



ပြည်ထောင်စုကီရိုက်

ကီရိုက်

Sports Magazine



နှိုင်းငြိမ်း
2018

၁၆၁၀၀၀

ទស្សនាវដ្តីកីឡា

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

Sports
Magazine

ទស្សនាវដ្តីកីឡា

ទីប្រឹក្សាផ្សាយ

ឯកឧត្តម បណ្ឌិត ស៊ាន ប៊ុនរ៉ាត

ឯកឧត្តម ប៊ុន ជំនឿ

ឯកឧត្តម អ៊ុក សិទ្ធិជាតិ

ចាងហ្វេងការផ្សាយ

ប៊ុន សុខ

និពន្ធនាយក

ហង់ ឈីមន

និពន្ធនាយករង

ជំ សំអុល

និពន្ធព័ត៌មាន ចក្ខុប និងចែកចាយ

ហ៊ាន សុភា

ឈុន ប៊ុនថន

ផ្នែកស្រាវជ្រាវ និង ប្រែសម្រួល

ស្រី ស៊ីរីឡេង

យួន ពិសី

ផ្នែកបច្ចេកទេស

ប៊ុន សុភា

សាន ឈ្មោរី

ចេញផ្សាយថ្ងៃទី៣០ ខែតុលា ឆ្នាំ២០១៨



សិក្សាស្រាវជ្រាវ
Contents

វិស័យកីឡាខ្មែរ

- ឯកឧត្តម បណ្ឌិតសភាចារ្យ ហង់ ជួន ណារ៉ុន រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួង អយក.....០៣

- ប្រកួតជ្រើសរើសជើងឯកកីឡានិស្សិតឧត្តមសិក្សា និង.....០៥

- សហព័ន្ធកីឡាម៉ូតូទឹកកម្ពុជាដណ្តើម.....១២

- វិស័យអប់រំកាយ និងកីឡាខេត្ត.....១៤

- ជួបជាមួយវីរកីឡាករ ទិន ភាព ម្ចាស់មេដាយ.....១៨

សិក្សាស្រាវជ្រាវ

- ការទាញបន្លឹងសាច់ដុំ.....(តពីលេខ១០២) ២២

- ដំណាក់កាលនៃការហ្វឹកហាត់.....(តពីលេខ១០២) ២៨

- អាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់កីឡា និងសុខភាព.....៣៤

- អភិបាលកិច្ច និងគោលនយោបាយ.....(តពីលេខ១០២) ៤០

- អាហារ និងលំហាត់ប្រាណ.....(តពីលេខ១០២) ៥១

ចេញផ្សាយដោយក្រសួងអប់រំ យុវជន និង កីឡា

អាសយដ្ឋានទំនាក់ទំនង៖ មជ្ឈមណ្ឌលជាតិហ្វឹកហ្វឺនកីឡា អគារជាប់អាងហែលទឹកខាងជើង ក្នុងពហុកីឡដ្ឋានជាតិ

បោះពុម្ពដោយ៖ រោងពុម្ព ស៊ុន សុខា



ឯកឧត្តម បណ្ឌិតសភាចារ្យ ហង់ ជួន ណារ៉ុន រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ក្នុងជំនួបសាវតារជាមួយប្រធានសហព័ន្ធកីឡាតេក្វាន់ដូពិភពលោក

វិស័យកីឡានៅកម្ពុជានាពេលបច្ចុប្បន្នកំពុងមានការរីកចម្រើនយ៉ាងខ្លាំងក្លា ទាំងក្នុងតំបន់ និងនៅលើឆាកអន្តរជាតិ ក្រោមការដឹកនាំប្រកបដោយគតិបណ្ឌិតរបស់សម្តេចអគ្គមហាសេនាបតីតេជោ **ហ៊ុន សែន** នាយករដ្ឋមន្ត្រី នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា។ ក្នុងនោះកីឡាតេក្វាន់ដូក៏មានការរីកចម្រើនដែលកន្លងមក វីរកីឡាករិនី **សិន សៀមម៉ី** ធ្លាប់ទទួលបានមេដាយមាសពីការប្រកួតកីឡាអាស៊ី ដែលធ្វើឲ្យមានការចាប់អារម្មណ៍ពីប្រធានសហព័ន្ធកីឡាតេក្វាន់ដូពិភពលោកអញ្ជើញមកទស្សនៈកិច្ចនៅកម្ពុជា

ក្នុងគោលបំណងជួយអភិវឌ្ឍវិស័យកីឡាមួយនេះឲ្យមានការរីកចម្រើនមួយកម្រិតថែមទៀត។

ឯកឧត្តម បណ្ឌិតសភាចារ្យ **ហង់ ជួន ណារ៉ុន** រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា និងជាប្រធានសហព័ន្ធកីឡាតេក្វាន់ដូកម្ពុជា បានអញ្ជើញជួបសាវតារ និងថ្លែងអំណរគុណដល់លោកបណ្ឌិត CHUNG WON CHOUE ប្រធានសហព័ន្ធតេក្វាន់ដូពិភពលោក WT (World Taekwondo) ដែលបានមកទស្សនកិច្ច និងជួយអភិវឌ្ឍវិស័យកីឡាតេក្វាន់ដូនៅកម្ពុជា។



ឯកឧត្តម បណ្ឌិតសភាចារ្យ **ហង់ ជួន ណារ៉ុន** រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ក្នុងជំនួបជាមួយលោកបណ្ឌិត CHUNG WON CHOUE ប្រធានសហព័ន្ធកីឡាតេក្វាន់ដូពិភពលោក (World Taekwondo) នៅទីស្តីការក្រសួង



ឯកឧត្តម បណ្ឌិតសភាចារ្យ បានមានប្រសាសន៍បន្ថែមទៀតថា ប្រទេសកម្ពុជា ត្រៀមលក្ខណសម្បត្តិធ្វើជាម្ចាស់ផ្ទះក្នុងការរៀបចំប្រកួតកីឡាកីឡាស៊ីហ្គេមលើកទី៣២ ឆ្នាំ២០២៣ នាពេលខាងមុខ ដូច្នេះ កម្ពុជាត្រូវការអភិវឌ្ឍន៍វិស័យកីឡាលើគ្រប់ប្រភេទកីឡាទាំងអស់។ ដោយឡែកសហព័ន្ធកីឡាតេក្វាន់ដូកម្ពុជា ពិតជាត្រូវការជាចាំបាច់សម្រាប់ឲ្យស្ថាប័នកីឡាកម្រិតពិភពលោកមួយនេះជួយផ្នែកបច្ចេកទេស ដូចជា បណ្តុះបណ្តាលកីឡាករ កីឡាការិនី គ្រូបង្វឹក និងមន្ត្រីអាជ្ញាកណ្តាលឲ្យគុណផលខ្ពស់ដើម្បីឲ្យពួកគេមានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការត្រៀមចូលរួមប្រកួតនិងការកាត់សេចក្តីក្នុងព្រឹត្តិការណ៍កីឡាធំៗ ទាំងនៅក្នុងតំបន់ និងពិភពលោក ពិសេសនៅពេលដែលកម្ពុជាធ្វើជាម្ចាស់ផ្ទះប្រកួតកីឡាស៊ីហ្គេមលើកទី៣២ ឆ្នាំ២០២៣។

ជាការឆ្លើយតប លោកបណ្ឌិត CHUNG WON CHOU ប្រធានសហព័ន្ធកីឡាតេក្វាន់ដូពិភពលោក WT (World Taekwondo) បានមានប្រសាសន៍ថា នេះជាលើកទី១ ហើយ ដែលលោកបានមកបំពេញទស្សនៈ កិច្ចនៅកម្ពុជា ក្នុងគោលបំណងជួយពង្រឹងវិស័យកីឡាតេក្វាន់ដូនៅកម្ពុជាឲ្យមានការរីកចម្រើន ដោយកីឡា

មួយនេះ កម្ពុជាបានដណ្តើមមេដាយមាសក្នុងការប្រកួតកីឡាអាស៊ីរួចទៅហើយ។ កីឡាតេក្វាន់ដូមានប្រភពនៅប្រទេសកូរ៉េ ក៏ពិតមែន តែវាជាក្បាច់គុនរបស់មនុស្សជាតិលើពិភពលោក។ សព្វថ្ងៃនេះកីឡាតេក្វាន់ដូមានសមាជិកចំនួន២០៩ ប្រទេស ដែលដណ្តើមបានមេដាយមាសពីការប្រកួតកីឡាតេក្វាន់ដូ។

លោកបណ្ឌិត បន្ថែមទៀតថា សហ័ន្ធតេក្វាន់ដូពិភពលោកនឹងជួយកម្ពុជាក្នុងការបណ្តុះបណ្តាលកីឡាករ កីឡាការិនី គ្រូបង្វឹក និងមន្ត្រីអាជ្ញាកណ្តាលឲ្យមានកម្រិតបច្ចេកទេសកើនឡើង ដើម្បីឲ្យប្រភេទកីឡាមួយនេះមានការរីកចម្រើននាពេលអនាគត។ លោកបណ្ឌិតក៏ធ្វើការស្នើសុំបញ្ចូលប្រភេទកីឡាតេក្វាន់ដូនៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សានៅតាមសាលាបឋមសិក្សា គឺជាការកសាងគ្រឹះដ៏សំខាន់ ព្រោះបឋមសិក្សាគឺជាថ្នាក់ដ៏ប្រសើរបំផុតក្នុងការពិនិត្យមើលឧបនិស្ស័យរបស់ក្មេងៗបន្ទាប់ពីពួកគេសិក្សាដល់សាកលវិទ្យាល័យ ពួកគេនឹងរឹងមាំលើក្បាច់គុនតេក្វាន់ដូនេះ។

អត្ថបទ៖ ប៉ុន សុភា - រូបភាព៖ លី ភីលីព



ឯកឧត្តម បណ្ឌិតសភាចារ្យ **ហង់ ជួន ណារ៉ុន** រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួង អយក.



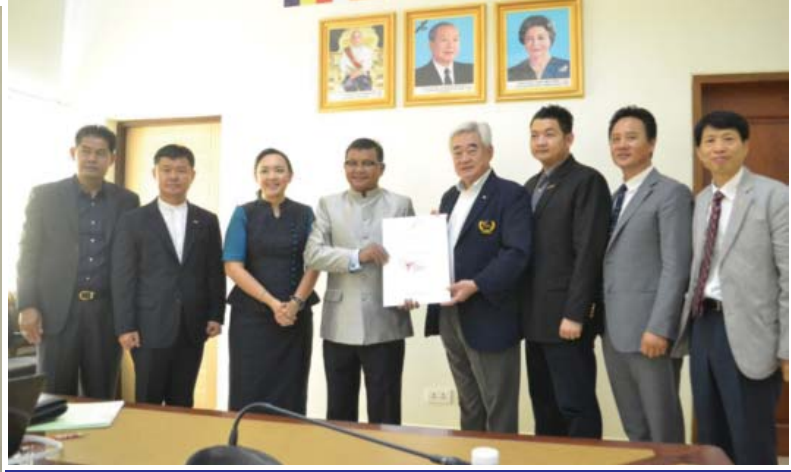
លោកបណ្ឌិត CHUNG WON CHOU



ឯកឧត្តម បណ្ឌិតសភាចារ្យ **ហង់ ជួន ណារ៉ុន** រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួង អយក. ទទួលវត្ថុអនុស្សាវរីយ៍ និងថតរូបជាមួយលោកបណ្ឌិត CHUNG WON CHOU



លោកជំទាវ **គឹម សេដ្ឋានី** រដ្ឋលេខាធិការក្រសួង អយក. ទទួលវត្ថុអនុស្សាវរីយ៍ និងថតរូបជាមួយលោកបណ្ឌិត CHUNG WON CHOU



ឯកឧត្តម បណ្ឌិតសភាចារ្យ **ហង់ ជួន ណារ៉ុន** រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួង អយក. អញ្ជើញថតរូបអនុស្សាវរីយ៍ជាមួយលោកបណ្ឌិត CHUNG WON CHOU

គ្រឹះស្ថានសិក្សាចំនួន២២ ចូលរួម ប្រកួតប្រជែងស្វ័យភាពក្នុងការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យា ក្នុងការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យា លើប្រព័ន្ធគំណុំ

បន្ទាប់ពីការប្រកួតកីឡាសិស្សបឋមនៅខេត្ត បាត់ដំបង កីឡាសិស្សរួមសិក្សាជ្រើសរើសជើងឯកថ្នាក់ ជាតិនៅខេត្តកំពត នាយកដ្ឋានអប់រំកាយ និងកីឡាសិស្ស និស្សិតបានធ្វើការរៀបចំព្រឹត្តិការណ៍មួយទៀតគឺប្រកួត កីឡានិស្សិតឧត្តមសិក្សា និងមធ្យមសិក្សាបច្ចេកទេសនៅ ក្នុងរាជធានីភ្នំពេញ បំណងកសាងគុណផលកីឡាករ កីឡា ការិនីឲ្យបានកម្រិតខ្ពស់ និងទេពកោសល្យច្បាស់លាស់ក្នុង ការយកមកប្រមូលផ្តុំក្នុងក្រុមជម្រើសជាតិ ធ្វើការហាត់ហ្វឹក ហ្វឺនត្រៀមចូលរួមប្រកួតកីឡាកម្រិតជាតិ តំបន់និងអន្តរជាតិ

នានា ព្រមទាំងការឆ្ពោះទៅរកការប្រកួតកីឡាស៊ីហ្គេមលើក ទី៣២ ឆ្នាំ២០២៣ ដែលកម្ពុជាទទួលធ្វើជាម្ចាស់ផ្ទះ។

រាជធានីភ្នំពេញ រួមសហការជាមួយនាយកដ្ឋាន អប់រំកាយ និងកីឡាសិស្ស និស្សិតបានរៀបចំការប្រកួតកីឡា កីឡានិស្សិតឧត្តមសិក្សា និងមធ្យមសិក្សាបច្ចេកទេសនេះ ឡើងដើម្បីជ្រើសរើសជើងឯកថ្នាក់ជាតិប្រចាំឆ្នាំ២០១៧- ២០១៨ លើប្រភេទកីឡា រួមមាន បាល់ទាត់បុរស បាល់ទះ បុរស បាល់បោះបុរស-នារី វាយកូនឃ្លីលើតុបុរស ប៉េតង់ បុរស និងអត្តពលកម្មបុរស-នារី មានរយៈពេលចាប់ពីថ្ងៃទី



ឯកឧត្តម **ស សុខា** រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា អញ្ជើញជាគណៈអធិបតីដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ ក្នុងពិធីបើកការប្រកួតកីឡានិស្សិតឧត្តមសិក្សា និងមធ្យមសិក្សាបច្ចេកទេសនៅរាជធានីភ្នំពេញ



១៩ ដល់ថ្ងៃទី២៧ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១៨។ នៅក្នុងការប្រកួត
នាឆ្នាំនេះ ក្រុមកីឡាចូលរួមប្រកួតមានគ្រឹះស្ថានចំនួន២២
រួមមាន ប្រភេទកីឡាបាល់ទាត់ (បុរស) ១៣ក្រុម បាល់ទះ
(បុរស) ០៤ក្រុម បាល់បោះ(បុរស)០៥ក្រុម នាវី០៤ក្រុម
អត្តពលកម្ម មាន១៥គ្រឹះស្ថាន ៧០នាក់(បុរស) ៣៥នាក់
(នារី) បើកឯងគ្រឹះស្ថាន ២៤នាក់(បុរស) វាយកូនឃ្លីលើតុ
៨គ្រឹះស្ថាន ២៤នាក់(បុរស) ប្រតិកូចនូវ១៣៤នាក់(នារី
១០នាក់) គ្រូបង្វឹក និងកីឡាករ ៤៣៤នាក់ និងកីឡាការិនី
៨៣នាក់ សរុបរួម៦៥១នាក់។ ចំពោះទីលានប្រកួតធ្វើនៅ
ក្នុងពហុកីឡដ្ឋានជាតិ វិទ្យាស្ថានជាតិអប់រំកាយ និងកីឡា
វិទ្យាល័យបឹងត្របែក និងវិទ្យាល័យច្បារអំពៅ។

យោងតាមរបាយការណ៍គណៈកម្មការរៀបចំការ
ប្រកួតបានឲ្យដឹងថា ទាំងគណៈកម្មការ និងអនុគណៈ
កម្មការរៀបចំការប្រកួតគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់បានយកអស់
កម្លាំងកាយចិត្ត បំពេញការងារឲ្យបានល្អ ទាំងកិច្ចការគ្រប់
គ្រងរដ្ឋបាល និងបច្ចេកទេស។ ចំពោះកីឡាករ កីឡាការិនី

សូមគោរពឲ្យបាននូវគោល
ការណ៍ក្នុងនាមជាអ្នកកីឡា
ដោយយកចិត្តទុកដាក់ជា
សំខាន់លើសុខភាពផ្លូវកាយ និង
ផ្លូវបញ្ញា ស្មារតីរបស់ខ្លួនម្នាក់ៗ
មានសាមគ្គីភាព មិត្តភាព
ពិសេសទៅទៀត សូមឲ្យអនុវត្ត
យ៉ាងល្អប្រពៃនូវវិន័យ សីលធម៌
រស់នៅ ការដើរហើរហូបចុក និង
លើកស្ទួយនូវសីលធម៌សង្គម



ឯកឧត្តម **ស សុខា** រដ្ឋលេខាធិការ
ក្រសួង អយក. អញ្ជើញថ្លែងសុន្ទរកថា



ឯកឧត្តម **ស សុខា** រដ្ឋលេខាធិការ ក្រសួង អយក.
អញ្ជើញចុះពិនិត្យកន្លែងស្នាក់នៅ ហូបចុករបស់កីឡាករ កីឡាការិនី



ដ៏ល្អដែលបន្សល់ទុកដោយដូនតាយើង។

ឯកឧត្តម **ស សុខា** រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា តំណាងដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ឯកឧត្តម បណ្ឌិត សភាចារ្យ **ហង់ ជួន ណារ៉ុន** រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡាបានធ្វើការកោតសរសើរ និងវាយតម្លៃខ្ពស់ចំពោះ គណៈកម្ម ការរៀបចំការប្រកួតដែលបានខិតខំប្រឹងប្រែង បំពេញភារកិច្ចយ៉ាងសកម្ម និងមានកិច្ចសហការគ្នាបាន យ៉ាងល្អជាមួយអង្គការពាក់ព័ន្ធ និងសាកលវិទ្យាល័យនានា

រៀបចំការប្រកួតបានយ៉ាងល្អប្រសើរ។

ឯកឧត្តម បញ្ជាក់ថា ការលេងកីឡាគឺមាន សារប្រយោជន៍សម្រាប់មនុស្សគ្រប់វ័យក្នុងការទទួលបាននូវ សុខភាពល្អ ទាំងផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងជួយឲ្យជៀសផុតពីភាព អសកម្មផ្សេងៗក្នុងសង្គម។ មិនតែប៉ុណ្ណោះកីឡាបានរួម ចំណែកកសាងធនធានមនុស្ស និងអភិវឌ្ឍសង្គមជាតិឲ្យ សមស្របទៅតាមគោលនយោបាយ និងយុទ្ធសាស្ត្រចតុ កោណដំណាក់កាលទី៤ របស់រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាក្រោម ការដឹកនាំប្រកបដោយគតិបណ្ឌិតរបស់សម្តេចអគ្គមហា សេនាបតីតេជោ **ហ៊ុន សែន** នាយករដ្ឋមន្ត្រីនៃព្រះរាជា នាមករៈកម្ពុជា។ ឆ្នាំ២០២៣ ប្រទេសកម្ពុជាយើងនឹងទទួល ធ្វើជាម្ចាស់ផ្ទះក្នុងការរៀបចំព្រឹត្តិការណ៍ប្រកួតកីឡាស៊ីហ្គេម ដូច្នេះការលើកស្ទួយវិស័យកីឡាគឺជាជំហានចាំបាច់ ព្រោះថា វិស័យអប់រំកាយ និងកីឡា ជាសមាសភាគមួយមិនអាចខ្វះ បានក្នុងចំណោមសមាសភាគទាំងប្រាំនៃវិស័យកីឡា សំដៅកសាងកាយសម្បទារឹងមាំ មានសុខភាពល្អ ពន្លឿន ការសិក្សាឲ្យមាននិរន្តរភាព។ ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា បានយកចិត្តទុកដាក់ និងបំផុសសកម្មភាពអប់រំកាយ និង



ឯកឧត្តម **ស សុខា** រដ្ឋលេខាធិការ ក្រសួង អយក.
អញ្ជើញប្រគល់បាច់ផ្កាជូនដល់ប្រតិភូកីឡាតាមគ្រឹះស្ថានសិក្សានា



កីឡាក្នុងសាលារៀន និងក្រៅសាលារៀន ជាពិសេសនៅ តាមគ្រឹះស្ថានឧត្តមសិក្សាទាំងរដ្ឋ និងឯកជន ដើម្បីឲ្យមាន ការគាំទ្រយ៉ាងផុលផុស ជំរុញសកម្មភាពកីឡាឲ្យកាន់តែ ខ្លាំងក្លាដើម្បីឲ្យសិស្ស និស្សិតរបស់យើងចូលរួមយ៉ាង សកម្មក្នុងការហាត់ប្រាណ និងលេងកីឡាដើម្បីសុខភាព មាំមួន ចៀសឆ្ងាយពីអំពើអសកម្មផ្សេងៗនៅក្នុងសង្គម និងបង្កើនការសិក្សារបស់សិស្ស និស្សិត។

ឯកឧត្តមបន្តថា ក្នុងអាណត្តិទី៥ នៃរាជរដ្ឋា ភិបាល(២០១៣-២០១៨)ក្រសួងបានធ្វើកំណែទម្រង់ស៊ី ជម្រៅដើម្បីលើកកម្ពស់ និងអភិវឌ្ឍន៍វិស័យអប់រំកាយ និង កីឡា ជួសជុលកែលម្អ កសាងហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធកីឡា បណ្តុះធនធានមនុស្ស មន្ត្រីកីឡា គ្រូបង្វឹក អាជ្ញាកណ្តាល ចៅក្រម កីឡាករ កីឡាការិនីថ្នាល និងជម្រើសជាតិ កែ ទម្រង់ការប្រកួតកីឡាគ្រប់ប្រភេទ ធ្វើប្រតិភូកម្មការងារ និងគាំទ្រថវិកាដល់សហព័ន្ធកីឡាជាតិដើម្បីពន្លឿនការ អភិវឌ្ឍន៍ឆ្ពោះទៅស៊ីហ្គេមឆ្នាំ២០២៣។ នៅឆ្នាំ២០១៩ ក្រសួងពង្រឹង និងពង្រីកសកម្មភាពអប់រំកាយ និងកីឡា





សកម្មភាពប្រកួតតាមប្រភេទកីឡានៃការប្រកួតកីឡា
និស្សិតឧត្តមសិក្សា និងមធ្យមសិក្សាបច្ចេកទេស



នៅតាមរាជធានី-ខេត្តឲ្យបានផុសផុល ដែលជាមូលដ្ឋាន និងជាសក្តានុពលសម្រាប់ចូលរួមប្រកួតកីឡានិស្សិតនិស្សិតនៅថ្នាក់ជាតិ និងថ្នាក់តំបន់។ កំណែទម្រង់ការប្រកួតកីឡានិស្សិត និស្សិត ពីការប្រកួតជ្រើសរើសជើងឯកថ្នាក់ជាតិប្រចាំឆ្នាំទៅជាការប្រកួតពហុកីឡានិស្សិតជាតិ (National School Games) និងពហុកីឡានិស្សិត (National University Games) រៀងរាល់២ឆ្នាំម្តងចាប់ពីឆ្នាំ២០១៩ តទៅ ដោយធ្វើចន្លោះឆ្នាំជាមួយការប្រកួតកីឡាជាតិ (National Games) ហើយថវិកាក្នុងឆ្នាំដែលមិនបានប្រកួត ក្រសួងនឹងបង្វែរទៅធ្វើទីលាននៅតាមសាលារៀនវិញ។ កំណែទម្រង់នេះដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងការរីកចម្រើននៃវិស័យកីឡាជាតិ ក៏ដូចជាក្នុងតំបន់ដើម្បីជ្រើសរើសកីឡាករ កីឡាការិនិល្លៗចូលក្នុងក្រុមជម្រើសជាតិ ចូលរួមក្នុងការហាត់ហ្វឹកហ្វឺនត្រៀមលក្ខណៈចូលរួមការប្រកួតនៅលើឆាកជាតិ និងអន្តរជាតិនានា ជាពិសេសត្រៀមខ្លួនឆ្ពោះទៅស៊ីហ្គេមឆ្នាំ២០២៣ ដែលកម្ពុជាធ្វើជាម្ចាស់ផ្ទះ។

