូវបានអះអាងដើម្បីជាប្រយោជន៍សម្រាប់អ្នកលេង កីឡាក្នុងការបង្ការការងរបួសរបស់ពួកគេ ហើយម្តងទៀត ប្រការនេះមិនត្រូវបានគាំទ្រនៅក្នុងការសរសេរដែរ។

វាមានការណែនាំថា របួសបណ្តាលមកពីការលេង កីឡាស្តី និងស្តីទឹកកក អាចត្រូវការពារបានដោយ «ការ អន្តរាគមន៍នៅក្នុងការអប់រំនិងបច្ចេកទេស ស្ថានភាព និង ឧបករណ៍ និងបរិយាកាសជុំវិញ» (ដោយលោក Kocher et al., 1998)។ លោក Koehle et al. (2002) ថ្លែងថារបួស ដោយកីឡាស្តីនៅត្រង់ផ្នែកខាងលើ អាចត្រូវការពារបាន ដោយការដោលប្រកបដោយបច្ចេកទេសត្រឹមត្រូវ និងការ ប្រយ័ត្នប្រយែងចំពោះវិធីទប់ឈើដោលកុំឲ្យរូតចេញពីដៃ ហើយក៏តាមរយៈកម្មវិធីជាក់លាក់ដែលបានផ្តោតទៅលើ បច្ចេកទេសដើម្បីទប់ស្កាត់ការដួលផងដែរ។ សូម្បីតែផលប៉ះ ពាល់វិជ្ជមាននៃវិធីអន្តរាគមន៍ទាំងនេះទៅលើហានិភ័យនៃការ ងរបួសមានរក្សាទុកជាកត្តាផងដែរ។ គ្មានមួយណាដែល បានបង្ហាញពីផលប៉ះពាល់វិជ្ជមានទេ ទាំងការបង្រៀនពី កីឡាស្តីបុរាណ និងទាំងស្ថានភាពនៅមុនរដូវកាលហ្វឹក ហាត់ (ដោយលោក Koehle et al., 2002)។

ជាទ្រឹស្តី វាគួរតែទប់ស្កាត់ការឈឺចាប់ដោយរបួស ស្នាម បើសិនជាអត្តពលិកលេងកីឡាតែងតែក្នុងកម្រិតកំណត់នៃ លក្ខណសម្បត្តិ ឬលក្ខខណ្ឌរាងកាយផ្ទាល់ខ្លួន ហើយជៀស វាវាស្ថានភាពហានិភ័យទាំងឡាយ (ដូចជាការជិះស្គីនៅលើ តំបន់ព្រិលទឹកកកដែលមិនទាន់រៀបចំល្អសម្រាប់កីឡានេះ ជិះនៅក្នុងពេលមានលក្ខខណ្ឌអាកាសធាតុមិនល្អ ការជិះ កង់ផ្តុំគ្នា។ល។)។ ជាមួយគ្នាផងដែរ ច្បាប់ក៏អាចត្រូវបានប្រើ ប្រាស់ដើម្បីការពារការងរបួសស្នាម ឧទាហរណ៍ ការហាម ឃាត់មិនឲ្យបង្ហាត់ខ្លួន ការទាញហែក ឬពាំងដៃ។

ការការពាររបួសដោយការប្រើប្រាស់ជ្រុង

ភាពផ្ទុយគ្នារបស់អ្នកចោលដែលជាដំណើរការ លំនឹងគឺ ជាមូលដ្ឋានគ្រឹះសម្រាប់គុណផល ទន្ទឹមនឹងពេល នេះដែរគុណផលស្ថិតនៅក្នុងបន្ទុកនៃចលនា។ ដូច្នេះ ហើយលំនឹងមិនអាចសម្រេចបានដោយភាពតឹងរ៉ឹងណែន

ក៏ប៉ុន្តែវាច្រើនតែពឹងទៅលើការសម្របសម្រួលគ្នានៃសាច់ដុំ និងកម្លាំង។

វិសាលភាពខ្លះនៃកម្មវិធីហ្វឹកហាត់គឺដូចគ្នាសម្រាប់ ការការពាររបួសស្នាដោយសារការប្រើប្រាស់ជ្រុងប្រស



និងសម្រាប់ព្យាបាលធាតុសញ្ញាបស់ស្មា។ យុទ្ធសាស្ត្រ ក៏ដូចគ្នាដែរគឺ ការហ្វឹកហាត់ជានិច្ចជាកាលគួរតែសំដៅទៅ រករចនាសម្ព័ន្ធទាំងអស់ និងដំណើរការទាំងអស់ (កម្លាំង លំនឹង ភាពទន់ភ្លន់ ភាពសម្របសម្រួលគ្នា គោលខ្លឹម នៃលំនឹង)។ បន្ថែមពីនេះទៀត អត្តពលិកត្រូវតែស្ថាបនា ល្បួងសម្រាប់កត្តាហានិភ័យនានាដែលអាចកើតមាន (ដូច ដែលបានរៀបរាប់កន្លងមក) និងកម្មវិធីហ្វឹកហាត់ប្រកប ដោយស្តង់ដាគឺ ត្រូវបន្សំដោយបុគ្គលរៀងខ្លួនដើម្បីទូទាត់ «តំបន់ចំណុចដែលមានកម្លាំងទំនាញស្រូបខ្លាំង» (black hole). លើសពីនេះទៀត នៅពេលព្យាបាលធាតុសញ្ញានៃ ស្មា គ្រូពេទ្យព្យាបាលដោយកាយវិប្បកម្ម/ចលនាមាន

ចំណេះដឹងខាងស្ថានភាពនៃសរសៃជាលិកាដែលបង្កការ ឈឺចាប់ ហើយត្រូវកែសម្រួលកម្មវិធីណាដែលមានទំនាក់ ទំនងនឹងបញ្ហាទាំងនោះ។

កម្មវិធីហ្វឹកហាត់ប្រកបដោយស្តង់ដានឹងមានផ្ទុក ទៅដោយ បញ្ជី ធាតុ ផ្សំ ដែល មាន នៅក្នុង តារាង ៩.៥ ។ លំហាត់ពិសេសបែបបុរាណដើម្បីឲ្យសាច់ដុំឡើងធំដែល ត្រូវបានគេប្រើប្រាស់ដើម្បីបង្កើតអានុភាពកម្លាំងគឺមិនតែងតែ ចាំបាច់ ដូចគ្នានឹងការធ្វើឲ្យសាច់ដុំទាំងនោះមានភាពរឹងមាំ ដែលតែងតែអនុវត្តតាមនៅក្នុង សកម្មភាព កីឡាជាក់ លាក់នោះទេ។

