မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	၁
၂။	သမိုင်းအကျဉ်းချုပ် – ကမ္ဘာ့သမိုင်း – မြန်မာ့သမိုင်း	၂ – ၄
၃။	အားကစားနည်းအလိုက် ဝေါဟာရများ (Terminology)	၄ – ၅
၄။	ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ	၆
၅။	ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းဥပဒေများ	၆ – ၁၇
၆။	နည်းစနစ်များနှင့် အခြေခံသင်ကြားခြင်းအဆင့်ဆင့် (Techniques & Basic Skills Teaching Stages)	၁၈ – ၉၆
၇။	လေ့ကျင့်ရေးစနစ်များနှင့် နည်းလမ်းများ (Training Methods & Means)	၉၇ – ၁၀၁
၈။	နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း (Tactical Skill & Training)	၁၀၂ – ၁၀၈
၉။	လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများ ခွဲခြားခြင်း (Training Periodization)	၁၀၉ – ၁၁၉
၁၀။	နိဂုံး	၁၂၀

နိဒါန်း

“မိသားစုသဖွယ်နေထိုင်မယ်”

" We Live in a Family"

၁။ နိုင်ငံတော်၏ ဘက်စုံပေါင်းစုံအားကစားတိုးတက်မြင့်မားစေရန် ပြည်နယ်တိုင်း မြို့နယ်များနှင့်တကွ အားကစားအဖွဲ့ချုပ်များသည် အင်တိုက်အားတိုက်တခဲနက်လှုပ်ရှား ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေချိန်တွင် နိုင်ငံတော်အားကစားဆိုင်ရာရည်မှန်းချက်ဖြစ်သော (မြန်မာအားကစားကမ္ဘာအားကစားသို့) ဟူသည့် ဆောင်ပုဒ်နှင့်အညီ အားကစားလောက တစ်ရပ်လုံး တိုးတက်မြင့်မားစေရေးဆောင်ရွက်ရာ၌ လူထုအားကစားလှုပ်ရှားမှု သည်အဓိက အကျဆုံးအခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်နေပြီး အားကစားသင်တန်းများ လေ့ကျင့်ရေး ကျောင်းများ အခြေခံအထောက်အကူပြုချက်အဖြစ်ပါဝင်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံကြက်တောင် အဖွဲ့ချုပ်အနေဖြင့် ကြက်တောင်အားကစားနည်းကို ပြည်သူလူထုအတွင်း စိတ်ပါဝင်စား လာစေရေး၊ လူငယ်အားကစားသမားများကိုလေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် ထူးချွန်သော အားကစားသမား များပေါ်ထွက်လာ စေရေး၊ ထိုမှတဆင့်နိုင်ငံတော်အတွက်အားကစားကွင်း ဆက်မပြတ်စေရန်အတွက် မျိုးဆက်သစ် အားကစားကောင်းများ ပေါ်ထွက်လာစေရန် အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့် မြန်မာနိုင်ငံကြက်တောင် အဖွဲ့ချုပ်အနေဖြင့် မလွဲမသွေပြုလုပ် သွားပါမည်။

အခန်း (၂)
သမိုင်းအကျဉ်းချုပ်

(က) ကမ္ဘာ့ကြက်တောင်အားကစားသမိုင်းအကျဉ်း

ကြက်တောင်ကစားနည်းကို (၁၈)ရာစု အလယ်ပိုင်းခန့်က စတင်တီထွင်ကစားခဲ့ကြသည်။ ကိုလိုနီနိုင်ငံ ဖြစ်ခဲ့သော အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင်နယ်ချဲ့ဗြိတိသျှစစ်မှူထမ်းများသည် အားလပ်ချိန်များ၌ ကြက်တောင်အမွေးတောင် များ စုစည်း၍အောက်ခံအမာတစ်ခုပေါ်တွင် စိုက်ချည်ကာသစ်သားပြားများဖြင့် တဖက်တချက်အချင်းချင်း ရိုက်ကစားခဲ့ကြရာမှ ဤကစားနည်းစတင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုစဉ်ကကြက်တောင်ကစားနည်းကို ပူးနား (Poona)ဟုခေါ်ဝေါ်ခဲ့ကြသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် အမှူထမ်းခဲ့ကြသောစစ်ဗိုလ်များက အင်္ဂလန်သို့ပြန်ရောက်ခဲ့ကြပြီး (၁၈၇၃)ခုနှစ် (Beauford)မြို့စားကြီး၏ဧည့်ခံပွဲတစ်ခုတွင် သရုပ်ပြကစားခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့သရုပ်ပြကစားခဲ့သော ဂလောက်စက်စ်တာရှိုင်းယား (Gloucestershire)ဒေသမှ ဘက်မင်တံဂေဟာ (Badminton House) ဟုခေါ်သော စံအိမ်အမည်ကိုအကြောင်းပြု၍ (Badminton)ကစားနည်းဟုခေါ်တွင် စေခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