ឯកឧត្តមរដ្ឋលេខាធិការបន្ថែមទៀតថា បច្ចុប្បន្ន



ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា មានសុខសន្តិភាពពេញលេញ ស្ថេរភាពនយោបាយ សេដ្ឋកិច្ចជាតិមានការរីកចម្រើន បានធ្វើឲ្យមានការអភិវឌ្ឍន៍លើគ្រប់វិស័យក្រោមការដឹកនាំដ៏ប៉ិនប្រសព្វ និងឈ្លាសវៃរបស់សម្តេចអគ្គមហាសេនាបតីតេជោ **ហ៊ុន សែន** ដែលសម្តេចបានចាត់ទុកការងារអប់រំកាយ និងកីឡា បានដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ និងជាយានក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍សង្គម ពីព្រោះ **«កីឡាកសាងមនុស្ស មនុស្សកសាងសង្គម»**។

ឯកឧត្តមរដ្ឋលេខាធិការក៏បានផ្តាំធ្វើថា បណ្តាគ្រឹះស្ថានឧត្តមសិក្សាទាំងអស់ ទាំងរដ្ឋ និងឯកជន សូមបង្កើនការយកចិត្តទុកដាក់លើការពង្រឹង និងពង្រីកវិស័យអប់រំកាយ និងកីឡានៅក្នុងសាលារៀន ជាពិសេសសូមរៀបចំកម្មវិធីកីឡាដើម្បីសុខភាព ភាពសប្បាយរីករាយ បញ្ញាវាងវៃ បង្កើនគុណភាពសិក្សា ហើយសូមជ្រើសរើសនិស្សិតដែលមានទេពកោសល្យ និងស្រឡាញ់វិស័យកីឡាតាមប្រភេទកីឡានីមួយៗ ធ្វើការហ្វឹកហាត់ឲ្យហ្មត់ចត់ក្នុងការចូលរួមប្រកួតនានា នាពេលខាងមុខ។ នៅពេលក្រោយចូរចាត់តាំងកីឡាករ កីឡាការិនីឲ្យចូលរួមប្រកួតតែនិស្សិត





សកម្មភាពប្រកួតតាមប្រភេទកីឡានៃការប្រកួតកីឡា
និស្សិតឧត្តមសិក្សា និងមធ្យមសិក្សាបច្ចេកទេស



ដែលបានរៀនពេញម៉ោងនៅគ្រឹះស្ថានសិក្សារបស់ខ្លួន
ពិតប្រាកដ ចៀសវាងបន្លំកីឡាករ កីឡាករិនី។

ឯកឧត្តមបន្តថា ដើម្បីឲ្យការប្រកួតដំណើរការល្អ
និងទទួលបានជោគជ័យ គណៈកម្មការរៀបចំការប្រកួត
ប្រតិភូ និងកីឡាករ កីឡាករិនីទាំងអស់ត្រូវគោរពឲ្យបាន
នូវបទបញ្ជានៃការប្រកួត មានយុត្តិធម៌ និងគោរពឲ្យ
បាននូវក្រមសីលធម៌វិជ្ជាជីវៈ គោរពបទបញ្ជានៃការប្រកួត
គោរពគ្នាទៅវិញទៅមក និងត្រូវយកចិត្តទុកដាក់លើ

តទៅទំព័រ៤៦



សហព័ន្ធកីឡា បន្ទាយមានជ័យ

បើក្រឡេកមើលសមិទ្ធិផលធំៗដែលសហព័ន្ធកីឡាម៉ូតូទឹកសម្រេចបានមួយរយៈពេលចុងក្រោយនេះ សម្រាប់ជូនជាតិចំនួនពីរ រួមមានការដណ្តើមមេដាយមាស កីឡា អាស៊ីហ្គេមលើកទី១៨ នៅប្រទេសឥណ្ឌូនេស៊ី និង លើកចុងក្រោយនេះ គឺបានទៅចូលរួមប្រកួតកម្រិត

Modified, M Pro Ski Strock និងវិញ្ញាសា Expert Limited តែជាលទ្ធផលកីឡាកររូបនេះទទួលបានមេដាយប្រាក់ លើវិញ្ញាសា Ski Modified។ ហើយការបញ្ជូនកីឡាករទៅចូលរួមកម្រិតពិភពលោកនេះ គឺក្នុងគោលបំណងដើម្បីឲ្យកីឡាករកម្ពុជាទទួលបាននូវបទពិសោធន៍ថ្មីៗពីកីឡាករ



ឯកឧត្តម ប៊ូ ជំសេនី អនុរដ្ឋលេខាធិការក្រសួង អយក. អញ្ជើញទទួលស្វាគមន៍ប្រតិភូកីឡាម៉ូតូទឹក នៅអាកាសយានដ្ឋានអន្តរជាតិភ្នំពេញ



ពិភពលោកនៅសហរដ្ឋអាមេរិក (Blowsion Lacke Havazu World Final Arizona USA) ក្នុងនោះកម្ពុជាទទួលបានលទ្ធផលយ៉ាងត្រចះត្រចង់ដោយទទួលបានមេដាយប្រាក់។

តាមរយៈមេដាយខាងលើដែលធ្វើឲ្យកិត្តិសាមរបស់ប្រទេសកម្ពុជាល្បីរន្ធិ និងពិភពលោកបានស្គាល់កម្ពុជាកាន់តែច្បាស់ គឺធ្វើបានដោយវីរកីឡា **សានី អ៊ុយម៉េត** ដែលមានដើមកំណើតនៅក្នុងខេត្តក្បូងឃ្មុំ។

ឯកឧត្តម **លុះ ស្លែ** រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងអប់រំយុវជន និងកីឡា និងជាប្រធានសហព័ន្ធកីឡាម៉ូតូទឹកកម្ពុជា បានមានប្រសាសន៍ថា ក្នុងព្រឹត្តិការណ៍ប្រកួតកម្រិតពិភពលោកនេះ មានប្រទេសចូលរួមចំនួន៦៣ ហើយកីឡា **សានី អ៊ុយម៉េត** លេងចំនួន៣វិញ្ញាសា រួមមាន វិញ្ញាសា Ski



ឯកឧត្តម **លុះ ស្លែ** រដ្ឋលេខាធិការក្រសួង អយក. ក្នុងសន្និសីទសារព័ត៌មាននៅពេលត្រឡប់ពីការប្រកួតនៅសហរដ្ឋអាមេរិក



ម៉ូតូទឹកកម្ពុជា កម្មវិធីប្រកួតប្រជែងកីឡា

នាការប្រកួតកីឡាម៉ូតូទឹកកម្ពុជា។ ក្នុងចំណោមពិធីករដែលបានចូលរួមនេះ គឺជាមុខរបររបស់លោកជំទាវ ឯកឧត្តម រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងអយ្យការអន្តរជាតិ។

ឯកឧត្តម រដ្ឋលេខាធិការ បានបន្ថែមទៀតថា សហព័ន្ធកីឡាម៉ូតូទឹកកម្ពុជា ទើបតែបង្កើតក្នុងឆ្នាំ២០១៧ តែសហព័ន្ធទទួលបានជោគជ័យច្រើនក្នុងរយៈពេលចុងក្រោយនេះ។



ឯកឧត្តម រុង ស្រែ
រដ្ឋលេខាធិការក្រសួង អយ្យការអន្តរជាតិ។

ជាទិសដៅបន្តសហព័ន្ធមានផែនការបញ្ជូនកីឡាករទៅហ្វឹកហាត់នៅប្រទេសថៃ ព្រោះប្រទេសថៃមានការប្រកួតកម្រិតទាំងថ្នាក់ជាតិ និងអន្តរជាតិ។ សហព័ន្ធបានខិតខំពង្រីកការងារនេះដោយមានការគាំទ្រពីឯកឧត្តមអគ្គនាយក នៃអគ្គនាយកដ្ឋានកីឡាពិសេសឯកឧត្តម បណ្ឌិតសភាចារ្យ **ហង់ ជួន ណារ៉ុន** រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា។ ពង្រីកកីឡាករថ្នាល

ដែលខេត្តជាប់នឹងសមុទ្រ និងទន្លេ ដើម្បីបង្កើតឲ្យមានការប្រកួតបានច្រើន។ នៅខែធ្នូ ខាងមុខមានការរៀបចំបុណ្យសម្ភារ និងមានការប្រកួតកម្រិតអាស៊ាន ដែលមានប្រទេសម៉ាឡេស៊ី ឥណ្ឌូនេស៊ី និងថៃ ចូលរួមដើម្បីបង្ហាញអំពីកម្រិតខ្ពស់របស់ម្ចាស់មេដាយកីឡាអាស៊ីហ្គេមនៅខេត្តកោះកុង គោលបំណងទាក់ទាញវិស័យទេសចរណ៍របស់កម្ពុជា។ ឆ្នាំ២០១៩ មានផែនការរៀបចំប្រកួតកម្រិតជាតិ និងកម្រិតតំបន់ដើម្បីបង្ហាញពីសក្តានុពលរបស់កីឡាម៉ូតូទឹក (Jet Ski)។

រីឯកីឡាករ **សារី អ៊ុំម៉េត** បានថ្លែងអំណរគុណដល់ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ដែលតែងតែគាំទ្រវិស័យកីឡារបស់កម្ពុជា ជាពិសេសកីឡាម៉ូតូទឹកកម្ពុជា កន្លងមកធ្វើឲ្យប្រជាជនមានទឹកចិត្តមោះមុតក្នុងការប្រកួតដើម្បីដណ្តើមមេដាយមកជូនជាតិមាតុភូមិ។ រីឯកីឡាកររូបនេះបានបន្ថែមថា ចំពោះការទទួលបានមេដាយប្រាក់ពីការប្រកួតនេះគឺមិនសូវពេញចិត្តប៉ុន្មានទេ ដោយយើងមិនបានទៅចូលរួមតាំងពីឆ្នាំ២០១១ និង២០១២ មានរយៈពេល៤ឆ្នាំ ហើយមិនអាចដឹងពីការកែប្រែនូវបទបញ្ជា ច្បាប់ក្នុងការប្រកួត ដោយគណៈកម្មាធិការរៀបចំការប្រកួតអនុញ្ញាតឲ្យមានការកែម៉ាស៊ីន និងប្រើឧបករណ៍ពិសេស ធ្វើឲ្យម៉ូតូរបស់គេមានល្បឿនលឿនជាងទ្វេដង ហើយម្ចាស់មេដាយមាសបានទៅកីឡាករអាមេរិកដែលជាម្ចាស់ផ្ទះ។

ដោយ៖ ប៊ុន សុភា



ឯកឧត្តម **អ៊ុំ សេរី** និង ឯកឧត្តម **រុង ស្រែ** អញ្ជើញទទួលស្វាគមន៍ប្រតិភូកីឡាម៉ូតូទឹក នៅអាកាសយានដ្ឋានអន្តរជាតិភ្នំពេញ

វិស័យអប់រំក្នុងខេត្តព្រៃវែងកំពុងមាន

ក្នុងស្ថានការប្រទេសជាតិកំពុងដំណើរការកំណែទម្រង់ស៊ីជម្រៅ ខេត្តព្រៃវែងកំពុងស្តារ និងកសាងហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធលើគ្រប់វិស័យជាបន្តបន្ទាប់ថែមទៀត ចំណែកវិស័យកីឡាក៏កំពុងបោះជំហានទៅមុខជាលំដាប់ឆ្ពោះទៅរកការអភិវឌ្ឍន៍វិស័យកីឡាជាតិទាំងមូល។

ក្នុងកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់មន្ទីរអប់រំ យុវជន និងកីឡាខេត្ត ដោយមានការគាំទ្រពីថ្នាក់ដឹកនាំខេត្ត សប្បុរសជន អង្គការ សមាគម ក្រុមហ៊ុននានា ជុំវិញខេត្តធ្វើឲ្យសកម្មភាពកីឡាទាំងក្នុងសាលារៀន និងក្រៅសាលារៀន

កាន់តែមានលក្ខណៈផុសផុលគួរជាទីចាប់អារម្មណ៍ពីអ្នកស្នេហាវិស័យកីឡាគ្រប់មជ្ឈដ្ឋាន។ ជាដំណាក់កាលនីមួយៗ វិស័យកីឡានៅក្នុងសាលារៀនចាប់ពីបឋមរហូតមធ្យមសិក្សាមន្ទីរបានចាត់ឲ្យមានការជួបប្រកួតគ្នារៀងរាល់ឆ្នាំឥតដែលខានចំពោះកីឡាក្រៅសាលារៀនក៏កំពុងមានសន្ទុះផុសផុលខ្លាំងក្លាណាស់ដែរ ដូចជា វីកដុះដាលនូវក្រុម និងក្លឹបបាល់ទះ បាល់បោះ អត្តពលកម្ម វាយសី ប៉េតង់ វាយកូនឃ្លីលើតុ ចំបាប់ ប្រដាល់ ល្អក្មតោ តេក្វាន់-ដូ កាវ៉ាតេ-ដូ ទូកខ្នាត អន្តរជាតិ ទូកង សីស្លាប និងក្លឹប បាល់ទាត់ជា



សកម្មភាពរបស់ថ្នាក់ដឹកនាំក្នុងខេត្តព្រៃវែងចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងការលើកស្ទួយវិស័យកីឡា



រយ និងកីឡា ការអភិវឌ្ឍន៍កីឡាប្រើប្រាស់

ច្រើនក្រុមទៀតផង។

លោក **ទេស ពិសាល** អនុប្រធានការិយាល័យ អប់រំកាយ និងកីឡាបានមានប្រសាសន៍ថា ការងារកីឡា កន្លងមកត្រូវបានថ្នាក់ដឹកនាំមន្ទីរអនុវត្តទៅតាមគម្រោង ផែនការរបស់ខ្លួនជាប្រចាំ គ្រប់កូមិសិក្សា និងមហាជន ដូច ជាកីឡានៅបឋមសិក្សា និងមធ្យមសិក្សាតែងតែរៀបចំឲ្យ មានការប្រកួតពីថ្នាក់ស្រុក ថ្នាក់ខេត្តទៅថ្នាក់ជាតិ និង មហាជនក្នុងខេត្ត។ មន្ទីរក៏ទទួលស្គាល់ផងដែរ ជាទូទៅ សកម្មភាពកីឡាមានស្ទើរគ្រប់ស្រុក លើកលែងតែស្រុកស្ថិត នៅឆ្ងាយជាងស្រយាលពិបាកចុះទៅដល់ប៉ុណ្ណោះ។

លោកអនុប្រធានបន្តទៀតថា ថ្វីត្បិតសកម្មភាព កីឡាមានលក្ខណៈសកម្មគ្រាន់បើកពិពិមន តែខេត្តក៏នៅ ខ្វះគ្រូកីឡាមួយចំនួនធំមិនទាន់អាចឆ្លើយតបតាមតម្រូវការ វិវឌ្ឍដែលទាំងសិស្សក៏ដូចជា សាលារៀនចេះតែកើនឡើង ជាបន្តបន្ទាប់ពីមួយឆ្នាំទៅមួយ

ឆ្នាំដែលគ្រូកីឡាមានត្រឹមតែចំនួន១២៤នាក់ ក្នុងនោះស្រី១៨នាក់ សាលាណាដែលខ្វះគ្រូកីឡា រុញគ្រូពី កន្លែងផ្សេងទៅជួយចាត់មន្ត្រីចុះបំផុសការងារកីឡាតាម សាលារៀនក្នុងទូទាំងខេត្តមានទីលានកីឡា និងសមាគម កីឡាមាននៅគ្រប់សាលា ត្រួតពិនិត្យហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធ កីឡា ស្រង់ស្ថិតិលោកគ្រូ អ្នកគ្រូជំនាញកីឡា និងគ្រូដែល មានឧបនិស្ស័យខាងកីឡាហូតមកទល់ពេលនេះមាន២០ នាក់ ស្រី២នាក់ ដើម្បីឆ្លើយតបតាមតម្រូវការសកម្មភាព កីឡាខេត្តត្រូវការគ្រូមុខជំនាញទាំងពីរភេទចំនួនច្រើននាក់ ទៀតផ្នែកមធ្យមសិក្សាហោចណាស់ក្នុងមួយសាលាឲ្យបាន ២នាក់។ ទន្ទឹមនឹងនេះដែរក្នុងការបង្កើនប្រសិទ្ធភាពគ្រូកីឡា ក៏ដូចជាមន្ត្រីកីឡាឲ្យកាន់តែយល់ដឹងនូវចំណេះដឹងថ្មីៗ បន្ថែមទៀត កន្លងមកមន្ទីរក៏ធ្លាប់បានបញ្ជូនមន្ត្រីកីឡាជា ច្រើននាក់ឲ្យទៅចូលរួមសិក្សាវគ្គនានានៅភ្នំពេញ តាម បណ្តាខេត្តដទៃ និងនៅក្នុងខេត្តសិក្ខាកាមចូលរួមមានចំនួន



លោក ទេស ពិសាល



ច្រើននាក់ បានច្រើនវគ្គ ភាគច្រើនវគ្គនីមួយៗច្រើនតែវគ្គ អាជ្ញាកណ្តាលបាល់ទាត់ក្រៅពីនេះមានត្រឹមតែ២នាក់ទៅ ៣នាក់ រៀបចំដោយនាយកដ្ឋានអប់រំកាយ និងកីឡា នាយក ដ្ឋានអប់រំកាយ និងកីឡាសិស្ស និស្សិត សហព័ន្ធកីឡា បាល់ទាត់កម្ពុជា និងអង្គការស្ម័គ្រចិត្តរបស់ជប៉ុនតែងតែ ឃើញមានគ្រូបរទេសចុះជាប់ ទាំងបង្ហាត់ ទាំងគ្រប់ការ ប្រកួតនានា។ ចំណែកឯនៅបឋមសិក្សាមានខាងអង្គការបេះ ដូងមាសតែងតែចុះមកបើកវគ្គបំប៉នបានជាញឹកញាប់ធ្វើ សកម្មភាពកីឡាតាមសាលារៀនមួយចំនួនក្នុងក្រុង បង្គ លក្ខណៈឲ្យកុមារបានសប្បាយៗជាមួយនឹងកីឡា ឪពុក ម្តាយរបស់កុមារក៏មានចិត្តត្រេកអរចូលរួមគាំទ្រ។ ដោយ ឡែកការងារចុះបំផុសការិយាល័យជំនាញតែងតែចាត់ មន្ត្រីពី៣នាក់ទៅ៤នាក់ឲ្យចុះតាមសាលារៀនក្នុងមួយស្រុក ៣ដង ឯកីឡាក្រៅសាលារៀនពួកគេសុទ្ធតែមានការភ្ញាក់ រឭកចូលរួមលេងកីឡា និងហាត់ប្រាណតាមចិត្តប្រាថ្នា ក្រោមការយកចិត្តទុកដាក់ពីថ្នាក់ខេត្តទៀតផង។ ជាមួយ គ្នានេះដែរខេត្តក៏មានការរីកដុះដាលនូវក្លឹប និងក្រុមកីឡា ជាច្រើន ក្នុងនោះប្រភេទកីឡាបាល់ទះ២០ក្រុម វាយកូន ឃ្លីលើតុមាន៥ក្រុម ចំបាប់១ក្លឹប ប្រដាល់២ក្លឹប ទូកខ្នាត អន្តរជាតិ២២ទូក ទូក៣០ទូក រួមជាមួយនឹងការបំបែក ឯកទត្តកម្មនូវទូកដែលរីងជាងគេលើពិភពលោករហូត ដល់ទៅ ប្រវែង ៨៥.៥ម៉ែត្រ ចំណុះ១៧៩នាក់ មានរូបឆោម លោមព័ណ៌ដ៏ស្រស់ល្អឯក នេះជាប្រវត្តិសាស្ត្រសម្រាប់ កម្ពុជាដែលដឹកនាំផ្ដើមកសាងដោយឯកឧត្តម **ស សុខា** ប្រធានសហភាពសហព័ន្ធ យុវជនកម្ពុជាប្រចាំខេត្តព្រៃវែង លុក្កតោ១ក្លឹប តេក្វាន់-ដូ១ក្រុម កាវ៉ាតេ-ដូ១ក្រុម សីស្លាប ១ក្រុម សីដក់១៥ក្រុម បាល់ទាត់មានចំនួន៣២ក្រុម

និងប្រភេទកីឡាបើតង់មានគ្រប់ក្រុង-ស្រុក។ ចំពោះ បញ្ហាទីលានកីឡាខេត្តមានទីលានកីឡាបាល់ទាត់អាច ដំណើរការបានមាន ២ កន្លែង ចំណែកនៅវិទ្យាល័យ ព្រះអង្គឌួង និងវិទ្យាល័យកំពង់លាវ កំពុងកសាងក្រោម ជំនួយឧបត្ថម្ភរបស់សម្តេចតេជោនៅក្នុងពហុកីឡាដ្ឋានខេត្ត លេងបានគ្រប់ប្រភេទកីឡា កំពុងត្រៀមជួសជុលកែលម្អថ្មី ទីលានបាល់បោះដែលមានលក្ខណៈស្តង់ដា មាននៅបឋម សិក្សាព្រៃវែងក្រុង១ វិទ្យាល័យព្រះអង្គឌួង១ វិទ្យាល័យ



ហ៊ុន សែន ស្វាយអន្ទរ១ វិទ្យាល័យមិត្តភាពកម្ពុជា-ជប៉ុន១ សកលវិទ្យាល័យកំបាឃរ១ គរុកោសល្យភូមិភាគ១ វិទ្យាល័យកំពង់លាវ១ និងវិទ្យាល័យចំរើនវិជ្ជា១(ឯកជន) ទីលានបាល់ទះមានដំបូលមាន៤កន្លែង ទីលានបាល់ទាត់ សប្បនិម្មិតមាន៦កន្លែងក្នុងក្រុង ទីលានគ្រាន់តែសម្រាប់ ហ្វឹកហាត់ធម្មតា ទាំងទីលានបាល់ទះ បាល់បោះ ប៉េតង់ និង អត្តពលកម្មមានស្ទើរគ្រប់ស្រុកក្នុងទូទាំងខេត្ត។