តារាង៩.៥ កម្មវិធីហ្វឹកហាត់ស្មាតាមកម្រិតស្តង់ដា។

- ការហ្វឹកហាត់ដោយការបង្កើនប្រព័ន្ធអ៊ីនឌីយ៉ូការរក្សាលំនឹងសាច់ដុំ៖
 - លំនឹងនៃសន្លាក់សរសៃស្មា សាច់ដុំតភ្ជាប់ស្មា និងដៃ
 - លំនឹងសរសៃតភ្ជាប់ស្មា សាច់ដុំនៅតាមឆ្អឹងជំនីម្ខាង និងសាច់ដុំដែលនៅជាប់នឹងឆ្អឹង
 - ការសម្របសម្រួលក្នុងការហ្វឹកហាត់
 - ការហ្វឹកហាត់កម្លាំងផ្នែកខាងក្រោយនៃ ក និងស្មាដោយការសន្ធឹងដៃដើមឡើងលើ
 - ការហ្វឹកហាត់ផ្នែកនៃសង្វាក់ថាមពលរាងកាយ (រក្សាលំនឹងនៃការសន្ធឹងសាច់ដុំ ជុំវិញពោះ និងខ្នង ដើម្បីការពារ ការងរបួស និងការហ្វឹកហាត់ជង្គង់ជាដើម)។
- ការសន្ធឹងសាច់ដុំដើម្បីការពារភាពតឹងនៃសាច់ដុំ៖
 - សាច់ដុំតន្ត្រាក់ដៃ
 - សាច់ដុំស្មាជិតស្នាបប្រដៀវ
 - សាច់ដុំឆ្អឹងជំនីខាងក្រោយ
 - សាច់ដុំឆ្អឹងទ្រូងខាងមុខ។

ភាពរឹងប៉ឹងនៃសាច់ដុំត្រូវបង្កើនត្រូវបានហ្វឹក ហាត់ជាមួយនឹងកៅស៊ូយឺត (ដែលងាយស្រួលប្រើ និង ងាយយកតាមខ្លួនគ្រប់កន្លែង) ឬដុំទម្ងន់។ អត្តពលិកគួរតែ លាយបញ្ចូលការហ្វឹកហាត់អានុភាពកម្លាំង (ជាមួយដុំ

ទម្ងន់គ្រប់គ្រាន់ ដោយធ្វើតែពី៦-១០ដងដដែលៗ) និងការ ហ្វឹកហាត់ភាពអំណត់ (បន្ទុកតិច ទឹកនៃដៃដែលអត្តពលិក អាចធ្វើសកម្មភាពដដែលៗពី២០-២៥ដង)។ លំហាត់ជាក់ លាក់មានបង្ហាញជូននៅក្នុងប្រអប់លេខ៩.២។



អំពើហិង្សាក្នុងគីឡា

ជាឧទាហរណ៍ អ្នកគ្រប់គ្រងនៃប្រព័ន្ធថែរ៉ាប៊ី សុខភាព Saint Barnabas Health Care System (SBHCS) នៅ New Jersey ដែលបានបង្កើតគោលនយោបាយដើម្បីទប់ស្កាត់អំពើហិង្សានៅក្នុងកីឡាតាមរយៈការអភិវឌ្ឍន៍កម្មវិធីស្វែងរកកីឡាករជនរងគ្រោះ។ គន្លឹះសមាសធាតុនៃកម្មវិធីរួមមានការហ្វឹកហាត់ និងវគ្គអប់រំសម្រាប់មាតាបិតា គ្រូបង្វឹក មន្ត្រី អ្នកគ្រប់គ្រងកន្លែង និងអ្នកគ្រប់គ្រងកីឡាដែលបានផ្តល់ឲ្យប្រព័ន្ធដែនកំណត់ការពង្រឹងវិជ្ជមាន និងការដាក់ទណ្ឌកម្មចំពោះអាកប្បកិរិយាជាក់ស្តែងដែលត្រូវបានបញ្ជូនតាមរយៈវីដេអូ ការសន្យា ការស្ទង់មតិ និងការផ្តល់រង្វាន់ (SBHCS, ២០០៧) ។ ឧទាហរណ៍មួយផ្សេងទៀតគឺកីឡា SportSafe ជាកម្មវិធីមួយបានអភិវឌ្ឍដោយរដ្ឋាភិបាលនៃចក្រភពអង់គ្លេស ប្រទេសកូឡុំប៊ី ប្រទេសកាណាដា ដែលបានស្វែងរកមធ្យោបាយបង្កើតបរិយាកាសប្រកបដោយសុវត្ថិភាពក្នុងវិស័យកីឡា និងការកម្សាន្ត។ គោលនយោបាយប្រឆាំងអំពើហិង្សាសម្រាប់ទីកន្លែងកម្សាន្តដែលត្រូវបានអនុម័តជាផ្នែកមួយនៃមជ្ឈមណ្ឌលកីឡាស្វែងរកការលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងក្នុង

ចំណោមទស្សនិកជន និងមាតាបិតានៃតួនាទីរបស់ពួកគេក្នុងការបង្កើតបរិស្ថានវិជ្ជមាន និងផ្តល់ឲ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងអណត្តិបុគ្គលិក និងអំណាចដើម្បីដោះស្រាយជាមួយឥរិយាបថប្រឆាំងសង្គម (រដ្ឋាភិបាលចក្រភពអង់គ្លេសកូឡុំប៊ី ឆ្នាំ២០០៧) ។ គោលនយោបាយកំណត់អំពើហិង្សាដូចខាងក្រោមនេះ៖

- វាយប្រហារដោយពាក្យសំដីខ្លាំង
 - ការបំភិតបំភ័យ និងការគំរាមកំហែង
 - សកម្មភាពបំពាន ដូចជាការដាក់ទៅកប្បុល ម្នាក់ផ្សេងទៀត ឬការបោះចោលអត្ថបទ
 - វាយប្រហារបុគ្គលផ្សេងទៀត
 - ព្យាយាមញុះញង់អំពើហិង្សា។
- បុគ្គលដែលចូលរួមក្នុងសកម្មភាពណាមួយខាងលើនេះត្រូវបានបណ្តេញចេញភ្លាមៗពីកន្លែងដោយអ្នកដឹកនាំដែលត្រូវបានតែងតាំង និងត្រូវហាមឃាត់មិនឲ្យចូលពីកន្លែងកម្សាន្តក្នុងតំបន់រហូតដល់ពេលកំណត់ដែលត្រូវបានកំណត់ដោយបុគ្គលិកមណ្ឌលកម្សាន្ត (រដ្ឋាភិបាលចក្រភពអង់គ្លេស និងកូឡុំប៊ី ឆ្នាំ២០០៧) ។