၁၈၉၃ခုနှစ်တွင် ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ခဲ့သော အင်္ဂလန်နိုင်ငံကြက်တောင်အဖွဲ့ချုပ်သည် ကမ္ဘာ့ကြက်တောင်လောကတွက် ရှေ့ပြေးဦးဆောင်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ဖြစ်ပါသည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကြက်တောင်အဖွဲ့ချုပ်ကို ၁၉၃၄ခုနှစ် ဇူလိုင်လ (၅)ရက်နေ့တွင် ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ခဲ့ပြီး ပထမဦးဆုံးသောအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကြက်တောင်အဖွဲ့ချုပ်ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ဆာဂျောသောမတ်စ် (Sir Geroge Thomas)က ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

ကြက်တောင်အားကစားနည်းကို အိုလံပစ်အားကစားနည်းအဖြစ် ၁၉၉၂ခုနှစ် စပိန်နိုင်ငံဘာစီလိုနာ အိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲမှ စတင်ပါဝင်ခဲ့သည်။ ယခုအခါကမ္ဘာ့ကြက်တောင်အဖွဲ့ချုပ်သည် မလေးရှားနိုင်ငံ ကွာလာလမ်ပူမြို့၌တည်ရှိသည်။

(ခ) မြန်မာ့ကြက်တောင်အားကစားသမိုင်းအကျဉ်း

ကြက်တောင်ကစားနည်းမျိုးစေ့ကို ပြည်ပမှယူလာ၍ စတင်စိုက်ပျိုးသူများမှာ ထိုအချိန်ကာလက အုပ်စိုးသူအင်္ဂလိပ် လူမျိုးများပင်ဖြစ်သည်။ မြန်မာပြည်တွင် ကြက်တောင်ကစားနည်းရန်ကုန်မြို့မှ စတင်ခဲ့ပြီး နောက်ရေနံချောင်း၊ ချောက်ရေနံမြေဒေသ၊ ထို့နောက်သာယာဝတီ၊ ပဲခူး၊ မန္တလေး၊ တောင်ကြီး၊ မော်လမြိုင်၊ တနင်္သာရီဒေသနှင့် မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသများတွင် ထွန်းကားခဲ့သည်။

ကြက်တောင်အားကစားနည်းသည် မြန်မာပြည်၌ ၁၉၁၀ခုနှစ်မှစတင်ခဲ့သော်လည်း ၁၉၂၅ ခုနှစ်နောက်ပိုင်းခန့်မှစ၍ ကစားနည်းဥပဒေများဖြင့် စနစ်တကျကစားလာခဲ့သည်။ ဂျပန်ခေတ်တွင် မြန်မာ့ကြက်တောင်အားကစားသည် အရှိန်အဟုန်ရပ်တန့်သွားခဲ့သည်။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးပြီးသည့်နောက် ၁၉၄၇ခုနှစ်တွင် မြန်မာ့ကြက်တောင်အားကစားပြန်လည် အသက်ဝင်လှုပ်ရှားလာခဲ့သည်။ မြန်မာပြည်လုံးဆိုင်ရာ ကြက်တောင်ရိုက်အသင်းချုပ်ကြီးကို ၁၉၄၈ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁၆ရက်တွင် စတင်ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်လိုက်ပြီးမြန်မာပြည်အိုလံပစ်အသင်းနှင့် ဖေဖော်ဝါရီလတွင် ဆက်သွယ်ခဲ့သည်။

ပထမဦးဆုံးဖွဲ့စည်းသော မြန်မာပြည်လုံးဆိုင်ရာကြက်တောင်ရိုက်အသင်းချုပ်ကြီးတွင် နာယကကြီးများအဖြစ်

