

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	၁
၂။	သမိုင်းအကျဉ်းချုပ် - ကမ္ဘာသမိုင်း - မြန်မာသမိုင်း	၂
၃။	အားကစားနည်းအလိုက် ဝေါဟာရများ (Terminology)	၃
၄။	ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ	၄
၅။	ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းဥပဒေများ	၅ - ၈
၆။	နည်းစနစ်များနှင့် အခြေခံသင်ကြားခြင်းအဆင့် (Techniques & Basic Skills Teaching Stages)	၉ - ၁၃
၇။	လေကျင့်ရေးစနစ်များနှင့် နည်းလမ်းများ (Training Methods & Means)	၁၄ - ၁၆
၈။	နည်းဗျာဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေကျင့်ခြင်း Tactical Skill & Training)	၁၇ - ၁၉
၉။	လေကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများ ခွဲခြားခြင်း (Training Periodization)	၂၀ - ၂၃
၁၀။	နိဂုံး	၂၄

“ဘတိသွေးမာန် ရှင်သန့်စုံ

ရိုးရာလျေလျှော် ပြိုင်ကြီး”

နိုင်ငံတော်၏ ဘက်ပေါင်းစုံအားကစားတိုးတက်မြင့်မားစေရန် ပြည်နယ်တိုင်းမြို့နယ်များနှင့် အားကစားလျေကျင့်ရေးကျောင်းများနှင့်တကွ အားကစားအဖွဲ့ချုပ်များသည် အင်တိုက်အားတိုက် တစ်ခဲနက်လှုပ်ရှား ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေချိန်တွင် နိုင်ငံတော်အားကစားဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သော (မြန်မာ့အားကစားကမ္မာကို လွမ်းစေရမည်)ဟူသည့် ဆောင်ပုဒ်နှင့်အညီ အားကစားလောကတစ်ရပ်လုံး တိုးတက်မြင့်မားစေရေး ဆောင်ရွက် ရာ၌ လူထူအားကစားလှုပ်ရှားမှုသည် အဓိက အကျဆုံးအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေပြီး အားကစားသင်တန်းများ၊ လျေကျင့်ရေးကျောင်းများသည် အခြေခံအထောက်အကူပြုချက်အဖြစ် ပါဝင်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံလျေလျှော်အဖွဲ့ချုပ်အနေဖြင့် လျေလျှော်အားကစားနည်းကို ပြည်သူလူထူအတွင်း စိတ်ပါဝင်စားလာစေရေး၊ လူငယ်အားကစားသမားများကို လျေကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် ထူးခွာနိုင်သော အားကစားသမားများ ပေါ်ထွက်လာစေရေး၊ ထို့မှ တဆင့်နိုင်ငံတော်အတွက် အားကစားကွောင်းဆက်မပြတ်စေရန်အတွက် မြို့ဆက်သစ်အားကစားသမားကောင်းများ ပေါ်ထွက်လာစေရန် အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့် မြန်မာနိုင်ငံလျေလျှော်အဖွဲ့ချုပ်အနေဖြင့် မလွှဲမသွေ့ပြုလုပ်သွားပါမည်။

ကမ္မာသမိုင်း

နဂါးလေ့နှင့်ပတ်သက်၍ တွမ်း (Tuen Ng) (ခေါ်) နဂါးလေ့လျှော့ပွဲတော်သည် ရွှေးခေါ်တရာ်ပြည်၌ လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်း ၂၀၀၀ ကျော်က ရဲရင့်မှု ပြသခြင်းနှင့် ဝမ်းနည်းဖွယ်ကောင်းသော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို အမှတ်တရအထိမ်းအမှတ်ပြုကာ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။

ချူး (Chu) ဘုရင်အုပ်ချုပ်သည့် နိုင်ငံ၏ အကျဉ်းပျက်သော အစိုးရသည် ချို့ခင်လေးစားမှုခံရသည့် နိုင်ငံခေါ်းဆောင်ကဗျာဆရာ ချူးယူမဲ့ (Qu Yuan) ကို မနာလိုသည့် ပြိုင်ဘက်များက နိုင်ငံတော်သွားဟောကိုမှဖြင့် လိမ်လည်၍ စွပ်စွဲပြီးနောက် ငှင်းအား ပြည်နှင့်ဒေါက်ပေးလိုက်သည်။ ချူးယူမဲ့သည် စိတ်ပျက်၍ အစိုးရကို နောက်ဆုံး ကန့်ကွက်သည့်အနေဖြင့် မိလို (Mi Lo) မြစ်ထဲသို့ ခုန်ချဲ့ပြီး မိမိကိုယ်ကို မိမိအဆုံးစိရင်ခဲ့သည်။

တရာ်လူမျိုးများက ငှင်း၏ မျှော်လင့်ချက်မရှိလောက်အောင် ဆိုးဝါးသည့် အခြေအနေနှင့် ရဲရင့်စွာ ဆောင်ရွက်ချက်အပေါ် ဘယ်သောအခါမျှ မမေ့နိုင်ပေါ်။ ငှင်း၏အလောင်းကို ငါးများက ကိုက်ဖွဲ့မစားမီ တင်သည် များက ပုံများထုလွှက် ငါးများအာရုံပြောင်းစေရန် ထမင်းပေါင်းလုံးများကို ရေတဲ့ပစ်ချုပ် အလောင်းပြန်လည် ဆယ်ယူရရှိနိုင်ရန် ငှင်းတို့၏ လျော့များဖြင့် အပြိုင်အဆိုင်လျှော့ခတ်၍ ဆယ်ယူခဲ့ကြသည်။ ထိုသို့ အပြိုင် လျှော့ခတ်မှု၏ ဓလ္းထုတ်မှု ယနှေ့အထိ ဆက်လက်ထိန်းသိန်းလွှော်ရှိသည်။ နှစ်စဉ်ငါးလပိုင်း ငါးရက် မြောက်နေ့ ရောက်တိုင်း လျော့လျှော့ခတ်သူအများအပြား ပါဝင်သည့်အသင်းများက ချူးယူမဲ့ကို အပူတပ်း ကယ်ဆယ်ရန် ကျဉ်းမြောင်းရှုည်လျားသော လျော့များ၏ ဦးပိုင်းတွင် ကြမ်းကြုတ်သော နဂါးခေါင်းများ တပ်ဆင်လွှက် သွေးရွေးသွေးတန်းဖြစ်အောင် ပုံများကို အချက်ကျကျ ထုတီး၍ လျှော့ခတ်ကြခြင်းကို ပြန်လည်၍ သရုပ်ဆောင် ခြင်းဖြစ်သည်။ နဂါးခေါင်းအား မည်သည့်အတွက် တပ်ဆင်ရခြင်းဖြစ်သည်ကို မသိရှိသော်လည်း ကြမ်းကြုတ်သော မြင်ကွင်းရှိသည့် လျှော့ခြီးခေါင်းများက ရေတဲ့မှ မကောင်းဆိုးဝါးများကို ဖယ်ရှားပေးသည်ဟု စတင်မြင်ယူဆရ ပေသည်။ ငှင်းမှာ နဂါးလေ့၏ ကမ္မာသမိုင်းအကျဉ်းဖြစ်ပြီး လက်ရှိ မြန်မာနိုင်ငံလျော့လျှော့အဖွဲ့ချုပ် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသည့် ပိုလ်မှုးကြီးထွန်းဦး တပ်မတော်(ရေး)(ပြိုင်း)၏ နဂါးလော့လျှော့အားကစားသမိုင်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှုစာအုပ်မှ ကောက်နှုတ်ထားပါသည်။