ជ្រើសរើសគ្រូបង្វឹកកីឡាយុវ័យ

ការសរសេរកម្មវិធីសម្រាប់កុមារគឺអាស្រ័យទៅលើការត្រួតពិនិត្យ និងការណែនាំតួនាទីរបស់គ្រូបង្វឹក។ ប្រហែលជាគ្រូបង្វឹកស្ម័គ្រចិត្តចំនួន៤លាននាក់ ដែលធ្វើការជាមួយអត្តពលិកវ័យក្មេងជាង៤លាននាក់ នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកតែមួយគត់ (ដកស្រង់ពីសៀវភៅសម្ព័ន្ធគ្រូបង្វឹកវិជ្ជមាន ឆ្នាំ២០០៣) ។ ជាអកុសលចំនួនគ្រូបង្វឹកស្ម័គ្រចិត្តជាច្រើនបានផ្តល់ជាលទ្ធផលនៅក្នុងការជួលគ្រូបង្វឹកដែលមិនបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលមិនបានរៀបចំ និងមិន

បានត្រៀមទុកជាមុន។ ការស្តាប់ និងបំផ្លិចបំផ្លាញកាន់តែខ្លាំងគឺជាសក្តានុពលសម្រាប់ដាក់ជនរំលោភកុមារ ឬការប្រព្រឹត្តបទល្មើសមួយចំនួនដែលទាក់ទងជាមួយកុមារ និងយុវជន។ ត្រូវធានាឲ្យបាននូវភាពមិនប្រក្រតីនេះថានឹងមិនកើតមានឡើងឡើយដូច្នេះរាល់អង្គការកីឡាទាំងអស់ត្រូវការប្រើប្រាស់លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យជាក់លាក់សម្រាប់ការជួលគ្រូបង្វឹកយុវជន។ អង្គការកីឡាទាំងអស់ត្រូវតែមានគោលនយោបាយផ្ទាល់ខ្លួនដែល

គោលនយោបាយ នៃវិស័យកីឡា

មាននីតិវិធី និងតម្រូវការសម្រាប់គ្រូបង្វឹកកីឡាជន និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងដែលរួមបញ្ចូលមុខបញ្ជីតាមលំដាប់ដូចតទៅ៖

- ត្រូវការជីវប្រវត្តិការបណ្តុះបណ្តាលគ្រូបង្វឹក
- ការបង្ហាញព័ត៌មានផ្ទៃខាងក្រោយ
- ពិនិត្យមើលកំណត់ត្រាប៉ូលីស
- ការរំពឹងទុករបស់គ្រូបង្វឹក និងក្រុមសីលធម៌

- ការបង្វឹកកូនរបស់អ្នក
- យល់ដឹងពីគោលដៅ និងគោលបំណងរបស់

សមាគម

- មតិយោបល់លើការបំពេញការងាររបស់គ្រូបង្វឹក
- ការបណ្តេញគ្រូបង្វឹក
- សិទ្ធិរបស់បុគ្គលក្នុងការប្តឹងឧទ្ធរណ៍។

សង្ខេប

អង្គការកីឡាស្ម័គ្រចិត្តរាប់រយអង្គការគឺជាសហគមន៍មូលដ្ឋានគ្រឹះ។ អណត្តិរបស់ពួកគេគឺត្រូវបានផ្តល់ឱកាសឲ្យសម្រាប់ការចូលរួមវិស័យកីឡាតាមក្រុមនៃអាយុ។ ដូចជាអង្គការជាច្រើនអាចត្រូវបានគេចាត់ជាជំពូកៗជាសាធារណៈ ឬមិនយកកំរងដែលអាស្រ័យគោលបំណងរបស់ពួកគេ និងប្រភេទនៃមូលនិធិ។ កីឡាស្ម័គ្រចិត្តនៅក្នុងកម្រិតសហគមន៍មានប្រវត្តិសាស្ត្រសម្បូរបែប និងត្រូវបានគេចាត់ទុកជាប្រភេទកីឡាមួយក្នុងចំណោមប្រភេទកីឡាមានមូលនិធិនៃសង្គមដែលប្រកបដោយភាពរីករាយសុខភាព និងមានលក្ខណៈល្អប្រសើរគឺជាមជ្ឈមណ្ឌលមួយ។ ដូចជាអង្គការជាច្រើនរួមទាំងលីកក្រុម ក្លឹបក្រុមដែលមានចំណាប់អារម្មណ៍ពិសេស និងអង្គការជាច្រើនទៀតដូចជាអង្គការ YMCA ជាដើម។

អ្នកគ្រប់គ្រងនៃសហគមន៍មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃអង្គការ

កីឡាស្ម័គ្រចិត្តដោះស្រាយបញ្ហាបានយ៉ាងទូលំទូលាយនៃបញ្ហាអភិបាលកិច្ច និងគោលនយោបាយ។

ការផ្តល់មូលនិធិគឺជាតំបន់គន្លឹះមួយ ពីព្រោះការងារអង្គការ ប្រាក់គឺជាស្នូលនៃប្រតិបត្តិការរបស់អង្គការ។ កម្មវិធីដែលពឹងផ្អែកលើការផ្តល់មូលនិធិ ការចាប់អារម្មណ៍ ភាពអសកម្មរបស់កុមារី និងស្ត្រីគឺជាករណីមួយដែលមានការពាក់ព័ន្ធទៅនឹងការអភិវឌ្ឍន៍គោលនយោបាយ។ ទង្វើមិនសមរម្យ ឬការជ្រៀតជ្រែកពីឪពុកម្តាយ និងអំពើហិង្សាគឺជាបញ្ហាគោលនយោបាយបច្ចុប្បន្នដែលទាក់ទងនឹងវិស័យកីឡាស្ម័គ្រចិត្ត។ ទោះបីជាមានបញ្ហាទាំងនេះក៏ដោយអ្នកគ្រប់គ្រងកីឡាដោយសហគមន៍ត្រូវផ្តល់នូវកម្មវិធីដែលមានឥទ្ធិពលជាវិជ្ជមានដល់ជីវិតអ្នកចូលរួមរាប់សែននាក់។ ពេលគឺជាធាតុផ្សំដ៏សំខាន់មួយនៃឧស្សាហកម្មកីឡា។