၁။	ဦးထွန်း	(ရန်ကုန်မြို့တော်ဝန်)
၂။	ဦးဘိုးစ	(ဗမာ့ပြည်သူ့ဘဏ်ဒါရိုက်တာ)
၃။	ဦးအောင်မြင့်	(ဆရာမြို့မမောင်၊ ရန်ကုန်သတင်းစာတိုက်ပိုင်ရှင်)
၄။	ဦးစံထွန်း	(တရားသူကြီး၊ အငြိမ်းစား)
၅။	ဦးလင်းစိန်	(မက်ဒလစ်ဟိုက်စကူးကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး)

စသည်များဖြစ်ကြပြီး အမှုဆောင်လူကြီးများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

၁။	ဥက္ကဋ္ဌ	ဦးဘသန်း (ဘုံဘေဘားမား)
၂။	ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ	ဦးဘသန်း (တက္ကသိုလ်)
၃။	ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ	မစ္စတာဘီကေဘဲရီ (YWCA)
၄။	အတွင်းရေးမှူး	ဝတ်လုံတော်ရဦးပြည်သိမ်း
၅။	တွဲဖက်အတွင်းရေးမှူး	ဦးထွန်းကြည်
၆။	ငွေထိန်း	ဦးချစ်ခင်
၇။	အထွေထွေကြီးကြပ်အုပ်ချုပ်သူ	ဦးအုန်းခင်
၈။	အထွေထွေကြီးကြပ်အုပ်ချုပ်သူ	ဦးယုခင် (တက္ကသိုလ်)
၉။	အထွေထွေကြီးကြပ်အုပ်ချုပ်သူ	မစ္စတာစီအေမဂျိုဒ်
၁၀။	အထွေထွေကြီးကြပ်အုပ်ချုပ်သူ	မစ္စတာအယ်လ်အီးပါရှနာ
၁၁။	ဝါဒဖြန့်ချီရေးမှူး	ဦးသိန်းဟန်
၁၂။	ဝါဒဖြန့်ချီရေးမှူး	ဦးတင်အေး

၁၉၅၂ခုနှစ်၊ မတ်လတွင်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကြက်တောင်ရိုက်အဖွဲ့ချုပ် (Internation Badminton Federation (IBF)သို့လည်းကောင်း၊ ၁၉၅၉ခုနှစ် ဇူလိုင်လတွင် အာရှကြက်တောင်ရိုက်အဖွဲ့ချုပ် (Asian Badminton Confederation (A.B.Cl))သို့လည်းကောင်း ဆက်သွယ်ကာနိုင်ငံတကာကြက်တောင်ရိုက်အား

ကစားလှုပ်ရှားမှုဌ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

၁၉၅၃ခုနှစ်တွင် အသင်းကြီးအမည်ကို မြန်မာနိုင်ငံကြက်တောင်ရိုက်အဖွဲ့ချုပ်အသင်းချုပ်ဟု အမည်ပြောင်းပြီး ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံစည်းမျဉ်းဥပဒေကိုလည်း အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်ရေးဆွဲပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။ ၁၉၄၆ခုနှစ် မေလ ၂၇ရက်နေ့တွင် မြန်မာနိုင်ငံကြက်တောင်ရိုက်အဖွဲ့ချုပ်ဟု ပြောင်းလဲလျက်အားကစားနှင့် ကာယပညာကော်မတီ၏လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ဆောင်ရွက်လာခဲ့သည်။ ထိုမှအားကစားဝန်ကြီးဌာန၏လမ်းညွှန်မှု အောက်တွင် ယနေ့တိုင်မြန်မာနိုင်ငံကြက်တောင်အဖွဲ့ချုပ် ဟူ၍ရပ်တည်လျက်ရှိသည်။