លោកអនុប្រធានបន្ថែមឲ្យដឹងទៀតថា មន្ទីរមាន



សកម្មភាពខ្លះៗនៃប្រកួតតាមប្រភេទកីឡានៅខេត្តព្រៃវែង



ផែនការប្រតិបត្តិសម្រាប់ឆ្នាំ២០១៨ នេះគឺជារៀង ពង្រីកឲ្យ កីឡាសិស្សបឋមសិក្សាមានការចូលរួមប្រកួតបានកាន់តែ ច្រើនក្រុមកីឡាសិស្សរួមឲ្យមសិក្សាក៏ដូច្នោះដែរ។ ធ្វើការជួស ជុលកែលម្អទីលាន កសាងទីលានកីឡានៅតំបន់ណាដែល ចាំបាច់ បំពាក់សម្ភារកីឡា ថែទាំទីលានកីឡា បរិស្ថានល្អ ជាក់ស្តែងថ្មីៗនេះខេត្តបានរៀបចំប្រកួតកីឡាថ្នាក់ខេត្ត ជ្រើស រើសជើងឯកប្រចាំខេត្តប្រព្រឹត្តទៅរយៈពេល៤ថ្ងៃ ក្នុងការ ត្រៀមទៅចូលរួមប្រកួតថ្នាក់ជាតិនាពេលខាងមុខនៅខេត្ត បាត់ដំបង ខេត្តកំពត និងកីឡាជាតិ។ ក្រុមកីឡាទាំងបឋម និងមធ្យមមាន៤ប្រភេទកីឡាមកចូលរួមនាឆ្នាំបន្តបន្ទាប់ ក៏ កាន់តែ មាន ការ កើន ឡើង មន្ត្រីរាជការ និងប្រជា ពលរដ្ឋមានការចូលរួមក៏កាន់តែច្រើនកុះករជាងឆ្នាំមុនៗ។ ហើយក្រុមកីឡានីមួយៗក៏ដូចគ្នាណៈប្រតិភូក៏កាន់តែមានការ យល់ដឹងឈរលើស្មារតី គោរពវិន័យ បទបញ្ជាបច្ចេកទេស មិនបន្លំអាយុកីឡាករ និងចេះយោគយល់ អធ្យាស្រ័យគ្នា យល់ច្បាស់នូវមនសិការកីឡាបានផ្សារភ្ជាប់យ៉ាងជិតស្និទ្ធនូវ ចំណងសាមគ្គីភាពដែលជាគំរូល្អសម្រាប់រាជធានី-ខេត្ត ដទៃទៅថ្ងៃអនាគត។ ហើយខេត្តក៏បានហ្វឹកហាត់ប្រភេទ កីឡាមួយចំនួនដូចជា បាល់ទាត់ បាល់ទះ(បុរស) ប៉េតង់ (បុរស នារី) ប្រដាល់សកល គុនខ្មែរ ចំបាប់ វ៉ូលីណាម អត្ត ពលកម្ម កាវ៉ាតេ-ដូ ហែលទឹក បាញ់កាំភ្លើង ទោចក្រយាន សូហ្វត់ស្ទីស តេក្វាន់ដូ WTF សីដក់ ដើម្បីត្រៀមចូលរួម ប្រកួតក្នុងព្រឹត្តិការណ៍កីឡាជាតិលើកទី២ កាលពីអំឡុង ខែឧសភា បានធ្វើឲ្យខេត្តឈរនៅចំណាត់ថ្នាក់លេខ៥ បន្ទាប់ពីខេត្តកណ្តាល ក្នុងចំនួនមេដាយបានរហូតមាស ១០ ប្រាក់១៦ និងសំរិទ្ធិ១៧ សរុបរួម៤៣គ្រឿង ក៏ដូចការ ត្រៀមចូលរួមប្រកួតកីឡានានាក្នុងខេត្ត ក្រៅខេត្ត។ មិន

តទៅទំព័រ៣៨



វីរកីឡាករ និង កីឡា

យ៉ាងគ្រប់គ្រង

ប្រទេសមួយមានសុខសន្តិភាព ឱកាសកសាង ប្រទេសពុំមានអ្វីមករាំងស្ទះលើគ្រប់វិស័យក៏ចេះតែមានការ វិវឌ្ឍន៍ក៏ច្រើនឆ្ពោះទៅមុខឥតឈប់ឈរ វិស័យធនធាន មនុស្សក៏កាន់តែសម្បូរ ក្នុងនោះវិស័យកីឡាបន្តពីកីឡាករ កីឡាករិនីចំណានៗជាច្រើននាក់ដែលសេសសល់ពីការ ស្លាប់ក្នុងរបបអាវុឌខ្មៅប៉ុល ពត ហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធកីឡាដែល ត្រូវខ្ទេចខ្ទាំក៏ត្រូវបានជួសជុលកែលម្អ និងកសាងជា ជំហានៗឡើងវិញ។ កីឡាករ កីឡាករិនីឆ្លើយក៏មានការរីក ដុះដាលឡើងជាហូរហែ ខ្លះបានក្លាយជាកីឡាករ វីរកីឡា

ការិនី ក្នុង ចំណោមនោះក៏មានការលេច ត្រដែតឡើងនូវកីឡាករមួយរូបបានធ្វើ ឲ្យស្ទើរគ្រប់មជ្ឈដ្ឋានជាតិ អន្តរជាតិ មានការភ្ញាក់ផ្អើល កោតសរសើរពី ស្មារតីដ៏ត្រចះត្រចង់ដែលដណ្តើម បានស្ទើរ

ណា គាត់នៅតែបន្តដឹកនាំជីវិតដ៏លំបាកលំបិនរបស់ខ្លួន ពី ធ្លាប់ហាត់ហ្វឹកហ្វឺន និងប្រកួតកីឡាប្រដាល់ជាច្រើនទិសទី ប្តូរមកចាប់យកប្រភេទកីឡាវីរីណាមវិញ បានធ្វើឲ្យសម្រេច ជោគជ័យក្នុងពិភពកីឡាវីរីណាមរហូតក្លាយទៅជាកីឡាករ វីរីណាមរបស់ប្រទេសកម្ពុជា ប្រកបដោយបទពិសោធន៍ បច្ចេកទេស ចិត្តសាស្ត្រ ដោយនាំមកនូវមេដាយ មាស ប្រាក់ សំរិទ្ធិ ពីការប្រកួតអន្តរជាតិនានា។ តើយុវជនរូបនោះជាន ណា? នោះគឺកីឡាករជម្រើសជាតិវីរីណាម **និល ភាព** ដែលមនុស្សភាគច្រើនតែងតែស្គាល់ និងកោតសរសើរពី ស្មារតីដ៏នៃការនាំមកនូវមេដាយពីឆាកអន្តរជាតិមកជូនជាតិ មាតុភូមិស្ទើរគ្រប់ការប្រកួត ទាំងក្នុងប្រទេស ក្រៅប្រទេស។ ជីវិតដ៏ក្មេងវ័យរបស់គេរស់នៅតែជាមួយនឹងកីឡាវីរីណាម មិនប្រែប្រួលងាកទៅក្រៅប្រភេទកីឡាឯណាផ្សេងសោះ ឡើយ។ តាំងពីចាប់ផ្តើមជាកីឡាករជម្រើសជាតិដូចគេដូចឯង រហូតដឹកនាំជីវិតបានក្លាយទៅជាកីឡាករវីរីណាមស្ថិតនៅ ក្នុងចិត្តអ្នកស្នេហាវិស័យកីឡារាប់លាននាក់ ទាំងក្នុង និង ក្រៅប្រទេស ។



គ្រប់ការប្រកួត ពីឆាកអន្តរជាតិ ទាំង ក្នុងតំបន់ក៏ដូចក្រៅតំបន់មកជូន ប្រទេសជាតិមាតុភូមិកម្ពុជា។

ឆ្លង កាត់ នូវ ដំណាក់កាល ជា ច្រើនជាមួយនឹងវិស័យកីឡា រហូតមកដល់ ពេលបច្ចុប្បន្ន យុវជនវ័យ២២ឆ្នាំរូបនេះ ទោះជា មានការវិវឌ្ឍពីកន្លែងមួយ ទៅកន្លែងមួយយ៉ាង

កីឡាករ **និល ភាព** ហៅ **សែន "វ៉ាឌី"** ឬ ម្ចេសខ្មាំង គឺជា មនុស្សតែមួយ ទោះបីជាកីឡាកររូប នេះធ្លាប់ជាកីឡាប្រដាល់គុនខ្មែរដែល មានកេរ្តិ៍ឈ្មោះល្បីល្បាញគួរសមយ៉ាង ណាក្តី ចាប់តាំងពីគេបានផ្លាស់ប្តូរមកហ្វឹក ហាត់កីឡាវីរីណាមមក ក៏ធ្វើឲ្យគេកាន់តែល្បី

៣៣ សាងស្នាដៃ ប្រកួតប្រជែងកីឡា

ឈ្មោះទ្រង់ថែមមួយកម្រិតទៀត ដូចចិត្តកាន់តែដក់ជាប់ ខ្លាំងឡើងៗ តែលើប្រភេទកីឡាវីណាមមួយប៉ុណ្ណោះ ហើយ ថែមទាំងបានផ្លាស់ប្តូរជីវិតរបស់គេពីភាពលំបាកក្លាយទៅជា ភាពល្អប្រសើរក្នុងជីវិត។

តើកីឡាវីណាមគឺជាកីឡាប្រភេទអ្វី? បានជាធ្វើឲ្យ កីឡាកររូបនេះមិនមានចិត្តផ្លាស់ប្តូរ និងទទួលបានភាពជោគ ជ័យជាច្រើនបែបនេះ?

កីឡាវីណាម គឺ ជាកី ឡាប្រ ពែ ណី ដ៏ មាន វ័ យ ចំណាស់មួយរបស់ប្រទេសវៀតណាម។ ប្រភេទកីឡាមួយ នេះត្រូវបានគេលេងជាលក្ខណៈសម្តែងស្លៀកមេគុនឯកត្ត ជន ជាក្រុម ដោយមិនមានអាវុធ ឬមានអាវុធ ដូចជាសម្តែង ជាមួយដំបង កាំបិត រួមទាំងសម្ភារជាច្រើនទៀតទៅតាម លក្ខណៈច្នៃប្រឌិតផ្សេងៗដែលស្រមោលតាមក្បួនខ្នាតត្រឹមត្រូវ



សកម្មភាពកីឡាករហ្វឹកហ្វាត់ និងប្រកួតរបស់វីណាមកីឡាករ និង ភាព



និងជាពិសេសកីឡាប្រភេទនេះក៏មានបែបប្រយុទ្ធសម្រាប់ នៅក្នុងការប្រកួតប្រជែងផងដែរ។ ដោយសារតែប្រភេទកីឡា នេះជាប្រភេទកីឡាមួយមានលក្ខណៈក្បាច់ប្រយុទ្ធស្រដៀង នឹងកីឡាប្រដាល់គុនខ្មែរដែរនោះ ទើបធ្វើឲ្យកីឡាកររូបនេះ ងាយស្រួលបន្ថែមទទួលបានការហាត់ហ្វឹកហ្វាត់បានល្អ និងកាន់តែ ស្អាតជំនាញទៀតផង។

កីឡាករ **និង ភាព** ជាកូនទី៤ ក្នុងចំណោមបង ប្អូន៧នាក់ នៃគ្រួសារមួយដែលមានជីវភាពក្រីក្រ មានការ តស៊ូក្នុងជីវិតជាមួយនឹងវិស័យកីឡា ជាពិសេសមាននិស្ស័យ ស្រឡាញ់យ៉ាងខ្លាំងទុកជាប់ក្នុងប្រាណតាំងតែពីនៅកុមារ ភាព អាយុ៨ឆ្នាំ កាលនៅរៀនបឋមសិក្សាស្ម័គ្រសាមគ្គី ខេត្ត កោះកុង ថ្នាក់ទី៣ ដោយសារតែមានឈាមជំពិឪពុកជាអ្នក កីឡាប្រដាល់គុនខ្មែរនឹងការឧស្សាហ៍ឃើញកម្មវិធីប្រកួត កីឡាប្រដាល់គុនខ្មែរ និងកីឡាផ្សេងៗតាមប៉ុស្តិ៍ទូរទស្សន៍ជា រៀងរាល់សប្តាហ៍ផង ទើបធ្វើឲ្យគាត់ដក់ចិត្តជាប់ ចង់តែ ហ្វឹកហាត់កីឡាប្រយុទ្ធគ្រប់ប្រភេទ មិនចង់ងាកទៅហ្វឹក ហាត់កីឡាអ្វីក្រៅពីកីឡាវីណាមបែបប្រយុទ្ធនោះទេ។

កីឡាកររូបនេះបានប្រាប់ទស្សនាវដ្តីកីឡាថាឆ្នាំ ២០០១ កាលរៀននៅថ្នាក់ទី២ នៃបឋមសិក្សាស្ម័គ្រសាមគ្គី ខេត្តកោះកុង ក្នុងវ័យ៨ឆ្នាំ បានចូលហ្វឹកហាត់កីឡាប្រដាល់ គុនខ្មែរនៅក្លឹបអង្គរក្សកោះកុង បាន២ខែ បានចាប់ផ្តើមឡើង ប្រកួតឆ្នាំ២០០៣ ចេញទៅប្រកួតនៅប្រទេសថៃ ពុំទទួល បានលទ្ធផលនៅឡើយទេ ឆ្នាំ២០០៨ ប្រកួតដណ្តើមខ្សែ ក្រវ៉ាត់តាមសង្ឃៀននៅប្រទេសថៃ ទទួលបានខ្សែក្រវ៉ាត់



១គ្រឿង ឆ្នាំ២០១០ ចប់បាក់ឌុប មកប្រកួតនៅភ្នំពេញតាម ស្ថានីយ៍ទូរទស្សន៍មួយចំនួន ឆ្នាំ២០១១ ប្រកួតដណ្តើមខ្សែ ក្រវ៉ាត់ CBF នៅស្ថានីយ៍ទូរទស្សន៍អប្សរា ទទួលបានខ្សែ ក្រវ៉ាត់១គ្រឿង ក្នុងឆ្នាំដែលនេះដែរ បានចាប់ផ្តើមឈាន ជើងចូលហ្វឹកហាត់ប្រភេទកីឡាវ៉ូរីណាមជាបណ្តើរៗ និង បានចូលរួមប្រកួតកីឡាស៊ីហ្គេម នៅប្រទេសឥណ្ឌូនេស៊ី ទទួលបានមេដាយប្រាក់១ ក្រោយពីនោះមកបានចូលរួម ប្រកួតជើងឯកទូទាំង ប្រទេសនៅរាជធានីភ្នំពេញទទួលបាន មេដាយមាស១។ ឆ្នាំ២០១២ ជាប់ក្រុមជម្រើសជាតិកីឡា វ៉ូរីណាម ឆ្នាំ២០១៣ ចេញទៅធ្វើការហាត់ហ្វឹកហ្វឺននៅ ប្រទេសវៀតណាមអស់រយៈពេលមួយខែ ទើបបានទៅចូល រួមប្រកួតកីឡាស៊ីហ្គេម នៅប្រទេសមីយ៉ាន់ម៉ា ដោយទទួល បានមេដាយសំរិទ្ធ១ ក្នុងឆ្នាំដែលបានចូលរួមប្រកួតជើង ឯកអាស៊ីវ៉ូរីណាម នៅប្រទេសមីយ៉ាន់ម៉ា មេដាយប្រាក់១។ ឆ្នាំ២០១៤ ប្រកួតប្រដាល់គុនខ្មែរ មិត្តភាពបារាំង-ខ្មែរ នៅ

ហាត់ហ្វឹកហ្វឺនជាប់លាប់លើប្រភេទកីឡាវ៉ូរីណាមតែមួយគត់ មិនងាកទៅរកប្រភេទកីឡាអ្វីផ្សេងទៀតឡើយ។ ឆ្នាំ ២០១៧ ចូលរួមប្រកួតជ្រើសរើសជើងឯកពិភពលោកនៅ ប្រទេសឥណ្ឌា ទទួលបានមេដាយប្រាក់១ និងឆ្នាំ២០១៨ ប្រកួតកីឡាជាតិលើកទី២ នៅរាជធានីភ្នំពេញ នៃព្រះរាជា ណាចក្រកម្ពុជា មេដាយមាស១ នៅខែ សីហា ឆ្នាំដែល ចូលរួមប្រកួតជ្រើសរើសជើងឯកកីឡាអាស៊ីអាគ្នេយ៍នៅ ទីក្រុងណៃពីដោ ប្រទេសមីយ៉ាន់ម៉ា ទទួលបានមេដាយ មាស១។ យុវជន **ទិន សាត** ថ្វីបើសមត្ថភាពរបស់គេទទួល បានជោគជ័យផ្លូវៗ ធ្វើឲ្យកេរ្តិ៍ឈ្មោះកាន់តែល្បីទាំងក្នុងនាម ជាតិ នាកអន្តរជាតិ ក៏យុវជនរូបនេះមិនដែលមោទនភាពខ្លួន ពេកនោះទេ មិនភ្លេចខ្លួន គឺមានតែការខិតខំប្រឹងប្រែងហាត់ ហ្វឹកហ្វឺនឡើងឆ្ពោះទៅដណ្តើមយកមេដាយមកជូនជាតិ មាតុភូមិនាពេលខាងមុខបន្តបន្ទាប់ទៀត។

រីក៏ឡាករ **ទិន សាត** បានសង្កត់បញ្ជាក់បន្ថែមថា



សកម្មភាពក្នុងវិស័យកីឡារបស់វីរកីឡាករ ទិន សាត

ប្រទេសបារាំង ទទួលបានខ្សែក្រវ៉ាត់១គ្រឿង ឆ្នាំ២០១៥ ប្រកួតនៅស្ថានីយ៍ទូរទស្សន៍ PNN ទទួលបានខ្សែក្រវ៉ាត់១ គ្រឿង បន្តពីនេះបានទទួលជោគជ័យដ៏ធំធេងសម្រាប់ជីវិត របស់ខ្លួនដោយនឹកស្មានមិនដល់នូវការទទួលបានមេដាយ មាស១ ពីការប្រកួតជើងឯកវ៉ូរីណាមពិភពលោក នៅប្រទេស អាល់សេរី (ARGIRIA) គ្រានោះហើយក៏ជាពេលវេលា សម្រេចចិត្តចាកចេញជាស្ថាពរពីកីឡាប្រដាល់គុនខ្មែរមក



ទោះជាទាំង សាច់ ទាំង ឈាម មាន ឈាម ជ័រ ជាអ្នក កីឡា ប្រដាល់យ៉ាងណាក្តី តែដូងចិត្តនៅតែសម្រាប់ចាកឆ្ងាយ ពីប្រភេទកីឡាវីវីណាមជាដាច់ខាត ទោះស្ថិតក្នុងកាលៈ ទេសៈណាក៏ដោយគឺនៅតែប្រកាន់ខ្ជាប់ជាមួយនឹងប្រភេទ កីឡាវីវីណាមមួយគត់ អាចបន្តជួយបង្កាត់បង្ហាញក្មេងៗបើ មានក្មេងៗណាមានបំណងចង់ចូលហាត់រៀនក្នុងវិស័យ កីឡាវីវីណាមតាមតែសហព័ន្ធត្រូវការរូបខ្ញុំនឹងប្រឹងប្រែងឲ្យ អស់ពីកម្លាំងកាយ កម្លាំងចិត្តឥតស្តាយស្រណោះបណ្តុះ បណ្តាលពួកគេឲ្យបានពូកែ ទោះជាប្រខ្ញុំទទួលបានជោគ ជ័យផ្លូវៗ កេរ្តិ៍ឈ្មោះល្បីទាំងក្នុងនាករជាតិ នាករអន្តរជាតិ យ៉ាងណាក្តី ក៏មិនត្រូវភ្លេចខ្លួនក្នុងការហាត់ហ្វឹកហ្វឺនដែរ ហើយចំពោះមុខមានតែបន្តការខិតខំប្រឹងប្រែងឲ្យកាន់តែទ្រូ ឡើងដើម្បីឆ្ពោះទៅជំនួសយកមេដាយមកជូនជាតិមាតុភូមិ របស់យើងជាបន្តបន្ទាប់ទៀត បើទោះបីជាទៅថ្ងៃខាងមុខ

មានការទទួលបានជោគជ័យបណ្តាមន្ត្រីរាជការក៏នៅតែបន្តជីវិត ក្នុងវិស័យកីឡាវីវីណាមជាដាច់ខាត លុះត្រាតែវិស័យចាស់ សុខភាពថយចុះ ទើបឈប់ពេលនោះ។

រីឯកីឡាករ **ទិន ភាព** ក៏សូមអំពាវនាវឲ្យដល់បង ប្អូនយុវជន យុវតី កុមារា កុមារី អ្នកស្នេហាវិស័យកីឡាទាំង ឡាយនាំគ្នាងាកមកចូលរួមលេងកីឡាឲ្យបានច្រើន មិនថា កីឡាវីវីណាម ឬកីឡាប្រភេទណានោះទេ ព្រោះកីឡាធ្វើឲ្យ យើងទទួលបាននូវសុខភាពល្អ កាយសម្បទាមាំមួន និងនៅ ពេលដែលយើងជាប់ជាកីឡាករជម្រើសជាតិ ប្រកួតបាន មេដាយគឺធ្វើឲ្យខ្លួនឯងគ្រួសារ អង្គភាព និងប្រទេសជាតិ មានកិត្តិយស ជាពិសេសគឺធ្វើឲ្យយើងបានជៀសផុតពីគ្រឿង ញៀន និងអំពើអបាយមុខផ្សេងៗដែលនាំឲ្យប៉ះពាល់ដល់ សង្គម(កីឡានាំមកនូវសន្តិភាព)។

ដោយ៖ **ហ៊ាន សុភា**

ប្រវត្តិសង្ខេប

- ឈ្មោះ: **ទិន ភាព** ភេទ ប្រុស ជនជាតិ ខ្មែរ កម្ពស់ ១,៦៣ម៉ែត្រ
- ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត ០៩ កញ្ញា ១៩៩២
- ទីកន្លែងកំណើត ភូមិទី ៤ ឃុំ ដងទង់ ស្រុក ស្អាចមានជ័យ ខេត្ត កោះកុង
- ទីលំនៅបច្ចុប្បន្ន ផ្លូវ ត្រសក់ផ្តែម សង្កាត់ ចតុមុខ ខណ្ឌ ដូនពេញ រាជធានីភ្នំពេញ
- កម្មវិធីវប្បធម៌ បរិញ្ញាបត្រ នីតិសាស្ត្រ
- ឪពុកឈ្មោះ: ឈិន ទិន អាយុ៦៤ឆ្នាំ មុខរបរ អ្នកនេសាទ និងធ្លាប់ជាកីឡាករប្រដាល់គុនខ្មែរ
- ម្តាយឈ្មោះ: កង រ៉េត អាយុ ៦២ឆ្នាំ មុខរបរ (មេផ្ទះ)
- បងប្អូនបង្កើត ៧នាក់ ស្រី៣នាក់ ជាកូនទី៤ ជាកីឡាករប្រដាល់គុនខ្មែរ និងប្រដាល់សាកល។



(សញ្ញាប្រែប្រួល) វីវីកីឡាករ **ទិន ភាព** ថតរូបអនុស្សាវរីយ៍ពេលចូលរួមប្រកួតកីឡាវីវីណាមលើចងកិតពលោក នៅប្រទេសឥណ្ឌា ឆ្នាំ២០១៧

ការបង្ហាញសាច់ដុំដើម្បីសាត

តពីលេខ១០២

កីឡា Curling

រូបសម្ពាមភាគច្រើនដែលឧស្សាហ៍កើតមាន៖ ឈឺចាប់ស្មា និងត្រគាក ជាប់សន្លាក់ជាលក្ខណៈ។



មើលទំព័រ ៣២



មើលទំព័រ ៣៣



មើលទំព័រ ៣៥



មើលទំព័រ ៣៦



មើលទំព័រ ៣៦



មើលទំព័រ ៣៧



មើលទំព័រ ៣៨



មើលទំព័រ ៣៩



មើលទំព័រ ៤៣



មើលទំព័រ ៤៣

រៀបចំសុខភាព និងគុណផល



មើលទំព័រ ៤៤



មើលទំព័រ ៤៤



មើលទំព័រ ៤៤



មើលទំព័រ ៥១



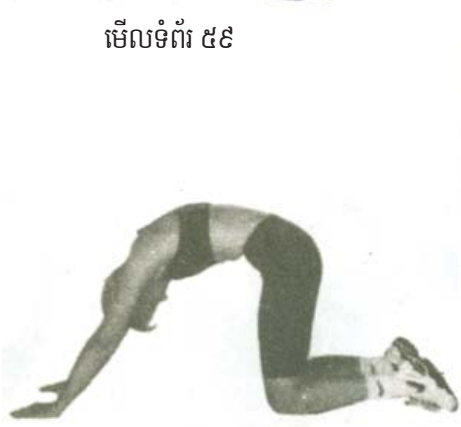
មើលទំព័រ ៥៩



មើលទំព័រ ៥២



មើលទំព័រ ៥៦



មើលទំព័រ ៤៧



មើលទំព័រ ៤៧



មើលទំព័រ ៥៣



មើលទំព័រ ៤៦

កីឡា ជិះស្ពីឆ្នួលកាត់ឧបសគ្គ

ប្រសិនបើមានការគ្រោះថ្នាក់ដែលឧស្សាហ៍កើតមាន៖ ឈឺចាប់កំភួនជើង សរសៃពួរគន្លាក់ជើង ស្មា និងក។