ការសិក្សាស្រាវជ្រាវ

ការប្រព្រឹត្តិការណ៍យោបល់មិនសមរម្យក្នុងកីឡា

ក្នុងនាមជានាយកនៃកម្មវិធីកីឡាកុមារសម្រាប់ទីក្រុង Clarington អ្នកនឹងរៀបចំលីកកីឡាបាល់ទាត់សម្រាប់កុមារ និងកុមារីចាប់ពីអាយុ៦ឆ្នាំរហូតដល់១០ឆ្នាំ។ តាមបទពិសោធន៍បានបង្ហាញអ្នកឲ្យដឹងថា មាតាបិតា និង

កូនៗនៃទីក្រុង Clarington គឺជាក្រុមនៃការប្រកួតប្រជែងមួយ។ មាតាបិតានៃក្រុមលីកជាច្រើននៃកីឡាហុកគីរដូងងារគឺត្រូវបានគេហាមឃាត់មិនឲ្យលេង ហើយនឹងមានការផ្អាកមិនឲ្យលេងចំពោះឥរិយាបថហិង្សាពេលគឺជារឿងធម្មតាក្នុង

ចំណោមអ្នកចូលរួម។ នៅក្នុងកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងដើម្បីសកម្មភាព និងលុបបំបាត់ឥរិយាបថបែបនេះនៅក្នុងលីគបាល់ទាត់អ្នកបានបង្កើតក្រមសីលធម៌សម្រាប់អ្នកចូលរួម និងអ្នកទស្សនា។

១.ពិពណ៌នាអំពីក្រមសីលធម៌របស់អ្នកសម្រាប់ឥរិយាបថនៃការដឹកនាំនៃ ក. អ្នកចូលរួម ខ. ឪពុកម្តាយ និង គ.ទស្សនិកជនទូទៅ។

២.តើអ្នកមានគម្រោងទំនាក់ទំនងក្រមសីលធម៌

ដូចម្តេច ?

៣.តើអ្នកមានគម្រោងធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីពង្រឹងក្រមសីលធម៌ ?

៤.តើអ្នកអាចធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីទទួលបានអ្នកចូលរួម និងទស្សនិកជនដើម្បីទិញលេខកូដ ?

៥.តើអ្វីទៅជាបញ្ហាទាក់ទងនឹងក្រមសីលធម៌ដែលអ្នកអាចប្រឈមមុខនឹងការអនុវត្តគោលនយោបាយ ហើយតើអ្នកនឹងដោះស្រាយវាដោយរបៀបណា ? ។

ជំពូកសំណួរ

១ . តើ អ្វី ជា ភាព ខុស គ្នា រវាង អង្គការ សង្គម សាធារណៈ និងអង្គការមិនយកកំរៃ ? តើរចនាសម្ព័ន្ធអភិបាលកិច្ចនៃប្រភេទទាំងពីរនេះខុសគ្នាយ៉ាងដូចម្តេច ? ហេតុអ្វីបានជាប្រភេទកីឡាកម្សាន្តផ្សេងៗមាន ?

២ . ការ ប្រើ ប្រាស់ អ៊ីនធឺណែត ស្ថិតនៅក្នុងសហគមន៍ អង្គការកីឡា។ តើប្រភេទមួយណាដែលបានរៀបរាប់នៅក្នុងជំពូកនេះ តើវាស៊ីគ្នាបេះបិទឬទេ ? សង្ខេបរចនាសម្ព័ន្ធអភិបាលកិច្ចរបស់ខ្លួនដោយរៀបរាប់អំពីចំណុចខាងក្រោម៖ បេសកកម្ម ហិរញ្ញវត្ថុ សមាជិកភាព និងរចនាសម្ព័ន្ធអង្គការ។

៣ . អ្នក ទើប តែ ត្រូវ បាន បោះឆ្នោត ជាប្រធានសមាគមនីឡាបាល់ទាត់ Marysvill Minor Soccer Association។ អង្គការរបស់អ្នកផ្តល់ឲ្យនូវឱកាសជាច្រើនសម្រាប់ការប្រកួតសម្រាប់កុមារ និងកុមារីដែលមានអាយុប្រាំឆ្នាំដោយមានអ្នកចូលរួមជិត៧០០នាក់ និងមាន៣៥ក្រុម។ អ្នកត្រូវមានការសោកស្តាយចំពោះការប្រព្រឹត្តរបស់

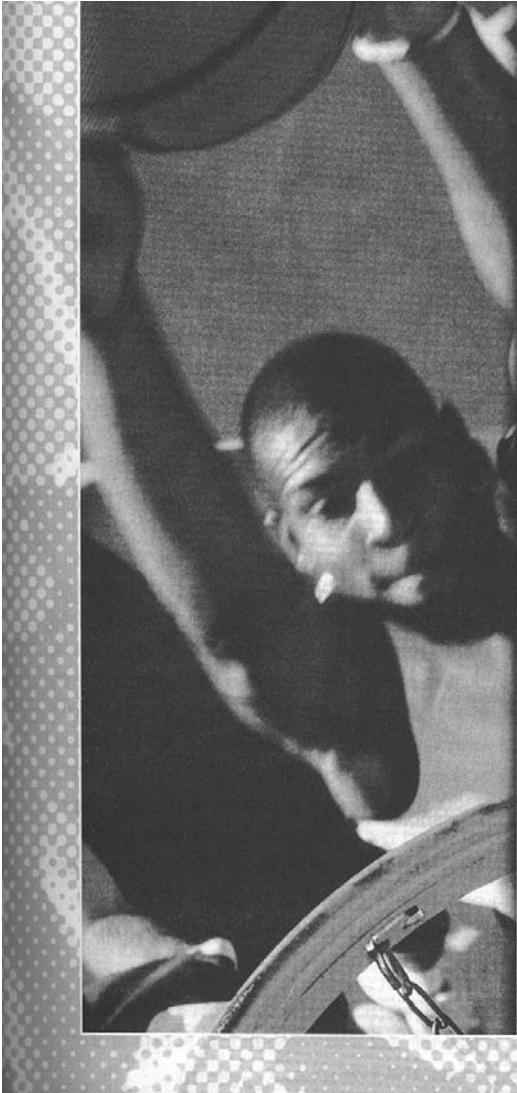
អត្តពលិក និងមាតាបិតានាពេលថ្មីៗនេះនៅលើទីលាន និងក្រៅទីលាន ហើយក៏គ្មានគោលនយោបាយដើម្បីបង្កើតនូវឥរិយាបថដូចដែលបានរំពឹងទុកឡើយ។ ដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនេះដោយធ្វើដូចខាងក្រោម៖