အခန်း (၃)
အားကစားနည်းအလိုက်ဝေါဟာရများ

	Badminton		Termology
၁။	ace	=	ပြိုင်ဖက်ကစားသမားဆားဗစ်ရိုက်ချက်ဆုံးရှုံးခြင်း။
၂။	back court (rear court)	=	နောက်ဆုံးကွင်းစည်း
၃။	back hand	=	လက်ပြန်ရိုက်ချက်ခန္ဓာကိုယ်ဘေးသို့။
၄။	base line	=	ကွင်းရဲ့နောက်ဆုံးစည်း။
၅။	bird / birde	=	ကြက်တောင် (မြောက်အမေရိကတိုက်တွင်အသုံးများ)။
၆။	carry/ sliing throw	=	ကြက်တောင်ရိုက်ချက်တစ်ခုတွင် တစ်ဆက်ထဲရိုက်လွှဲမှု မပြုဘဲ ထိန်းကိုင်းထားခြင်း/ ဆွဲပြစ်ခြင်း။
၇။	centre	=	ဆားဗစ်ကွင်းဘယ်/ညာခွဲထားသောစည်း(အလယ်စည်း)။
၈။	clear	=	ပြိုင်ဘက်ကွင်းလက်သို့နောက်ဆုံးအကျဆုံးရောက်အောင်ရိုက်ချက်။
၉။	Double	=	ပွဲစဉ်တစ်ခုအတွင်း နှစ်ယောက်တွဲကစားသမား။
၁၀။	Drop shot	=	ပိုက်တန်းတိုချချက်။
၁၁။	Drive	=	မြန်မြန်ပြင်းပြင်းရိုက်ချက်၊ ဝလုံးထိုးတန်းတန်းသွားအောင်ရိုက်ချက်။
၁၂။	Fault	=	မှားယွင်းသောရိုက်ချက်၊ ပိုက်အားရိုက်မိခြင်း၊ ကွင်းအပြင်ပသို့ ကြက်တောင်ကျဆင်းသက်ခြင်း။
၁၃။	Forecourt	=	ကွင်း၏အနိမ့်ပေးစည်းအရှေ့ပိုင်း။
၁၄။	Home position	=	ကွင်းအလယ်စည်းတစ်ဝက်၊ နောက်စည်းဘေးနှစ်ဘက်စည်းတွင် အဆင်သင့်အနေအထား။

၁၅။	kill/ kill shot	=	ကြက်တောင်ကို အောက်ဘက်သို့ဆိုက်ရိုက်ချက်။ (အပြန်မတက်လာစေရန်။)
၁၆။	let		
၁၇။	lob	=	အမြောက်ရိုက်ချက်၊ ပြိုင်ဘက်ခေါင်းပေါ် ကျော်အောင်ရိုက်ချက်။
၁၈။	net	=	ပိုက်။
၁၉။	net shot	=	ပိုက်နားတို့ချချက်။
၂၀။	Passing shot	=	ပြိုင်ဖက်ကစားသမားကျော်ရုံရိုက်ချက်။
၂၁။	push shot	=	လက်ကောက်ဝတ်လှုပ်ရှားမှုနည်းငယ်ဖြင့် ဖြည်းဖြည်း ကြက်တောင်အားတွန်းသည့် ရိုက်ချက်။
၂၂။	Racket	=	ဘတ်တံ။ ကြက်တောင်ရိုက်ခတ်ကစားရန်လိုအပ်သောပစ္စည်း)။
၂၃။	rally	=	ပိုက်ဟိုဘက်၊ ဒီဘက်အပြန်အလှန်/ ရှေ့နောက်သွားနေသည့် ရိုက်ချက်။
၂၄။	Service	=	စတင်ကစားပေးရသောရိုက်ချက်။
၂၅။	Service court	=	ဆားဗစ်ရိုက်ချက်ဝင်ရမည်ဧရိယာ။
၂၆။	short court	=	အနိမ့်ပေးအရှေ့စည်း။ (ဆားဗစ်ဆက်ခံရမည့်အရှေ့စည်းအတွင်းသို့ ရိုက်ချက်။)
၂၇။	Smash	=	ခုတ်ချချက်။ (အားအပြည့်နှင့် ခေါင်းပေါ် ခုတ်ချချက်)။
၂၈။	wood shot	=	ဘက်တံ၏ခွေဖြင့်ရိုက်မိသော ရိုက်ချက်။

အခန်း (၄)

ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ

ကြက်တောင်အားကစားနည်း Event အမျိုးအစား

အမျိုးသားတစ်ဦးချင်း/ အမျိုးသမီးတစ်ဦးချင်း/ အမျိုးသားနှစ်ယောက်တွဲ/ အမျိုးသမီးနှစ်ယောက်တွဲ/အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးနှစ်ယောက်တွဲ။

