

မြန်မာ့အားကစားမီဒီယာအဖွဲ့ချုပ်က ကြီးမှူးကျင်းပတဲ့ ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊
မြန်မာ့အကောင်းဆုံးအားကစားသမားများ ဆုချီးမြှင့်ပွဲအခမ်းအနားတွင်
ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဒေါက်တာမြင့်ထွေး ပြောကြားခဲ့သည့် မိန့်ခွန်းကောက်နုတ်ချက်များ

ရန်ကုန်မြို့

၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ (၂၃)ရက်

- အားကစားလောကကြီးကို တိုးတက်အောင် ကျွန်တော့်အနေနဲ့ကတော့ ရသမျှလူအင်အား/ငွေအင်အား/ပစ္စည်းအင်အားနဲ့လုပ်နေပါတယ်။ လုပ်တဲ့အခါမှာလည်း အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနရဲ့ တစ်နှစ်တစ်နှစ်ကိုရတဲ့ငွေသည် (၂၀)ကနေ (၂၂)ဘီလီယံကျပ်လောက်တော့ ရပါတယ်။ တော်တော်နည်းပါတယ်။ ဒီလောက်နည်းတဲ့ပိုက်ဆံနဲ့တော့ ကျွန်တော်တို့ဘယ်လိုမှ ရှေ့ဆက်သွားဖို့မဖြစ်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ အောက်တိုဘာကစမယ့်၊ ၂၀၁၈ ဘဏ္ဍာရေးနှစ်မှာ ကျန်းမာရေးဘက်ကနေပြီးတော့ (၂၇.၅)ဘီလီယံ ထပ်ဆောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။ ဘီလီယံ (၅၀) နီးပါးရအောင် ကျွန်တော်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီမှာရရှိတဲ့ဘဏ္ဍာငွေနဲ့ ဘာလုပ်ပေးမလဲဆိုတော့ အားကစားကွင်းတွေပြင်ပေးမယ်။ ရပ်ကွက်တွေမှာရှိတဲ့ အထူးသဖြင့် အားကစားပစ္စည်းကအစ ဘောလုံးတွေ၊ table tennis ခုံ၊ net ၊ racket ကအစ ထောက်ပံ့ပေးမယ်။ အများကြီးလုပ်ပေးဖို့ရှိပါတယ်။ သို့မှသာလျှင် အားကစားလောကကြီးတစ်ခုလုံးက တိုးတက်လာမယ်၊ အောင်မြင်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ဒီလိုပေးခြင်းအားဖြင့် အားကစားတင်မကပါဘူး၊ ကျွန်တော်တို့ သွားနေတာက တမျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး (National fitness) ရရှိဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေ ကျန်းမာမှသာလျှင် ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းလာတဲ့သူတွေ နည်းသွားမယ်၊ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အကျိုးရှိပါတယ်။ ဆိုလိုတာက အားကစားကို ပိုက်ဆံပေးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့မှာရောဂါဖြစ်တဲ့သူတွေ နည်းသွားမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့မှာ ဆေးကုစရာမလိုဘူး၊ ဓါတ်မှန်ရိုက်စရာမလိုဘူး၊ ဓါတ်ခွဲစမ်းသပ်စရာမလိုဘူး၊ ပိုက်ဆံလည်း ပိုထွက်လာတယ်၊ ပိုထွက်လာရင် ကျွန်တော်တို့က နည်းပါးသောလူနာကိုကြည့်တဲ့ ဆရာဝန်တွေက အရည်အသွေးပြည့်မီအောင် ကုသလို့ရတယ်။ ဒီလိုပေးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့မှာ များစွာသောကောင်းကျိုးများကို ရရှိပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အားကစားကို ပိုက်ဆံပိုပေးလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။