မြန်မာသမိုင်း

မြန်မာနိုင်ငံလျော့လျှော့အဖွဲ့ချုပ် သမိုင်းဖြစ်စဉ်နှင့် စတင်ဖွဲ့စည်းခြင်း

၁၉၈၉ ခုနှစ်မှစ၍ မြန်မာနိုင်ငံလျော့လျှော့ရွက်တိုက်အဖွဲ့ချုပ်မှ မြန်မာနိုင်ငံလျော့လျှော့အဖွဲ့ချုပ်နှင့် မြန်မာနိုင်ငံ ရွက်လျော့အဖွဲ့ချုပ်ဟူ၍ ခွဲခြားသတ်မှတ်တာဝန်ပေးခဲ့ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံလျော့လျှော့အဖွဲ့ချုပ်မှ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လျော့လျှော့နည်းကို ရည်ရွယ်ပြီး ၁၉၈၉ ခုနှစ်တွင် စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့ပါသည်။ ၁၉၈၉ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံတော်မှ ရှိုးရာလျော့လျှော့အားကစားနည်းကို ပြန်လည် ဖော်ထုတ်ရန် မြန်မာနိုင်ငံလျော့လျှော့အဖွဲ့ချုပ်ကို တာဝန်ပေးအပ် ခဲ့ပါသည်။ ယခင်ရှိုးရာလျော့လျှော့အားကစားသမားကြီးများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး ပထမအကြိမ် လျော့သက်ပွဲတော်ကို ၁၉၈၉ ခုနှစ်တွင် ကျင်းပခဲ့ပါသည်။

၃။ အားကစားနည်းအလိုက်ဝေါဟာရများ (Terminology)

Dragon head	-	နဂါးခေါင်း
Drum Chair	-	ဗုတ္ထီးသူထိုင်ခု
Drum	-	ပုံ
Drum stick	-	ဗုတ္ထုတ်
Drummer	-	ဗုတ္ထီးသူ
Dragon tail	-	နဂါးအမြို့
Steerer	-	ပွဲကိုင်သူ
Steering paddle	-	ပွဲထိန်းလှုံးတက်
Paddle	-	လှုံးတက်
Blade	-	တက်ရွက်
Shaft	-	တက်ရှိုး
Handle	-	လက်ကိုင် (ရွင်ဘူ)

စဉ်	လေ့ပြိုင့်ပွဲအမျိုးအစား	ကျား/မ	Distance Meter			Remark
၁။	လီးမွှေထိုး (၅)တက်လျှေ	Men	၂၀၀	၅၀၀		
၂။	နဂါးလျှေ (၁၀)တက်	Men	၂၀၀	၅၀၀	၁၀၀၀	
၃။	နဂါးလျှေ (၂၀)တက်	Men	၅၀၀	၁၀၀၀	၂၀၀၀	
၄။	လီးမွှေထိုး (၅)တက်လျှေ	Women	၂၀၀	၅၀၀		
၅။	နဂါးလျှေ (၁၀)တက်	Women	၂၀၀	၅၀၀	၁၀၀၀	
၆။	နဂါးလျှေ (၂၀)တက်	Women	၅၀၀	၁၀၀၀	၂၀၀၀	
၇။	နဂါးလျှေ (၁၀)တက်	Mix	၅၀၀	၁၀၀၀		
၈။	နဂါးလျှေ (၂၀)တက်	Mix	၅၀၀	၁၀၀၀	၂၀၀၀	

၁။ ပြင်ဆဲစည်းမျဉ်းသပဒေများ

The Limitation of the measurement of "ICF standard class" boat is:

Length: 12.49m without head and tail

Width: 1.16m measured from the outer margin

Height: 0.55m measured from the middle of the boat

The standard weight amounts 250 kg minimum without drum, drum chair, steering paddle, dragon head and dragon tail. Equalisation weights must be attached in the boat in the case of weight differences from the minimum weight of dragon boats.

MEANS OF PROPULSION

Dragon boats shall be propelled solely by means of single bladed paddles.

The paddles may not be fixed on the boats in any way except the rudder-paddle at the helm of the boat.

A Dragon boat must be paddled in a sitting position.

BOARDING PHASE

After the call of the chief boat marshal but 20 minutes prior to the official starting time the team must notify to the chief boat marshal.

After this timeline each team must stand prepared for attendance and ID control by the boat marshal.

The teams must make their appearance in equal sports clothing.

STARTING PHASE

The starting phase includes the justification of the boats up to the starting signal and confirmation of the correct start by aligner or the starter.

Each crew must arrive at least five minutes prior to starting time in the range of vision and earshot to the starter and on instruction bring the boat to the starting position.

To control the presence of the teams by the starter the teams must attract attention to themselves by raising the hand of the respective steerer.

The crews must follow the instructions of the starter.

The crews must not delay the start. In other cases they will be warned and then disqualified by the starter.

The starting command sounds: Attention, Go". Alternatively to "Go" There may be used a starting pistol or horn.

If a crew for technical reasons is not ready for the start, the drummer must signalise this by waving both arms with the drumming sticks. The starter will decide about a delay of the start.

Beginning to paddle prior to the complete ending of the start command is considered to be a false start. In principle such a race must be stopped and re-started again.

If a race is stopped this must be shown obviously by several signal tones. In addition the judges' boats will cross the race course as long as all boats have stopped.

The crews must immediately paddle back to the start in the case of a race having been stopped and prepare themselves for a new alignment.

After a false start every crew of the respective heat will be warned. If there is a second false start in the same heat, any crew causing this second false start will be disqualified. If a crew is causing a second false start in the next heats of the respective race it will be disqualified.

A proper start will be signalled by the starter by raising a white flag.

Two substitute paddles may be carried and be substituted during the race.

The steerer has the duty to check in the marshalling area prior to the race the helm. Damages of the helm must be reported to the chief boat marshal.

RACE PHASE

The race phase includes the passing of the race course from the starting line up to the reaching of the filish line.

The course umpires are controlling the race progress.

All races must be supervised followed by two umpire boats minimum.

The crews must keep the centre of the lanes. The crew will be called to order two times and then finally be warned if a strong deviation from the course occurs. If the team is not correction the course after the final warming the respective team may be disqualified by the Competition Committee after receiving the respective report by the course umpire.

The crew must conduct and finish it race in the same lane in which it started.

During the race the drummer has to actively beat the drum.

INTERRUPTION

The Course Umpire has the right to interrupt a correctly started race if unforeseen hindrances arise. Such an interruption may be effected by the course umpires with a red flag and sound signal. Competitors must immediately stop paddling and await further instructions.

The competition Committee shall decide about the starting time of the new race.

FINISH PHASE

The boat has finished the race when its dragonhead crosses the finish line with all crew members in it.

The Chief finish judge evaluates the order of the finish running in.

The crossing of the finish line must be signalled by an acoustic signal. The correct race will be confirmed by the course umpires by raising a white flag.

If two or more boats reach the finishing line at the same time they are awarded the same classification in the final. In case of a dead heat finish for any position, which determines the advance to the next level of the competitions, the following rules will apply:

Wherever there are not enough lanes available there will be a re-race between the boats.

In case of a dead heat in a re-race, drawing of lots will determine the outcome.

The exit of the complete crew must be in the marshalling area.

EXTERNAL HELP

External help may not be used during a race. Processing the race with external help may lead to disqualification.

Pace making services may not be used during a race. They may lead the qualification. A Pace making services is considered to be the use of electronic amplifiers from landside (e.g. megaphone). In addition the connection by voice radio is not allowed. An intercom connection within the boat is allowed.

WARNINGS

Warnings are valid for the complete competition by only for the race distance in which the warning was allocated .

Warnings are allocated in the case of:

-crews showing up to the start too late,

- crews leaving their lane during the race,
- crews not observing the instructions of the Officials,
- crews causing a false start,
- crews disturbing the process of the race by un-sports manlike or hindering behaviour
- crews not correcting their course after two calls to order,
- crews falling short of the minimum distance between two boats.

A crew receiving the second warning during a race will be two disqualified.

DISQUALIFICATIONS

Any competitor crew who or which attempts to win a race by any other than honourable means, or who or which is breaking the racing regulations, or who or which is breaking the racing regulations, or who or which is disregarding the honourable nature of the racing regulations shall be disqualified for the duration of the race concerned.

Should a competitor or crew have completed a race in a Dragon Boat, which is shown upon inspection not to conform to the ICF classifications he/she or they shall be disqualified from the race in question.

It is prohibited to receive external assistance during a race.

No crew may be accompanied along and adjacent to the race course by other boats while the race is in progress.

No crew may be accompanied along and adjacent to the race course by other boats while the race is in progress.