အမျိုးသားအသင်းလိုက်/ အမျိုးသမီးအသင်းလိုက်/အမျိုးသား/ အမျိုးသမီးအသင်းလိုက်။

အခန်း (၅)

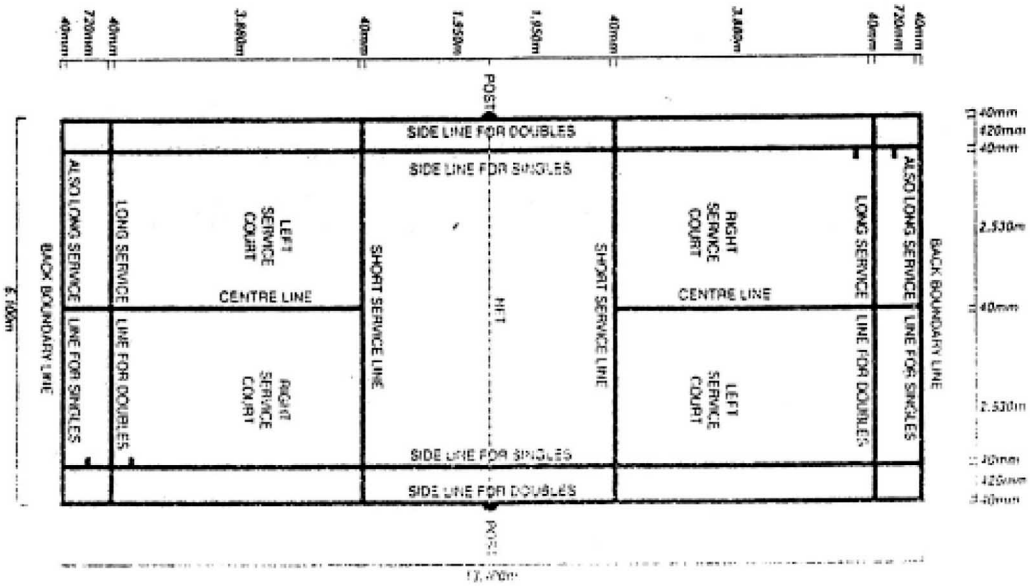
ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းဥပဒေများ

(ကြက်တောင်ကစားနည်းဥပဒေများ)

ကြက်တောင်အားကစားသမားများသိရှိရမည့်အချက်တစ်ချက်မှာ ပွဲကစားရာတွင်လိုက်နာရမည့် ကစားနည်းဥပဒေများပင်ဖြစ်သည်။ ပွဲကစားရာတွင် ကစားနည်းဥပဒေများကို ဂယဏနသိရှိခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိ စေပါသည်။ အကယ်၍သင်သည် ကြက်တောင်ကစားနည်းဥပဒေကို မသိရှိသေးပါက ကစားနေစဉ်အတွင်း ယှဉ်ပြိုင်ဘက်မှအကြောင်းအခြင်းအရာနှင့် ပတ်သက်သောပြဿနာတစ်ရပ်ကို ကျူးလွန်ခဲ့လျှင်သင်သည် အစပိုင်းတွင် စောဒကတက်ခြင်း၊ အငြင်းအခုန်မပြုလုပ်နိုင်သေးပါ။ သင်၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်သည် ပွဲကစားနေစဉ် အတွင်း မှားယွင်းမှုများ (Faults)များကို ရည်ရွယ်ပြီးဖြစ်စေ၊ မရည်ရွယ်ဘဲ ဖြစ်စေကျူးလွန်ကောင်း ကျူးလွန် ပေလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး သင်သည်ထိုမှားယွင်းမှုများကို မထောက်ပြနိုင်သဖြင့် အရေးယူခံရခြင်းမှလွတ်မြောက်သွားပေမည်။ သင်သည်ကြက်တောင်ကစားနည်း ဥပဒေများကိုသိရှိထားမည် ဆိုလျှင် ပွဲကစားရာတွင်အမြဲလွယ်ကူ စေပါသည်။ အနည်းဆုံးကစားကွင်းတွင် သူ၏အခွင့်အရေးကိုတော့ သင်သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

Court and court equiment (ကစားကွင်းနှင့် ကစားကွင်းပစ္စည်းကိရိယာများ)