មើលទំព័រ ៣៥



មើលទំព័រ ៣៦



មើលទំព័រ ៤០



មើលទំព័រ ៣៤



មើលទំព័រ ៣៨



មើលទំព័រ ៤៦

មើលទំព័រ ៣៩



មើលទំព័រ ៣៧



មើលទំព័រ ៤៧



មើលទំព័រ ៤៧



មើលទំព័រ ៥១



មើលទំព័រ ៥២



មើលទំព័រ ៥២



មើលទំព័រ ៥៣



មើលទំព័រ ៥៦



មើលទំព័រ ៤៨



មើលទំព័រ ៥៩



មើលទំព័រ ៥៩

កីឡាជិះកង់ ឬ ជិះកង់ឡើងដំបូង

អ្នកជិះកង់ទទួលបានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ដោយរបូសស្នាមដែលទាក់ទងជាមួយនឹងឧបករណ៍។ កែបកង់រឹងគ្មានទ្រនាប់អាចដាក់សម្ពាធទៅលើសរសៃប្រសាទនៅត្រង់កញ្ចុំបាតកញ្ចុំកូនដែលអាចបណ្តាលឲ្យពិការទៅលើដំណើរផ្លូវកាមរបស់បុរសជាបណ្តោះអាសន្ន។ ភាពយូរអង្វែងនៃសម្ពាធគឺជាប្រភពចម្បងនៃរបូសសរសៃប្រសាទនៅត្រង់ក និងត្រគាក។ ភាពលំអៀងជានិរន្តរ៍ទៅលើដៃអាចដាក់

សម្ពាធទៅលើសរសៃប្រសាទកង់។ របូសស្នាមភាគច្រើនដែលឧស្សាហ៍កើតមាន៖ ភាពប្រេះស្រាំនៃម្រាមជើង និងកង្កែប ការឈឺចាប់ត្រគាក ការធ្លាក់ក្នុងសភាពតឹងរឹងនៃក្បាលមុខអាចទ្រាំបាននៅត្រង់ថ្ពាល់ គូទ ការឈឺចាប់សាច់ដុំ ក ស្មា និងកំភួនដៃ ការខូច ឬ គាបសរសៃប្រសាទនៅក្នុងប្រអប់ដៃ និងកំភួនដៃ។



មើលទំព័រ ៣១



មើលទំព័រ ៣៣



មើលទំព័រ ៣៥



មើលទំព័រ ៣៦



មើលទំព័រ ៣៨



មើលទំព័រ ៣៩



មើលទំព័រ ៣៩



មើលទំព័រ ៣៥



មើលទំព័រ ៤៤



មើលទំព័រ ៤៤



មើលទំព័រ ៤៤



មើលទំព័រ ៤៤



មើលទំព័រ ៤៦



មើលទំព័រ ៥៨



មើលទំព័រ ៤៧



មើលទំព័រ ៤៧



មើលទំព័រ ៤៨

មើលទំព័រ ៤៨





មើលទំព័រ ៥១



មើលទំព័រ ៥៩



មើលទំព័រ ៥២



មើលទំព័រ ៦០



មើលទំព័រ ៦០



មើលទំព័រ ៦០

ការដោះស្រាយ:

រហូសស្នាមភាគច្រើនដែលឧស្សាហ៍កើតមាន៖ ឈឺចុកចាប់ខ្នងផ្នែកខាងក្រោម ក និងកដៃ។ ការបាក់ឆ្អឹងត្រគាក ការប្រេះស្រាំឆ្អឹងកដៃ។



មើលទំព័រ ៣៨



មើលទំព័រ ៣៨



មើលទំព័រ ៣៨

ប្រែសម្រួលដោយ៖ លី ស៊ីវឡូ
 គ្រូបង្រៀនវិទ្យាសាស្ត្រ Stretching For Fitness,
 Health & Performance
 ឆ្នាំ២០១៩



ដំណាក់កាលនៃ ធ្វើស្តី និង វិនិច្ឆ័យ

ឆ្នាំទី១៩៩០

ដំណាក់កាលនៃការកំណត់អត្តសញ្ញាណទេពកោសល្យ

សម្រាប់អត្តពលិកដែលឆ្លងកាត់វគ្គបណ្តុះបណ្តាលតាមរយៈការជ្រើសរើសតាមវិធីសាស្ត្រធម្មជាតិ ទិដ្ឋភាពទាំងអស់នេះប៉ះពាល់ដល់ការវិវឌ្ឍនៃការលេងរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗហេតុដូច្នេះហើយវាក្លាយជាការព្រួយបារម្ភជាបន្តបន្ទាប់សម្រាប់គ្រូបង្វឹក។

អំឡុងដំណាក់កាលទីពីរអ្នកចិត្តវិទ្យាខាងកីឡាចាប់ផ្តើមដើរតួនាទីកាន់តែសំខាន់តាមរយៈការធ្វើតេស្តចិត្តវិទ្យា។ ចងក្រងទម្រង់ផ្លូវចិត្តរបស់អត្តពលិកម្នាក់ៗដើម្បីបង្ហាញថាតើគាត់មានលក្ខណៈចិត្តសាស្ត្រដែលតម្រូវសម្រាប់កីឡាដែលផ្តល់ឲ្យ។ ការធ្វើតេស្តទាំងនេះក៏នឹងជួយសម្រេចថាតើការសង្កត់ធ្ងន់ខាងផ្លូវចិត្តនៅពេលអនាគតអាចជាការចាំបាច់ឬទេ?

-ដំណាក់កាលចុងក្រោយ

ដំណាក់កាល ចុង ក្រោយ នៃ ការ កំណត់ អត្តសញ្ញាណនេះគឺសង្កត់ធ្ងន់ទៅលើបេក្ខជនជម្រើសជាតិ។ វាត្រូវតែមានការរៀបរាប់ល្អិតល្អន់ដែលអាចទុកចិត្តបាន និងមានជាប់ទាក់ទងយ៉ាងខ្លាំងជាមួយនឹងលក្ខណៈជាក់

លាក់ និងតម្រូវការនៃកីឡា។ កត្តាចម្បងដែលអ្នកត្រូវតែធ្វើការពិនិត្យរួមបញ្ចូលទាំងសុខភាពរបស់អត្តពលិកការបន្សំលើចិត្តសាស្ត្រទៅនឹងការហ្វឹកហ្វឺន និងការប្រកួតសមត្ថភាពក្នុងការដោះស្រាយភាពតានតឹង ហើយសំខាន់បំផុតនោះគឺសក្តានុពលភាពសម្រាប់ការកែលម្អ និងអភិវឌ្ឍគុណផលនៅពេលក្រោយទៀត។

អ្នកអាចសម្របសម្រួលការវាយតម្លៃគោលបំណងនៃធាតុទាំងនេះតាមរយៈការធ្វើតេស្តវេជ្ជសាស្ត្រ ចិត្តសាស្ត្រ និងការហាត់ហ្វឹកហ្វឺនតាមកាលកំណត់។ ធ្វើការកត់ត្រា និងប្រៀបធៀបទិន្នន័យពីការធ្វើតេស្តទាំងនេះដើម្បីបង្ហាញសក្តានុពលរបស់ពួកគេចាប់ពីដំណាក់កាលដំបូងរហូតដល់ក្លាយជាអ្នកកីឡាអាជីព។

បង្កើតគំរូល្អបំផុតសម្រាប់ការធ្វើតេស្តនីមួយៗ និងបុគ្គលម្នាក់ៗហើយធ្វើការប្រៀបធៀបជាមួយនឹងគំរូនោះ។ ពិចារណាជ្រើសរើសយកតែបេក្ខជនដែលល្អបំផុតប៉ុណ្ណោះសម្រាប់ចូលក្នុងក្រុមជម្រើសជាតិ។

គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការកំណត់អំពីទេពកោសល្យ

លក្ខណវិនិច្ឆ័យអត្តសញ្ញាណទេពកោសល្យរួមមានការធ្វើតេស្ត ស្តង់ដារនិងគំរូដ៏ល្អមួយគឺត្រូវមានភាពច្បាស់លាស់សម្រាប់ប្រភេទកីឡានីមួយៗ។ នៅក្នុងកីឡាជាច្រើនជាពិសេសនៅក្នុងប្រភេទកីឡាដែលមានការអំណត់ខ្លាំង ឬការងារដែលមានកម្លាំងខ្លាំងគឺជាចំណុចសំខាន់ដែលអាស្រ័យទៅលើការជ្រើសរើសចុងក្រោយអំពីសមត្ថភាពការងាររបស់អត្តពលិក និងសមត្ថភាពរាងកាយក្នុងការធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងវិញក្នុងអំឡុងពេលហាត់ហ្វឹកហ្វឺន។ Dragan(១៩៧៨)កំណត់អត្តសញ្ញាណនៃការធ្វើតេស្តដូចខាងក្រោម៖

- អត្តពលកម្ម (ការរត់ លោត និងចោល)
- ការរត់លឿន
 - ពេលប្រតិកម្ម(និងសមត្ថភាពក្នុងការប្រតិកម្មជាបន្តបន្ទាប់)
 - ការរំញោចសសៃប្រសាទសាច់ដុំ
 - សមត្ថភាពក្នុងការសម្របសម្រួល និងសម្រាកសាច់ដុំ
 - សមត្ថភាពក្នុងការដោះស្រាយភាពតានតឹង
 - សមាមាត្រកម្ពស់ទៅនឹងដងខ្លួន ជើងវែង
- ការប្រកួតបង្វាយមធ្យម

ការហ្វឹកហ្វាត់ និងការប្រើប្រាស់

- ថាមពលនៃការបន្តទៅបានដោយគ្មានអុកស៊ីសែន និងអតិបរមានៃអុកស៊ីសែនក្នុងមួយគីឡូក្រាមនៃទម្ងន់រាងកាយ

- ការប្រមូលផ្តុំនៃ Lactic Acid (កម្រិតនៃ Lactic Acid ច្រើនហួសកំណត់នៅក្នុងឈាមភ្ជាប់ជាមួយនឹងការហាត់ហ្វឹកហ្វាត់ខ្លាំងក្លា) និងឱនភាពនៃឧស្ម័នអុកស៊ីសែន។

- សមត្ថភាពក្នុងការដោះស្រាយភាពតានតឹង

- វិសាលភាពនៃការប្រមូលអារម្មណ៍បានខ្ពស់ និងសមត្ថភាពក្នុងការរក្សាសម្រាប់រយៈពេលវែង។

-ការរត់ និងដើរម្ខាងម្ខាង

- Vo2 អតិបរមានៃឧស្ម័នអុកស៊ីសែន (គឺជាការវាស់វែងបរិមាណអតិបរមានៃអុកស៊ីសែនដែលបុគ្គលម្នាក់ៗអាចប្រើប្រាស់ក្នុងពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណខ្លាំង ឬហួសកំណត់) ក្នុងមួយគីឡូនៃទម្ងន់រាងកាយ

- កម្រិតចង្វាក់បេះដូង

- ភាពអត់ធន់ខ្ពស់នូវភាពហត់ឆ្ងាយ ការតស៊ូ និងការជម្រុញទឹកចិត្ត។

-ការលោត

- ពេលប្រតិកម្មនិងកម្លាំងសន្ទុះ

- ខ្ពស់និងជើងវែង

- ថាមពលនៃការបន្តទៅបានដោយគ្មានអុកស៊ីសែនខ្ពស់

- សមត្ថភាពក្នុងការដោះស្រាយភាពតានតឹង

- វិសាលភាពនៃការប្រមូលអារម្មណ៍បានខ្ពស់ និងសមត្ថភាពក្នុងការរក្សាសម្រាប់រយៈពេលវែង។

-ការចោល

- ខ្ពស់ជាមួយនឹងសាច់ដុំ

- ថាមពលនៃការបន្តទៅបានដោយគ្មានអុកស៊ីសែនខ្ពស់

- ទទឹងស្មាទូលាយ

- ពេលប្រតិកម្ម

- វិសាលភាពនៃការប្រមូលអារម្មណ៍បានខ្ពស់ និងសមត្ថភាពក្នុងការរក្សាសម្រាប់រយៈពេលវែង។

-ប្រភេទកីឡា Alpine skiing ជាប្រភេទកីឡាខ្លះស្តីអំពីលទ្ធភាពខ្ពស់

- មានភាពក្លាហាន មិនតក់ស្លុត

- រយៈពេលនៃប្រតិកម្ម

- មានសមត្ថភាពក្នុងការបញ្ជាផ្ទៃកម្រិតផ្សេងៗគ្នានៃរាងកាយឲ្យមានដំណើរការជាមួយគ្នាដោយរលូន និងមានប្រសិទ្ធភាព (Coordination)

- មានឥទ្ធិពលខ្ពស់ទៅលើ Anaerobic។

-ប្រភេទកីឡាចាស់បោះ

- មានកម្ពស់ខ្ពស់ហើយមានដៃវែងៗ

- មាន Anaerobic power ខ្ពស់

- មាន Anaerobic capacity ខ្ពស់

- មានសមត្ថភាពក្នុងការបញ្ជាផ្ទៃកម្រិតផ្សេងៗគ្នានៃរាងកាយឲ្យមានដំណើរការជាមួយគ្នាដោយរលូន និងមានប្រសិទ្ធភាព (Coordination)

- មានសមត្ថភាពទប់ទល់នឹងភាពខ្សោយ និង Stress

- មានចំណេះដឹងផ្នែកកលល្បិច និងមានភាពសហការ។

-ប្រភេទកីឡាប្រដាល់

- មានរយៈពេលខ្ពស់នៃការផ្ទុះអារម្មណ៍បានល្អ

- មានសេចក្តីក្លាហាន ឬការហ៊ាន

- រយៈពេលនៃប្រតិកម្ម

- មានសមត្ថភាពក្នុងការបញ្ជាផ្ទៃកម្រិតផ្សេងៗគ្នានៃរាងកាយឲ្យមានដំណើរការជាមួយគ្នាដោយរលូន និងមានប្រសិទ្ធភាព (Coordination) និងមានចំណេះដឹង

-ផ្នែកកលល្បិច

- មាន Anaerobic power ខ្ពស់

- មាន anaerobic capacity ខ្ពស់



-ប្រភេទកីឡាប្រណាំងកង់

- មាន anaerobic capacity ខ្ពស់
- កម្លាំងនៃបេះដូង (មធ្យម) និងមានសមត្ថភាព
នៃខ្សែស្បែកស៊ីស្តែនខ្ពស់
- មានសមត្ថភាពដោះស្រាយជាមួយនឹងបញ្ហា
Stress
- មានការតស៊ូ ព្យាយាម។

-ប្រភេទកីឡា Cross-Country skiing

- មាន anaerobic capacity ខ្ពស់
- មានកម្ពស់ខ្ពស់ជាលក្ខណៈបុគ្គល
- មានការតស៊ូ ព្យាយាម
- មានសមត្ថភាពទប់ទល់នឹងភាពខ្សោយ និង
Stress។

-ប្រភេទកីឡាលោតទឹក

- មានសេចក្តីក្លាហាន ឬការហ៊ាន
- មានសមត្ថភាពក្នុងការបញ្ជាផ្នែកផ្សេងៗគ្នានៃ
រាងកាយឲ្យមានដំណើរការជាមួយគ្នាដោយរលូន និងមាន
ប្រសិទ្ធភាព (Coordination)
- មានរយៈពេលខ្ពស់នៃការផ្ទេរអារម្មណ៍
- មានសមត្ថភាពដោះស្រាយជាមួយនឹងបញ្ហា
ភាពតានតឹង (Stress)។

-ប្រភេទកីឡាតុលាការ

- រយៈពេលនៃប្រតិកម្ម
- មានសមត្ថភាពក្នុងការបញ្ជាផ្នែកផ្សេងៗគ្នានៃ
រាងកាយឲ្យមានដំណើរការជាមួយគ្នាដោយរលូន និងមាន
ប្រសិទ្ធភាព (Coordination)
- មានចំណេះដឹងផ្នែកកលល្បិច
- មានសមត្ថភាពទប់ទល់នឹងភាពខ្សោយ និងភាព
តានតឹង (Stress)
- មាន Anaerobic Capacity និងមាន aerobic ca-
pacity ខ្ពស់។

-ប្រភេទកីឡា Figure Skating

- មានសមត្ថភាពក្នុងការបញ្ជាផ្នែកផ្សេងៗគ្នានៃ

រាងកាយឲ្យមានដំណើរការជាមួយគ្នាដោយរលូន និងមាន
ប្រសិទ្ធភាព (Coordination) និងមានសមត្ថភាពក្នុងការ
បង្ហាញសិល្បៈវិធី

-មានតុល្យភាពក្នុងការធ្វើចលនានៃសមត្ថភាពក្នុង
ការ បញ្ជាផ្នែកផ្សេងៗគ្នានៃរាងកាយឲ្យមានដំណើរការជា
មួយគ្នាដោយរលូន និងមានប្រសិទ្ធភាព

-ការអភិវឌ្ឍន៍ផ្នែកសាច់ដុំកាយ

-មាន Anaerobic Capacity និងមាន aerobic
capacity ខ្ពស់។

-ប្រភេទកីឡារាយសម្ព័ន្ធ

-មានសមត្ថភាពក្នុងការបញ្ជាផ្នែកផ្សេងៗគ្នានៃ
រាងកាយឲ្យមានដំណើរការជាមួយគ្នាដោយរលូន និងមាន
ប្រសិទ្ធភាព (Coordination) មានភាពបត់បែន និងមាន
ថាមពល

-មានតុល្យភាពក្នុងការធ្វើចលនានៃសមត្ថភាព
ក្នុងការ បញ្ជាផ្នែកផ្សេងៗគ្នានៃរាងកាយឲ្យមានដំណើរការ
ជាមួយគ្នាដោយរលូន និងមានប្រសិទ្ធភាព

-មានការតស៊ូ ព្យាយាម

-មានសមត្ថភាពក្នុងការដោះស្រាយភាពតានតឹង
(Stress) តុល្យភាពនៃអារម្មណ៍

-មាន Anaerobic power ខ្ពស់

-មានកម្ពស់ទាប ឬមធ្យម។

-ប្រភេទកីឡា Hockey និង Lacrosse

-មានកម្ពស់ខ្ពស់ ហើយមានដៃវែងៗ និងមាន Bi-
acromial diameter ធំ

-មានចំណេះដឹងផ្នែកកលល្បិច មានភាពក្លាហាន
មិនភ័យខ្លាច និងមានស្មារតីសហការណ៍

-មាន Anaerobic Capacity និងមាន aerobic
capacity ខ្ពស់

-ខ្លាំងពូកែ រឹងប៉ឹងមាំមួន។

-ប្រភេទកីឡាយូដូ

-មានសមត្ថភាពក្នុងការបញ្ជាផ្នែកផ្សេងៗគ្នានៃ
រាងកាយឲ្យមានដំណើរការជាមួយគ្នាដោយរលូន និងមាន



ប្រសិទ្ធភាព (Coordination)

- រយៈពេលនៃប្រតិកម្ម

- ចំណេះដឹងផ្នែកកលល្បិច

- មាន Biacromial daimeter ធំៗ

- ប្រភេទកីឡា Kayaking និង Canoeing

- មាន Biacromial daimeter ធំ និងមានដៃវែងៗ

- មានរយៈពេលខ្ពស់នៃការផ្ទុកអារម្មណ៍បានល្អ

- មាន Anaerobic Capacity និងមាន aerobic capacity ខ្ពស់

- មានសមត្ថភាពទប់ទល់នឹងភាពខ្សោយ និងភាពតានតឹង (Stress) ។

- ប្រភេទកីឡាបែបទូក

- មាន Anaerobic Capacity និងមាន aerobic capacity ខ្ពស់

- មានសមត្ថភាពក្នុងការបញ្ជាផ្នែកផ្សេងៗគ្នានៃរាងកាយឲ្យមានដំណើរការជាមួយគ្នាដោយរលូន និងមានប្រសិទ្ធភាព (Coordination) និងមានរយៈពេលខ្ពស់នៃការផ្ទុកអារម្មណ៍បានល្អ

- មានកម្ពស់ខ្ពស់ មានដៃជើងវែងៗ និងមាន Biacromial daimeter ធំៗ

- មានសមត្ថភាពទប់ទល់នឹងភាពខ្សោយ និងភាពតានតឹង (Stress)

ប្រភេទកីឡា Rugby

- មានកម្ពស់ខ្ពស់ រឹងប៉ឹងមាំមួន និងមាន Biacromial daimeter ធំ

- មានការតស៊ូ ព្យាយាម

- មានចំណេះដឹងផ្នែកកលល្បិចនិងមានស្មារតីសហការណ៍

- មាន aerobic capacity ខ្ពស់

- លឿន និងថាមពល។

ប្រភេទកីឡា Speed skating

ចម្ងាយជិត

- រយៈពេលនៃប្រតិកម្ម

- មានសមត្ថភាពក្នុងការបញ្ជាផ្នែកផ្សេងៗគ្នានៃរាងកាយឲ្យមានដំណើរការជាមួយគ្នាដោយរលូន និងមានប្រសិទ្ធភាព (Coordination)

- មាន Anaerobic Capacity និងមាន aerobic capacity ខ្ពស់

- មានកម្ពស់ខ្ពស់ និងជើងវែងៗ។

- ចម្ងាយឆ្ងាយ

- មាន aerobic capacity ខ្ពស់

- ចំណុះអតិបរមានៃខ្លួនអុកស៊ីសែន (VO2max) ក្នុងមួយគីឡូក្រាមនៃទម្ងន់របស់មនុស្ស
- មានកម្ពស់ខ្ពស់ និងជើងវែងៗ។

- ប្រភេទកីឡាបាញ់កាំភ្លើង

- រយៈពេលនៃប្រតិកម្ម

- តុល្យភាពនៃអារម្មណ៍

- រយៈពេលនៃការផ្ទុកអារម្មណ៍បានល្អ មានសមត្ថភាពក្នុងការទប់ទល់ជាមួយនឹងភាពខ្សោយ
- តុល្យភាពនៃអារម្មណ៍។

- ប្រភេទកីឡាបាល់ទាត់

- មានសមត្ថភាពក្នុងការបញ្ជាផ្នែកផ្សេងៗគ្នានៃរាងកាយឲ្យមានដំណើរការជាមួយគ្នាដោយរលូន និងមានប្រសិទ្ធភាព (Coordination) និងមានស្មារតីសហការណ៍
- មានសមត្ថភាពទប់ទល់នឹងភាពខ្សោយ និងភាពតានតឹង (Stress)

- មាន Anaerobic Capacity និងមាន aerobic capacity ខ្ពស់

- មានចំណេះដឹងផ្នែកកលល្បិច។

- ប្រភេទកីឡាបាល់ទាត់

- មានដងស៊ីតេសរីរាង្គកាយទាប

- មានដៃវែង ជើងធំៗ និងមាន Biacromial daimeter ធំ

- មាន Anaerobic Capacity និងមាន aerobic capacity ខ្ពស់

- ប្រភេទកីឡាបាល់ទះ



-មានកម្ពស់ខ្ពស់ ដៃវែងៗ និងមាន Biacromial daimeter ធំ

-មាន Anaerobic Capacity និងមាន aerobic capacity ខ្ពស់

-មានសមត្ថភាពទប់ទល់នឹងភាពខ្សោយ និងភាពតានតឹង (Stress)

-មានចំណេះដឹងផ្នែកកលល្បិច និងមានស្មារតីសហការណ៍

-ប្រភេទកីឡាលេខចាស់ក្នុងទឹក

- មានកម្ពស់ខ្ពស់ និងមានBiacromial daimeterធំ

- មាន Anaerobic Capacity និងមាន aerobic capacity ខ្ពស់

- មានចំណេះដឹងផ្នែកកលល្បិច និងមានស្មារតីសហការណ៍

- មានសមត្ថភាពទប់ទល់នឹងភាពខ្សោយ និងភាពតានតឹង (Stress)

-ប្រភេទកីឡាលើកទម្ងន់

-មានកម្លាំងខ្លាំង

-មាន Biacromial daimeter ធំ

-មានសមត្ថភាពក្នុងការបញ្ជាផ្ទៃកម្រងៗគ្នានៃរាងកាយឲ្យមានដំណើរការជាមួយគ្នាដោយរលូន និងមានប្រសិទ្ធភាព (Coordination)

-មានសមត្ថភាពទប់ទល់នឹងភាពខ្សោយ និងភាពតានតឹង (Stress)។

-ប្រភេទកីឡាចំបាប់

- មាន សមត្ថភាព ក្នុង ការ បញ្ជា ផ្ទៃ កម្រង ៗ គ្នានៃរាងកាយឲ្យមានដំណើរការជាមួយគ្នាដោយរលូន និងមានប្រសិទ្ធភាព(Coordination) និងប្រតិកម្មនៃរយៈពេល