- နောက်တစ်ခုက အာကစားဆိုတာ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနတစ်ခုတည်းက လုပ်လို့မရပါဘူး။ ဝန်ကြီးဌာနပေါင်းစုံကပါဝင်ရမယ်။ ဒါကိုလည်း ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ကျွန်တော့်အနေနဲ့က ပြီးခဲ့တဲ့ (၂)လလောက်ကတည်းက National Sports Seminar ကို ကျွန်တော်တို့ပြုလုပ်ပါတယ်။ အားကစားသမားလက်ရွေးစင်တွေပါတယ်၊ အားကစားပညာရှင်တွေပါတယ်၊ retired sports professionals တွေ အကုန်ပါပါတယ်။ သူတို့ ဒီမှာဟောပြောတယ်၊ အစည်းအဝေးလုပ်တယ်၊ အဲဒီဆွေးနွေးပြောကြားချက်တွေကို ကျွန်တော်တို့က report ထုတ်ပါတယ်။ စာအုပ်ထုတ်ပြီး ဒီစာအုပ်မှာပါတာတွေကို လိုက်မလုပ်လို့ရှိရင် ကျွန်တော်တို့ အားကစားလောက ဘယ်လိုမှမတိုးတက်နိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့က report မှာပါတဲ့အချက်တွေ recommendations တွေ၊ advice တွေကို ကျွန်တော်တို့က ဆက်လုပ်ဖို့ တာဝန်ရှိပါတယ်။
- အားကစားမှာ အောင်နိုင်ဖို့ဆိုတာက ဘာအရေးကြီးလဲဆိုတော့ incentive ရှိဖို့လိုပါတယ်၊ hope ရှိဖို့လိုပါတယ်။ ဆုတော့ရပြီ၊ ရွှေတံဆိပ်ကြီးပိုက်ပြီးပြန်လာတယ်၊ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ ထမင်းစားစရာမရှိဘူး၊ နေစရာမရှိဘူး။ ဒါတွေကို ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတော့ သူတို့ရဲ့ ရေရှည်ကို ကြည့်ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ အခုလုပ်နေပါတယ်။ အကုန်လုံးစဉ်းစားနေတယ်၊ အားကစားသမားအများကြီးကို အလုပ်တွေခန့်ပါတယ်။ အလုပ်တွေခန့်တဲ့အခါမှာ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနကနေပြီးတော့ ခန့်ဖို့ဆိုတာ သူတို့မှာ vacancy post တွေက တော်တော်နည်းပါတယ်။
- ကျန်းမာရေးမှာ ရာထူးနေရာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ကျန်းမာရေးမှာ အခုခန့်နေပါပြီ၊ အများကြီးခန့်တယ်၊ နောက်ပိုင်းမှာလည်းခန့်မယ်။ ကျွန်တော်ကဘယ်လောက်ထိ စဉ်းစားထားလဲဆိုတော့ ပြောလည်းပြောထားပါတယ်၊ လုပ်လို့လည်းရတယ်။ ဥပမာ- သူ့ Level အလိုက် Level အလိုက်ပေါ့နော်၊ အရှေ့တောင်အာရှမှာ ရွှေတံဆိပ်ရရင်ဘာလုပ်ပေးမလဲ၊ အာရှမှာဆုရရင်ဘာလုပ်ပေးမလဲ၊ အရာရှိရာထူးကို တိုက်ရိုက်ပေးလို့ရအောင် ကျွန်တော်တို့လုပ်နေပါတယ်။ ဝန်ထမ်းရွေးချယ်လေ့ကျင့်ရေးအဖွဲ့ကိုလည်း ပြောထားပါတယ်။ သူ့ဥပဒေအရ လုပ်လို့ရတယ်၊ ကျောင်းတက်စရာမလိုဘူးဆိုတာက သူ့ဘွဲ့ရစရာမလိုဘူး။ အခုဖြစ်နေတာကဘာလဲဆိုတော့ ဘွဲ့ရမှသာလျှင် အရာရှိဖြစ်မယ်၊ ဘွဲ့မရရင် အရာရှိမဖြစ်နိုင်ဘူး။ အားကစားသမားက အိုလံပစ်မှာ ရွှေတံဆိပ်ရတဲ့သူက ဘွဲ့မရရင် အရာရှိမဖြစ်ဘူး။ ဒီကိစ္စတွေကို ကျော်လွှားဖို့အတွက်က လုပ်ဖို့ရှိတယ်။