No crew may receive assistance by using objects thrown into the course. Any of the above infractions will result in the disqualification of the competitor(s) concerned.

The Competition Committee may discipline any competitor, crew or official whose behaviour is detrimental to the order and conduct of the competition. The Competition Committee may after repeated action by the offender disqualify him/her or them for that competition.

All disqualifications by the Competition Committee have to be confirmed in writing immediately with the reasons. The team leader has to acknowledge the receipt of a copy with the exact time, which is the start of the protest time.

In case of disqualification of a competitor due to a doping offense the complete crew shall be disqualified.

၆။ နည်းစနစ်နှင့်အခြေခံသင်ကြားခြင်းအဆင့် (Techniques & Basic Skills Teaching Stages)

နဂါးလျေလျှေနည်းတွင် ပထမဗျားဆုံး အားကစားသမားများ၏ ပင်ကိုယ်လက်မောင်းသနစွမ်းမှုကိုလိုက်၍ (၁)ဦးစီ၏ ဘယ်သန (Left hand side) နှင့် ညာသန (Right hand side) အုပ်စု (၂)စုကို ခွဲခြား၍ သိရှိထားရမည်။ တချို့မှာ (၂)ဘက်သနများလည်းရှိတတ်ပါသည်။ ထို့သူများသည် ကုန်းဘောင်ပေါ်တွင် လျှော်ခတ်ကြည့်၍ မိမိတို့၏ သနစွမ်းမှုအပေါ်မှုတည်၍ ရွေးချယ်လျှော်ခတ်ကြသည်။

စတင်လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရာတွင်

ကုန်းဘောင်(လျော့တူ)ဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း။

ကုန်းပေါ် (Training)တို့မှ တဆင့်လေ့ဖြင့် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပေးခြင်း ဟူ၍ (၂)မျိုးရှိသည်။

ကုန်းဘောင်ဖြင့်လေ့ကျင့်ပေးခြင်း

- (၁) ကုန်းဘောင်ပေါ်တွင် ဘယ်သန (Left hand side) နှင့် ညာသန (Right hand side) အုပ်စု (၂)ဦးခြင်းစီလေ့ကျင့်ပေးရပါသည်။

လေ့ကျင့်ရာတွင် အစပိုင်း၌ တက်ချက်အရကို သတ်မှတ်လေ့ကျင့်စေခြင်းနှင့် အချိန်ကိုက်သတ်မှတ်လေ့ကျင့်စေခြင်း (၂)မျိုးအနက် မိမိတို့သင့်တော်မည့်နည်းကို လိုအပ်သလို အသုံးပြုလေ့ကျင့်သင်ကြားနိုင်သည်။

ယင်းလေ့ကျင့်မှုကို အနည်းဆုံး (၂)ပတ်မှ လျှော်ခတ်သူ (Paddler)၏ နည်းစနစ် (Basic Paddling Technique) မှန်(မမှန်မှ)အပေါ်မှုတည်၍ လိုအပ်သလိုအချိန်ကာလသတ်မှတ်၍ လေ့ကျင့်ပေးနိုင်သည်။

ကုန်းဘောင်တွင်လေ့ကျင့်ခြင်းသည် တစ်ဦးစီ၏ လိုအပ်ချက်အား အနီးကပ်သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးနိုင်သကဲ့သို့ အုပ်စုလိုက် ညီညာမှုရှိ(မရှိ) လျှော်ခတ်ပုံ နည်းစနစ်မှန်(မမှန်)ကိုလည်း လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးနိုင်ပါသည်။

ကုန်းဘောင်ပေါ်တွင် ပုံစံချေလေ့ကျင့်မှုနှင့် လျေပေါ်တွင် လက်တွေ့လျှော်စေခြင်းတို့အား ယဉ်တွဲလေ့ကျင့်ပေးရပါသည်။ သို့မှာသာ ကုန်းဘောင်ပေါ်တွင် ပုံစံဝင်ပြီးလျေပေါ်တွင်လည်း ပုံစံကျမည်ဖြစ်သည်။

လျှပြင့်လက်တွေ့လျှက်ခြင်း

အသင့်ပြင်ခြင်း (Basic Position (or) Ready Position) အနေအထားတွင် လျှလျှော်ခတ်သူ (Paddler)သည် ထိုင်ခုပါတွင် အောက်လက်ဆန့်ကာ ခန္ဓာကိုယ်တေးသားလှည့်ပြီး ခါးအလိုက်သင့်ဆန့်ချု၍ ရှေ့သို့ည့်တ်ကာ ဆန့်ထားသည့် အနေအထားဖြစ်ရမည်-

- (Draw Arm) အောက်လက်မောင်းအား ရေပြင်နှင့် ပြိုင်လျက်အနေအထားဖြစ်ရမည်။
- (Thrust Arm) အပေါ်လက်မောင်းအား တတောင်အနည်းငယ်ကွေး၍ ထားရမည်။
- မျက်နှာသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အရှေ့တည့်တည့်သို့ လှည့်လျက်ပုံစံအနေအထားမျိုးဖြစ်ရမည်။
- အောက်လက်ပခုံးသည် ရှေ့တွင်ရှိချု၍ အပေါ်လက်ပခုံးသည် နောက်တွင်ရှိရမည်။

လျှတုဖြင့် မရွှေ့လျားပဲ ပုံသေအနေအထားဖြင့် လျှော်နေပုံ

I. လျှတုဖြင့် အရင်ဆုံး လျှော်ခတ်မည့်ပုံ



II. လျှတုတက်ဆွဲနေသော သရပ်ပြပုံ



၃။ လျှော့ (ရေထဲသို့ (၉၀)အပြည့် လျှော့ခတ်နေသောပုံ)



၄။ (၉၀ မှ ၄၅) လျှော့ခတ်နေပုံ



၅။ သတ်မှတ်နေရာသို့ ပြန်လည်လျှော့ခတ်ပြီးသော ပြန်လည်ထွက်နေသောပုံ



၆။ လျှတ်ပေါ်ဘင် (လျှော်ခတ်ပြီး တက်ပြန်ထွက်နေပုံ)



၇။ ပုံမှန်အနေအထားသရပ်ပြု ပြထားသောပုံ



နည်းစနစ်နှင့်အခြေခံသင်ကြားခြင်းအဆင့်ကို ယခင်က (လျှတ်)ကုန်းဘောင်ဖြင့် လေ့ကျင့်ခဲ့ရသည်။ ယခုအခါဘွင် ကုန်းပေါ်ဘွင် နည်းစနစ်များသင်ကြားနိုင်သည် (အာဂိုမီတာ-Ergometer)များဖြင့် ဘွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြု လာကြသည်။ အာဂိုမီတာ-Ergometer ကို (အချိန်)ဖြင့် လည်းကောင်း၊ (မိတာ)ဖြင့်လည်းကောင်း အားကစားသမားများ၏ နည်းစနစ်ပိုင်း Technique မှန်/မမှန်နှင့် တာတို့လျှော်ခြင်း၊ တာဝေးလျှော်ခြင်း၊ နှုလုံးခုန်နှုန်းစမ်းသပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည့်အပြင် ဘယ်သန၊ ညာသနများကိုလည်း သတ်မှတ်ပေးနိုင်သည်။ ထိုအပြင် သက်လုံကောင်းမှုအတွက် အထူးလေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါသည်။

အာရိမီတာ-Ergometer ဖြင့်လေ့ကျင့်နေပုံ

၁။ - C



၂။ - J



၃။ - R



၄။ - G



၇။ လေ့ကျင့်ရေးစနစ်များနှင့်နည်းလမ်းများ

(Training Methods & Means)

လျှော့ခတ်မှုအပိုင်းတွင် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာဉ်လည်လျင်

(၁) Power Transmission in this Period the Paddle is in the Water (တက်ကိုရေထဲထည့်ချိန်)

Catch မှ တက်နှစ်သည့်အချိန် Exit အထိ ရေထဲတက်ဆွဲထည့် Draw အပိုင်း)

(၂) Recovery in the Paddle is in the air (တတ်နှစ်သည့်အချိန် Exit မှ အသင့်ပြင်ချိန်အထိ လေထဲ အပိုင်း) ဟူ၍ (၂)ပိုင်းခွဲထားပါသည်။