တိုင်များသည် ကစားကွင်းကြမ်းပြင်ပေါ်မှတိုင်ထိပ်ဖျားထိ ၁.၅၅မီတာ (၅ပေ ၁လက်မ) ရှိရမည်ဖြစ်ပြီး ပိုက်ကိုဆန့်တင်လိုက်သောအခါ တိုင်များသည်တည့်မတ်စွာရှိနေရမည်။ ပိုက်များကို အရောင်ရင့်ရောင်များ ဖြစ်သည့်ကောင်းမွန်သည့် ကျစ်ကြိုးများပိုက်ကွန်အကွက် လေးထောင့်သဏ္ဌာန်ဖြင့် ၁၅မီလီမီတာ (၅/၈လက်မ)ထက်မနည်း၊ ၂၀မီလီမီတာ (၃/၄လက်မ)အကျယ်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားရမည်။ ပိုက်၏အလျားသည် အနည်းဆုံး (၆.၁)မီတာ (၂၀)ပေနှင့် ဗျက်သည် ၇၆၀မီလီမီတာ (၂ပေ ၆လက်မ)ဖြင့် ပြုလုပ်ရမည်။



ပိုက်၏အပေါ်တန်းကို ၇၅မီလီမီတာ (၃လက်မ)ရှိသောအဖြူရောင်ပိတ်စခေါက်ချိုးလျက် ပြုလုပ်ရမည်။ ပိုက်ထိပ်ဖျားအမြင့်သည် ကစားကွင်းကြမ်းပြင်ခင်းမှတိုင်းလျှင် ကစားကွင်း၏ အလယ်တည့်တည့် မှ ၁.၅၄မီတာ (၅)တိတိနှင့် နှစ်ယောက်တွဲဘေးစည်းပေါ်မှ ၁.၅၅မီတာ (၅ပေ ၁လက်မ)ရှိရမည်။ ပိုက်၏ အစွန်းနှင့်တိုင်များအကြားတွင် ကွာဟချက်မရှိစေရ။ အကယ်၍လိုအပ်လျှင် ပိုက်အစွန်းများနှင့် တိုင်များကို ပတ်၍ချည်နှောင်ထားရမည်။

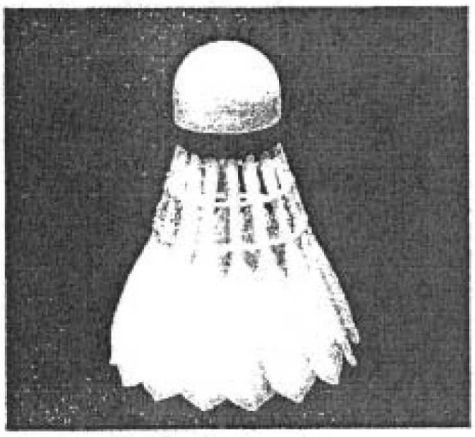
Shuttle (ကြက်တောင်)

ကြက်တောင်တွင် အောက်ခံ (ဖေါ့)၌စိုက်ထား သောအတောင် (၁၆)တောင်ရှိရမည်။ ကြက်တောင်တိုင်းသည် အတောင်ထိပ်စွန်းမှ ဖေါ့ထိပ်အထိတိုင်း သောအခါ တူညီသော အရှည်ရှိရ မည်။ အတောင်များ၏ အရှည်သည် (၆၂)မမ (၂လက်မ)မှ (၇၀)မမ (၂လက်မ)အထိရှိနိုင်သည်။ ကြက်တောင်၏ အလေးချိန်သည် ၄. ၇၄မှ ၅. ၅၀ဂရမ်ရှိသည်။

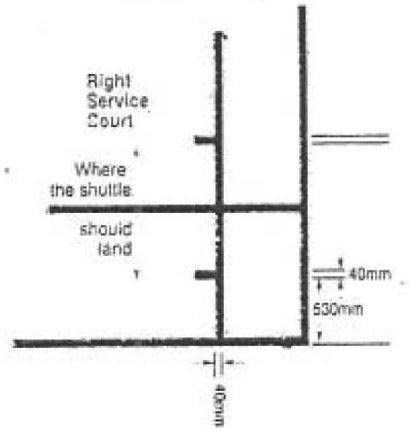
Testing a shuttle for speed

(ကြက်တောင်တစ်လုံး၏ အသွားနှုန်းကို စမ်းသပ်ခြင်း)