- နောက်တစ်ချက်က အားကစားသမားများနိုင်ဖို့ဆိုရင် အားကစားသမားတွေ များများရှိဖို့လိုတယ်။ အားကစားလုပ်ချင်အောင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လုပ်အောင်ဆိုပြီး exercise is medicine ဆိုပြီး အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ အကြီးအကျယ်လုပ်ပါတယ်။ အောက်တိုဘာ(၁)ရက်၊ (၂)ရက်က လုပ်ပါတယ်။ ဒီမှာထွက်ပေါ်လာတာတွေကို ကျွန်တော်တို့က ဘာလုပ်နေလဲဆိုတော့ တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်အလိုက် အခုစလုပ်နေပါပြီ။ တနင်္ဂနွေ၊ စနေမှာဆိုရင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေလုပ်တယ်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးအဖွဲ့ချုပ်ဆိုရင် တော်တော်လေးကို active ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် လူတွေဟာ လှုပ်ရှားမှုလုပ်မယ်၊ အားကစားလုပ်မယ်၊ လုပ်ရင်းလုပ်ရင်းနဲ့ အဲဒီလူသည် ထူးချွန်တဲ့အားကစားသမားဖြစ်လာနိုင်တယ်၊ စိတ်ဝင်စားလာမယ်။
- လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ hidden talent ဆိုတာရှိတယ်၊ မသိနိုင်တဲ့ ထူးချွန်တဲ့ သန္ဓေလေးတွေရှိတယ်။ အားကစားမလုပ်ရင် မသိနိုင်ဘူး၊ ကြက်တောင်လေးရိုက်ကြည့်မှပဲဆိုပြီး ရိုက်ကြည့်ရင် ရိုက်ပုံရိုက်နည်းကစ inherently ပေါ့၊ အလွန်တော်တာဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဘောလုံးမှာလည်း အလွန်တော်တာ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဘက်စကတ်ဘောမှာလည်း တော်တာဖြစ်နိုင်တယ်၊ တော်တာတွေကို ဘက်စကတ်ဘော ကစားမကြည့်ဘူး၊ ကြက်တောင်ရိုက်မကြည့်ဘူးဆိုရင် ကိုယ်တော်မှန်းလည်း မသိဘူး။
- ကိုယ်ရဲ့ talent ဟာ မြေကြီးထဲရောက်တဲ့အထိ မြုပ်သွားမှာပဲ ကိုယ်သေတဲ့အထိ ဘာမှမပေါ်တော့ဘူး၊ talent တွေပေါ်ဖို့အတွက်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့က အားကစားလှုပ်ရှားမှုလုပ်ဖို့ လိုတယ်။ လုပ်ဖို့လိုတယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ အားကစားကွင်းမရှိဘဲနဲ့ ဘာသွားလုပ်မလဲ၊ လာမယ့် ၂၀၁၈-၂၀၁၉ ခုနှစ်မှာ ကွင်းတွေကိုပြင်မယ်။ အခုလည်းပြင်နေတယ်၊ ဘောလုံးကွင်းလည်း ပြင်ပေးမယ်၊ ပိုက်တွေလုပ်ပေးမယ်၊ ဘောလုံးတွေပေးမယ်။ အဲဒါတွေတင်မကဘူး၊ ပညာရေးဝန်ကြီးနဲ့လည်း ပြောထားပါတယ်၊ ကျောင်းတွေမှာ table tennis ခုံထားပေးပြီးရိုက်ဖို့၊ ကျောင်းတွေမှာ ဘောလုံးကန်ဖို့က သိပ်မလွယ်ဘူး၊ နေရာမရှိဘူး။ ကျောင်းမှာ မကန်နိုင်လည်း ရပ်ကွက်ထဲ၊ ရွာထဲ၊ မြို့နယ်မှာကန်နိုင်အောင် ဘောလုံးကွင်းတွေလည်း ကျွန်တော်တို့ပြင်ပေးမယ်။ ကျောင်းတွေအားလုံးမှာ ဘာလုပ်လို့ရလဲဆိုတော့ ကြက်တောင်ရိုက်လို့ရမယ်၊ ဘက်စကတ်ဘော၊ ဘောလီဘော၊ ကြိုးခုန်၊ ခြင်းလုံးစတဲ့ Exercise တွေလုပ်ဖို့ရှိပါတယ်။ လုပ်ဖို့ကိုလည်း ကျွန်တော်တို့က ပိုက်ဆံတွေအများကြီးပေးထားပြီးပါပြီ။