(၃) Power Transmission

ယင်းအပိုင်းတွင် လျှော့ခတ်သူ (၁) Water Catch or Entry (တက်ကိုရေထဲထည့်ခြင်း)

(၄) Draw or Pulling (တက်လျှော့ခတ်မှု)

(၅) Exit (တက်ထုတ်ခြင်း) ဟူ၍ ပါဝင်ပါသည်။

(၆) Water Catch or Entry (တက်ကိုရေထဲထည့်ခြင်း)



ယင်းအပိုင်းတွင် လျှော့ခတ်သူ (Paddle)သည် အသင့်ပြင်ခြင်း (Ready Position)

အနေအထားတွင် ရှိရမည်ဖြစ်ပြီး တက်အဖျားသည် ရေနှင့်နီးကပ်စွားထာရမည်-

တက်ကို ရေထဲထည့်ရာတွင် တက်ရွက်အပြည့်ရေမိရန် အချက်သည် အရေးကြီးဆုံး အပိုင်းဖြစ်သည်။ ရပ်နေသောလျှောက် ရွှေ့လျားမှုဖြစ်စေရန် လျှေလျှော် ခတ်သူသည် ဦးစွာရေထဲသို့ တက်ကိုစိုက်၍ အပြင်းဆုံးအားဖြင့် တက်လုံးပြည့်ရေထဲ အမြန်ဆုံး ထည့်ရန်မှာလည်း အထူးလိုအပ်ပါသည်။ ယင်းအပိုင်းသည် တက်ချက်ရေ (Stroke rate) နှင့်လည်း ဆက်သွယ်နေသည်။

(ခ) Draw or Pulling (တက်လျှော်ခတ်မှု)



ယင်းအပိုင်းတွင် (Entre Catch Position) တက်ရွက်ရေထဲရောက်သည့်နှင့် တဆက်တည်းအောက်လက်ကိုဆန့်တန်းလွှက် (Vertical Drication) အတိုင်းဆွဲယူ၍ လျှော်ရမည်။ လျှော်ခတ်ရာတွင်ခြေထောက်ကန်သည့်အနေအထားမှန်ရန်၊ ခန္ဓာကိုယ်ချု၍ အောက်လက်ဘေးသားအားလုံးဖြီး တက်ဆွဲရန်နှင့် အပေါ်လက်မောင်းဆုံးအားဖြင့် ရေထဲသို့ဖို၍ လျှော်ခတ်ရမည်။ ထိုကြောင့် ဝမ်းပိုက်ကြွက်သား (Abdominal Masicles) ကောင်းရန်လည်းအထူးလိုအပ်ပါသည်။ အပေါ်လက် (Thrust Arm) သည် ဆွဲယူ လျှော်ခတ်သည့် (Draw Arm)၏ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလှည့်မှု (Body Rotate) အတိုင်းလိုက်၍ အားပြုထောက်ကန်ပေးရမည်။

ယင်းအပိုင်းတွင် (၁) Stroke Length တက်ကွက်ရှည်၍ အောက်လက်ဆန့်ကာ လျှော်ခတ်ရမည်။ (၂) Thrust Arm ၏ ဖို့ခြင်းသည်လည်း တက်ရွက်အပြည့် ရေမြှာဆွဲရန် အတွက် အရေးပါကြောင်း သိရှိရမည်။ (၃) လျှော်ခတ်သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် Paddlers Body သည် တက်ပေါ်တွင် ကျရောက်စေ၍ ဆွဲယူသည့်သဘောကို သိရှိရန်အရေးကြီး သည်။ လျှေးလျှော်ခတ်စဉ် အောက်လက်အားရေဖြင့်ထိ၍ လျှော်ခတ်နိုင်ပါက အသင့်တော် ဆုံးဖြစ်သည်။

Recovery in the Period the Paddle is in the air

(တက်နိုင်သည့်အချိန် Exit မှ အသင့်ပြင်အချိန်ထိလေထဲအပိုင်း)



ယင်းအပိုင်းတွင် (Exit) မှ (Next Catch Position) အပိုင်းသို့ ပြန်သည့်အပိုင်းဖြစ်သည်။ ငုံးအပိုင်းတွင် တက်ရွက်အား စောင်းလိုက်အနေအထားမျိုးဖြစ်ရမည်။ ငုံးသည် လေပိအားခုခံမှု (Wind Resistance) လျှော့နည်းစေပြီး လျှော့သွားနှုန်းအား နှေးကျွေးစေခြင်းမရှိကြောင်း သိရှိနားလည်ရပေမည်။ တက်ရွက်ကို အလျားလိုက် ပြန်ပါက လျှော့သွားနှုန်းကျဆင်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

ယင်းအပိုင်းတွင် (Draw Arm) အောက်လက်ဖြင့်ဆွဲယူ၍ လျှော်ခတ်ရာတွင် တက်ရှိးမိမိ၏အူးဆစ်နားရောက်သည့်နှင့်တပြုင်နက် လျှော့သွားနှုန်းနှင့်အညီ ခန္ဓာကိုယ်အားလှည့်၍ တက်ကိုရှေ့သို့မြောက်မြောက်လေး ပြန်ထုတ်ပေးရမည်။ မှတ်ချက်။ ။ တက်ရွက်ကိုရောင့်ခွာ၍ ထုတ်ပါက တက်ချက်အရနည်းတတ်ပါသည်။

သို့သော် တက်ချက်ရေနေးသွားသော်လည်း တက်ကို တက်လုံးပြည့်ဖြင့် မှန်မှန်တဲ့သွားပါက လျှော့သွားနှုန်းနှောင့်နှေးလျှော့ကျမှုကို မဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါ။

တက်ထုတ်ခြင်း နှေးပါက တက်ချက်ရေ (Stroke Rate)ကျဆင်းကာ လျှော့သွားနှုန်းအား နှောင့်နှေးစေပါသည်။ ထိုကြောင့် ရေထဲတွင်အားဖြင့် တက်ကိုအမြန်ဆုံးဆွဲထုတ်၍ ရွှေ့သို့တက်ပြန်ရာတွင် နှေးနှေးပြန်ပေးရမည်။ ထိုကြောင့် တက်ကိုရေထဲတွင် မြန်မြန်ဆွဲ၍ လေထဲတွင် နှေးနှေးပြန်ကာတက်ကို မှန်မှန်ဆွဲပေးရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။

သို့မှသာ နည်းစနစ်မှန်ကန်သော လျှော်ခတ်မှု (Bisic Paddling Technique) ဖြစ်ပေမည်။

၈။ နည်းပူးဘာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း

(Tactical Skill & Training)

၁။ တာတိလေ့ကျင့်နည်း

မီတာ (၂၀၀)နှင့် (၅၀၀)ပြိုင်းအတွက် aerobic power ရရှိအောင်လေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ရေထဲလေ့ကျင့်ခြင်း

အမြန်နှုန်း (၁၀၀%)အပြည့်	-	(20)Sec	-	6 Repeacage	x	4 Set
	-	(30)Sec	-	4 Repeacage	x	4 Set
	-	(10)m	-	4 Repeacage	x	4 Set
	-	(50)m	-	4 Repeacage	x	4 Set

၂။ တာဝေးလေ့ကျင့်နည်း

မီတာ (၁၀၀၀)နှင့် (၂၀၀၀)ပြိုင်းအတွက် aerobic power ရရှိအောင်လေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ရေထဲလေ့ကျင့်ခြင်း

-	(60)Sec	-	1 week a lest (3) time (65%)
-	(2000)m	-	Forward (70%) Rowing
-	(2000)m	-	Backward (90%) Rowing
-	(4000)m	-	Stroke rate (60 x 50 x 30 x 20) x 4 Set

Each period has different aims and, to some extent, will continue the application of the concepts of training load and the wave principle of training.