ក.អភិវឌ្ឍឥរិយាបថនៃគោលនយោបាយដែលបានរំពឹងទុកសម្រាប់កីឡាករ មាតាបិតា និងគ្រូបង្វឹក។

ខ.កំណត់កម្មវិធីអប់រំទូទៅដើម្បីឲ្យយល់ច្បាស់នូវគោលនយោបាយ និងហេតុផលដែលនៅពីក្រោយកម្មវិធីគឺត្រូវបានយល់ច្បាស់លាស់។

គ.កំណត់បញ្ជីនៅក្នុងការដាក់ទណ្ឌកម្មចំពោះការបំពានទៅលើគោលនយោបាយ។

ឃ.ការសម្រេចចិត្តទៅលើវិធានការដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការបញ្ចុះបញ្ចូលគណៈកម្មាធិការប្រតិបត្តិរបស់អ្នកថាគោលនយោបាយមានសារសំខាន់ ហើយថាវាចាំបាច់ត្រូវអនុវត្តនៅរដូវបន្ទាប់។



ជំពូកទី៧

បរិវេណអគារកីឡាកម្សាន្ត

សេចក្តីផ្តើម

បរិវេណអគារកីឡាកម្សាន្តគឺប្រៀបដូចជាក្រុមភ័ក្ត្រដែលត្រូវបានគេប្រើប្រាស់ដើម្បីពិពណ៌នាអំពីផ្នែកកីឡាកម្សាន្តជាច្រើន និងកម្មវិធីកម្សាន្តនៅតាមអគារសាកលវិទ្យាល័យ និងមហាវិទ្យាល័យនៅទូទាំងអាមេរិកខាងជើង។ ការរៀបចំកីឡាកម្សាន្តមានស្ទើរតែគ្រប់មហាវិទ្យាល័យ និងសាកលវិទ្យាល័យនៅអាមេរិកខាងជើង។ ផ្នែកនៃឧស្សាហកម្មនេះមានសម្ភារ បរិក្ខារយ៉ាងទូលំទូលាយ និងមានចំនួនបុគ្គលិកជាច្រើនផងដែរ និងមនុស្សជាច្រើនទៀតដែលអាចរួមបញ្ចូលទាំងនៅនាយកដ្ឋានអគារកីឡាកម្សាន្តនៅក្នុងផែនការអាជីពរបស់អ្នក។ ការយល់ដឹងអំពីការរៀបចំអភិបាលកិច្ច និងបញ្ហាគោលនយោបាយដែលពាក់ព័ន្ធនឹង

វិស័យកីឡានេះនឹងជួយអ្នកត្រៀមខ្លួនសម្រាប់តួនាទីក្នុងការគ្រប់គ្រងបែបនេះដែលស្ថិតនៅក្នុងអគារបរិវេណមហាវិទ្យាល័យ ឬនៅក្នុងអង្គការភ័ក្ត្រដើម្បីជួយដល់ឧស្សាហកម្មកីឡាកម្សាន្តក្នុងបរិវេណអគារសាលា។

ជាប្រវត្តិសាស្ត្រ អ្នកគ្រប់គ្រងមហាវិទ្យាល័យ និងសាកលវិទ្យាល័យបានទទួលខុសត្រូវមិនត្រឹមតែសម្រាប់ការអប់រំនោះទេ ប៉ុន្តែក៏សម្រាប់សុខុមាលភាពទូទៅរបស់សិស្សនិស្សិត។

ចាប់តាំងពីការលើកកម្ពស់សុខភាព និងសុខុមាលភាពត្រូវបានគេកំណត់ថាជាសុខុមាលភាពចម្បងដ៏សំខាន់របស់សិស្សនៅក្នុងការបណ្តុះបណ្តាលកីឡាកម្សាន្តបាន

ក្លាយជាធាតុផ្សំមួយដ៏សំខាន់នៅក្នុងស្ថាប័នដែលមានការអប់រំកម្រិតខ្ពស់។ ជាទូទៅអាណត្តិនៅនាយកដ្ឋានកីឡាកម្សាន្តគឺត្រូវបានគេផ្តល់ឱកាសជាច្រើនក្នុងការចូលរួមនៅក្នុងសកម្មភាពកីឡាកម្សាន្ត ក្នុងនោះមានទាំងកម្មវិធីសកម្មភាព និងសកម្មភាពបើកចំហរសម្រាប់ការផ្តល់អត្ថន័យដោយអ្នកចូលរួម។ សារសំខាន់នៃអាណត្តិនេះបានទទួលនូវសន្ទុះរីកចម្រើនដោយសារតែសហសេរីកដែលជាញឹកញាប់ជាសហគមន៍មួយជួយក្នុងការតម្រង់ទិសទើបអាចទទួលបានជោគជ័យ និងបម្រើផលប្រយោជន៍ប្រជាជនសិស្ស-និស្សិតមហាវិទ្យាល័យ និងសមាជិកបុគ្គលិកជាធំ ។

នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះនាយកដ្ឋានកីឡាកម្សាន្តមានគោលបំណងដើម្បីបង្កើនជីវិតនិស្សិត ហើយជាញឹកញាប់ត្រូវបានគេចាត់ទុកជាឧបករណ៍សម្រាប់ការជ្រើសរើស និងរក្សាទុកនិស្សិតមហាវិទ្យាល័យ។

ទំហំនៃបរិវេណនាយកដ្ឋានកីឡាកម្សាន្តនៅក្នុងសាលារៀនរូបប្រែប្រួលអាស្រ័យលើការកំណត់នៃបរិវេណសាលារៀន ក៏ប៉ុន្តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយគោលបំណងរបស់ពួកគេគឺមានលក្ខណៈប្រហាក់ប្រហែលគ្នា។ កីឡាកម្សាន្តនៅសាលារៀនបានផ្តល់នូវឱកាសជាច្រើនដើម្បីចូលរួមសកម្មភាពកីឡា និងការលំហែរកាយ។ គោលដៅសំខាន់បំផុតរបស់ទស្សនិកជននៅក្នុងកម្មវិធីនេះគឺជាកាយសម្បទារបស់និស្សិត។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយការរៀបចំកម្មវិធីគឺជា ទូទៅត្រូវបានប្រើប្រាស់សម្រាប់មហាវិទ្យាល័យ និងសមាជិកបុគ្គលិក និងជូនកាលក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ។ ជាបន្ថែមសកម្មភាពជាច្រើនត្រូវបានផ្តល់ជូន ដល់ សហគមន៍ទាំងមូល (Van Mierio, 1996)។ មូលដ្ឋាន គ្រឹះនៃផ្នែកកីឡាកម្សាន្តគឺជាការពិភាក្សា និងមានការលើកកម្ពស់របៀបរបបរបស់នៅប្រកបដោយសុខុមាលភាពតាមរយៈសកម្មភាពកាយសម្បទា។