- ကျွန်တော့်အနေနဲ့ကတော့ ဒီနေရာမှာထပ်ပြီးတော့ ပြောချင်တာကတော့ အားကစားအောင်နိုင်ရေးကိစ္စတွေမှာ လုပ်ပေးတဲ့အဖွဲ့ချုပ်များအားလုံးကို အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ အဖွဲ့ချုပ်များကိုလည်း လာမယ့်နှစ်မှာ ယခုထက်ပိုမိုပြီး ကျွန်တော်တို့ ကူညီပေးမယ်။ နောက်ပြီး အိုလံပစ်ကော်မတီ fund လည်းရှိပါတယ်၊ ဒီ fund ထဲကလည်း အများကြီးလုပ်ပါတယ်။ Coach ငှားဖို့၊ အိုလံပစ် fund ထဲက ပိုက်ဆံပေးတယ်။ Coach တွေ ကောင်းကောင်းရမှသာလျှင် နိုင်ဖို့အခွင့်အရေးရှိမယ်၊ ငှားပါမယ်၊ နိုင်ငံခြားနည်းပြတွေ အများကြီးငှားနေပါတယ်။
- နောက်တစ်ချက်က ကျွန်တော့်အနေနဲ့ကတော့ အားကစားနိုင်ဖို့ဆိုတာက သိပ္ပံနည်းကျလေ့ကျင့်မှသာလျှင် ကျွန်တော်တို့နိုင်မှာဖြစ်တဲ့အတွက် သိပ္ပံနည်းကျလေ့ကျင့်နိုင်အောင်လို့ BSc(sports) လုပ်တာ ပထမအသုတ် ထွက်လာပါပြီ၊ MSc(sports) တောင်ရှိပါတယ်။ ဒီထွက်လာတဲ့ BSc(sports), MSc(sports) ကျောင်းသားတွေက အောင်လာလို့ရှိရင် သူတို့ကိုအလုပ်ခန့်မယ်၊ အလုပ်ခန့်ဖို့က အကုန်လုံးရမှာပါ။ သူတို့အားကစားမှူးလုပ်မယ်၊ Coach ဖြစ်မယ်၊ ဒါမှသာလျှင် သိပ္ပံနည်းကျစွာ လေ့ကျင့်မှုကို သူတို့လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ သိပ္ပံနည်းကျမသင်ပေးရင် အားဘယ်လောက်ထည့်ထည့်၊ အကျိုးရလဒ် output ကောင်းမွန်တယ်၊ သိပ္ပံနည်းကျရင် နည်းနည်းလေးအားထည့်တာနဲ့ output ကောင်းမွန်မယ်။
- အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ သိပ္ပံနည်းကျဖို့လိုမယ်၊ နိုင်ငံခြားက ဘာလို့တိုးတက်လဲ၊ အမေရိကန်တို့၊ ဥရောပတို့၊ သူတို့ကစားတာကအစ သိပ္ပံနည်းကျလေ့ကျင့်တယ်။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံက အဲဒီလောက်အထိ မလုပ်နိုင်ဘူး။ ကျွေးတော့ကျွေးတယ်၊ အများကြီးကျွေးတယ်၊ သို့သော်လည်း ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်က ဘယ်လောက်စားရမယ်၊ ပရိုတင်းက ဘယ်လောက်စားရမယ်၊ အဆီက ဘယ်လောက်စားရမယ်ဆိုတာ၊ sports တစ်မျိုးနဲ့တစ်မျိုး မတူဘူး။ ကျွန်တော်တို့က အဲဒီလောက်မသိဘူး။ ဒါတွေသိတာကတော့ အားကစားဆိုင်ရာ ဆရာဝန်အဖွဲ့တွေကတော့ သိတာပေါ့၊ အဲဒါတွေကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ကသိရမယ်။ လေ့လျော်ပြိုင်မဲ့သူက တစ်မျိုး၊ ဝိတ်မမယ့်သူက တစ်မျိုး၊ စားပုံစားနည်းက မတူပါဘူး။ ဒါတွေကို သူတို့က သေချာလေ့လာရမယ်။
- နောက်တစ်ခုကဘာလဲဆိုတော့ တစ်နိုင်ငံလုံးမှာရှိတဲ့ ယောက်ျားလေးတွေရော၊ မိန်းကလေးတွေရော သွေးအားနည်းနေတယ်။ (Iron deficiency anemia) ဒီကိစ္စကိုလည်း ဝန်ကြီးဌာနမှာရှိတဲ့ အမျိုးသားအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနနဲ့ အားကစားအဖွဲ့နဲ့ပေါင်းပြီးတော့ အားကစားသိပ္ပံ (၆)ကျောင်းမှာ သွားကြည့်မယ်။ သွေးဖောက်ပြီးကြည့်မယ်၊ anemia ရှိလား/မရှိဘူးလား။