-មាន Anaerobic Capacity និងមាន aerobic capacity ខ្ពស់

-មានចំណេះដឹងផ្នែកកលល្បិច

-មាន Biacromial daimeter ធំ និងដៃវែងៗ។

កត្តាចម្បងសម្រាប់ការកំណត់អំពីទេពកោសល្យ

Kunts និង Florescu (១៩៧១) បានធ្វើការកំណត់អំពីសមត្ថភាពនៃសរសៃប្រសាទ (Motor Capacity) សមត្ថភាពចិត្តវិទ្យា និងគុណភាពនៃជីវមាត្រវិទ្យា (រួមបញ្ចូលទាំងប្រភេទនៃរាងកាយ និងការវាស់ស្ទង់នៃការសិក្សាអំពីមនុស្ស) ជាកត្តាចម្បងសម្រាប់គុណផល និងការកំណត់អំពីទេពកោសល្យ។ ដូច្នេះកត្តាទាំងបីនេះតំណាងឲ្យកត្តាចម្បងសម្រាប់គ្រប់ប្រភេទកីឡាទាំងអស់ចំណុចសំខាន់របស់វាគឺមានភាពខុសពីគ្នាទៅតាមប្រភេទកីឡានីមួយៗ។ ប្រព័ន្ធក្នុងការកំណត់អំពីទេពកោសល្យដែលមានប្រសិទ្ធភាពលើសពីនេះទៅទៀតចាប់ផ្តើមពីការចង្អុលបង្ហាញអំពីបុគ្គលិកលក្ខណៈនៃប្រភេទកីឡា និងចំណុចពិសេសរបស់វា បន្ទាប់មកញែកឲ្យចេញពីគ្នានូវកត្តាចម្បងដែលបានជ្រើសរើសដោយផ្អែកលើការវិភាគនេះ។

សម្រាប់បុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់កីឡាបញ្ជាក់អំពី

ប្រភេទនៃកត្តាទាំងបីជាភាគរយក្នុងការជះត្រឡប់នូវឥទ្ធិពលដែលជាប់ទាក់ទងទៅលើភាពជោគជ័យរបស់វា។ ជាឧទាហរណ៍ គុណផលខ្ពស់នៅក្នុងប្រភេទកីឡាលោតកម្ពស់គឺផ្អែកទៅលើសមត្ថភាពនៃសរសៃប្រសាទ (Motor Capacity) ៥០% សមត្ថភាពចិត្តវិទ្យា ១០% និងគុណភាពនៃជីវមាត្រវិទ្យា៤០% ជាមួយនឹងការជាប់ទាក់ទងនូវចំណុចសំខាន់នៅលើការបង្ហាញនីមួយៗជាភាគរយ។

លើសពីនេះទៅទៀតធ្វើការបែងចែកបន្ទាប់ទៀតនូវកត្តានីមួយៗទៅជាតុល្យសំខាន់បីដែលមានការសហការជាមួយវាដែលបញ្ជាក់អំពីការជាប់ទាក់ទងនៃភាពសំខាន់ជាភាគរយផងដែរ។ ដូច្នេះ តុល្យសំខាន់ទាំងបី និងចំណុចសំខាន់របស់វានៅក្នុងការហាត់ហ្វឹកហ្វឺនសម្រាប់សមត្ថភាពសរសៃប្រសាទនៅក្នុងប្រភេទកីឡាលោតកម្ពស់គឺមានកម្លាំង ៤៥% ថាមពលក្នុងការលោត ៣៥% និងមាន

សមត្ថភាពក្នុងការបញ្ជាផ្ទៃក្នុងផ្សេងៗគ្នានៃរាងកាយឱ្យមាន
តំណើរការជាមួយគ្នាដោយរលូន និងមានប្រសិទ្ធភាព
(Coordination) ២០%។

ការស្គាល់ឬដឹងអំពីបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់កីឡា
និងការជាប់ទាក់ទងដែលមានសារៈសំខាន់របស់វា នោះ
វានឹងមានភាពសំខាន់ក្នុងការកំណត់កត្តាសំខាន់សម្រាប់
ធ្វើការកំណត់អំពីទេពកោសល្យ និងចំណុចសំខាន់ដើម្បី
សម្គាល់នូវធាតុនីមួយៗ។ នៅពេលដែលអ្នកបញ្ជាក់អំពី
ធាតុទាំងបីនៃកត្តានីមួយៗ ពួកគេត្រូវតែមានភាពជាក់លាក់
និងដាក់តាមលំដាប់នៃភាពចាំបាច់។ រូបភាព ៩.៩ បង្ហាញ
អំពីបុគ្គលិកលក្ខណៈនៃប្រភេទកីឡាចំបាប់ និងរូបភាព
៩.១០ ស្នើនូវកត្តាចំបាប់សម្រាប់ធ្វើការកំណត់អំពីទេព
កោសល្យសម្រាប់ប្រភេទកីឡាចំបាប់។ ធ្វើការចំណាំអំពី
ភាពខុសគ្នារវាងរូបភាពទាំងពីរនេះ។

ដោយការប្រៀបធៀបកត្តាចំបាប់សម្រាប់គុណ
ផលជាមួយនឹងចំណុចទាំងអស់សម្រាប់ការកំណត់អំពីទេព
កោសល្យ (រូបភាព ៩.៩ និង ៩.១០) អ្នកអានអាចកត់
សម្គាល់បានថាភាពមានលំដាប់លំដោយ និងចំណុចសំខាន់
គឺមានភាពខុសគ្នា។ សម្រាប់ភាពមានលំដាប់លំដោយនៃ
កត្តាគុណផល នោះសមត្ថភាពនៃសរសៃប្រសាទ (Motor
Capacity) ត្រូវបានគ្រប់គ្រង ប៉ុន្តែនេះមិនមែនជាករណី
សម្រាប់ការកំណត់អំពីទេពកោសល្យទេ។ នៅជិតចុង
បញ្ចប់សមត្ថភាពចិត្តវិទ្យាគឺមានសារសំខាន់បំផុត។

នៅក្នុងការកំណត់អំពីទេពកោសល្យ វាគឺកាន់
តែមានសារសំខាន់សម្រាប់បុគ្គលដែលមិនមានបទ
ពិសោធន៍លេងកីឡាចំបាប់ដើម្បី មានលក្ខណៈចិត្តសាស្ត្រ
ជាចម្បង និងការសម្រេចចិត្តក្នុងបោកចំបាប់ ពីព្រោះតែអ្នក
មិនអាចសង្ឃឹមថាអ្នកចាប់ផ្តើមដំបូងមានការអភិវឌ្ឍន៍
សមត្ថភាពនៃសរសៃប្រសាទ (Motor Capacity) បានទេ។
លើសពីនេះទៅទៀត ធាតុទាំងបីនៅក្នុងសមត្ថភាពនៃ
សរសៃប្រសាទ (Motor Capacity) សមត្ថភាពក្នុងការបញ្ជា
ផ្ទៃក្នុងផ្សេងៗគ្នានៃរាងកាយឱ្យមានតំណើរការជាមួយគ្នា
ដោយរលូននិងមានប្រសិទ្ធភាព (Coordination) និង

ល្បឿន (មួយភាគពីរនៃសមាសភាពថាមពល) គឺប្រហែល
ត្រូវបានចាត់ទុកថាជាសមត្ថភាពពីកំណើតជាងការ
អំណត់។ តាមរយៈការហាត់ហ្វឹកហ្វឺនអត្តពលិកម្នាក់អាច
បង្កើតបានភាពចំណេញបន្ថែមទៀតនៅក្នុងភាពអំណត់
ជាងសមត្ថភាពក្នុងការបញ្ជាផ្ទៃក្នុងផ្សេងៗគ្នានៃរាងកាយ
ឱ្យមាន តំណើរការ ជាមួយគ្នាដោយរលូន និងមាន
ប្រសិទ្ធភាព (Coordination) ឬថាមពល (សមាសភាព
ល្បឿន) ។

ចុងបញ្ចប់ទស្សនៈនៃគុណភាពផ្នែកជីវវិទ្យាសំខាន់
ដែលមានទំនាក់ទំនងទៅនឹងភាពជាក់លាក់របស់ប្រភេទ
កីឡា។ សម្រាប់ប្រភេទកីឡាមួយចំនួនគុណភាពពិតប្រាកដ
ប្រហែលជាតឹងរឹង ឧទាហរណ៍ដូចជាកម្ពស់នៅក្នុងប្រភេទ
កីឡាបាល់បោះឬសមាមាត្រកម្ពស់ និងទម្ងន់នៅក្នុងប្រភេទ
កីឡាចែវទូក។ ចំណែកនៅក្នុងប្រភេទកីឡាផ្សេងៗទៀត
សមាមាត្ររវាងផ្នែកខុសៗគ្នានៃរាងកាយនិងការអភិវឌ្ឍន៍
ប្រកបដោយភាពសុខដុមគឺមានសារសំខាន់ ប៉ុន្តែមិនមែនជា
ការរិះគន់នោះទេ ឧទាហរណ៍ដូចជាប្រភេទកីឡា Figure
Skating ។

នៅក្នុងប្រភេទកីឡានីមួយៗមានគំរូគំនិតដែល
អាចទទួលយកបានសម្រាប់កត្តាចម្បងនៃគុណផល និងការ
កំណត់អំពីទេពកោសល្យ។ នៅក្នុងអំឡុងពេលដំណាក់
កាលបន្ទាប់នៃការអភិវឌ្ឍន៍របស់អត្តពលិក គ្រូបង្វឹកម្នាក់
ដែលជួយដោយអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រកីឡាអាចធ្វើការសាកល្បង
ឬធ្វើតេស្តបេក្ខជនទាំងអស់ ហើយធ្វើការប្រៀបធៀបគុណ
ភាពសមត្ថភាពរបស់ពួកគេជាមួយនឹងគំនិតគំរូ។ អ្នកអាច
ធ្វើការជ្រើសរើសអ្នកដែលមានកម្រិតខិតទៅជិតគំរូជាងគេ
សម្រាប់ក្រុមដែលមានគុណផលខ្ពស់។

វាគឺអាចមានលទ្ធភាពដើម្បីអភិវឌ្ឍគំរូបែបវិទ្យា
សាស្ត្របន្ថែមទៀត ដូចច្នេះតួនាទីរបស់អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រកីឡា
គឺមានសារសំខាន់នៅក្នុងករណីនេះ។

ដោយ: ឃុន ពិសិ
វគ្គស្រាវជ្រាវ: Periodization Theory
and Methodology of Training
ឆ្នាំ២០១៩



អាហារូបត្ថម្ភសុខភាព



សេចក្តីផ្តើម

នៅដើមសហវត្សរ៍នេះ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រជាច្រើនបានរុករកឃើញថាមានការធ្វើនូវបដិវត្តន៍វិធីសាស្ត្រដែលយើងគិតអំពីអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់កីឡា និងសុខភាពរាងកាយ។

ការផ្សាយចេញនូវ genetic blueprints របស់មនុស្សបណ្តាលឲ្យភ្ញាក់ផ្អើលដល់ការស្រាវជ្រាវ ព្រមជាមួយនឹងការស្នើច សរសើររបស់សារព័ត៌មានជាច្រើន។ ជាឧទាហរណ៍ អ្នកអាចចងចាំបានពីការប្រារព្ធពិធីអបអរនៅជួរថ្នាក់ដឹកនាំជាន់ខ្ពស់ពីការរកឃើញនូវសែន (genes) តំណពូជដែលបណ្តាលឲ្យមានជំងឺ Parkinson ដុះពោះ និងជំងឺ Huntington។ ការរកឃើញដ៏គួរឲ្យរំភើបនេះនាំមកនូវក្តីសង្ឃឹមថ្មីសម្រាប់មនុស្សរាប់លាននាក់ ដូចជាក្រុមហ៊ុនឱសថដែលបានចំណាយប្រាក់ដុល្លារជាច្រើនលើការស្រាវជ្រាវរកឃើញនូវឱសថដល់បិទផ្តាច់នូវជំងឺទាំងនេះដែលបង្កឲ្យមានការប្រែប្រួលនូវសែនតំណពូជ។

តាមរយៈការកោតសរសើរដ៏លើសលប់នៃប្រព័ន្ធសារព័ត៌មានទាំងអស់ ទោះជាយ៉ាងណាក៏មានក្រុមអ្នកស្រាវជ្រាវផ្សេងទៀតបានកំពុងតែសន្សំធ្វើការព្យាយាមយ៉ាងស្ងប់ស្ងៀមដើម្បីស្វែងរកចម្លើយចំពោះសំណួរផ្សេងៗទាំងឡាយ។ តើ genetic blueprints របស់បុគ្គលម្នាក់មានផលប៉ះពាល់ជាមួយនឹងជម្រើសម្ហូបអាហារយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ? អ្នកស្រាវជ្រាវទាំងនេះទើបតែចាប់ផ្តើមឆ្លើយទៅនឹងសំណួរនេះ ហើយការរកឃើញរបស់ពួកគេជាកត្តាស្តុកតាមបញ្ជាក់យ៉ាង

ច្បាស់ពីបដិវត្តន៍ស្រឡាងនេះ។

តួយ៉ាងនៅក្នុងអតីតកាលមិនឆ្ងាយប៉ុន្មានទេ អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ថាដូចជាអ្នកបានអាននូវព័ត៌មានស្តីពីរឿងដែលឲ្យប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការញ៉ាំប្រៃ។ រឿងទាំងនេះត្រូវបានអនុលោមតាមមនុស្សផ្សេងៗដែលបាននិយាយថាជាតិប្រៃពិតជាមិនអាក្រក់ណាស់ណាទេ។ ឥឡូវនេះអ្នកស្រាវជ្រាវខាងសែន (Genes) តំណពូជកំពុងតែបោស ស ម្អាត នូវភាពស្រពិចស្រពិល ទាំងនេះ។ ជាឧទាហរណ៍ ពួកគេបានរកឃើញថា មនុស្សខ្លះមានផ្ទុកនូវសែនដែលធ្វើឲ្យខ្លួនពួកគេមានប្រតិកម្មដោយឡែកជាមួយនឹងជាតិស្ករ។ នៅពេលពួកគេញ៉ាំជាតិអំបិល សម្អាតឈាមរបស់ពួកគេឡើងខ្ពស់។ មនុស្សខ្លះទៀតដែលមិនមានសែនប្រភេទនេះអាចញ៉ាំជាតិអំបិលដោយគ្មានការញួយដល់សម្អាតឈាមទេ។

ឧទាហរណ៍ផ្សេងទៀត អ្នកអាចនៅចងចាំពីព័ត៌មានស្តីពីរឿងរ៉ាវកើតឡើងក្នុងអំឡុងទស្សវត្សរ៍ទី៨០ ដែលជំរុញបង្កើននូវកម្រិតសារជាតិ Cabohydrates ឡើងខ្ពស់ តមនូវកម្រិតជាតិខ្លាញ់ឲ្យទាបដែលជាចម្លើយតបទៅនឹងការទប់ស្កាត់ជំងឺបេះដូង។ បន្ទាប់មករបាយការណ៍ព័ត៌មាននៅអំឡុងទស្សវត្សរ៍ទី៩០ ប្រកាសថាការតមអាហារមានជាតិខ្លាញ់ទាបដែលនឹងបង្កឲ្យមានទម្រង់ខ្លះនៃជំងឺបេះដូងទៅវិញ។ សូមអរគុណចំពោះអ្នកស្រាវជ្រាវខាងសែន

ហ្វឹកឡាដង ឧសាសន៍ឧសាសន៍

តំណពូជ ឥឡូវយើងដឹងថាមានមនុស្សជាមួយនឹងប្រភេទ សែនតំណពូជខ្លះប្រតិកម្មទៅនឹងតំណអាហារដែលមាន សារជាតិ Cabohydrates កម្រិតខ្ពស់ និងជាតិខ្លាញ់ទាប ជាមួយនឹងកម្រិតនៃសារធាតុខ្លាញ់ក្នុងជាលិកា ឬឈាមទាប ជាងដែលជាចំណុចចំពោះមនុស្សដទៃខ្លះទៀតដែលមាន ប្រភេទសែនតំណពូជខុសៗគ្នា មានប្រតិកម្មជាមួយនឹង កម្រិតជាតិខ្លាញ់ឡើងខ្ពស់។

បន្ថែមពីនេះទៀត ចំពោះសុខភាពរបស់អ្នក សែន តំណពូជបុគ្គលម្នាក់ៗក៏ជះផលប៉ះពាល់ទៅនឹងរបៀបដែល សារព័ន្ធកាយរបស់អ្នកឆ្លើយតបទៅនឹងសុខភាពរាងកាយ

របស់អ្នកផងដែរ។ អ្នកលេងកីឡាវាយកូនបាល់ត្រូវការអនុ លោមតាមផែនការញាំអាហារផ្សេងគ្នាពីអ្នករត់ ហើយអ្នករត់ ត្រូវការអនុលោមតាមផែនការញាំអាហារផ្សេងគ្នាពីអ្នកធ្វើ លំហាត់យូហ្គា។ ក្មេងរើសត្រូវតែញាំផ្សេងគ្នាពីក្មេងដទៃ ដែល សកម្ម ហើយដែលត្រូវតែញាំខុសពីមនុស្សវ័យ កណ្តាលផងដែរ។

ជាចុងបញ្ចប់ អ្នកដែលមានកាយសម្បទាមាំមួន ត្រូវញាំអាហារខុសគ្នាពីអ្នកដែលហាត់ប្រាណ ឬមាន សកម្មភាពកីឡាតិចតួច។ មនុស្សដែលសកម្មត្រូវការកាឡូរី ច្រើនជាង សារជាតិខ្លាញ់សម្រាប់សុខភាព ជាតិប្រូតេអ៊ីន



ផងដែរ។ តួយ៉ាងដោយផ្តល់ជូននូវកម្រិតសីតុណ្ហភាព និង សកម្មភាពដូចគ្នា សែន (Genes) របស់មនុស្សខ្លះបណ្តាល ឲ្យពួកគេបែកញើសយ៉ាងខ្លាំងជាងមនុស្សដទៃ ដែលបង្កើន នូវតម្រូវការជាតិទឹកខ្លាំងជាង។ មនុស្សខ្លះ ទោះបីជាញើស ហូរចេញមកក៏មានជាតិប្រៃខ្ពស់ជាងអ្នកដទៃដែរ ធ្វើឲ្យពួកគេ មានតម្រូវការភេសជ្ជៈកីឡា ខណៈពេលដែលអ្នកផ្សេងអាច ទ្រាំទ្របានដោយមិនចាំបាច់ផឹកភេសជ្ជៈនោះសូម្បីតែ ១ កំប៉ុង។

សម្រាប់អាយុអ្នក គោលដៅនៃភាពរឹងមាំរាងកាយ និងប្រភេទកីឡាដោយឡែកនីមួយៗ ឬសកម្មភាពនឹងមាន ផលប៉ះពាល់ជាមួយគ្នានឹងការជ្រើសរើសចំណីអាហារល្អៗ

Cabohydrates វីតាមីន និងជាតិទឹកជាងមនុស្សដែលមិន ហាត់ប្រាណ ហើយអង្គុយមើលទូរទស្សន៍ច្រើន។

និយាយឲ្យខ្លី វាពុំមានការធ្វើផែនការម្ហូបអាហារតែ មួយសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នាបានទេ។ សែនតំណពូជរបៀប រស់នៅ កាយសម្បទារឹងមាំ សកម្មភាព និងអាយុ ទាំងអស់ មានផលប៉ះពាល់ជាមួយនឹងការជ្រើសរើសម្ហូបអាហារល្អ ចុកដែលល្អប្រសើរ។

នៅថ្ងៃណាមួយ វេជ្ជបណ្ឌិតយើងប្រហែលអាចរៀប ចំផែនការម្ហូបអាហារមួយសមស្របទៅតាមទម្រង់សែន តំណពូជរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។ ទម្រង់ដល់ថ្ងៃនោះគឺវានៅច្រើន ឆ្នាំទៀត អ្នកអាចបង្កើត ឬផ្លាស់ប្តូររបបអាហារមួយឲ្យត្រូវនឹង

កម្រិតទំហំនៃជំងឺខ្លះៗដែលទាក់ទងនឹងប្រវត្តិជំងឺក្នុងគ្រួសារ ក៏ដូចជាសារវាតានៃរបៀបរស់នៅ និងសុខភាពរាងកាយផងដែរ។

ចំណុចទាំងអស់នេះហើយគឺជាអ្វីៗដែលមានសរសេរនៅក្នុងសៀវភៅនេះ។

ជំនួសការផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវផ្នែកមួយដែលត្រូវនឹងផែនការម្ហូបអាហារ និងភាពជាក់ស្តែងនៃការញ៉ាំ យើងបានកែតម្រូវនូវការទូន្មានដោយផ្អែកទៅលើតម្រូវការសុខភាពសែនតំណពូជ។ ឧទាហរណ៍ បើអ្នកមានប្រវត្តិគ្រួសារធ្លាប់មានជំងឺបេះដូង អ្នកនឹងស្វែងរកព័ត៌មាន«អំពីជំងឺបេះដូង» ដែលមានការព្រួយបារម្ភ និងយុទ្ធសាស្ត្រ ធ្វើឲ្យរាងកាយរឹងមាំ ដើម្បីទាញយកប្រយោជន៍ដោយភាពឆ្លាតវៃលើសែនតំណពូជ។ បើអ្នកមានប្រវត្តិគ្រួសារមានជំងឺមហារីក អ្នកនឹងបានរកឃើញនូវការញ៉ាំ និងយុទ្ធសាស្ត្រ ធ្វើឲ្យរាងកាយមាំមួន (ក្នុងជំងឺមហារីក) ខុសគ្នាស្រស់ៗ។

អ្នកនឹងបានឃើញពីផែនការម្ហូបអាហារប្រាំពីរយ៉ាងផ្សេងពីគ្នាដែលបានរៀបចំឡើងសម្រាប់ដំណាក់កាលនៃអាយុជីវិតខុសៗគ្នាផងដែរគឺ ក្មេងអាយុ៤ ទៅ៨ឆ្នាំ ក្មេងអាយុ៩ ដល់១២ឆ្នាំ ក្មេងវ័យជំទង់ មនុស្សអាយុខ្ទង់២០ឆ្នាំ មនុស្សអាយុខ្ទង់៣០ឆ្នាំ មនុស្សអាយុខ្ទង់៤០ឆ្នាំ មនុស្សអាយុខ្ទង់៥០ឆ្នាំ មនុស្សអាយុខ្ទង់៦០ឆ្នាំ និងអាយុលើ៦០ឆ្នាំ។ អាយុរបស់អ្នកធ្វើឲ្យមានភាពខុសគ្នាទាំងស្រុង ចំពោះតម្រូវការបរិមាណនៃជាតិទឹក កាឡូរី ប្រូតេអ៊ីន វីតាមីន ជាតិដែក Cabohydrates និងខ្លាញ់ដែលអ្នកត្រូវការ។ ជាមួយនឹងផែនការនេះ អ្នកនឹងអាចញ៉ាំនូវរបបអាហារមួយដ៏ប្រសើរសម្រាប់សុខភាពនៅក្នុងអំឡុងពេល២០ឆ្នាំដំបូងបំផុតទប់ទម្ងន់មិនឲ្យឡើងនៅវ័យកណ្តាល និងរស់នៅជាមួយនឹងកាយសម្បទាប្រកបដោយថាមពល និងសុខភាពល្អនៅវ័យក្រោយ៦០ឆ្នាំ។

ទម្លាប់ដើម្បីសុខភាពរាងកាយរឹងមាំក៏ផ្តល់ផលប៉ះពាល់ដល់ផែនការអាហារូបត្ថម្ភរបស់អ្នកផងដែរ។ ដោយហេតុដូច្នេះហើយ ទើបសៀវភៅនេះមានសរសេរបញ្ចូលដល់៤១ប្រធានបទខុសៗគ្នា ដែលជួយដល់អ្នកធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ

របៀបនៃការញ៉ាំសម្រាប់ប្រភេទកីឡា វាយកូនគោល វាយកូនបាល់ បាល់បោះ រត់ បាល់ទាត់អាមេរិក និងប្រភេទកីឡាជាច្រើនផ្សេងទៀត។ ឧទាហរណ៍ នៅក្នុងការជិះកង់ (you'll read about great ride foods that travel well in your back pocket and won't give you sugar mouth) ។ ឬមួយនៅក្នុងកីឡា«វាយកូនបាល់» អ្នកនឹងរៀនអំពីអ្វីដែលអ្នកញ៉ាំក្នុងចន្លោះរវាងការប្រកួតដើម្បីរក្សានូវកម្រិតថាមពលរបស់អ្នក។