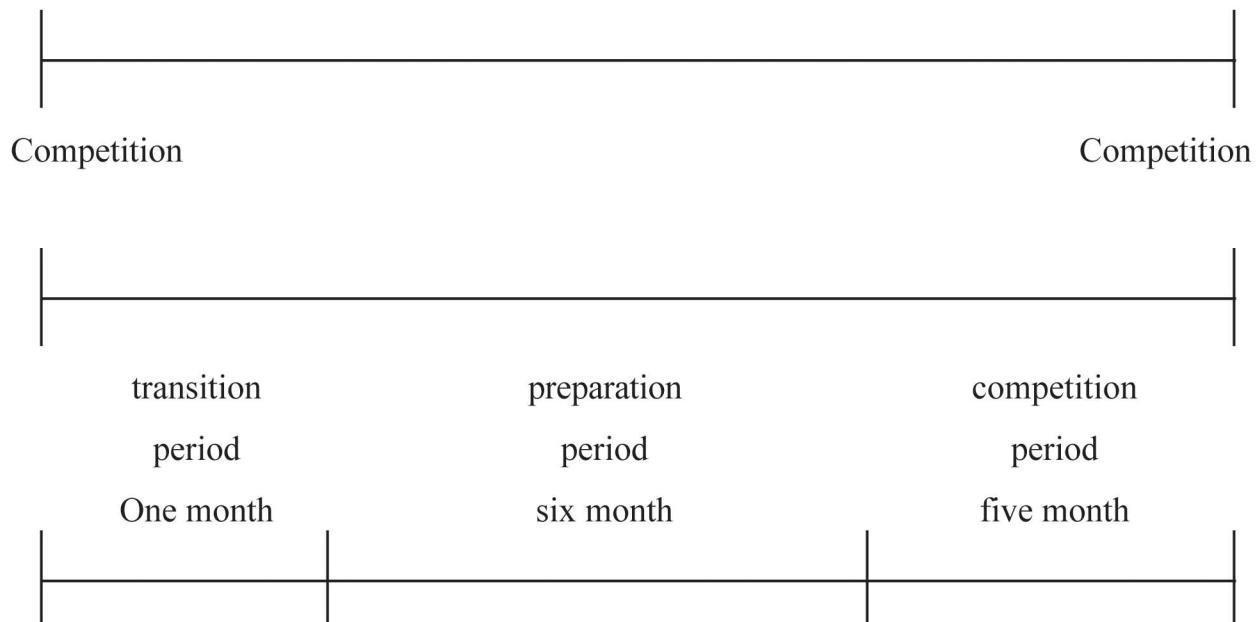
The periodization of the training season may be represented as follows:

- A - Preparation Period (Six months)
- B - Competition Period (Five months)
- C - Transition Period (One months)

The aims of each period are:

- A - Preparation Period.
 - 1. To develop general physical fitness.
 - 2. To develop rowing technique, specific physical fitness for rowing and psycho-logical preparedness for the coming competition period.
- B - Competition Period (Five months)
 - 1. Further development of rowing technique, specific physical fitness for rowing and psychological preparedness for competition mainly by training in the boat.
 - 2. To develop and stabilize competition performance.
- C - Transition Period
 - 1. Physical and mental relaxation.
 - 2. Relief from the pattern of systematic training.

Twelve months



၁။ လေကျင့်ရေးကာလအစိုင်းအခြားများ နွဲခြားခြင်း (Training Periodisation)

Training Program-Janury 01-31 2016

Week/Day	1 st Training	2 nd Training
Monday	10km TBR	6 sets weight A
Tuesday	12km TBR	3 sets weight B
Wednesday	15km TBR	running-40 min
Thursday	12km TBR	6 sets weight A
Friday	16km TBR	3 sets weight B
Saturday	20km TBR	running-40 min or sport game
Sunday	OFF	

TBR	336km
Weightlifting	24h
Running	64km
Gymnastics	7
Training days	25
Days off	4

Training Program-February 01-13

Week/Day	1st Training	2nd Training
Monday	07/10km	6 sets weight A
Tuesday	12km TBR	3 sets weight B
Wednesday	02-20km/09-14km	running-40 min
Thursday	02-20km/10-10km	6 sets weight A
Friday	04-16km/11-12km	3 sets weight B
Saturday	05-20km/12-14km	running-40 min
Sunday	OFF	

TBR	120km
Weightlifting	10h
Running	20km
Gymnastics	2h
Sport game	
Training days	11
Days off	2
Competitive days	

Training Program-February 15 March 6

Week/Day	1st Training	2nd Training
Monday	8km + 6 x 50m	6 sets weight A
Tuesday	12km 8 x 500m	3 sets weight B
Wednesday	15km 2 x 24' Ae2	running-40 min
Thursday	8km + 6 x 50m	6 sets weight A
Friday	12km 8 x 500m	3 sets weight B
Saturday	15km 2 x 45' Ae2	running-40 min or sport game
Sunday	OFF	

TBR 225km

Weightlifting 18h

Running 48km

Sport game

Gymnastics 6h

Training days 18

Days off 3

Training Program-March 07-13

Week/Day	1st Training	2nd Training
Monday	10km TBR	6 sets weight A
Tuesday	10km TBR	3 sets weight B
Wednesday	10km TBR	running-40 min
Thursday	Competition TBR	6 sets weight A
Friday	Competition TBR	3 sets weight B
Saturday	Competition TBR	running-40 min
Sunday	Competition TBR	

TBR	240km
Weightlifting	15h
Running	40km
Gymnastics	5h
Sport game	
Training days	15
Days off	2
Competitive days	4

Training Program-March 14-30

Week/Day	1st Training	2nd Training
Monday	12km TBR	6 sets weight A
Tuesday	16km TBR	3 sets weight B
Wednesday	20km TBR	running-40 min
Thursday	12km TBR	6 sets weight A
Friday	16km TBR	3 sets weight B
Saturday	20km TBR	running-40 min
Sunday	OFF	

TBR	240km
Weightlifting	15h
Running	40km
Gymnastics	
Sport game	1h
Training days	3
Days off	
Competitive days	4

Training Program-April 01-10

Week/Day	1st Training	2nd Training
Monday	10km 8 x 50m	6 sets weight A
Tuesday	12km 2 x (3-4-3)	3 sets weight B
Wednesday	15km 2 x 24'	running-40 min
Thursday	10km 8 x 50m	6 sets weight A
Friday	12km 2 x (3-4-3)	3 sets weight B
Saturday	15km 1 x 45'	running-40 min
Sunday	OFF	

TBR	99km
Weightlifting	7h
Running	10km
Gymnastics	3h
Sport game	1h
Training days	8
Days off	2
Competitive days	

Training Program-April 25-30

Week/Day	1st Training	2nd Training
Monday	12km TBR	6 sets weight A
Tuesday	16km TBR	3 sets weight B
Wednesday	20km TBR	running-40 min
Thursday	12km TBR	6 sets weight A
Friday	16km TBR	3 sets weight B
Saturday	20km TBR	running-40 min
Sunday	OFF	

TBR	96km
Weightlifting	6h
Running	16km
Gymnastics	2h
Sport game	
Training days	6
Days off	1
Competitive days	

Training Program-May 01-08

Week/Day	1st Training	2nd Training
Monday	12km 4 x 1000m	6 sets weight A
Tuesday	16km 3 x 8'	3 sets weight B
Wednesday	20km 2 x 24'	running-40 min
Thursday	12km 4 x 1000m	6 sets weight A
Friday	16km 3 x 8'	3 sets weight B
Saturday	20km 2 x 24'	running-40 min
Sunday	OFF	

TBR	96km
Weightlifting	6h
Running	16km
Gymnastics	12h
Sport game	
Training days	6
Days off	2
Competitive days	

Training Program-May 09-29

Week/Day	1st Training	2nd Training
Monday	10km 6 x 50m/2 x 100	6 sets weight A
Tuesday	12km 8 x 500 x 2	3 sets weight B
Wednesday	15km 2 x 1000/1 x 20'	running-40 min
Thursday	10km 6 x 50m/2 x 100	6 sets weight A
Friday	12km 8 x 500 x 2	3 sets weight B
Saturday	15km 2 x 1000/1 x 20'	running-40 min
Sunday	OFF	