Haemoglobin level တိုင်းမယ်၊ ရှိရင်ကျွန်တော်တို့ Iron tablet, Folic Acid tablet တွေ အလကားပေးမယ်။ ကျွန်တော်တို့မှာ အလျှံအပယ်ရှိတယ်၊ ဒါတွေကိုကျွေးမယ်၊ ဒီလို anemia မရှိမှသာလျှင် သူတို့က သေချာလေ့ကျင့်နိုင်မယ်။

- Anemia ရှိတယ်ဆိုရင် သူတို့နည်းနည်းလေ့ကျင့်တာနဲ့ မောသွားပြီ၊ မောသွားတယ်ဆိုတာ ဘယ်လောက်လေ့ကျင့်လေ့ကျင့် အရာမရောက်ဘူးဖြစ် သွားတာပေါ့၊ ဒါတွေကို ကျွန်တော်တို့ လုပ်မယ်။ DG တို့ကို ကျွန်တော်တစ်ခါတည်းပြောချင်တာကတော့ ကျွန်တော်တို့ သြဂုတ်လ မှာစမယ်၊ သြဂုတ်လမှာ ကျောင်း(၆)ကျောင်းကိုသွားမယ်၊ သွေးအားတိုင်းမယ်၊ ချက်ချင်း သိတာပေါ့။ Hemoglobin level တို့၊ iron level မှာ တိုင်းသင့်ရင်တိုင်းရမယ်၊ အကုန်လုံးပေးမယ်။ ဆရာတို့ဘက်က အကုန်အလကားရမှာ၊ ချက်ချင်းလုပ်တော့မယ်၊ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ အားကစားလုပ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်ခန္ဓာတောင့်တင်းကြံ့ခိုင်မှဖြစ်မှာ၊ မကြံ့ခိုင်ဘဲနဲ့လုပ်လို့ အလကားပဲ။
- နောက်တစ်ချက်က ကျွန်တော်ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနဲ့ တိုင်ပင်ထားပါတယ်။ ကျောင်းသား အားကစားပွဲတော်တွေ ပြန်စတော့မယ်၊ ကျွန်တော်တို့ငယ်ငယ်တုန်းကဆိုရင် လုပ်ရပါတယ်။ ဒါအခြေအနေအရပ်ရပ်အရ ပျက်သွားတယ်၊ ပြန်ပြီးစတော့မယ်။ ကျောင်းသားအချင်းချင်း ပြိုင်တာ၊ တက္ကသိုလ်အချင်းချင်းပြိုင်တာတွေ လုပ်ရမယ်။ ဒါတွေက မလုပ်လို့မရဘူး၊ လုပ်မှသာ လျှင် အားကစားလောကတိုးတက်မယ်။
- နောက်တစ်ချက်က ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ သိပ်ပြီးမလုပ်နိုင်တာကတော့ anti-doping တားမြစ် ဆေး သုံး/မသုံးစစ်တာ အခုလုပ်နေပါပြီ၊ သင်တန်းတွေလည်း စပေးနေပြီ။ နိုင်အောင်ဆိုပြီး ဟိုဆေးသောက်၊ ဒီဆေးသောက်၊ steroid တွေသောက် နောက်ဆုံးသွားတွေ့ရင် အထုတ်ပယ် ခံရမယ်။ ကျွန်တော်တို့ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှာ မကြာခင် anti-doping အတွက် unit တစ်ခု စဖွင့်တော့မယ်။ သေချာလုပ်တော့မယ်၊ အဲဒါတွေ ကျွန်တော်တို့က မလုပ်နိုင်ခဲ့ဘူး၊ အဲဒါတွေလုပ်ဖို့ရှိပါတယ်။
- နောက်တစ်ခုကတော့ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ကတော့ အမှန်အတိုင်းပြောရမယ်ဆိုရင်၊ ထိုင်းနိုင်ငံ ဘောလုံးအသင်းတစ်သင်းဟာ တစ်နှစ်ကို (၄.၅)သန်းလောက်သုံးတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ တစ်နိုင်ငံလုံးအတွက် (၄.၅)သန်းလောက်ပဲသုံးနိုင်တယ်၊ စဉ်းစားကြည့် ထိုင်းမှာအသင်းတွေ အများကြီးရှိတယ်။ ထိုင်းမှာ သုဝဏ္ဏအားကစားကွင်းလိုဟာမျိုး အများကြီးရှိတယ်။ ကျွန်တော်