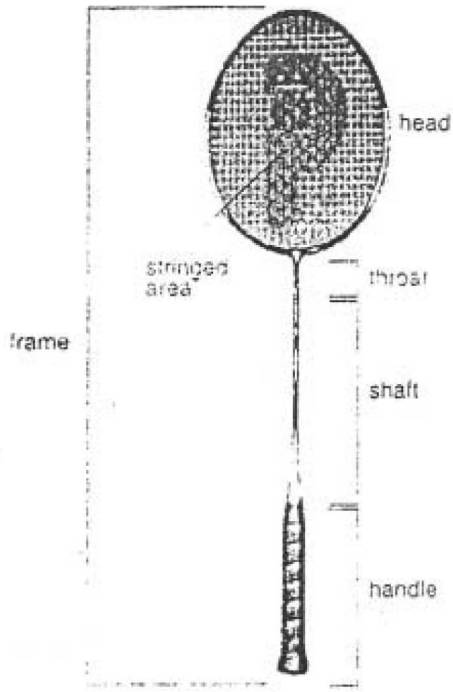
ကြက်တောင်တစ်လုံးကိုစမ်းသပ်ရာတွင် နောက်ဆုံးစည်းပေါ်မှ ပခုံးအောက်ပင်ရိုက်ချက်အပြည့်ကို အသုံးပြုရမည်။ ကြက်တောင်ကိုအပေါ်သို့ ပင့်ရိုက်လျက်ဘေးစည်းများနှင့် တပြေးညီသွားစေရမည်။ မှန်ကန်သောအသွားနှုန်းရှိသည့် ကြက်တောင်တစ်လုံးသည် အခြားတစ်ဖက်ရှိနောက်ဆုံးစည်းမရောက်မီ ၅၃၀မမ (၁ပေ ၉လက်မ)ထက်မနည်း ၉၉၀မမ (၃ပေ ၃လက်မ)ထက်မပိုသော နေရာအတွင်းတွင် ကျရောက် ရမည်။ (အောက်ပုံတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။)



A shuttlecock.



Testing a shuttle for speed.



A racket

Racket (ဘက်တံ)

ဘက်တံဖရိမ် Frame ၏အလျားနှင့် အနံတို့သည် ၆၈၀မမ (၂ပေ ၂လက်မ)နှင့် ၂၃၀မမ (၉လက်မ) ထက်မပိုစေရ။

Stringed area (ကြိုးတပ်ဆင်ထားသောဧရိယာ)

ကြိုးတပ်ဆင်ထားသော အပိုင်း(မျက်နှာပြင်)သည် အပြားဖြစ်ပြီးဒေါင့်လိုက်၊ ကန့်လန့်လိုက်၊ ကြိုးများဖြင့် တစ်ချောင်းနှင့်တစ်ချောင်းဖြတ်ကူးရာတွင် ကျော့လိမ်စည်းထားပြီးဘောင်သို့ ဆက်သွယ်ထားသည်။ ကြိုးတပ်ထားသော ပုံသဏ္ဌာန်သည်များသေအားဖြင့် တူညီကြပြီး အလယ်ဗဟိုသည် အခြားနေရာ များထက် သိပ်သည်းမှုမနည်းစေဘဲရှိရမည်။

ကြိုးတပ်ဆင်ထားသော မျက်နှာပြင်အလျား ၂၈၀ မမ (၁၁လက်မ)ထက်လည်းကောင်း၊ ဗျက် (width)သည် ၂၂၀မမ (၈လက်မ)ထက်လည်းကောင်း၊ မကျော်လွန်စေရ။ ကြိုးတပ်ဆင်ခြင်းဖြင့် လည်ပင်း(တီ) (throat)အပိုင်းမှလွဲ၍ကြိုးတပ်ဆင်ထားသောအပိုင်းသည် ဧရိယာအတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ကျယ်ပြန့်နိုင်ပါ သည်။ သို့ရာတွင် ပိုမိုကျယ်ပြန့်လာသည့် ကြိုးတပ်ထားသောမျက်နှာပြင်ဗျက်သည် ၃၅ မမ (၁လက်မ)နှင့် အလျားသည် ၃၃၀ မမ (၁၂လက်မ)ထက်မကျော်လွန်စေရ။