TBR 222km

Weightlifting 18h

Running 48km

Gymnastics 6h

Sport game

Training days 18

Days off

Competitive days

Training Program-May 30-12 June

Week/Day	1st Training	2nd Training
Monday	8km + 6 x 50m	4 sets weight A
Tuesday	10km/8x45"/6 x 1' 30)	running-40 min
Wednesday	12km 3 x (1'-2'-1')	sport game 1h
Thursday	8km + 6 x 50m	4 sets weight A
Friday	10km/8x45"/6 x 1' 30)	running-40 min
Saturday	12km 3 x (1'-2'-1')	running-40 min or sport game
Sunday	OFF	

TBR	80km
Weightlifting	18h
Running	16km
Gymnastics	4h
Sport game	2h
Training days	9
Days off	1
Competitive days	4

Training Program-June 13-30

Week/Day	1 st Training	2 nd Training
Monday	12km 3 x 1000m	6 sets weight A
Tuesday	16km 3 x 8'	3 sets weight B
Wednesday	20km 2 x 24'	sport game 1h
Thursday	16km 3 x 8'	6 sets weight A
Friday	10km (8 x 45"/6 x 1' 30)	3 sets weight B
Saturday	20km 2 x 24'	running-40 min or sport game
Sunday	OFF	

TBR	252km
Weightlifting	16h
Running	40km
Gymnastics	5h
Sport game	
Training days	16
Days off	2
Competitive days	

Training Program-July 01-10

Week/Day	1st Training	2nd Training
Monday	8km 6 x 50/2 x 100m	6 sets weight A
Tuesday	8km 4 x 250/2x300m	3 sets weight B
Wednesday	10km 3 x 2km	running-40 min
Thursday	8km 6 x 50/2 x 100m	6 sets weight A
Friday	8km 4 x 250/2x300m	3 sets weight B
Saturday	10km 2x2km/1000(t)	running-40 min
Sunday	OFF	

TBR 70km

Weightlifting 7h

Running

Gymnastics 2h

Sport game 2h

Training days 8

Days off

Competitive days

Training Program-July 11-31

Week/Day	1st Training	2nd Training
Monday	12km 10 x 15"/2'	6 sets weight A
Tuesday	14km 10 x 1'L/6 x 2'/1'	3 sets weight B
Wednesday	14km 2 x (3' 4' 5' 4' 3')	running-40 min
Thursday	12km 10 x 15"/2'	6 sets weight A
Friday	14km 10 x 1'L/6 x 2'/1'	3 sets weight B
Saturday	14km 2 x (3' 4' 5' 4' 3')	running-40 min
Sunday	OFF	

TBR	240km
Weightlifting	18h
Running	48km
Gymnastics	6h
Sport game	
Training days	18
Days off	3
Competitive days	

Training Program-August 1-10

Week/Day	1st Training	2nd Training
Monday	8km 10 x 10"/2	4 sets weight A
Tuesday	10km 6km Load	3 sets weight B
Wednesday	12km treely	Sport game 1h
Thursday	8km 10 x 10"/2	6 sets weight A
Friday	10km 6km Load	3 sets weight B
Saturday	12km treely	Sport game 1h
Sunday	OFF	

TBR 90km

Weightlifting 6h

Running

Gymnastics 3h

Sport game 2h

Training days 9

Days off

Competitive days

Training Program-August 11-31

Week/Day	1st Training	2nd Training
Monday	10km 6 x 4'/6 x 50m	4 sets weight A
Tuesday	15km 8 x 45''L 61' 30''	3 sets weight B
Wednesday	15km 3 x 2km	Sport game 1h
Thursday	10km 6 x 4'/6 x 50m	6 sets weight A
Friday	15km 8 x 45''L 61' 30''	3 sets weight B
Saturday	15km 3 x 2km	Sport game 1h
Sunday	OFF	

TBR	240km
Weightlifting	18h
Running	48km
Gymnastics	6h
Sport game	
Training days	18
Days off	3
Competitive days	

Training Program-September 01-10

Week/Day	1st Training	2nd Training
Monday	10km 6 x 15"/4'	4 sets weight A
Tuesday	12km 8 x 1' L 6 x 2'/2	3 sets weight B
Wednesday	15km 3 x 15'	Sport game 1h
Thursday	10km 6 x 15"/4'	6 sets weight A
Friday	12km 8 x 1' L 6 x 2'/2	3 sets weight B
Saturday	15km 3 x 15'	Sport game 1h
Sunday	OFF	

TBR 80km

Weightlifting 4h

Running

Gymnastics 3h

Sport game 3h

Training days 9

Days off 2

Competitive days

Training Program-September 11-25

Week/Day	1st Training	2nd Training
Monday	10km 6 x 50m	6 sets weight A
Tuesday	12km 6 x 500mL(s)	3 sets weight B
Wednesday	14km 1' 2' 3' 4' 4' 3' 2' 1'	running 40 min
Thursday	10km 6 x 50m	6 sets weight A
Friday	12km 6 x 500ml(s)	3 sets weight B
Saturday	14km 1' 2' 3' 4' 4' 3' 2' 1'	running 40 min
Sunday	OFF	

TBR	144km
Weightlifting	12h
Running	32km
Gymnastics	4h
Sport game	
Training days	12
Days off	2
Competitive days	

Training Program-September 26-02 October

Week/Day	1st Training	2nd Training
Monday	8km 4 x 50m 4 x 100m	6 sets weight A
Tuesday	10km 4 x 250m 2 x 350	3 sets weight B
Wednesday	10km 2 x 800m (1' 2' 1')	Sport game
Thursday	8km 6 x 2'/2/8 x 20"/20	6 sets weight A
Friday	10km 1000t 2x(1' 2' 1')	3 sets weight B
Saturday	10km 500t 2 x (30" 1' 30)	Sport game
Sunday	OFF	

TBR 56km

Weightlifting 2h

Running

Gymnastics 2h

Sport game 2h

Training days 6

Days off 1

Competitive days

Training Program-October 03-16

Week/Day	1st Training	2nd Training
Monday	6km 8 x 15"/2'	6 sets weight A
Tuesday	8km 10 x 30/30	3 sets weight B
Wednesday	8km 3 x (1' 2' 1')	Sport game
Thursday	6km 8 x 15"/2'	6 sets weight A
Friday	8km 10 x 30/30	3 sets weight B
Saturday	8km 3 x (1' 2' 1')	Sport game
Sunday	OFF	

TBR	70km
Weightlifting	2h
Running	
Gymnastics	4h
Sport game	2h
Training days	9
Days off	1
Competitive days	4

Training Program-October 17-23

Week/Day	1st Training	2nd Training
Monday	10km	4 sets weight A
Tuesday	14km	3 sets weight B
Wednesday	16km	running 40min
Thursday	10km 8 x 1'/4	4 sets weight A
Friday	14km 3 x (2' 3' 2')	3 sets weight B
Saturday	16km 40' Ae2	running 40min
Sunday	OFF	

TBR	80km
Weightlifting	6h
Running	16km
Gymnastics	2h
Sport game	
Training days	6
Days off	1
Competitive days	

Training Program-October 24-13 November

Week/Day	1st Training	2nd Training
Monday	8km 4 x 1000/6 x 50m	4 sets weight A
Tuesday	10km 3 x (30" 1' 30")	3 sets weight B
Wednesday	12km 3 x (1' 2' 1')	running 40min
Thursday	8km 4 x 1000/6 x 50m	4 sets weight A
Friday	10km 3 x (30" 1' 30")	3 sets weight B
Saturday	12km 2 x (1' 2' 1') 500t	running 40min
Sunday	OFF	

TBR	180km
Weightlifting	18h
Running	48km
Gymnastics	6h
Sport game	
Training days	18
Days off	3
Competitive days	

Training Program-November 14-20

Week/Day	1st Training	2nd Training
Monday	6km 4 x 50-6 x 100m	4 sets weight A
Tuesday	8km 2 x 400m	sport game 1h
Wednesday	8km 2 x 800m	
Thursday	6km 4 x 50-6 x 100m	4 sets weight A
Friday	8km 2 x (1' 2' 1'/2')	sport game 1h
Saturday	8km 500m (Test)	
Sunday	OFF	