တို့နိုင်ငံမှာမရှိဘူး၊ ဒါပေမယ့် စိတ်ဓါတ်ကျစရာမလိုပါဘူး၊ ကျွန်တော်တို့လုပ်မှာပါ။ ရတဲ့ပိုက်ဆံကို သေသေချာချာလုပ်၊ သေသေချာချာသုံးမယ်ဆိုရင် ဘာမှမရစရာအကြောင်းမရှိ ပါဘူး၊ ဒါစိတ်ဓါတ်ကျစရာမလိုဘူး။ အားကစားနိုင်ဖို့ဆိုတာဟာ စိတ်ပဲ၊ ငါနိုင်ရမယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ ငါမနိုင်ရမှာလဲ၊ ကျောင်းစာလည်း စိတ်ဓါတ်ပဲ၊ သူဖတ်တာပဲ ငါဘာလို့မရမှာလည်း၊ အားကစားမှာ မခံချင်စိတ်နဲ့လုပ်ရမယ်၊ စိတ်ဓါတ်က အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။

- နောက်တစ်ချက်ကတော့ အဖွဲ့ချုပ်တွေကို ပြောချင်တာကတော့ အဖွဲ့ချုပ်နဲ့ အား/ကာအဖွဲ့က မကြာမကြာတွေ့ဖို့လိုတယ်၊ အကုန်လုံး တပြိုင်တည်း တွေ့ဖို့မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခါတွေ့ရင် အဖွဲ့ချုပ် (၂)ခု၊ (၃)ခုနဲ့ တကယ့်ကို time table ဆွဲထားလိုက်ပါ။ ဒီလမှာ အဖွဲ့ချုပ် (၃)ခုနဲ့ တွေ့မယ်၊ brainstorming ပေါ့၊ ဘာမှမဟုတ်ဘူး၊ အကြံအဖန်မပါဘူး ဘာလို့လဲ၊ ကျွန်တော်တို့ ဘာလုပ် ပေးရမလဲ၊ brainstorming လုပ်ကိုလုပ်ရမယ်။
- နောက်တစ်ချက်က အားကစားမှာတိုးတက်ဖို့ဆို လက်ရွေးစင်အဟောင်းတွေရဲ့ အတွေ့အကြုံ ရရှိဖို့လိုမယ်။ ဘာဖြစ်လို့နိုင်လဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ရှုံးသွားလဲ၊ ဒါသိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါသူတို့ရဲ့ လက်တွေ့ experience ပါ။ ဆုရတဲ့သူတွေကလည်း ထပ်သိဖို့လိုမယ်။ နောက်နှစ်မှာလည်း ရအောင်လုပ်ရမယ်၊ ရအောင်လုပ်မယ်ဆို ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ နိုင်တဲ့သူအချင်းချင်းကလည်း အတွေ့အကြုံမျှဝေရမယ်။ ဘယ်အားကစားပြိုင်ပွဲသွားသွား ပြန်လာလို့ရှိရင် ခဏအစည်းအဝေး လေးထိုင်လိုက်၊ (၁)နာရီလောက်လေးပဲ အစည်းအဝေးသဘောမဟုတ်ဘဲ ဆွေးနွေးပွဲလေး လုပ်လိုက်။ အား/ကာအဖွဲ့ချုပ်တို့၊ ညွှန်/ချုပ်တို့ လာလိုက် ထိုင်လိုက် ဆရာကျွန်တော်တို့တော့ ဒီလိုလုပ်လို့ရှုံးသွားတာ၊ ဒါဘယ်လိုလုပ်ရင်ကောင်းမလဲ၊ ကျွန်တော်တို့နိုင်ရင် ဘယ်လိုကြောင့် နိုင်တယ်။ ဒါမျိုးတွေကိုပြောရမှာ ကိုယ်ဟာနဲ့ကိုယ်သွား ဆုလေးပိုက်ပြီးပြန်လာ ဘာမှအကျိုး မရှိဘူး။ ပြန်လာရင် ဆွေးနွေးသုံးသပ်ပွဲကို လုပ်ကိုလုပ်ရမယ်။ အဲဒါကိုလည်း ညွှန်ကြားရေးမှူး ချုပ်တို့အနေနဲ့က regular လုပ်ပေးပါ၊ ပြန်လာရင်တွေ့ပါ၊ ပြောပါ။
- ဒါမှသာလျှင် အားကစားအဖွဲ့ချုပ်၊ အားကစားသမား၊ အားကစားအမျိုးမျိုးရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေ မသိဘဲနဲ့ ရေဆာတဲ့သူကိုသွားပြီးတော့ ထမင်းကျွေးရင်အလကားပဲ၊ ထမင်းဆာတဲ့သူကို ရေတိုက်တော့လည်းအလကားပဲ။ သူကပြန်လာတဲ့အခါမှာ ဘာလို့လဲ၊ လိုတာကို ကျွန်တော်တို့ ကလုပ်ပေးမှသာလျှင် အကျိုးရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ဒီမှာ ဆွေးနွေးရင်းနဲ့ အကုန်လုံးနဲ့ ဆိုင်တဲ့ အချက်တွေပြောပါ။ ဥပမာ- ဘောလုံးအဖွဲ့သွားသော်လည်း ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ဆွေးနွေး