ដោយសារតែពេលខ្លះរបៀបរស់នៅអាចរំខានដល់ទម្លាប់សម្រាប់សុខភាពរាងកាយ និងការញ៉ាំ យើងក៏បានដាក់បញ្ចូលព័ត៌មានសម្រាប់មនុស្សធម្មតា (on-the-go people) អ្នកញ៉ាំបួស ដែលជាក្រុមមានរបៀបរស់នៅជាមួយអាហារសារីរាង និងច្រើនទៀត។ អ្នកក៏អាចស្វែងរកព័ត៌មានអំពីការចៀសវាងនូវអ្វីដែលរារាំងដល់សុខភាពរាងកាយ ដូចជាភាពឆ្អើយហាត់ ភាពតានតឹងនៃក្រពះ និងពោះវៀន លំហាត់នាំឲ្យឈឺក្បាល និង PMS។

ទីបញ្ចប់ គ្មានសៀវភៅនិយាយពីអាហារូបត្ថម្ភសុខភាពរាងកាយណានឹងបំពេញបញ្ចប់ដោយគ្មានការរុករកនូវពិភពដ៏អស្ចារ្យនៃសារធាតុអាហារបន្ថែមមាន វីតាមីន សារធាតុខនិដ ផលិតផលអាហារសម្រាប់កីឡា និងអាហារចម្បងសម្រាប់សុខភាពនោះទេ។ អ្នកនឹងរៀនពីរបៀបណែនាំយ៉ាងម៉េច បើសិនអ្នកមានកង្វះខាតនូវវីតាមីន ឬជាតិខនិដណាមួយ ហើយនិងសារធាតុបំពេញបន្ថែមណាមួយដែលគាំទ្រដល់ការបង្កើនគុណផលឲ្យប្រសើរឡើង ឬជំនួយដល់ការបញ្ចុះទម្ងន់ និងអ្វីខ្លះដែលមិនមាន។ យើងមិនមាន«របៀបវារៈ»អ្វីក្រៅពីការផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវព័ត៌មានដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្តពីអាហារូបត្ថម្ភល្អៗ។ ខ្ញុំមិនផ្សព្វផ្សាយពីផលិតផលណាមួយទេ ហើយខ្ញុំក៏មិនពាក់ព័ន្ធជាមួយនឹងបណ្តាក្រុមហ៊ុនផលិតចំណីអាហារបំពេញបន្ថែមដែរ។ ខ្ញុំក៏មិនប្រឆាំងនឹងប្រភេទចំណីអាហារដែលបំពេញបន្ថែមផងដែរ ហើយមិនមែនជាអ្នកជំរុញពីផលិតផលចំណីអាហារបំពេញបន្ថែមនោះដែរ។ ខ្ញុំគ្រាន់តែផ្តល់ជូនដល់អ្នកទាំងអស់ពីព័ត៌មានដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីសម្រេចចិត្តថាតើ



ចំណីអាហារបំពេញបន្ថែម ដែលមានជាតិវីតាមីនចម្រុះ ឬ សារជាតិ chromium picolinate ដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នក តែប៉ុណ្ណោះ។

សរុបសេចក្តីមក គោលដៅរបស់យើងគឺសាមញ្ញ និងឆ្ពោះទៅមុខជានិច្ចគឺដើម្បីប្រាប់ និងណែនាំអ្នកក្នុងការ សម្រេចចិត្តអំពីការញ៉ាំ និងការធ្វើលំហាត់ប្រាណ។ កាល ពីមុនមិនដែលមានអតិថិជនដូចជាអ្នកទាំងអស់បានយល់ ដឹងច្រើនពីអានុភាពថាម្ហូបអាហារត្រូវបានជះឥទ្ធិពលដល់ សុខភាព និងគុណផលរបស់អ្នកនោះទេ។ ប៉ុន្តែការពិតគឺ

មានស្មើគ្នា ពីមុនមិនដែលមានអតិថិជនណាត្រូវបានអនុវត្ត ខ្លាំងចំពោះព័ត៌មានពីអាហារូបត្ថម្ភភាគច្រើនជាដំណឹងខុស បង្កើតជាជម្លោះ និងការភាន់ច្រឡំក្នុងការធ្វើសេចក្តីសម្រេច ចិត្តអំពីជម្រើសនៃអាហារ។

នៅក្នុងសៀវភៅនេះ ខ្ញុំផ្តល់ជូនជាមួយនូវការអនុវត្ត នូវបែបវិទ្យាសាស្ត្រ ព័ត៌មានថ្មីៗដែលនឹងធ្វើឲ្យអ្នកមានអានុ ពលក្នុងការបរិភោគអាហារប្រកបដោយភាពឆ្លាតវៃ និងការ ធ្វើឲ្យមានសុខភាពរាងកាយមាំមួនទាំងសម្រាប់ខ្លួនអ្នក ផ្ទាល់ និងសម្រាប់គ្រួសារ។

ផ្នែកទី១

មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃអាហារូបត្ថម្ភ

ដើម្បីសុខភាពរាងកាយមាំមួន



ជំពូកទី១

សុខភាពរាងកាយ ១០១

នៅក្នុងអំឡុងពេលទស្សន៍ទី៦០ នៅពេលដែល ខ្ញុំគ្រាន់តែជាក្មេងស្រីតូចម្នាក់នៃថ្នាក់បឋមសិក្សា ខ្ញុំបាន ប្រព្រឹត្តនូវអ្វីៗដែលធ្វើឲ្យឪពុកម្តាយខ្ញុំមានកង្វល់យ៉ាងខ្លាំង។ ខ្ញុំបានចូលទៅកាន់ថ្នាក់វិទ្យាល័យ(i went to the high school track and ran laps)។

នៅពេលនោះ មនុស្សបានគិតថា ការរត់អាចជាការ

ធ្វើឲ្យខូចប្រយោជន៍ដល់ក្មេងស្រីៗ និងស្រ្តីក៏ដូចគ្នា នេះជាអ្វី ដែលឪពុកម្តាយខ្ញុំព្រួយបារម្ភ។ ខ្ញុំចេញមកពីគ្រួសារអ្នកចេះ ដឹងដែលមានកូនស្រីប្រុសចំនួនប្រាំបួននាក់។

ឆ្នាំ១៩១០៤

នាយ: ស្រី ស៊ីវឡូស៍

ភស្តុតាងស្រាវជ្រាវ: Encyclopedia of Sports & Fitness Nutrition

វិស័យអប់រំកាយ និងកីឡាខេត្ត...

តែប៉ុណ្ណោះខេត្តក៏ធ្លាប់បានដឹកនាំក្រុមកីឡាបាល់ទាត់បាល់ទះ ទាញព្រំត្រ ប៉េតង់ ទៅចូលរួមប្រកួតមិត្តភាពអន្តរជាតិ នៅខេត្តដូងចាប់ ប្រទេសវៀតណាមរៀងរាល់ឆ្នាំ ទៅតាម ការ អញ្ជើញ ឥត ដែល ខាន ឡើយ ខាង ភាគី វៀតណាមក៏ធ្លាប់មកកម្ពុជាម្តងម្កាលដែរ ជាលទ្ធផលល្អបង្អួរ។

លោកអនុប្រធានក៏បានបញ្ជាក់ដែរថា ការដែលមន្ទីរឲ្យកីឡាសិស្សបឋមមានឱកាសបានមកចូលរួមប្រកួតថ្នាក់ខេត្តរាល់ឆ្នាំជាចក្ខុវិស័យរបស់មន្ទីរគឺចង់បណ្តុះបណ្តាលថ្នាល បើមិនធ្វើដូចនេះទេ នៅឆ្នាំ២០២៣ ប្រទេសកម្ពុជាធ្វើម្ចាស់ផ្ទះប្រកួតកីឡាស៊ីហ្គេម ប្រាកដជានឹងខ្វះធនធានកីឡាករចូលរួមមិនខាន។ អញ្ជឹងហើយទោះជាក្រសួងក៏ដូចសហព័ន្ធកីឡាជាតិតម្រូវឲ្យខេត្តបញ្ជូនមន្ត្រីកីឡាឲ្យទៅសិក្សាវគ្គនានានៅក្រៅខេត្តក្តីក្នុងខេត្តក្តីធ្វើម្ចាស់ផ្ទះប្រកួតកីឡាផ្សេងៗក្តី ឬរាល់គ្រប់សកម្មភាពកីឡាទាំងអស់ក៏ខេត្តមិនខ្វះអ្នកចូលរួមដែរ បើក្រសួងតម្រូវឲ្យខេត្តធ្វើម្ចាស់ផ្ទះខេត្តនឹងទទួលយកតាមសំណូមពរមិនឱ្យឡើយ ព្រោះជាកិត្តិយសឲ្យកីឡាផង ខេត្តផង។ ជាមួយគ្នានេះដែរដូចកាលកន្លងទៅថ្មីៗនេះដែរខេត្តមានសំណាងល្អបានទទួល

រៀបចំប្រកួតកីឡាដណ្តើមពានរង្វាន់សម្តេចក្រឡាហោម **ស ខេង** បើលើកមកហើយ លើកទី១ ប្រកួតលើប្រភេទកីឡាបាល់ទះ បាល់ទាត់ លើកទី២ និងទី៣ មានបាល់ទាត់បាល់ទះ វាយសី ប៉េតង់ និងវិញ្ញាសារតំប្រណាំងដែលមានកីឡាករចូលរួមចំនួន៧០០នាក់ ដែលមានការអញ្ជើញចូលរួមជាអធិបតីសម្តេចក្រឡាហោម **ស ខេង** ព្រមទាំងការតំប្រណាំង ដែលរៀបចំដោយសហភាពសហព័ន្ធយុវជនកម្ពុជា ដែលមានឯកឧត្តម **ស សុខា** ជាប្រធាន និងជា



តំណាងរាស្ត្រប្រចាំខេត្តព្រៃវែង ក្នុងគោលបំណងដើម្បីសុខុមាលភាពទាំងអស់គ្នា។

លោកអនុប្រធាន បាន សំណូមពរ នូវចំណុចសំខាន់ៗមួយចំនួនដូចជា សុំឲ្យមានការប្រកួតកីឡាសិស្សបឋមសិក្សាទូទាំងប្រទេស សុំឲ្យមានការឧបត្ថម្ភសម្ភារកីឡាឡើងវិញទាំងកីឡាសិស្ស កីឡាដូចមហាជន សុំឲ្យមានថវិកាសម្រាប់ជួសជុលកែលម្អទីលានកីឡាឲ្យមានលក្ខណៈត្រឹមត្រូវតាមស្តង់ដារ សុំបញ្ចូលប្រភេទកីឡាបើកតាំងចូលទៅក្នុង

កម្មវិធីប្រកួតកីឡាថ្នាក់ទូទាំងប្រទេស និងសុំឲ្យមានកីឡាក្នុងកម្មវិធីប្រឡងចំណេះទូទៅក៏ដូចជាការប្រឡងជ្រើសរើសគ្រូ និងសូមឲ្យនាយកដ្ឋានអប់រំកាយ និងកីឡា ចុះជួយសហការជាមួយអង្គការបេះដូងមាស មន្ទីរជាមួយសាលាឈានទៅធ្វើនៅតាម បណ្តាស្រុកផ្សេងៗបន្តទៀត។

ឲ្យតែមន្ត្រីពាក់ព័ន្ធកីឡា អង្គភាពពាក់ព័ន្ធនានាអ្នកស្នេហាវិស័យកីឡាគ្រប់ស្រទាប់ភ្ញាក់រឭកចូលរួមឧបត្ថម្ភគាំទ្រ ប្រកាន់ខ្ជាប់នូវការអនុវត្តផែនការការងារកីឡាប្រកបដោយចក្ខុវិស័យ អភិវឌ្ឍហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធកីឡាឲ្យមានទាំងបរិមាណ និងគុណភាពគ្រប់ទិសទី បំពាក់សម្ភារកីឡាមានលក្ខណៈត្រឹមត្រូវតាមស្តង់ដារ បំផុសសកម្មភាពកីឡាគ្រប់ប្រភេទក្នុងជួរសិស្ស កីឡាដូចមហាជនបង្កើតជាក្រុម ជាតួបមានការប្រមូលផ្តុំបំពាក់បំប៉នហូបចុក ស្នាក់នៅ បើកវគ្គបំពាក់បំប៉នទាំងកម្រិតទាប កម្រិតខ្ពស់ឲ្យបានច្រើន ធ្វើការបណ្តុះបណ្តាលគ្រូអប់រំកាយ និងកីឡានៅនឹងមូលដ្ឋានរបស់ខ្លួនមិនយូរទៅថ្ងៃអនាគតជំនឿខាងមុខវិស័យកីឡារាជធានីខេត្តនោះនឹងមានការវិវឌ្ឍន៍រីកចម្រើនយ៉ាងឆាប់រហ័សជាក់ជាមិនខានឡើយ។

ដោយ៖ ជុំ សំអុល



ពិធីប្រគល់បាល់ និងមំពាក់មេដាយដល់កីឡាករនិស័យនារី



អភិបាលកិច្ច

តំណែង ១១០២

លេខ ៧៨: តារាងគំរូនៃកម្មវិធីកីឡាកម្សាន្ត

-សាកលវិទ្យាល័យអ៊ីដាហូ Idaho (ម៉ូស៊ូ Idaho)

កីឡាកម្សាន្តផ្តល់នូវកម្មវិធីដ៏ល្អអត់ខ្ចោះដូចជា សេវាកម្ម ទឹកនៃង និងសម្ភារដើម្បីបង្កើននូវបទពិសោធន៍សម្រាប់ការសិក្សាដល់សាកលវិទ្យាល័យអ៊ីដាហូ។ ស្ថាប័នមួយនេះបង្កើតនូវការលើកទឹកចិត្តក្នុងជីវិត និងការចូលរួមចំណែកក្នុងការកម្សាន្តរួមទាំងសកម្មភាពដើម្បីសុខភាពសម្រាប់និស្សិតមហាវិទ្យាល័យ បុគ្គលិក និងសហគមន៍របស់យើងទាំងអស់។ កីឡាកម្សាន្តនេះបានរួមចំណែកទៅដល់ការអភិវឌ្ឍន៍របស់សារពាង្គកាយ សង្គម ចំណេះដឹង និងវប្បធម៌ដែលយើងត្រូវការ។

-សាកលវិទ្យាល័យពហុបច្ចេកទេសនៃរដ្ឋភាគខាងត្បូង (ម៉ារីយ៉េតា ឡេចថា Marietta, Georgia)

កម្មវិធីកីឡាកម្សាន្តទាំងឡាយបានចែករំលែកនូវបេសកកម្មអប់រំរបស់សាកលវិទ្យាល័យដោយផ្តល់ឱកាសឲ្យទទួលនូវការរីកចម្រើនរាងកាយ និងគ្នា ការអភិវឌ្ឍន៍នៃសង្គម ព្រមទាំងកែសម្រួលសុខភាពសារពាង្គកាយ និងបញ្ញា រួមទាំងបណ្តុះនូវពេលវេលាលេងកីឡាកម្សាន្តដើម្បីរស់ជាតិនៃជីវិតដ៏ល្អប្រសើរ។ ស្ថាប័នបានរៀបចំ គ្រប់គ្រង និងលើកកម្ពស់នូវកម្មវិធីសកម្មភាពប្រកួតប្រជែង កម្សាន្ត និងអប់រំក្រៅប្រទេសផ្សេងៗដល់និស្សិតមហាវិទ្យាល័យ និងបុគ្គលិក។

-សាកលវិទ្យាល័យនៃទីក្រុងកាលីហ្វ័រនីអាកាលីហ្វ័រនី (UCLA)

កីឡាកម្សាន្តយូស៊ីអិលអេ មានភាពម៉ត់ចត់ទៅលើគុណភាពកំពូលនៃបទពិសោធន៍ការកម្សាន្តដែលនាំមកនូវផលប្រយោជន៍ដល់ការលេងកីឡាកម្សាន្តរបស់សហគមន៍។

ប្រភព៖ សាកលវិទ្យាល័យ Idaho (២០០៧) សាកលវិទ្យាល័យពហុបច្ចេកទេសនៃរដ្ឋភាគខាងត្បូង (២០០៧) UCLA (២០០៧)

-ការចូលរួមជាសមាជិក

ដូចដែលបានរៀបរាប់ពីមុនមក ការបង្កើតនូវកម្មវិធីកីឡាកម្សាន្តទំនើបគឺជាការចូលរួមរវាងនិស្សិតមហាវិទ្យាល័យ និងបុគ្គលិក។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះការចូលរួមជាក្រុមបែបនេះអាចពង្រីកនូវទំនាក់ទំនងដល់អតីតនិស្សិត ក្រុមគ្រួសារនៃមហាវិទ្យាល័យ និងបុគ្គលិក រួមទាំងសមាជិកសហគមន៍ដែលចាប់អារម្មណ៍ចូលរួមនូវឱកាសយ៉ាងរីករាយនេះ។

-ចនាសម្ព័ន្ធអន្តរាគមន៍

ចនាសម្ព័ន្ធនៃស្ថាប័នកីឡាកម្សាន្តត្រូវបានកំណត់ដោយផ្អែកទៅតាមទំហំនៃការចូលរួម។ មហាវិទ្យាល័យតូចមួយគួរតែមានចនាសម្ព័ន្ធរៀបចំសាមញ្ញយ៉ាងត្រឹមត្រូវទៅតាមទម្រង់តូចតាច ទឹកនៃងដែលមានកំណត់ កម្រិតនៃកម្មវិធីតូចៗ និងមិនមានតម្រូវការខ្ពស់ចំពោះបុគ្គលិកពេញម៉ោង។

ផ្ទុយទៅវិញមហាវិទ្យាល័យដ៏ធំមួយនឹងត្រូវការនូវរចនាសម្ព័ន្ធរៀបចំយ៉ាងស្មុគស្មាញដែលផ្តល់ឲ្យនូវកម្រិតកម្មវិធីយ៉ាងទូលំទូលាយដល់កន្លែងផ្សេងៗតាមរយៈទីតាំងទំនើប។ សូមអញ្ជើញក្រឡេកមើលការរៀបចំ និងប្រតិបត្តិការនៃឧទាហរណ៍២ខាងក្រោមនេះ៖

-កម្មវិធីលក់កីឡាកម្សាន្តខ្នាតតូច

សន្មត់ថាមហាវិទ្យាល័យឯកជនដ៏តូចមួយមានសិស្ស៩០០នាក់ និងបុគ្គលិកសមាជិកមហាវិទ្យាល័យ៧៥នាក់ ដែលស្ថិតនៅក្នុងសហគមន៍ជនបទដែលមានប្រជាជន៥០០០នាក់។ វាអាចទៅរួចដែលអ្នកចូលរួមកម្មវិធីកីឡាកម្សាន្តសុទ្ធតែជានិស្សិត និងគ្រូបង្ហាត់ និងសមាជិកមួយចំនួន។ នៅក្នុងករណីកីឡាកម្សាន្តបែបនេះគួរតែរៀបចំរវាងកីឡាណាមួយ និងកីឡាកម្សាន្តដែលសកម្មភាពនៃការប្រកួតប្រជែង និងការមិនប្រកួតប្រជែងរួមជាមួយអ្នកសម្របសម្រួល ឬជាជំនួយការនាយក។ ការលេងកីឡាកម្សាន្ត

ដំណើរការនយោបាយ នៃវិស័យកីឡា

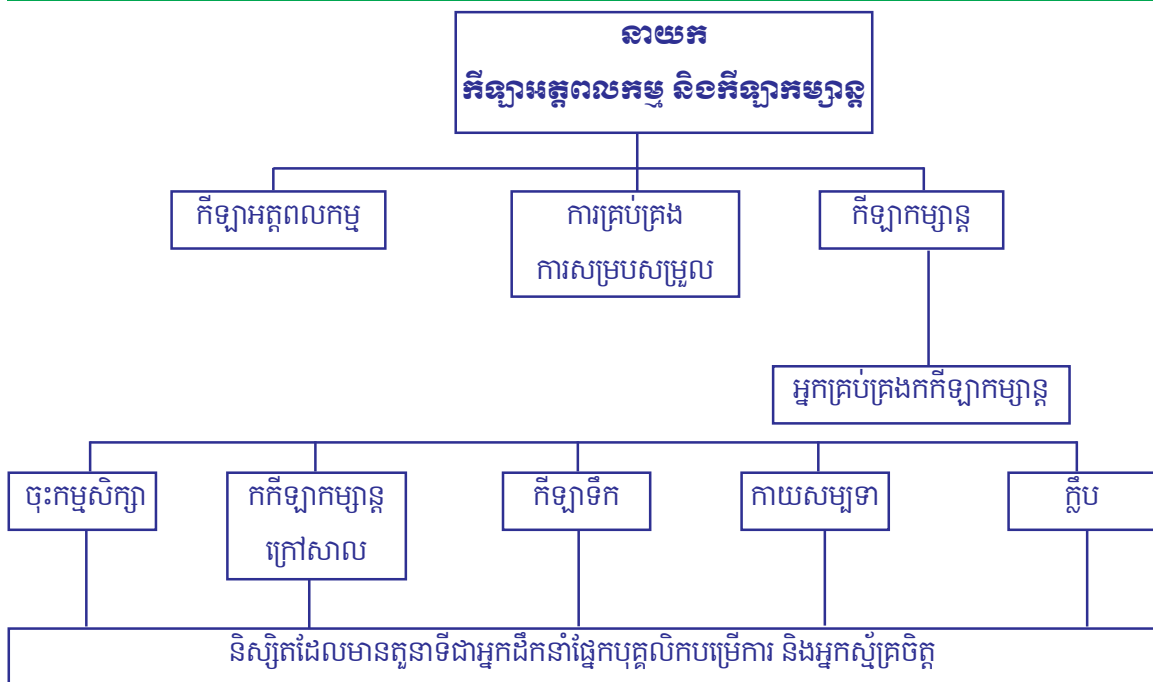
រួមគ្នាវាងថ្នាក់គ្រប់គ្រងកំពូលដ៏ធំមួយដោយទំនួលខុសត្រូវ ទៅលើអត្តពលិក និងទីកន្លែងគឺជាសញ្ញាណមួយដែលលើក ទឹកចិត្តមានសិល្បៈនៃការចែករំលែកប្រភពធនធានរួមជា អាទិ៍ផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ផ្នែកទំនាក់ទំនង និងធនធានមនុស្ស ដែលនាំមកនូវការប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អរវាងផ្នែកផ្សេងៗ នៃស្ថាប័នរួមគ្នា និងមានប្រសិទ្ធភាព រួមទាំងបង្ហាញមកនូវ ភាពស្និទ្ធ ស្នាលដល់អ្នកចូលរួមទាំងអស់។ អ្នកគ្រប់គ្រង កំពូលនៃប្រតិបត្តិការទាំងអស់របស់ស្ថាប័នតែងតែត្រូវបាន ហៅថាជាលោកអគ្គនាយកដែលមានកាតព្វកិច្ចទទួលបន្ទុក ទ្រទ្រង់ គាំពារតុល្យភាពនៃកម្មវិធីប្រកួត និងមិនប្រកួត ប្រជែង។

ក្នុងករណីបែបនេះអ្នកគ្រប់គ្រងកីឡាកម្សាន្តគួរតែ ជាមនុស្សតែម្នាក់ដែលធ្វើការពេញម៉ោងជាមួយនឹងទំនួល ខុសត្រូវលើកម្មវិធីកីឡាកម្សាន្តទាំងស្រុង។ គាត់អាចមាន ជំនួយការ ប៉ុន្តែគាត់តែងតែដឹកនាំតែម្នាក់ឯងនៅនឹងកន្លែង ដោយមានការគាំទ្រពីសំណាក់អគ្គនាយក និងអ្នករួមការងារ ដែលគ្រប់គ្រងទីតាំងនោះ។ ក្នុងកម្មវិធីតូចៗ វាមានលក្ខណៈ ងាយស្រួលក្នុងការពន្យល់ក្បោះក្បាយនៃតួនាទីនិស្សិតក្នុង ការចូលរួមរៀបចំ និងផ្សព្វផ្សាយនូវកម្មវិធីបោះជំរុំលំហែរ។ ការចាប់ផ្តើមកម្មវិធីបែបនេះកាលពីមុនបានរៀបចំជាចាំបាច់ ដោយនិស្សិត ហើយកម្មវិធីកីឡាកម្សាន្តនៅពេលនេះក៏នៅ តែរៀបចំដោយនិស្សិត (Brown, 1998) ។ បុគ្គលិកសាកល វិទ្យាល័យពេញម៉ោងត្រូវបានជ្រើសរើសមកបម្រើការទៅលើ កម្មវិធី ទាំង ឡាយកំណត់គោលការណ៍ និងគ្រប់គ្រង ហិរញ្ញវត្ថុ ប៉ុន្តែការអភិវឌ្ឍន៍ជាក់ស្តែង និងការផ្សព្វផ្សាយ កម្មវិធីត្រូវបានដឹកនាំដោយនិស្សិត។ សកម្មភាពទាំងនេះពិត ជាប្រារព្ធឡើងដោយមហាវិទ្យាល័យ និងសាកលវិទ្យាល័យ