TBR	44km
Weightlifting	2h
Running	48km
Gymnastics	2h
Sport game	2h
Training days	6
Days off	1
Competitive days	

Training Program-November 21-27

Week/Day	1st Training	2nd Training
Monday	8km 8 x 15'/2	4 sets weight A
Tuesday	8km 10 x 45"/45"	sport game 1h
Wednesday	8km 2 x (5x1'/1')	6km TBR
Thursday	8km 6 x 2/2 8 x 10'/30'	4 sets weight A
Friday	8km 8 x 45"/2' 15"	sport game 1h
Saturday	8km 2 x (1' 2' 1')	6km TBR
Sunday	OFF	

TBR 48km

Weightlifting

Running 8km

Gymnastics 2h

Sport game 2h

Training days 6

Days off 1

Competitive days

Training Program-December 12-24

Week/Day	1st Training	2nd Training
Monday	10km freely	4 sets weight A
Tuesday	10km freely	sport game 1h
Wednesday	10km freely	6km TBR
Thursday	10km freely	4 sets weight A
Friday	10km freely	sport game 1h
Saturday	10km freely	6km TBR
Sunday	OFF	

01-11.12 Competition

TBR	120km
Weightlifting	4h
Running	
Gymnastics	4h
Sport game	4h
Training days	12
Days off	2

“မျိုးချစ်စိတ်ဝင်၊ မြတ်နှီးလျှင် ပါဝင်ဆင်နဲ့၊ လျော့သဘင်ပဲ” ဆိုသည့်အတိုင်း အားကစားဝန်ကြီး ဌာနနှင့် မြန်မာနိုင်ငံလျေလျှော်အဖွဲ့ချုပ်တို့ပူးပေါင်း၍ နိုင်ငံတော်ကိုယ်စားပြု ထူးခွွန်ထက်မြှက်သာ လျေလျှော်အားကစားသမားကောင်းများ ပေါ်ထွက်လာစေပြီး တစ်မျိုးသားလုံး ကျွန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးကို မြှင့်တင်ပေး နိုင်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေရေးအတွက် ရည်ရွယ်၍ ဤစာအုပ်ကို ပြုစုတင်ပြအပ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံလျေလျှော်အဖွဲ့ချုပ်
နိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲများတွင် ဆုတံဆိပ်ရရှိမှုအခြေအနေ
(၁၉၉၀ မှ ၂၀၁၅ ထိ)

ရုံးရာဇ်

စဉ်	ပြိုင်ပွဲအမည်	ကျင်းပသည့်နိုင်ငံ	ကျင်းပသည့်ကာလ	ဆုတံဆိပ်ရရှိမှု		
				ဧည့်	ဧင့်	ဧက္ခ
၁	2 nd World Invitational Dragon Boat Race	စင်ကာပူနိုင်ငံ Marina Bay	၁၂၂၆.၉၁ မှ ၁၃၂၆.၉၁	-	-	၁
၂	1 st Bangladesh Int'l Dragon Boat Race	ဘဂ္ဂလားဒွေးရှိုး Burigana	၁၀၁၀.၉၁ မှ ၁၁၁၀.၉၁	၂	၂	-
၃	(၁၆)ကြိမ်မြောက်အရှေ့တောင်အာရုံအားကစားပြိုင်ပွဲ	ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ မန္တလာမြို့	၁၉၁၁.၉၁ မှ ၂၂၁၂.၉၁	-	၂	-
၄	စင်ကာပူနိုင်ငံ ကမ္ဘာ့ရှိုးရာဖိတ်ခေါ်လျေလျှော်ပြိုင်ပွဲ	စင်ကာပူနိုင်ငံ	၆၆.၉၂ မှ ၇၆.၉၂	အဆင့် (၄)		
၅	(၁၇)ကြိမ်မြောက်အရှေ့တောင်အာရုံအားကစားပြိုင်ပွဲ	စင်ကာပူနိုင်ငံ Marina Bay	၁၂၂၆.၉၃ မှ ၂၀၂၆.၉၃	-	၄	-
၆	(၈)ကြိမ်မြောက် စင်ကာပူကမ္ဘာ့ရှိုးရာဖိတ်ခေါ် လျေလျှော်ပြိုင်ပွဲ	စင်ကာပူနိုင်ငံ Marina Bay	၂၆၆၆.၉၃ မှ ၂၇၂၆.၉၃	-	၁	-
၇	6 th Thailand Invitational Swan Boat Race	ထိုင်းနိုင်ငံ၊ အယုဒ္ဓယ၊ ချိုဘရာမြစ်	၂၃၁၁၉၆.၉၃ မှ ၂၄၃၁၉၆.၉၃	၁	-	-
၈	ဟောင်ကောင်ဖိတ်ခေါ်ရှိုးရာလျေပြိုင်ပွဲ	ဟောင်ကောင်နိုင်ငံ	၁၈၆၆.၉၄ မှ ၁၉၁၁၉၆.၉၄	အဆင့် (၅)		

စဉ်	ပြိုင့်အမည်	ကျင်းပသည့်နိုင်ငံ	ကျင်းပသည့်ကာလ	ဆုတံဆိပ်ရရှိမှု		
				ရွှေ	ငွေ	ကြေး
၆	7 th Thailand Int'l Swan Boat Race	ထိုင်းနိုင်ငံ၊ အယူဒ္ဓယ၊ ချီးဘရာမြစ်	၁၉၀၁၀၉၉၉၊ ၂၂၀၁၀၉၉၉	၁၁	-	-
၁၀	မကာဇိုအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရှိုးရာလှေလှေပြိုင်ပွဲ	မကာဇို	၄၀၆၉၉၂၅	၃	စံခိုန်ဆူ	
၁၁	ဟောင်ကောင်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရှိုးရာလှေလှေပြိုင်ပွဲ	ဟောင်ကောင်နိုင်ငံ	၁၀၆၉၂၁၀၉၂၅	အဆင့် (၄)		
၁၂	Peach Gorden Dragon Boat Race	တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဂွမ်းတောင်း	၁၀၁၁၉၉၂၅၊ ၂၂၀၁၀၉၂၅	၂	-	-
၁၃	Peach Int'l Dragon Boat Festival	မလေးရှားနိုင်ငံ၊ ပိန္ဒန်း	၁၂၆၉၉၆၂၅၊ ၂၂၀၆၉၆၂၅	၃	-	-
၁၄	96' World Int'l Championship	စင်ကာပူနိုင်ငံ၊ Sentasa	၂၂၆၉၉၆၂၅၊ ၂၃၀၆၉၆၂၅	၁၁	အဆင့် (၄)	
၁၅	Merlion Championship	စင်ကာပူနိုင်ငံ၊ Sentasa	၂၀၆၉၉၆၂၅၊ ၂၂၀၆၉၆၂၅	-	-	၁၁
၁၆	Visit Myanmar Year 1996 Int'l Traditional Boat Race	မြန်မာနိုင်ငံ၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ကန်တော်ကြီး	၂၆၁၁၉၉၆၂၅၊ ၂၇၁၁၉၉၆၂၅	၄	-	-
၁၇	1997 Macau Int'l Dragon Boat Race	မကာဇို	၈၆၉၉၆၃၂၅၊ ၉၆၉၉၆၃၂၅	၃	-	-