ချက်၊ အကြံပြုချက်သည် တိုက်ကွမ်ဒီနှင့်ဆိုင်ရင်လည်းဆိုင်မယ်၊ ကြက်တောင်နဲ့လည်းဆိုင်ရင် ဆိုင်မယ်၊ ဒါတွေဟာ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဒီ Information Share မယ် experience share လုပ်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်ယောက်ထဲ သိလို့အလကားပဲ၊ အကုန်လုံးသိနေရမယ်၊ အဲဒါအလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

- နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ ကျွန်တော်ပြောလိုတာကတော့ ဘယ်အခက်အခဲဖြစ်ဖြစ် စုပေါင်းအဖြေရှာခြင်း၊ စုပေါင်းလုပ်ခြင်းဆိုတဲ့အလေ့အထ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ လိုနေပါတယ်။ ဝေဖန်ပါ၊ သုံးသပ်ပါ၊ ဝေဖန်တယ်ဆိုလို့ရှိရင်လည်း အပြုသဘောနဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ဒုက္ခရောက်စေအောင်၊ ဂုဏ်သိက္ခာကိုကျစေအောင် မဝေဖန်သင့်ဘူး။ အပြုသဘောနဲ့ ဝေဖန်လို့ရှိရင် ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံက အများကြီးတိုးတက်ဖို့ရှိပါတယ်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် လေးစားရမယ်၊ ငါက ဝန်ကြီး မင်းဘာသိလို့လည်း၊ ငါက ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် မင်းဘာသိလို့လည်း၊ အဲဒီလိုမဟုတ်ပါ ဘူး။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လေးစားဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။
- ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အားကစားအဖွဲ့ချုပ်များအားလုံးဟာ သူတို့လုပ်ဆောင်နေတာ နိုင်ငံရဲ့အကျိုး၊ နိုင်ငံရဲ့အားကစားတိုးတက်မှု၊ နိုင်ငံရဲ့ဂုဏ်သိက္ခာ၊ နိုင်ငံရဲ့ Image ကိုနောက်ခံထား၍ ကျွန်တော် တို့က ဘယ်လိုပံ့ပိုးမလဲ၊ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ဝိုင်းလုပ်စေချင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်ကျွန်တော် ဒီစကားကိုပြောရသလည်းဆိုတော့ အခုချိန်မှာ အမှန်အတိုင်းပဲပြောမယ်။ အားကစားအဖွဲ့ချုပ် (၃)၊ (၄)ဖွဲ့သည် အဖွဲ့ဖွဲ့လို့ကို မရဘူးဖြစ်နေတယ်။ ဒါဟာ တကယ့်တကယ်ကျတော့ လက်ခံ နိုင်စရာမရှိပါဘူး။ သူတို့ဟာ ဘယ်သူပဲလုပ်လုပ် နိုင်ငံအတွက်လုပ်နေတာ၊ နိုင်ငံရဲ့သိက္ခာ၊ နိုင်ငံ ရဲ့ Image ပုံရိပ်ကောင်းဖို့လုပ်နေတာ၊ အားကစားသမားများသည် ဆုရဖို့အတွက် လုပ်နေတာ၊ ငါမှငါ အဲဒီလိုတော့ မလုပ်စေချင်ပါဘူး။ ဒီပြဿနာတက်တဲ့အဖွဲ့တွေလည်း ပြန်ပြီးတော့ ပြန်လည် သုံးသပ်ပါ။ ကိုယ်ဒီနေရာမှာ တစ်သက်လုံးဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဥက္ကဋ္ဌလုပ်လုပ် ဘာလုပ်လုပ်၊ နိုင်ငံရဲ့အကျိုး၊ အားကစားသမားတွေရဲ့ အကျိုးကိုရှေးရှုပြီးတော့ ပြဿနာဖြစ်နေ တဲ့ အဖွဲ့ချုပ် (၃)(၄)ခုက ပြန်လည်ပြီးတော့ စဉ်းစားစေချင်တယ်ဆိုတာကို သူတို့ကို ဒီနေရာက နေပြီးတော့ ပြောကြားချင်ပါတယ်။
- အဓိကကတော့ ကျွန်တော်တို့ Coach က ဘယ်လောက်ပဲတော်နေနေ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနက ပိုက်ဆံဘယ်လောက်ပဲပေးနေနေ၊ အဖွဲ့ချုပ်က ဘယ်လောက်ပဲ ပေးနေနေ နောက်ဆုံးအောင်မြင်ဖို့ဆိုတာ ပြိုင်တဲ့အားကစားသမားပဲဖြစ်တယ်။ သူတို့သည်