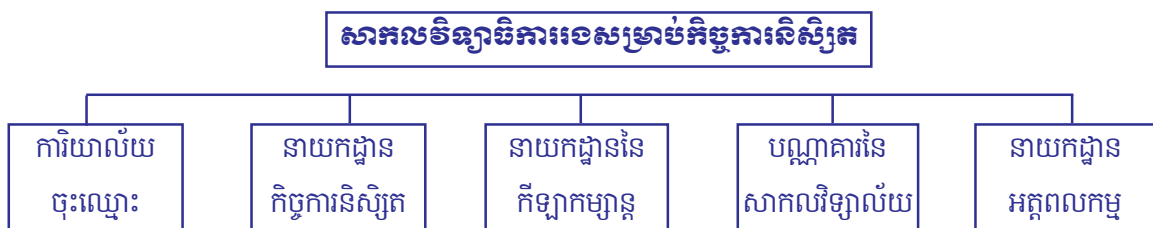
ដែលអ្នកគ្រប់គ្រងអបអរសាទរដល់គំនិត«សម្រាប់និស្សិត ដោយនិស្សិត»។ កម្មវិធីទាំងនេះអនុញ្ញាតឱ្យនិស្សិតបង្កើននូវ ជំនាញដ៏មានតម្លៃលើភាពគ្រប់គ្រង និងភាពដឹកនាំ។ ជាការ ពិតដែលនិស្សិតទាំងនេះអាចចាប់បាននូវជីវិតយ៉ាង សំខាន់របស់មិត្តរួមថ្នាក់នៅពេលដែលគាត់បានជោគជ័យ លើកម្មវិធីរៀបចំរបស់គាត់។

វាមិនមានរឿងចម្លែកទេដែលមាននិស្សិតដឹកនាំ ៥០រូប រួមមានអ្នកទទួលកំរៃ និងស្ម័គ្រចិត្តផង ដូចជា ប្រធាន ផ្នែកមន្ត្រីរាជការ និងអ្នករៀបចំពិធីការទោះបីជាកម្មវិធីកីឡា កម្សាន្តមានលក្ខណៈតូចក៏ដោយ។ និស្សិតដែលជាអ្នក ដឹកនាំក៏ជួយគ្រប់គ្រងជាដៀងៗទៅលើកម្មវិធីផងដែរ ដោយ ដើរតួជាម្ចាស់អ្នកគ្រប់គ្រង និងទីប្រឹក្សាដែលអាចពាំនាំ ព័ត៌មានទៅកាន់បុគ្គលិកសាកលវិទ្យាល័យពេញម៉ោង។ ជាឧទាហរណ៍គណៈកម្មាធិការនិស្សិតដែលដឹកនាំចូល រួមដោះស្រាយការចុះកម្មសិក្សាទទួលស្វាគមន៍ភ្ញៀវកិត្តិយស ពិធីការពិសេសៗក្រុមការងារ និងមន្ត្រីរាជការអាចរាយ ការណ៍តាមរយៈប្រធានផ្នែកនិស្សិតទៅកាន់អ្នកគ្រប់គ្រង កីឡាកម្សាន្ត។ និស្សិតពូកែ និងមានភាពជាអ្នកដឹកនាំគឺជា គ្រឹះនៃកម្មវិធី។ នៅក្នុងករណីនេះនិស្សិតបម្រើការងារ និង ប្រធានផ្នែករួមជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រងចូលរួមយ៉ាងសស្រាក់ សស្រាំនៅក្នុងអភិវឌ្ឍន៍ និងការអនុវត្តគោលនយោបាយ។ អគ្គនាយក អគ្គពលកម្ម និងអគ្គនាយកកីឡាកម្សាន្តរួម និងជំនួយការ នាយកដ្ឋានសម្របសម្រួល ឬក្រុមថ្នាក់ដឹកនាំ និងមាន តួនាទីសម្រេចទៅលើគោលនយោបាយដែល បានរៀបចំ។ ទម្រង់បង្ហាញចរនាសម្ព័ន្ធរដ្ឋបាលសម្រាប់មហា វិទ្យាល័យមានក្នុងតារាង ៧.៩។

លេខ ៧.៩ តារាងគំរូរចនាសម្ព័ន្ធសាមញ្ញនៃនាយកដ្ឋានកីឡាកម្សាន្តសម្រាប់សាកលវិទ្យាល័យខ្នាតតូច



លេខ ៧.១០ តារាងរចនាសម្ព័ន្ធសាមញ្ញនៃនាយកដ្ឋានបកីឡាកម្សាន្តសម្រាប់សាកលវិទ្យាល័យខ្នាតតូច



លេខ ៧.១១ រចនាសម្ព័ន្ធនៃអង្គភាពសម្រាប់ដាក់បញ្ចូលគ្នានៃអង្គភាពគំរូជាមួយនាយកដ្ឋានកីឡាកម្សាន្តដោយរាយការណ៍តាមរយៈអគ្គពលកម្ម



កម្មវិធីកម្សាន្តខ្នាតធំ

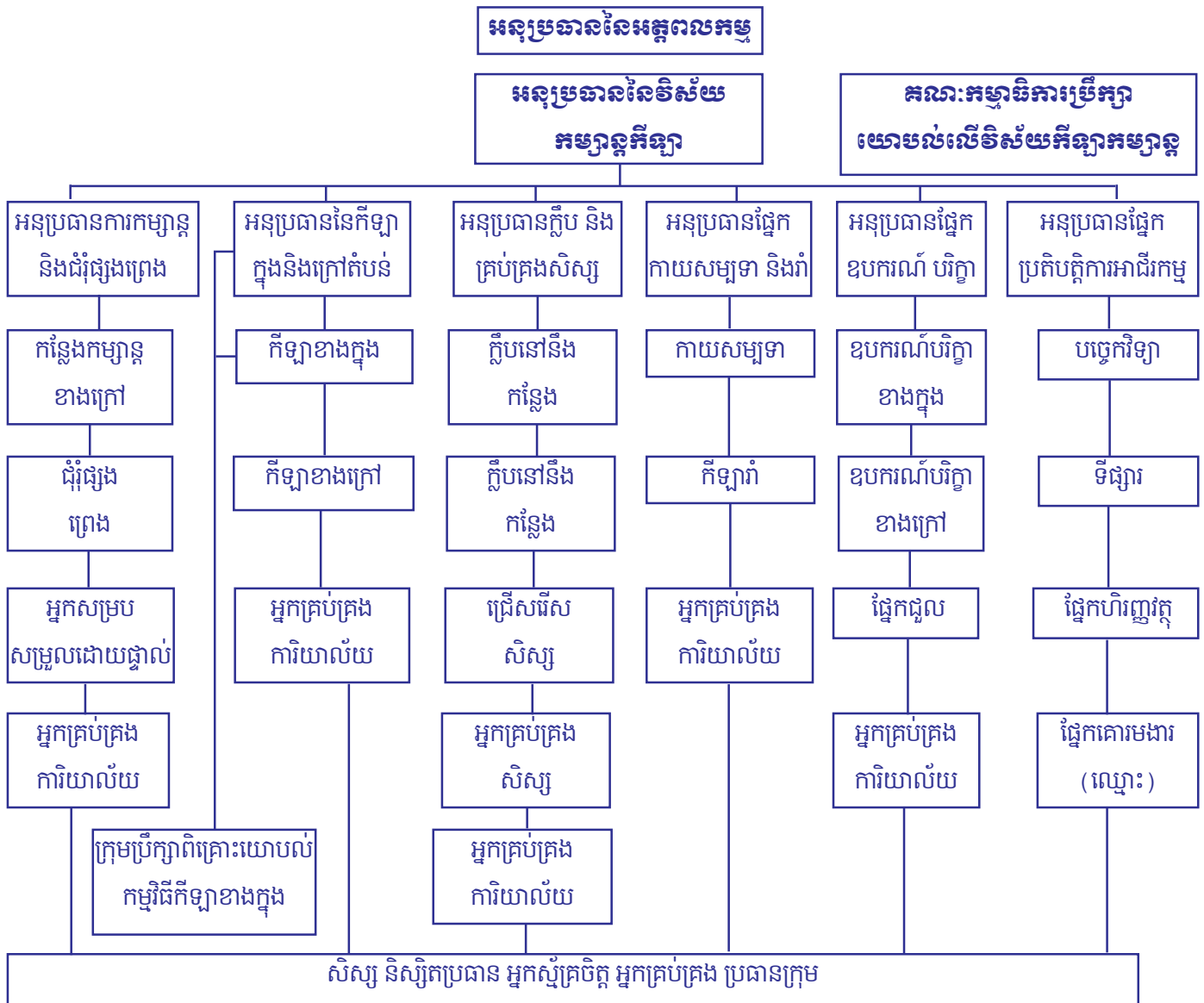
វិសាលភាពនៃកម្មវិធីកីឡាកម្សាន្តជាលក្ខណៈ និស្សិតចំនួនច្រើនបុគ្គលិក និងអតីតនិស្សិតក៏ច្រើន។ អ្នកទ្រង់ទ្រាយធំអាចមានអត្ថន័យ និងការរៀបចំខុសពីគ្នានឹង មួយចំនួនស្នាក់នៅក្នុងទីក្រុងដ៏ធំ។ ក្នុងករណីនេះការគ្រប់គ្រង និងការប្រតិបត្តិនៃការិយាល័យកីឡាកម្សាន្តមានទ្រង់ទ្រាយធំ និងសំបុត្រជាមួយបុគ្គលិកជំនាញពេញម៉ោង ១៩៨៨)។ មហាវិទ្យាល័យ និងសាកលវិទ្យាល័យមាន

និងការបែងចែកផ្នែកកម្មវិធីផ្សេងៗ។ ជាឧទាហរណ៍ សាកលវិទ្យាល័យរដ្ឋដ៏ធំមួយដែលមាននិស្សិតចុះឈ្មោះ៥០ម៉ឺននាក់ ការិយាល័យលំហែរគួរតែដឹកនាំដោយអគ្គនាយកដែលជាអ្នកគ្រប់គ្រងកំពូល ហើយរាយការណ៍ទៅអនុប្រធានាធិបតី ឬអ្នកទទួលខុសត្រូវទៅលើការគាំពារជីវិតរបស់និស្សិត (មើលលេខ៧.១០) ឬដឹកនាំដោយសហការីអគ្គនាយកអត្តពលកម្មដែលទទួលបន្ទុកកីឡាកម្សាន្ត ទន្ទឹមនឹងនេះការកីឡាកម្សាន្តគឺផ្សារភ្ជាប់ទៅការិយាល័យអត្តពលកម្ម (មើលជំពូក៧.១១)។ ក្នុងករណីណាក៏ដោយនាយកដ្ឋានកីឡាកម្សាន្តមានលក្ខណៈទូលំទូលាយ និងត្រូវបានបែងចែកជាប្រតិបត្តិការ និងការគ្រប់គ្រងនៅនឹងកន្លែងផ្សេងៗទៅតាមកម្មវិធីដែលបានកំណត់។ និស្សិតទាំងឡាយជួយរៀបចំតំបន់នីមួយៗតាមរយៈក្រុមប្រឹក្សាភិបាល និងគណៈកម្មាការីកីឡាក្រុមបុគ្គលិកជំនាញដ៏ធំមួយនឹងដឹកនាំនាយកដ្ឋាននោះ។ សហការីអគ្គនាយកមានតួនាទីជាធម្មតាទៅលើប្រភេទកម្មវិធីផ្សេងៗពីគ្នា ហើយរបាយការណ៍នីមួយៗបញ្ជូនទៅអ្នកគ្រប់គ្រងកំពូល។ ទីតាំងនៃកម្មវិធីទាំងឡាយអាស្រ័យទៅលើការរៀបចំជំរិតតាមតម្រូវការរបស់ពួកគាត់និងបរិស្ថាន។ ទីតាំងសំខាន់ៗទាំងឡាយខាងក្រោមគឺមានការនិយមដូចជាកីឡាក្នុងសាលា កីឡាក្រៅសាលា កីឡាជាក្រុម កីឡាផ្សេងៗ ក្លឹបកីឡា សកម្មភាពកីឡាកាយសម្បទា ព្រឹត្តិការណ៍ពិសេសៗ កម្មវិធីសុខភាព កម្មវិធីណែនាំផ្សេងៗ កីឡាវា សិល្បៈក្បាច់គុន ការលំហែលក្នុងល្បែង ការកម្សាន្តក្រៅផ្លូវការ កីឡាសម្របតាមកន្លែងកម្សាន្ត សម្ភារជួល ទីផ្សារបច្ចេកទេស ប្រតិបត្តិការអាជីវកម្ម និងព័ត៌មាននិស្សិត។ អាស្រ័យទៅលើទំហំនៃកម្មវិធី វាមិនមែនជារឿងចម្លែកទេសម្រាប់តំបន់សំខាន់ៗនីមួយៗដើម្បីប្រតិបត្តិការជាមួយការិយាល័យកណ្តាលរបស់ខ្លួន និងបុគ្គលិកគ្រប់គ្រង។

គណៈកម្មការប្រឹក្សាយោបល់នៃសិស្សមហាវិទ្យាល័យ និងក្រុមបុគ្គលិកដែលបានចាត់តាំងទៅតាមទីកន្លែង (កីឡានៅខាងក្នុងសាលាស្នាក់នៅ ភាពគរភាព និងសាមគ្គីភាព) អ្នកតំណាងផ្តល់នូវការផ្តល់សិទ្ធិដល់វិសាលភាពនៃកម្មវិធី និងការគ្រប់គ្រងបញ្ហា។ ការពិចារណាគណៈកម្មាធិការទាំងនេះ រួមចំណែកដល់ការបង្កើតគោលនយោបាយដែលជាចុងបញ្ចប់អាចទាក់ទាញដល់នាយកនៃកីឡាកម្សាន្ត។ ឧទាហរណ៍ គោលនយោបាយទាក់ទងនឹងការពិន័យលើក្រុមដែលយឺតយ៉ាវ ឬបរាជ័យក្នុងការបង្ហាញខ្លួនសម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍កីឡា។ ដើម្បីលុបការអនុវត្តបែបនេះ គោលនយោបាយបានបង្កើតឡើងដើម្បីពិន័យក្រុមពិរុទ្ធករ ហើយដាក់បម្រាមលើការប្រកួតប្រជែងសម្រាប់ក្រុមដែលមានបទល្មើសបន្ថែមទៀត។

គោលនយោបាយបែបនេះ គឺជារឿងធម្មតា។ គណៈកម្មាធិការប្រឹក្សាមួយកម្រិតផ្សេងទៀតប្រហែលជាគេហៅថាគណៈកម្មាធិការប្រឹក្សាស្តីពីកីឡាកម្សាន្តសម្រាប់ការទទួលខុសត្រូវទូទៅទាំងអស់ដែលកើតមាននៅក្នុងកម្មវិធីនិងសមធម៌មូលដ្ឋាន និងគោលដៅ។ គណៈកម្មាធិការប្រឹក្សាអាចត្រូវបានដឹកនាំដោយនាយកនៃកីឡាកម្សាន្ត។ គណៈកម្មាធិការប្រឹក្សាយោបល់នឹងជួបគ្នាជាទៀងទាត់។ វាអាចត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយសមាជិកមហាវិទ្យាល័យជាច្រើនដែលត្រូវបានតែងតាំងដោយព្រឹទ្ធសភាមហាវិទ្យាល័យជាសមាជិករបស់សិស្សដែលត្រូវបានតែងតាំងដោយសមាគមនិស្សិតតំណាងមកពីរដ្ឋបាលកណ្តាលប្រហែលជាត្រូវបានតែងតាំងដោយការិយាល័យអនុប្រធានកិច្ចការនិស្សិត។

គណៈកម្មាធិការប្រឹក្សាក៏នឹងដើរតួនាទីការអភិវឌ្ឍន៍គោលនយោបាយផងដែរ ជាធម្មតាពិចារណាអំពីបញ្ហាទូទៅនៃកម្មវិធីសមធម៌ហិរញ្ញវត្ថុ និងទំនាក់ទំនងសាធារណៈ។



កម្មវិធីផ្សេងៗនៅក្នុងកីឡាកម្សាន្ត

បើមិនមែនទៅលើទំហំនៃនាយកដ្ឋានកីឡាកម្សាន្ត ឬទៅលើប្រព័ន្ធមូលនិធិ បញ្ហាចម្បងនៅពេលលេងកម្សាន្តទាំងឡាយពាក់ព័ន្ធទៅនឹងវិសាលភាពនៃកម្មវិធី។ នៅពេលដែលចំណោទវិសាលភាពទាំងនោះបានកើតឡើងភាគច្រើនមិនមានការលើកលែងពាក្យតែមួយមាត់ដែលត្រូវឆ្លើយគឺធំទូលាយ។ កម្មវិធីកីឡាកម្សាន្តជាការពិតណាស់បានបង្កើតឡើងក្នុងប្រធានបទអ្វីមួយសម្រាប់អ្នកណាម្នាក់ជាមួយហ្នឹងការផ្តល់ឲ្យពីក្រុមកីឡាផ្នែកខាងក្នុងធម្មតាទៅជាក្រុមបង្ហាត់បង្រៀននៅក្នុងកម្មវិធីសុខភាព ពេលមាន

ព្រឹត្តិការណ៍សម្រាប់មនុស្សពិសេសៗ។ ទោះបីជាកម្មវិធីតូចមួយដែលដឹកនាំដោយសមាជិកដែលមានជំនាញវិជ្ជាជីវៈតែម្នាក់ជាមួយនឹងការប្រព្រឹត្តទៅដោយកំណត់ក្នុងការសម្របសម្រួលផ្សេងៗអាចនាំមកនូវកម្មវិធីលេងកីឡាកម្សាន្តយ៉ាងអធិកអធម។

កីឡាកម្សាន្តចាប់ផ្តើមឡើងដូចជាកីឡាក្នុងសាលាហើយទង្វើនេះស្ថិតនៅមានភាពរឹងមាំរហូតដល់សព្វថ្ងៃ។ កីឡាក្នុងសាលាមិនមែនរាប់តែជាកីឡាក្រុមនោះទេ តែក៏អាចលេងជាកីឡាបុគ្គលម្នាក់ៗផងដែរ។ កីឡាក្នុងសាលានេះ

មានការចូលរួមសុទ្ធតែបុរស និងនារី ឬក៏រួមគ្នានៅស្ទើរតែប្រភេទគ្រប់កីឡាដែលសិស្សចាប់អារម្មណ៍។

កីឡាក្នុងក្លឹបក៏មានប្រជាប្រិយភាពណាស់ដែរ។ ក្លឹបគឺជាការរៀបចំដឹកនាំដោយនិស្សិតដែលផ្តល់ឱកាសល្អយ៉ាងស៊ីជម្រៅក្នុងការរៀនសូត្រ និងចូលរួមចំណែកក្នុងសកម្មភាពឯកជន។ ការប្រមូលផ្តុំនូវលទ្ធភាពដ៏ទូលំទូលាយនេះរាប់ពីកីឡាបាល់ដៃ កីឡា Broom Ball ពីកីឡាជិះកង់ដល់កីឡាកាយ៉ាក រហូតដល់ចុងក្រោយកីឡាថាសហោះ (Ultimate Frisbee) ។ ក្លឹបនីមួយៗត្រូវបានបង្កើតឡើងអភិវឌ្ឍឡើងរៀបចំឡើង និងដឹកនាំឡើងដោយសហព័ន្ធនិស្សិតទាំងអស់។ ការដឹកនាំរបស់និស្សិត និងការសិក្សាបន្តគឺជាកូនសោរនៃភាពជោគជ័យ។ ច្បាប់ វិន័យ និងជំនួយការផ្នែករដ្ឋបាលតែងតែផ្តល់ដោយនាយកដ្ឋានកីឡាកម្ពុជា។

សកម្មភាពបង្កាត់បង្រៀនផ្សេងៗរួមមានថ្នាក់បង្កាត់ កាយសម្ព័ន្ធ របាំវារ្យ យូហ្គា សកម្មភាព«រៀន ដើម្បី...» ការសិក្សាជំនាញ និងសកម្មភាពសម្រាប់ការហ្វឹកហាត់ដោយខ្លួនឯង។ សកម្មភាពហ្វឹកហាត់ដោយខ្លួនឯង ពាក់ព័ន្ធទៅលើកីឡាកាយសម្ព័ន្ធ និងការលេងសើចសប្បាយរីករាយរួមមានការហ្វឹកហាត់សាច់ដុំ ការហែលទឹកតាមខ្សែទឹកហូរ កីឡាបាល់បោះ ឬកីឡាតេនីស។

ផ្ទុយទៅនឹងសកម្មភាពដែលមិនផ្លូវការគឺកីឡាក្រៅសាលាដែលកំពុងទាមទារនូវប្រជាប្រិយភាព។ កីឡាក្រៅសាលាសំដៅទៅដល់ចរន្តសម្ព័ន្ធនៃការចូលរួមរវាងក្រុមបោះជំរុំផ្សេងៗទៀត។ ជាឧទាហរណ៍អ្នកជាប់ជើងឯកអាចនឹងត្រូវបានអញ្ជើញទៅចូលរួមក្នុងព្រឹត្តិការណ៍រដ្ឋាភិបាល ឬថ្នាក់ជាតិ ឬសង្គមនីតិសាស្ត្រអាចហ្នឹងចុះឈ្មោះក្រុមនៅក្នុងពិធីបុណ្យល្បែងកម្សាន្តរបស់និស្សិតនីតិសាស្ត្រដែលតែងតែរៀបចំប្រចាំឆ្នាំនៅប្រទេសកាណាដា។ បន្ទុកនេះនៅតែនាំមកនូវការសប្បាយរីករាយ ប៉ុន្តែការប្រកួតប្រជែងជាផ្នែកមួយព្រឹត្តិការណ៍នេះ។ អ្នកចូលរួមគួរតែរួមចំណែកនៅក្នុងទីតាំងនីមួយៗដែលបានរៀបរាប់ខាងលើនៅក្នុងក្រុមកីឡាប្រពៃណី និងឯកត្តបុគ្គល។

ទឹកនៃដៃដែលមានប្រជាប្រិយមួយផ្សេងទៀតនៃកម្មវិធីកីឡាកម្សាន្តគឺអាងហែលទឹក។ សកម្មភាពហែលទឹកចាត់ថ្នាក់ពីការហែលទឹកតែម្នាក់ឯងតាមខ្សែទឹកហូរទៅការរៀនហែលទឹក និងទៅកម្មវិធីកាយសម្ព័ន្ធក្នុងទឹក។ ថ្នាក់កាយសម្ព័ន្ធក្នុងទឹកប្រព្រឹត្តិទៅនៅក្នុងទឹក និងតែងតែធ្វើទៅតាមទម្រង់ទ្រង់ទ្រាយប្រក្រតីនៃសកម្មភាពកាយសម្ព័ន្ធទូទៅ។

នៅពេលដែលឧស្សាហកម្មកីឡាកាយសម្ព័ន្ធវិកដុសដាលនៅអាមេរិកខាងជើងក្នុងទសវត្សឆ្នាំ១៩៧០ វាមិនជាយូរប៉ុន្មានមុនពេលតម្រូវថ្នាក់កីឡាអាអូប៊ីក យូហ្គានិងកីឡាកាយសម្ព័ន្ធផ្ទាល់ខ្លួននៅក្នុងជំរុំ និងនិន្នាការនេះបន្តដល់សព្វថ្ងៃ។ ដោយសារសាធារណជនត្រូវបានផ្តល់ព័ត៌មានអំពីផលប្រយោជន៍នៃសុខភាព និងការពេញចិត្តផ្ទាល់ខ្លួននូវការលំហែរ និងសកម្មភាពសម្រាកកម្សាន្តការបោះជំរុំហែលបានពង្រីកការផ្តល់ឱកាសសុខភាពរួមមានថ្នាក់អាវ៉ូម៉ាតោពី លំហាត់ការចងចាំ តៃជី កីឡាពិឡាត និងយូហ្គាថាមពល។

ព្រឹត្តិការណ៍សម្រាប់មនុស្សពិសេសៗត្រូវបានប្រារព្ធឡើងដើម្បីផ្តល់ឱកាសទៅដល់និស្សិតផ្សេងទៀតជាងទៅក្មេងៗនិស្សិតដែលមានសមត្ថភាពដទៃទៀតដែលមានអាយុពី១៨ទៅ២៤ឆ្នាំ។ ព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗទៀតសម្រាប់ជាប្រយោជន៍ដល់បុគ្គលដែលមានពិការភាពកាយសម្ព័ន្ធ (ឧទាហរណ៍កីឡាបោះបាល់ជនពិការលើរទះរុញ) ឬតែងតែរៀបចំឱ្យទៅដល់ប្រជាជាតិនៃនិស្សិតអន្តរជាតិ (ឧទាហរណ៍ពិធីបុណ្យកីឡា Cricket) ។

សកម្មភាពភាគច្រើន និងព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗដែលរៀបរាប់ខាងដើមរៀបចំឡើងនៅខាងក្នុងអគារ។ កម្មវិធីចុងក្រោយនៅក្នុងការលេងកីឡាកម្សាន្តពាក់ព័ន្ធទៅនឹងការលំហែរខាងក្រៅនិងសកម្មភាពផ្សេងៗទៀត។ ការលេងកីឡាកម្សាន្តខាងក្រៅមានពាក់ព័ន្ធនឹងខាងក្នុងព្រមទាំងការធ្វើដំណើរកម្សាន្តម្តងម្កាលទៅទីតាំងខាងក្រៅដើម្បីរៀនឱកាសកម្សាន្តនៅតំបន់បឹងប្តូរ ជួរភ្នំ និងព្រៃព្រឹក្សា។

ឆ្នាំ២០១០
នាមៈ ហ៊ុន ហ៊ុន
ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រីក្រសួង: Governance And
Policy In Sport កីឡា



ប្រកួតកីឡាជំនួញកីឡាករក្រសួងសិក្សា និងមធ្យម...