បេសកកម្ម និងចក្ខុវិស័យនៃកម្មវិធីបែបនេះគឺត្រូវបានបង្ហាញដោយពាក្យស្លោកដូចជា «អ្វីៗសម្រាប់អ្នកគ្រប់គ្នា» « ភាពរឹងមាំសម្រាប់ជីវិត » « ទីកន្លែងចាក់សាប គឺជាកន្លែងដែលត្រូវបានធ្វើឡើងសម្រាប់ភាពសប្បាយរីករាយ»

និង « សកម្មភាពនៃការរស់នៅសម្រាប់សុខភាព និងសុភមង្គល»។

សូមក្រឡេកមើលសេចក្តីថ្លែងការណ៍បេសកកម្មមួយចំនួនដែលត្រូវបានប្រើដោយនាយកដ្ឋានកីឡាកម្សាន្តនៅបរិវេណមហាវិទ្យាល័យ និងសាកលវិទ្យាល័យនានាដែលនៅជុំវិញអាមេរិកខាងជើង។ សាកលវិទ្យាល័យរដ្ឋអូហាយូ (OSU) គឺជាសាកលវិទ្យាល័យមួយធំជាងគេបំផុតតែមួយគត់នៅក្នុងចំណោមស្ថាប័នទាំងអស់ដោយមាននិស្សិតចុះឈ្មោះប្រមាណជាង៥៩,០០០នាក់។ បេសកកម្មនៃសាកលវិទ្យាល័យរដ្ឋអូហាយូនៃនាយកដ្ឋានកីឡាកម្សាន្តមានដូចតទៅ(OSU, 2007) ៖

សាកលវិទ្យាល័យ រដ្ឋ អូហាយូ នៃនាយកដ្ឋានកីឡាកម្សាន្ត (<http://resport.osu.edu>)

ពួកយើងសូមប្តេជ្ញាក្នុងការផ្តល់នូវកម្មវិធីល្អៗសម្រាប់សេវាកម្ម និងសម្ភារ បរិក្ខារដើម្បីបង្កើននូវបទពិសោធន៍ក្នុងការសិក្សានៅសាកលវិទ្យាល័យ។ ទន្ទឹមនឹងនេះផងដែរយើងក៏ចង់លើកកម្ពស់ផ្នែកកីឡាកម្សាន្ត និងសកម្មភាពកីឡា និងព្រមទាំងសកម្មភាពកីឡាកម្សាន្តរវាងសិស្ស-និស្សិតមហាវិទ្យាល័យ និងបុគ្គលិកផងដែរ។

មូលនិធិត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅឆ្នាំ១៨៤២ នៅសាកលវិទ្យាល័យម្ចាស់ក្សត្រី Queen's University (QU) គឺជាវិទ្យាស្ថានមួយដែលប្រកបដោយសុខុមាលភាពមានអាយុដ៏ចំណាស់ជាងគេបំផុតដោយមានការបណ្តុះបណ្តាលកម្រិតខ្ពស់បំផុតនៅប្រទេសកាណាដា។ ដោយស្ថិតនៅក្នុងទីក្រុងតូចជាងទីក្រុង Kingston នៃរដ្ឋ Ontario ដែលស្ថិតនៅបរិវេណអគារដែលត្រូវបានគេស្គាល់ថាជាលំនៅដ្ឋានដោយមាននិស្សិតចំនួន១៤,០០នាក់ រស់នៅក្នុងនោះ ឬនៅជិតបរិវេណសាលារៀន។ សាកលវិទ្យាល័យបានផ្តល់នូវកម្មវិធីកីឡាកម្សាន្តនៅក្នុងបរិវេណដ៏ធំទូលាយ និងមានបេសកកម្មស្រដៀងគ្នាទៅនឹងរដ្ឋអូហាយូ Ohio (QU, ២០០៧)៖

សាកលវិទ្យាល័យ QUEEN នៃនាយកដ្ឋានអត្តពលកម្ម និងកីឡាកម្សាន្ត



(www.goldengaels.com/recreation)

កម្មវិធីផ្នែកកីឡាកម្សាន្តនៅសាកលវិទ្យាល័យនេះ បានផ្តល់ឱកាសជាច្រើនសម្រាប់និស្សិតទាំងអស់ បុគ្គលិក មហាវិទ្យាល័យ និងគ្រួសាររបស់ពួកគេដើម្បីចូលរួមក្នុង កម្មវិធីឲ្យបានទូលំទូលាយ និងផ្លាស់ប្តូរបទពិសោធន៍គ្នាទៅ វិញទៅមក។ ទស្សនវិស័យនៃកម្មវិធីនេះគឺដើម្បីធានាថា សមាជិកទាំងអស់នៃសហគមន៍សាកលវិទ្យាល័យ Queen មានលទ្ធភាពទទួលបាននូវទីកន្លែងជាច្រើនដែលអាចរក បានដើម្បីបន្តសុខុមាលភាពផ្ទាល់ខ្លួន កាយសម្បទា និង ផលប្រយោជន៍នៃកីឡាកម្សាន្តរបស់ពួកគេ។

សាកលវិទ្យាល័យ Drew (DU) គឺមានលក្ខណៈ តូចជាងសាកលវិទ្យាល័យ OSU ឬសាកលវិទ្យាល័យ DU ដែលស្ថិតនៅ Madison នៅ New Jersey និងមហា វិទ្យាល័យដែលមាននិស្សិតចុះឈ្មោះប្រហែលជា ១៦០០ នៃ និស្សិតសិល្បៈសេរី។ ដូច្នេះសូម្បីតែមានការផ្តល់ជូននូវកម្មវិធី កីឡា Intramural កីឡាកម្សាន្តក៏ជាការណែនាំបង្រៀនដ៏ធំ មួយសម្រាប់និស្សិតរបស់ខ្លួន។ គោលបំណងនៃនាយកដ្ឋាន សាកលវិទ្យាល័យ Drew នៃផ្នែកសេវាកីឡាកម្សាន្តគឺមាន តាមលំដាប់ដូចតទៅនេះ (សាកលវិទ្យាល័យ DU នៃអគារ កីឡាកម្សាន្ត ២០០៧) ៖

បរិវេណសាកលវិទ្យាល័យ Drew នៃ
ផ្នែកសេវាកម្មកីឡាកម្សាន្ត (<http://depts.drew.edu/crs>)