အဓိကပဲ၊ သူတို့ စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးရမယ်။ သူတို့လေ့ကျင့်နိုင်အောင် လုပ်ပေးရမယ်၊ ဒါအဓိကပဲ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ သူတို့သည် အခရာပဲဖြစ်တယ်၊ နိုင်စေချင်ရင် အနိုင်မခံအရှုံးမပေး စိတ်ဓာတ်နဲ့ပဲလုပ်ပါ။

- အားကစားသမားများအား အလုပ်မရှိသေးရင် အလုပ်ခန့်ပေးမယ်။ ရွှေတံဆိပ်ရရင် သူ့အဆင့်နဲ့ သူပေါ့ အရာရှိပေးရင်ပေးမယ်။ ဒါတွေကိုကျွန်တော်တို့ အကုန်လုပ်ပေးမယ်၊ ဒါမလုပ်မချင်း ဘယ်တော့မှမရဘူး၊ ဒါလုပ်လို့ရှိရင် သိပ်တောင်ပြောစရာတောင်မလိုဘူး၊ ကိုယ့်ဟာနဲ့ကိုယ် လုပ်တော့မယ်။ ရွှေတံဆိပ်ရရင်၊ ဒီရာထူးရမယ်၊ ငွေတံဆိပ်ရရင် ဒုဦးစီးမှူးဖြစ်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အကုန်လုံးလုပ်ကြမယ်၊ ပြောစရာမလိုဘူး၊ hope မရှိရင် ဘယ်သူမှ မလုပ်ဘူး။
- အမေရိကန်မှာဆိုရင် အားကစားလုပ်ပြီး အားကစားထူးချွန်ရင် တက္ကသိုလ်တွေက လိုက်ခေါ် တယ်။ မအောင်လည်းရတယ်၊ တစ်ခါတည်း ပိုက်ဆံပေးပြီးခေါ်လိုက်တယ်၊ အားကစားလုပ်လို့ ပညာမတတ်လို့ ဂုဏ်ငယ်စရာမလိုဘူးနော်။ အားကစားကိုထူးချွန်လို့ရှိရင်လည်း တိုးတက်မှု ဘဝရဲ့အာမခံမှုရှိမယ်ဆိုတာကိုလည်း ကျွန်တော်သိစေချင်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးပြောချင်တာ ကတော့ လာမည့်နှစ်မှာလည်း ဒီအောင်ပွဲရအားကစားသမားများဟာ ဆက်လက်ပြီး ငါနိုင်ရမယ် ဆိုတဲ့ ပြင်းထန်တဲ့သံဏီစိတ်ဓာတ် ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုချပါ။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစား ဝန်ကြီးဌာနက (100%) ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ပံ့ပိုးမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားရင်းနဲ့ နိဂုံးချုပ်ပါတယ်။

အစည်းအဝေးတက်ရောက်သူများစာရင်း -

- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ အမြဲတမ်းအတွင်းဝန်၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များ နှင့် ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များ
- ဒုတိယအမြဲတမ်းအတွင်းဝန်
- မြန်မာနိုင်ငံအားကစားမီဒီယာများအဖွဲ့ချုပ် နာယက၊ အဖွဲ့ချုပ် ဥက္ကဋ္ဌ၊ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌများ နှင့် အမှုဆောင်အဖွဲ့ဝင်များ
- မြန်မာနိုင်ငံအားကစားအဖွဲ့ချုပ် ဥက္ကဋ္ဌများနှင့် ဂုဏ်ပြုခံအားကစားသမားများ

(ဤမိန့်ခွန်းသည် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၏ လက်ရေးမူမှ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။)