តំណាងទី១១

សុខភាព សន្តិសុខ សណ្តាប់ធ្នាប់ ការហូបចុក ស្នាក់នៅ របស់សម្តេចអគ្គមហាសេនាបតីតេជោ **ហ៊ុន សែន** នាយកដឹកនាំ ជូនប្រតិភូរាជធានី-ខេត្ត និងរបៀបរៀបរយឲ្យ រដ្ឋមន្ត្រី នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា។

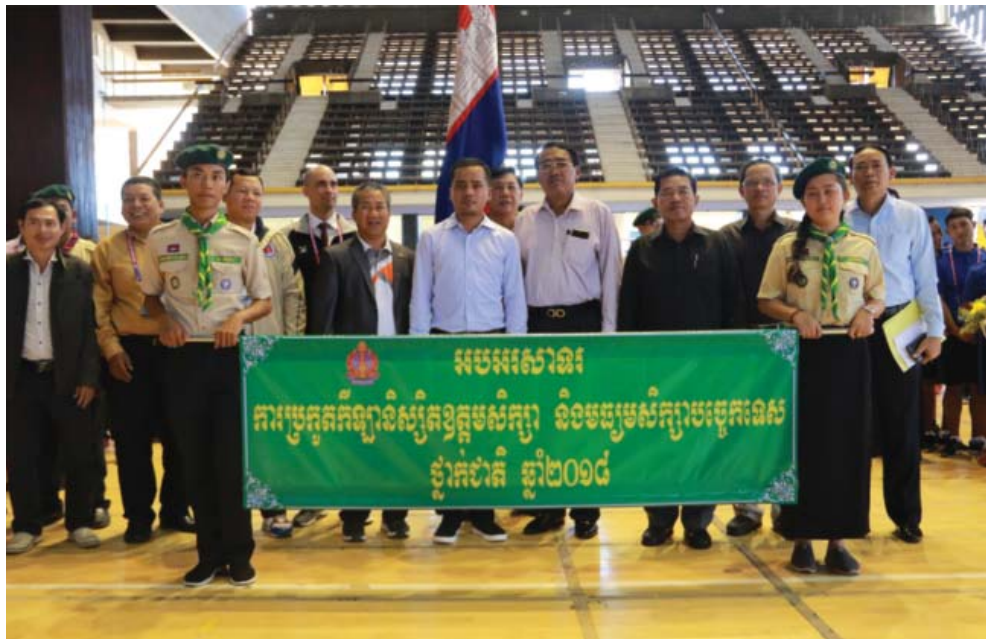
បានល្អប្រសើរ។ ឯកឧត្តមបន្ថែមថា ក្រសួងបន្តពង្រឹង និងពង្រីក



ឯកឧត្តម **ឪ ឌុំសេនី** អនុរដ្ឋលេខាធិការក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា អញ្ជើញជាគណៈអធិបតីដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ក្នុងពិធី បិទការប្រកួតកីឡាជំនួញកីឡាករក្រសួងសិក្សា និងមធ្យមសិក្សាបច្ចេកទេសនៅរាជធានីភ្នំពេញ

ឯកឧត្តម **ឪ ឌុំសេនី** អនុរដ្ឋលេខាធិការក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា បានមានប្រសាសន៍នាឱកាសបិទការប្រកួតផងដែរថា ការលេងកីឡាគឺមានសារប្រយោជន៍សម្រាប់មនុស្សគ្រប់វ័យក្នុងការទទួលបានសុខភាពល្អ ទាំងផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងជួយឲ្យចៀសផុតពីភាពអសកម្មផ្សេងៗក្នុងសង្គម។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ កីឡាបានរួមចំណែកកសាងធនធានមនុស្ស និងអភិវឌ្ឍសង្គមជាតិឲ្យស្រប ទៅតាមគោលនយោបាយ និងយុទ្ធសាស្ត្រចតុកោណដំណាក់កាលទី៤ របស់រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាក្រោមការដឹកនាំប្រកបដោយគតិបណ្ឌិត





សកម្មភាពអប់រំកាយក្នុង និងក្រៅ ម៉ោង សិក្សានៅគ្រប់ គ្រឹះស្ថាន សិក្សាតាមរាជធានី-ខេត្តឲ្យបាន ផុសផុលដែលជាមូលដ្ឋាន និងជា សក្តានុពលសម្រាប់ចូលរួម ប្រកួត កីឡាសិស្ស និស្សិតថ្នាក់ជាតិ និង ថ្នាក់តំបន់ជ្រើសរើសកីឡាករ កីឡាករិនីល្អៗឆ្ពោះទៅស៊ីហ្គេម ឆ្នាំ២០២៣។

ដោយ៖ ជុំ សំអុល

ឯកឧត្តម **ស សុខា** រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា អញ្ជើញថតរូបអនុស្សាវរីយ៍ ជាមួយកម្រិតកីឡាក្នុងពិធីបើកការប្រកួតកីឡានិស្សិតឧត្តមសិក្សា និងមធ្យមសិក្សាបច្ចេកទេស



ឯកឧត្តម **ប៊ូ ជុំសេនី** អនុរដ្ឋលេខាធិការក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា អញ្ជើញប្រគល់ប័ណ្ណសរសើរ និងថតរូបអនុស្សាវរីយ៍ជាមួយកីឡាករជ័យលាភី



ឯកឧត្តម **អ៊ុក សិទ្ធិជាតិ** អគ្គនាយកកីឡា អញ្ជើញជាគណៈអធិបតីដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ ក្នុងការប្រគល់ពានជូនដល់កីឡាករជ័យលាភី

ឯកឧត្តម **ប៊ូ ជុំសេនី** អនុរដ្ឋលេខាធិការក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា អញ្ជើញជាគណៈអធិបតីដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ប្រគល់ប័ណ្ណសរសើរជូនដល់ប្រតិភូកីឡា

លទ្ធផលបច្ចេកទេសប្រកួតប្រជែង និងមធ្យមសិក្សាបឋម

I-ប្រភេទកីឡាអត្តលកម្ម

១-វិញ្ញាសារតំល្យោ ១០០ម (បុរស)

ចំណាត់ថ្នាក់	ឈ្មោះ	ស្ថានភាព	លទ្ធផល
លេខ១	ប៉ែន សុគង់	សា.អាស៊ីអឺរ៉ុប	១១.០៤
លេខ២	ទុក សាលីន	សា.អាស៊ីអឺរ៉ុប	១១.៣១
លេខ៣	អ៊ុំ ឆុង	វិ.ស្ថាន កំពង់ឈើទាល	១២.០៣

២-រត់ល្បឿន ១០០ម (នារី)

លេខ១	ដូង ស្រីភាព	សា.អាស៊ីអឺរ៉ុប	១៣.១៩
លេខ២	ឆៃ ភារម្យ	វិ.ស្ថាន កំពង់ឈើទាល	១៤.៤៣
លេខ៣	ហិន ផលី	វិ.ស្ថាន កំពង់ឈើទាល	១៥.៤១

៣-រត់ល្បឿន ២០០ម (បុរស)

លេខ១	ដេត ភារត្ន	សា.អាស៊ីអឺរ៉ុប	២៣.០៥
លេខ២	ប៉ែន សុគង់	សា.អាស៊ីអឺរ៉ុប	២៣.១៣
លេខ៣	អ៊ុំ ឆុង	វិ.ស្ថាន កំពង់ឈើទាល	២៤.៧៦

៤-រត់ល្បឿន ២០០ម (នារី)

លេខ១	ដូង ស្រីភាព	សា.អាស៊ីអឺរ៉ុប	២៧.៤៩
លេខ២	ហេង ម៉ឺន	សា.អាស៊ីអឺរ៉ុប	២៩.៩៣
លេខ៣	ដេត ស្រីមុំ	សា.អាស៊ីអឺរ៉ុប	៣០.៩៥

៥-លោតចម្ងាយ (បុរស)

លេខ១	សុំ សុខខេង	ម.គុ.ស្ទឹងត្រែង	៦.២១ម
លេខ២	ទុំ សេរីរាជ្យ	វិ.ស្ថាន កំពង់ឈើទាល	៥.៨១ម
លេខ៣	ដេត ភារត្ន	សា.អាស៊ីអឺរ៉ុប	៥.៧២ម

៦-លោតចម្ងាយ (នារី)

លេខ១	ដេត ស្រីមុំ	សា.អាស៊ីអឺរ៉ុប	៤.០២ម
លេខ២	ដឹង រីណា	វិ.ស្ថាន កំពង់ឈើទាល	៣.៧២ម
លេខ៣	ផាត់ សុរិនដា	វិ.ស្ថាន កំពង់ឈើទាល	៣.៥៧ម

៧-លោតកម្ពស់ (បុរស)

លេខ១	អ៊ឹម រតនី	វិ.ស្ថាន កំពង់ឈើទាល	១.៧៥ម
លេខ២	សុង រ៉ាម៉េង	សា.ស្វាយរៀង	១.៦៥ម
លេខ៣	ទុក ស័ក្តិសិទ្ធិក្រិទ្ធ	វិ.ស្ថាន ខេមរេដ	១.៦០ម

៨-លោតកម្ពស់ (នារី)

លេខ១	ឆៃ ភារម្យ	វិ.ស្ថាន កំពង់ឈើទាល	១.៣៥ម
------	-----------	---------------------	-------

លេខ២ ហុក ច័ន្ទប្បុរស វិ.ស្ថាន ខេមរេដ ១.២៥ម

លេខ៣ ដឹង រីណា វិ.ស្ថាន កំពង់ឈើទាល ១.២០ម

៩-ចោលដុំដែក (បុរស)

លេខ១	ដឹប ប្រុស	សា.អាស៊ីអឺរ៉ុប	៩.៨១ម
លេខ២	មុក នីរាជ្យ	វិ.ស្ថាន កំពង់ឈើទាល	៩.៥៥ម
លេខ៣	សៀង អេងហ៊ុយ	វិ.ស្ថាន ខេមរេដ	៨.៩៦ម

១០-ចោលដុំដែក (នារី)

លេខ១	ធឿន ម៉ារ៉ានា	សា.អាស៊ីអឺរ៉ុប	១០.៦៤ម
លេខ២	សន ហៀ	វិ.ស្ថាន កំពង់ឈើទាល	៨.៦៥ម
លេខ៣	ផាត់ សុរិនដា	វិ.ស្ថាន កំពង់ឈើទាល	៧.៦១ម

១១-ចោលស្នូ (បុរស)

លេខ១	មុក នីរាជ្យ	វិ.ស្ថាន កំពង់ឈើទាល	៥១.០២ម
លេខ២	ស្រី ឈាង	វិ.ស្ថាន កំពង់ឈើទាល	៤៧.១៥ម
លេខ៣	ភិរម្យ សុវណ្ណរតនា	វិ.ស្ថាន ខេមរេដ	៤១.៧៧ម

១២-ចោលស្នូ (នារី)

លេខ១	គឹម ហួយហ្គេច	វិ.ស្ថាន ខេមរេដ	១៦.៧១ម
លេខ២	សន ហៀ	វិ.ស្ថាន កំពង់ឈើទាល	១៤.៨១ម
លេខ៣	ឡា ខៀវ	វិ.ស្ថាន កំពង់ឈើទាល	១១.៩០ម

១៣-ចោលថាស (បុរស)

លេខ១	ទូន បូរា សាលា.សុខា.ស្ទឹងត្រែង	២៩.៨២ម
លេខ២	ដឹប ប្រុស សា.អាស៊ីអឺរ៉ុប	២១.៧០ម
លេខ៣	ភិរម្យ សុវណ្ណរតនា វិ.ស្ថាន ខេមរេដ	២០.៦៨ម

១៤-ចោលថាស (នារី)

លេខ១	ធឿន ម៉ារ៉ានា	សា.អាស៊ីអឺរ៉ុប	២១.០៦ម
លេខ២	ឈីន គន្ធា	វិ.ស្ថាន កំពង់ឈើទាល	២០.០២ម
លេខ៣	សុខុម សម្ព័ស	វិ.ស្ថាន កំពង់ឈើទាល	១៨.៧៦ម

១៥-រត់ចម្ងាយ ៥.០០០ម (បុរស)

លេខ១	វ៉ាន់ ភារ៉ា	សា.អាស៊ីអឺរ៉ុប	១៧:៤១.៨៣
លេខ២	ឡាយ ថៃ	វិ.ស្ថាន កំពង់ឈើទាល	១៧:៤១.៩៥
លេខ៣	សាត ឧត្តម	សា.អាស៊ីអឺរ៉ុប	១៨:១៦.២៩

១៦-រត់ចម្ងាយ ៥.០០០ម (នារី)

លេខ១	ហេង ម៉ឺន	សា.អាស៊ីអឺរ៉ុប	២៣:២៧.៧៨
------	----------	----------------	----------

ពត៌មានស្តីពីឧត្តមសិក្សា ច្នកទេស ឆ្នាំ២០១៨

លេខ២	អ៊ាក់រី	វិ.ស្ថាន កំពង់ឈើទាល	២៩:០៣.៥១
លេខ៣	តឹក ហ្គេចសាង	វិ.ស្ថាន ខេមរេដ	៣២:៥២.៩៩
១៧-រត់បណ្តាក់១០០x៤ម(បុរស)			
លេខ១		សា.អាស៊ីអឺរ៉ុប	៤៤.៦៥
លេខ២		វិ.ស្ថាន ខេមរេដ	៤៣.៩៣
លេខ៣		សា.អាស៊ីអឺរ៉ុប	៤៨.៧៧
១៨-រត់បណ្តាក់១០០x៤ម(នារី)			
លេខ១		សា.អាស៊ីអឺរ៉ុប	៥៨.២២
លេខ២		វិ.ស្ថាន កំពង់ឈើទាល	១.០២.២០
លេខ៣		រំជក	១.០២.២៧

II-ប្រភេទកីឡាវាយកូនឃ្លីលើតុ

ក.វិញ្ញាសាឯកត្តជន ផ្នែកបុរស			
ចំណាត់ថ្នាក់	គោត្តនាម និងនាម	អង្គនាព	មេដាយ
លេខ ១	សឹង តុលា	សា.អាស៊ីអឺរ៉ុប	មាស
លេខ២	អ៊ុង មាសសម្បត្តិ	សា.ហ្សាម៉ាន់	ប្រាក់
លេខ៣	ណាហ្សា រតនៈប្រេពិសិដ្ឋ	គុ.ស្ទឹងត្រែង	សំរិទ្ធ
ខ.វិញ្ញាសាប្រកួតគូ ផ្នែកបុរស			
លេខ១	-សំណាង វិះបុត្រ	សា.ឥន្ទ្រវិជ្ជា	មាស
	-ឡាយ ភក្តី		
លេខ២	-សារៈ ស៊ូព្រីង	សា.អាស៊ីអឺរ៉ុប	ប្រាក់
	-ប៊ុន វិសាល		
លេខ៣	-គឹម សុវណ្ណា	គុ.ភូមិភាគកណ្តាល	សំរិទ្ធ
	-ជា ជី		
គ.វិញ្ញាសាប្រកួតក្រុម ផ្នែកបុរស			
លេខ១	-សារៈ ស៊ូព្រីង	សា.ឥន្ទ្រវិជ្ជា	មាស
	-ប៊ុន វិសាល-សឹង តុលា		
លេខ២	-គឹម សុវណ្ណា	សា.អាស៊ីអឺរ៉ុប	ប្រាក់
	-ជា ជី-ជាតិ សុវណ្ណា		
លេខ៣	-សំណាង វិះបុត្រ	គុ.ភូមិភាគកណ្តាល	សំរិទ្ធ
	-ឡាយ ភក្តី-សិន ពិស		

III.ប្រភេទកីឡាប៉េតង់

ក.វិញ្ញាសាវាយកំពុង ផ្នែកបុរស

ចំណាត់ថ្នាក់	គោត្តនាម និងនាម	អង្គនាព	មេដាយ
លេខ១	ស៊ីន រង់	សា.ប៊ែលជីអន្តរជាតិ	មាស
លេខ២	ស៊ីវ វណ្ណៈ	សា.អាស៊ីអឺរ៉ុប	ប្រាក់
លេខ៣	ស៊ីមលីរតនា	សា.ស្វាយរៀង	សំរិទ្ធ
ខ.វិញ្ញាសា ៣នាក់ ទល់៣នាក់(បុរស)			
លេខ១	-ឡាយ ទិត្យមករា	សា. អាស៊ីអឺរ៉ុប	មាស
	-ស៊ីវ វណ្ណៈ-ឈុន សុផាត- កែម គឹមស្រេង		
លេខ២	-ស៊ីស្រីនិត	សា.ភូមិន្ទកសិកម្ម	ប្រាក់
	-កែវ គឹមសៀ-ហេង ពៅ-លឿង ឆាន់		
លេខ៣	-ស៊ីន រង់	សា.ប៊ែលជីអន្តរជាតិ	សំរិទ្ធ
	-គុំ វាសនា-អៀត សុផាត-ស៊ីវ សុផានីត្រា		

IV-ប្រភេទកីឡាបាល់បោះ

ក.ផ្នែកបុរស			
លេខ១៖	សាកលវិទ្យាល័យ អាស៊ីអឺរ៉ុប		
លេខ២៖	សាកលវិទ្យាល័យ វ៉េស្ទឺន		
លេខ៣៖	វិទ្យាស្ថានខេមរេដប៊ីហ្សនេសស្តុល		
ខ.ផ្នែក(នារី)			
លេខ១៖	វិទ្យាស្ថានខេមរេដប៊ីហ្សនេសស្តុល		
លេខ២៖	វិទ្យាស្ថានជាតិ អប់រំកាយ និងកីឡា		
លេខ៣៖	វិទ្យាស្ថានបច្ចេកវិទ្យាកម្ពុជា		

V-ប្រភេទកីឡាបាល់ទះ(បុរស)

លេខ១៖	វិទ្យាស្ថានជាតិ អប់រំកាយ និងកីឡា		
លេខ២៖	សាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទនីតិសាស្ត្រ វិទ្យាសាស្ត្រសេដ្ឋកិច្ច		
លេខ៣៖	សាកលវិទ្យាល័យ ជា ស៊ីម កំបាយមារ		

VI.ប្រភេទកីឡាបាល់ទាត់(បុរស)

លេខ១៖	សាកលវិទ្យាល័យ វ៉េស្ទឺន		
លេខ២៖	សាលាមធ្យមសិក្សាសុខាភិបាលភូមិភាគស្ទឹងត្រែង		
លេខ៣៖	សាកលវិទ្យាល័យ ជា ស៊ីម កំបាយមារ ។		

លទ្ធផលបច្ចេកទេសដកស្រង់ចេញពីនាយកដ្ឋាន
អប់រំកាយ និងកីឡាសិស្ស និស្សិត





ក្រុមយុវជនជ្វាខេត្តឆ្នាំ២០១៨



ចំណេះដឹងទូទៅ អាហារ និងលំហាត់ប្រាណ

ចំណីអាហារដែលអត្តពលិកទទួលបានមុន អំឡុងពេល និងក្រោយការហាត់ប្រាណពិតជាមានសារៈសំខាន់បំផុតសម្រាប់ទាំងសុខភាព និងគុណផលនៅក្នុងអំឡុងពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណ។ អាហារថាមពលរួមបញ្ចូលទាំងអាហារថាមពល ភេសជ្ជៈ ចាហ្វូយថាមពល និង Cabohydrates ផ្សេងៗទៀតដែលងាយរំលាយអាចជួយបញ្ចៀសនូវនូវអាការៈហេតុអ្វីនៅក្នុងអំឡុងពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណ

និងថែរក្សារាងកាយរបស់អ្នកពីការអស់កម្លាំង យ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ធនធានចម្បងក្នុងចំណេះសម្រាប់សាច់ដុំសកម្មគឺ Cabohy-

drates ដែលអាចផ្ទុកនៅក្នុងសាច់ដុំដូចជាគ្លីកូសែននៅប៉ុន្មានថ្ងៃមុនការធ្វើលំហាត់ប្រាណ។ វាគឺត្រូវការពេលវេលាសម្រាប់ធ្វើការផ្ទុកគ្លីកូសែនឲ្យពេញ និងអ្វីដែលអ្នកទទួលបានបន្ទាប់ពីការធ្វើលំហាត់ប្រាណអាចជួយ ឬបង្កាក់នូវដំណើរការនេះ។ ការទទួលបានអាហារត្រឹមត្រូវតាមពេលវេលាត្រឹមត្រូវបន្ទាប់ពីការធ្វើលំហាត់ប្រាណគឺជាសារវន្តសម្រាប់ការស្តារនូវកម្លាំងឡើងវិញ និងព្រៀមលក្ខណៈរួចរាល់សម្រាប់ការធ្វើលំហាត់ប្រាណបន្ទាប់។

អ្វីដែលអ្នកទទួលបានមុនការធ្វើលំហាត់ប្រាណជាញឹកញយគឺផ្អែកទៅលើតម្រូវការតែមួយគត់ និងចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់អ្នក ប៉ុន្តែត្រូវតែមានគម្រោងផែនការដែលយោងទៅតាមអាំងតង់ស៊ីតេរយៈពេល និងប្រភេទនៃលំហាត់ប្រាណដែលអ្នកគ្រោងនឹងធ្វើ។

ដកស្រង់ចេញពីគេហទំព័រហេនស



សំបូរ ស្ទីវ សប

SAMBO SPORTS SHOP

PAN
ស្បែកជើងបាល់ទាត់
PAN បាល់ FUTSAL



សំបូរ ស្ទីវ ជាហាងតែមួយគត់ដែលមានលក់សម្ភារៈកីឡាសំបូរលែង...រកទិញបានតាមតម្រូវការ...



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



NOVUM
PHARMA

ចែកចាយដោយ

DAUN PENH
medpharm

Call: 086 78 61 78

Starbalm Cambodia

www.starbalm.com