កម្មវិធីផ្នែកសេវាកម្មកីឡាកម្សាន្តគឺត្រូវបានគេ បង្កើតឡើងដើម្បីជួបជុំអត្តពលិក និងតម្រូវការនៃផ្នែកកីឡា កម្សាន្តនៅក្នុងសហគមន៍ទាំងមូល ដូចជា និស្សិតទាំងអស់ បុគ្គលិក និងមហាវិទ្យាល័យ។ កម្មវិធីបានផ្តល់នូវឱកាសជា ច្រើនសម្រាប់ប្រើប្រាស់ប្រកបដោយមានសារប្រយោជន៍ក្នុង ពេលវេលានៃការកំសាន្ត និងរក្សាបាននូវសុខភាព និង សុខុមាលភាពកម្រិតខ្ពស់។

របាយការណ៍បេសកកម្មនីមួយៗទាំងនេះគឺជាភាព តភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងគ្នាប្រកបដោយមានសារសំខាន់នៃការ ផ្តល់សម្ភារ បរិក្ខារអគារនៃកម្មវិធីកីឡាកម្សាន្ត។ ជាបន្ថែម ទស្សនៈវិស័យនៃនាយកដ្ឋានកីឡាកំសាន្តដែលជាប់ពាក់ ព័ន្ធនឹងការបញ្ចូលគ្នាដោយហេតុថាវាជាដំណើរការមួយ ហើយជាផ្នែកមួយសំខាន់នៃសាកលវិទ្យាល័យនៅសកល លោក។ បេសកកម្ម និងទស្សនៈវិស័យនៃនាយកដ្ឋានកីឡា កម្សាន្តជាញឹកញាប់ដោយមានការរួមបញ្ចូលទាំងសំណុំនៃ តម្លៃដែលបានសង្ខេបក្នុងតារាង៧.១។

ដោយមានការយល់ដឹងជាមូលដ្ឋានអំពីកីឡា កម្សាន្តនៅបរិវេណសាលារៀន សូមក្រឡេកមើលឫសគល់ នៃនាយកដ្ឋានកីឡាកម្សាន្តថាតើហេតុអ្វីបានជាពួកគេត្រូវ បានអភិវឌ្ឍឡើង ហើយថាតើពួកគេត្រូវរៀបចំ និងគ្រប់គ្រង យ៉ាងម៉េចនោះ។

ឆ្នាំ២០១១
នាយៈ ហង់ ស៊ីម
នគរប្រតិបត្តិការក្រៅសាលាៈ Governance And
Policy In Sport

កម្រងរូបភាពសំខាន់ៗ អញ្ជើញបំពាក់គ្រឿងឥស្សរិយស

តទីទំព័រ



រាង្សាសម្តេចតេជោ និងផ្តល់ប្រាក់រង្វាន់ជូនជ័យលាភី



វឌ្ឍនភាពការងារ និងការវិវឌ្ឍ...

ទេស (បច្ចេកទេសប្រយុទ្ធ និងមេគុន) កលល្បិចរបស់
កីឡាករ កីឡាការិនីក្នុងពេលប្រកួត មិនប្រើប្រាស់គ្រឿង
ញៀន និងសារធាតុហាមឃាត់ក្នុងវិស័យកីឡា មានក្រម
សីលធម៌ល្អ គោរពតាមច្បាប់របស់ក្រសួងកំណត់ដែលបាន
ចែងក្នុងពេលប្រមូលផ្តុំ។ ម្យ៉ាងទៀតសហព័ន្ធមានគម្រោង
ពង្រឹងសមត្ថភាពគ្រូបង្វឹកនៅតាមបណ្តាញប៊ីបឺសមាជិក
ទាំងអស់នៅទូទាំងប្រទេស ទាំងកម្រិតបច្ចេកទេស ក្បាច់
គុន និងវិទ្យាស្ត្រកីឡា ពង្រឹងសមត្ថភាពកីឡាកម្រិត
ភាសាបរទេស កៀងគរថវិកាដើម្បីបង្កើតព្រឹត្តិការណ៍ប្រកួត
ឲ្យបានច្រើននៅក្នុងប្រទេស ក៏ដូចក្រៅប្រទេស ធ្វើសិក្ខា
សាលាស្តីពីបច្ចេកទេសថ្មី បូករួមការបណ្តុះបណ្តាលចៅក្រម
និងអាជ្ញាកណ្តាល ពង្រីកក្លឹបឲ្យបានច្រើនថែមទៀតនៅតាម
បណ្តាធានី-ខេត្ត គ្រោងបញ្ជូនប្រតិភូ កីឡាករ កីឡាការិនី
គ្រូបង្វឹកទៅហ្វឹកហាត់នៅក្រៅប្រទេសឲ្យបានច្រើនដើម្បីដក
ស្រង់បទពិសោធន៍ បច្ចេកទេស លើកវគ្គបណ្តុះបណ្តាលគ្រូ

កម្រិតមូលដ្ឋាន គ្រូបង្ហាញលក្ខណៈកម្រិតជាតិ និងគ្រូកម្រិត
អន្តរជាតិឲ្យបានច្រើន។



សម្តេចអគ្គមហាសេនាបតីតេជោ **ហ៊ុន សែន** នាយករដ្ឋមន្ត្រី អញ្ជើញបំពាក់
មេដាយថ្នាក់មហាសេនីយ៍ឧត្តមលោក **បួនហ៊ុន សុផិយ៉ា** នៅមានសន្តិភាព



ចំពោះការកសាងសាលាហ្វឹកហាត់ សហព័ន្ធពុំទាន់មានសមត្ថភាពនៅឡើយទេ គឺពីងផ្នែកទាំងស្រុងលើហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធរបស់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ក្រោមការទំនុកបម្រុងពីអគ្គនាយកដ្ឋានកីឡាដែលបានផ្តល់ទីតាំងហ្វឹកហាត់គ្រប់ដំណាក់កាលហាត់ហ្វឹកហ្វឹន។ តែទោះជាយ៉ាងណាសហព័ន្ធនៅតែខិតខំធ្វើកិច្ចសហប្រតិបត្តិការទំនាក់ទំនងជាមួយដៃគូអភិវឌ្ឍក្នុង និងក្រៅប្រទេសឲ្យជួយលើផ្នែកហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធវិស័យកីឡាតេក្វាន់-ជូ ITF កម្ពុជាឲ្យមានកម្រិតស្តង់ដារនៅថ្ងៃណាមួយដែលអាចហ្វឹកហាត់ផង និងអាចរៀបចំការប្រកួតផ្សេងៗផងដែរ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី កាលពីឆ្នាំ២០១៦ នៃការប្រកួតកីឡាជាតិលើកទី១ តេក្វាន់-ជូ ITF មានការអាក់ខានមិនបានចូលរួមប្រកួតទេដោយមូលហេតុការរៀបចំរបស់សហព័ន្ធពុំទាន់មានលក្ខណៈឆ្លើយតបទៅនឹងការចង់បានរបស់គណៈកម្មការរៀបចំការប្រកួតកីឡាជាតិនៅឡើយ។ លុះមកដល់ការប្រកួតកីឡាជាតិលើកទី២ ឆ្នាំ២០១៨ ទើបបានចូលរួម ដែលអាចចាត់ទុកថា ជាប្រវត្តិសាស្ត្ររបស់ខ្លួនដោយបានបង្ហាញវត្តមានលើកដំបូងក្រោមការដឹកនាំ និងការចង្អុលបង្ហាញពី