စဉ်	ပြိုင်ပွဲအမည်	ကျင်းပသည့်နိုင်ငံ	ကျင်းပသည့်ကာလ	ဓာတ်ဆိပ်ရရှိမှု		
				ရွှေ	ငွေ	ကြေး
၁၈	2 nd World Dragon Boat Racing Champ:	ဟောင်ကောင် Sha Tin River	၁၂၂၆၂ မှ ၁၃၂၆၂	-	-	၁ အဆင့်(၅)
၁၉	ABC Stout 97 Int'l Traditional Boat Race	မြန်မာနိုင်ငံ၊ ရန်ကုန်မြို့ အင်းလျားကန်	၁၈၁၀၂၉ မှ ၁၉၁၀၂၉	၄	-	-
၂၀	(၁၉)ကြိမ်မြောက်အရွှေ့တောင်အာရုံအားကစားပြိုင်ပွဲ	အင်ဒီနီးရျားနိုင်ငံ ဂျကာတာမြို့	၁၁၁၀၂၉ မှ ၁၉၁၀၂၉	၂	၂	၁
၂၁	Singtel Mobile Invitation at Champ: Men & Marlion Champ: Women	စင်ကာပူနိုင်ငံ East Coast Park	၃၀၁၁၂၈ မှ ၃၁၁၁၂၈	၂	-	-
၂၂	Myanmar-Thai Goodwill Traditional Boat Race	မြန်မာနိုင်ငံ၊ ရန်ကုန်မြို့ အင်းလျားကန်	၂၆၂၂၉ မှ ၂၇၂၂၉	၂	-	-
၂၃	(၂၀)ကြိမ်မြောက်အရွှေ့တောင်အာရုံအားကစားပြိုင်ပွဲ	ဘရှုနိုင်းနိုင်ငံ ဒါရိုဆလန်	၂၀၈၂၉ မှ ၁၅၈၂၉	၃	၂	-
၂၄	ပထမအကြိမ်ကူမင်း အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဖိတ်ခေါ် နိဂုံးလျေလျှော်ပြိုင်ပွဲ	တရာတ်နိုင်ငံ ကူမင်းမြို့	၂၀၅၂၀၀၀ မှ ၁၃၀၅၂၀၀၀	၄	-	-
၂၅	ကမ္မားသီးယားနိုင်ငံရှိုးရာလျေလျှော်ပြိုင်ပွဲ	ကမ္မားသီးယား ဖန်မံုပင်	၆၁၁၂၀၀၀ မှ ၁၆၁၁၂၀၀၀	၃	အဆင့်(၁)	
၂၆	(၂၂)ကြိမ်မြောက် အရွှေ့တောင်အာရုံအားကစားပြိုင်ပွဲ	ဗီယက်နမ်၊ ဘရှုနိုင်းမြို့	၁၁၁၂၂၀၃ မှ ၁၃၁၂၂၀၃	၂	၂	-

စဉ်	ပြိုင့်အမည်	ကျင်းပသည့်နိုင်ငံ	ကျင်းပသည့်ကာလ	ဆုတံဆိပ်ရရှိမှု		
				ရွှေ	ငွေ	ကြေး
၂၇	26 th Penang Int'l Dragon Boat Race	မလေးရှားနိုင်ငံ	၈. ၆. ၀၅ မှ ၁၃. ၆. ၀၅	○	○	-
၂၈	(၂၃)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရုံအားကစားပြိုင်ပွဲ	ထိုလစ်ပိုင်နိုင်ငံ	၂၀၁၂ ၀၅ မှ ၄၀၁၂ ၀၅	၂	၂	၁
၂၉	24 th SEA Games	ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ပတ္တယားမြို့	၆. ၁၂. ၀၃ မှ ၁၅. ၁၂. ၀၃	၃	-	-
၃၀	Thai Swam Boat Race	ထိုင်း	၁၃၀၉. ၀၈ မှ ၁၄၀၉. ၀၈	○	-	-
၃၁	Bali 1 st Aaian Beach Games	အင်ဒိန်းရှား Bali	၁၂၀၁၀၀၈ မှ ၂၃၀၁၀၈	၂	၁	-
၃၂	Pattaya' 8 th Traditional Boat Race Festival- Thailand, 2008 Final Entry by Name & Boat	ထိုင်း Pattaya	၂၀၁၁၀၈ မှ ၂၃၁၁၀၈	○	-	-
၃၃	မှတ်ချက် - 24 th SEA Games ရှိုးရာလွှာ အမျိုးသား/သမီး	ထိုင်းနိုင်ငံ	၆. ၁၂. ၀၃ မှ ၁၅. ၁၂. ၀၃	၃	-	-
၃၄	(၂၀)ကြိမ်မြောက်၊ ထိုင်းနိုင်ငံအယူဒြို့တွင် ကျင်းပသည့် (၂၂)ယောက်ရှိုးရာလွှာပြိုင်ပွဲ	ရှိုးရာလွှာ မီတာ (၆၅၀) (အမျိုးသား) ထိုင်းနိုင်ငံ	၁၃၀၉. ၀၈ မှ ၁၄၀၉. ၀၈	ပထမဆုနှင့် ဘတ်လေးသိန်း		

စဉ်	ပြိုင်ပွဲအမည်	ကျင်းပသည့်နိုင်ငံ	ကျင်းပသည့်ကာလ	ဆုတံဆိပ်ရရှိမှု		
				ရွှေ	ငွေ	ကြေား
၃၂	အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ၊ ဘာလီဂျိန်း၊ အာရာသဲသောင်ပြင်၊ အားကစားပြိုင်ပွဲ(၂၂)ယောက် ရှိုးရာလှေ	မီတာ (၁၀၀၀)၊ (၅၀၀)၊ (၂၇၀) (အမျိုးသား) အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ	၁၂၁၀၀၈၈ မှ ၂၃၁၀၀၈၈	J	၁၁	
၃၆	(၈)ကြိမ်မြောက်၊ ထိုင်းနိုင်ငံ ပတ္တယားတွင် ကျင်းပသည့် ထိုင်းဘူရင့်သမီးတော်ဖလား(၂၂)ယောက်ရှိုးရာလှေပြိုင်ပွဲ	ထိုင်းနိုင်ငံ	၁၈၁၀၀၈၈ မှ ၂၃၁၀၀၈၈	ပထမဆုနှင့် ဘတ်ဝါးသောင်း		
၃၇	(၂၂)ကြိမ်မြောက် ထိုင်းနိုင်ငံအယူခွဲယူမြှုံးတွင် ကျင်းပသည့် (၂၂)ယောက်ရှိုးရာလှေပြိုင်ပွဲ	ထိုင်းနိုင်ငံ	၁၈၁၀၀၈၈ မှ ၁၉၁၀၀၈၈	ပထမဆုနှင့် ဘတ်လေးသိန်း		
၃၈	(၁၆)ကြိမ်မြောက်အာရာအားကစားပြိုင်ပွဲ၊ တရှုတ်နိုင်ငံ ကွမ်းကျေးမြှုံး၊ (၂၂)ယောက်ရှိုးရာလှေပြိုင်ပွဲ	တရှုတ်နိုင်ငံ	၁၈၁၀၀၈၈ မှ ၂၀၁၀၀၈၈	-	၃	-
၃၉	ICF မှ ကြီးမှားကျင်းပသော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလှေ နဂါးလှေလှေ့ Semina, Offcial Examiation, Course	မလေးရှားနိုင်ငံ	၂၅၁၀၀၈၈ မှ ၃၀၁၀၀၈၈	အဆင့် (၂)လီးအောင်		
၄၀	၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ပထမအကြိမ် အာရာရှိုးရာလှေလှေ့ပြိုင်ပွဲ	စင်ကာပူနိုင်ငံ	၁၆၁၀၀၈၈ မှ ၄၆၁၀၀၈၈	၁၁	-	-
၄၁	26 th SEA Games	အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ	၁၀၁၀၀၈၈ မှ ၂၁၁၀၀၈၈	၉	၁၁	-
၄၂	DBS လှေလှေ့ပြိုင်ပွဲ မရီနာ စင်ကာပူနိုင်ငံ	စင်ကာပူနိုင်ငံ	၁၈၁၀၀၈၈ မှ ၁၉၁၀၀၈၈	J	-	J
၄၃	27 th SEA Games	မြန်မာနိုင်ငံ၊ နေပြည်တော်၊ ငါးလိုက်ဆာ်	၁၈၁၂၀၈၈ မှ ၂၁၁၂၀၈၈	၁၄	J	၁၁
၄၄	28 th SEA Games	စင်ကာပူနိုင်ငံ	၆၆၁၀၀၈၈ မှ ၂၂၆၀၀၈၈	၁၁	၁၁	J



ရှိုးရွှေလျှော့

Traditional Boat



နည်းပြဆရာလက္ခာ



အားကတေသနုင်းကာယပညာရီးစီးဌာနနှင့်ရှိုးရွှေလျှော့အဖွဲ့ချုပ်တို့စိုးစဉ်ထုတ်ဝေသည်။