ឯកឧត្តម **តេច វ៉ែមី** ប្រធានសហព័ន្ធកីឡាតេក្វាន់-ជូITF កម្ពុជា ក៏មានការត្រៀមលក្ខណៈរួចជាស្រេចទាំងផ្នែកបច្ចេកទេសរដ្ឋបាល ក៏ដូចជាភ្ជាប់តំណាងរាជធានី-ខេត្តដើម្បីចូលរួមព្រឹត្តិការណ៍នេះធ្វើឲ្យសម្រេចបាននូវលទ្ធផលល្អជូនថ្នាក់ដឹកនាំក៏ដូចជាមាត់ល្អមួយសម្រាប់ការឈានទៅធ្វើម្ចាស់ផ្ទះប្រកួតកីឡាស៊ីហ្គេមលើកទី៣២ ឆ្នាំ២០២៣ ដែលកម្ពុជាធ្វើជាម្ចាស់ផ្ទះ។

លោកអគ្គលេខាធិការក៏បានសំណូមពរផងដែរពិសេសបងប្អូនជនរួមជាតិទាំងអស់ដែលស្នេហាកីឡាចូលរួមជួយលើកស្ទួយកីឡាជាតិយើងឲ្យបានរីកចម្រើនចូលរួមលេងកីឡាឲ្យបានច្រើនកុះករ ជួយលើកទឹកចិត្តកីឡាករ កីឡាការិនីជាតិយើងឲ្យមានការអភិវឌ្ឍន៍ មានភាពសម្បូរបែបតាមលក្ខណៈជាតិ អន្តរជាតិជួយយកចិត្តទុកដាក់ដល់អត្ថពលិកក្នុងការលើកជាកម្លាំងចិត្ត ជួយឧបត្ថម្ភគាំទ្រឲ្យបានច្រើននៅពេលប្រកួតនានានៅក្នុងប្រទេសក៏ដូចនៅក្រៅប្រទេស។

ដោយ៖ **ហ៊ាន សុភា**



ឯកឧត្តម បណ្ឌិត **ស៊ាន ប៊ុនរតន** រដ្ឋលេខាធិការក្រសួង អយក. អញ្ជើញចិត្តបអនុស្សាវរីយ៍ជាមួយក្រុមអត្តពលិកតេក្វាន់-ជូ ITF មកពីប្រកួតជ្រើសរើសជើងឯកអាស៊ីនៅប្រទេសម៉ុងហ្គោលី ឆ្នាំ២០១៨



ក្រុមជម្រើសជាតិឆ្នាំ២០១៨



ចំណេះដឹងទូទៅ អាហារ និងលំហាត់ប្រាណ

តពីលេខ០៩៩

**តម្រូវការប្រូតេអ៊ីនដើម្បីស្ដារសាច់ដុំបន្ទាប់
ពីការហាត់ប្រាណ**

ប្រូតេអ៊ីនចូលរួមក្នុងការកសាងជាលិកាសរីរាង្គ។
ដូច្នេះអ្នកត្រូវការប្រើប្រាស់ប្រូតេអ៊ីននៅពាក់កណ្តាល។ ក្នុង



ចំណោមប្រូតេអ៊ីនគួរតែត្រូវបានផ្តល់អាទិភាព៖

-ត្រី និងសាច់ខ្លាញ់ទាប (សាច់គោ ទន្សាយ មាន

បំពង cod, pike)។

-ផលិតផលទឹកដោះគោមានជាតិខ្លាញ់ទាប (kefir
ទឹកដោះគោឈឺស ឬទឹកដោះគោជូរ។

-សណ្តែកជាប្រភពនៃប្រូតេអ៊ីនដែលមានប្រភពពី
គ្រាប់ធញ្ញជាតិ។

-ខ្លាញ់ និង Cabohydrate ផ្តល់ឱ្យរាងកាយនូវ
ថាមពល។ ដូច្នេះ អ្នកត្រូវចំអិនអាហារដែលមានសារធាតុ
Cabohydrate និងចំណង់ចំណូលចិត្តចំពោះខ្លាញ់នៃប្រភព
ដើមពីបន្លែ។

ដកស្រង់ចេញពីគេហទំព័រហេស

សំបូរ ស្ទ័រ សប
SAMBO SPORTS SHOP

SAMBO SPORT

PAN ស្បែកជើងបាល់ទាត់

PAN បាល់ទាត់ FUTSAL



សំបូរ ស្ទ័រ ជាហាងតែមួយគត់ដែលមានលក់សម្ភារៈកីឡាសំបូរថែប...រកទិញបានឆាប់តម្រូវការ...

អាសយដ្ឋាន : ផ្ទះលេខ ៤៨២ ផ្លូវព្រះសីហនុ (ទល់មុខស្ថានីយ៍ប្រេងឥន្ធនៈ តូតាល់ អាងទឹកអូឡាំពិក)

Tel: 855 99 289 789, 077 789 365, 012 977 711





Warm Spray
ប្រើដើម្បីជួយដល់ការកម្ដៅសាច់ដុំ
មុនពេលលេងកីឡា



Cold Spray
ប្រើនៅពេលឈឺចាប់អំឡុងពេលលេងកីឡា
ដូចជាការលាក់ ហើម ត្រចៀក ឆ្មោះ មូលក្រពើ



មុនពេល អំឡុងពេល ក្រោយពេលកីឡា

ព្យាបាលសន្លាក់ និងសាច់ដុំ យ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព



បន្ទះកៅស៊ូក បន្ទះកៅស៊ូក សម្រាប់បិទបន្ទាប់ពីលេងកីឡា
ពេលធ្វើការ ឬ គេង ដោយមិនធ្វើឲ្យស្បែករោលរីកហាយឡើយ