Toss (ခေါင်းပန်းလှန်ဆုံးဖြတ်ခြင်း)

မကစားမီယှဉ်ပြိုင်ဘက်များသည် ခေါင်းပန်းလှန်၍အဆုံးအဖြတ်ယူရမည်။ အနိုင်ရရှိသောဘက်မှ ပထမစတင်ပေးရန် (သို့) ပထမစတင်လက်ခံရန် (သို့) ကစားကွင်းအဆုံးတစ်ဖက်မှ (သို့) အခြားတစ်ဖက်မှ စတင်ပေးရန်ရွေးချယ်ခွင့်တစ်ခုကိုရွေးချယ်ရမည်။ ခေါင်းပန်းရှုံးသောဘက်သည် ကျန်ရှိသောရွေးချယ်မှုကို ပြုလုပ်ရမည်။

Scoring system (အမှတ်ရေတွက်နည်းစနစ်)

အခြားစီစဉ်ချက်မရှိခဲ့သော် ယှဉ်ပြိုင်ဘက်များသည် ပွဲငယ်သုံးပွဲဖြင့် အနိုင်အရှုံးယှဉ်ပြိုင်ရမည်။ (၂၁) မှတ်ဦးစွာရသောဘက်ကအနိုင်ရမည်။ အပြန်အလှန်ရိုက်ချက်အတွက် အနိုင်ရသောဘက်သည် ၎င်း၏ရမှတ် တွင် တစ်မှတ်ထည့်ပေါင်းနိုင်သည်။ အကယ်၍အမှတ်သည် (၂၀)မှတ်တူဖြစ်လာသော် တစ်ဆက်တည်း (၂)မှတ်ပြတ်ကစားနိုင်သည့်ဘက်မှထိုပွဲငယ်တွင်အနိုင်ရသည်။ အကယ်၍ အမှတ်သည် (၂၉)မှတ်တူဖြစ်လာ သော် (၃၀)မှတ်ကစားနိုင်သည့်ဘက်မှ ထိုပွဲငယ်တွင်အနိုင်ရသည်။ ပွဲငယ်တစ်ပွဲနိုင်သောဘက်သည် နောက်ပွဲ တစ်ပွဲတွင် ဆားဗစ်ကိုပထမစပေးရသည်။

Change of ends (ကစားကွင်းအဆုံးသတ်များပြောင်းလဲခြင်း)

ကစားသူများသည် ကစားကွင်းအဆုံးဘက်များ ends သို့ပြောင်းလဲကစားရမည်။ ပထမပွဲငယ်ပြီးဆုံးသောအခါ တတိယပွဲငယ် (ရှိခဲ့လျှင်)၊ တဘက်ဘက်မှ (၁၁)မှတ်သို့ ဦးစွာရောက်ရှိသောအခါ ကွင်းဘက်ခြမ်းများကိုပြောင်းလဲကစားရသည်။ ကစားသူများသည် ကစားကွင်းအဆုံးဘက်များပြောင်းလဲခြင်း မပြုလုပ်မိလျှင် ၎င်းတို့သည်အမှားကိုတွေ့ရသောအခါ ကြက်တောင်ကစားနေစဉ် မဟုတ်သောအခြေအနေတွင် ချက်ခြင်းပြောင်းလဲ၍ ရောက်ရှိနေသောအမှတ်များအတိုင်း ဆက်ကစားရမည်။

Service (ဆားဗစ်ပေးခြင်း)

မှန်ကန်သောဆားဗစ်ပေးမှုတွင် ပေးသူ (service)နှင့်လက်ခံသူ (receiver)တို့သည် သက်ဆိုင်ရာပေးကွင်းနှင့် လက်ခံကွင်းတွင် နေရာယူပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မည်သည့်ဘက်ကမှ ဆားဗစ်ပေးမှုကို တမင် သက်သက်နှောင့်နှေးကြန့်ကြာအောင် မပြုလုပ်ရ။ ပေးသူနှင့် လက်ခံသူတို့သည် မျက်နှာချင်းဆိုင်ထောင့်ဖြတ် အနေထားတွင် နေရာယူ၍ပေးကွင်းများ၏စည်းများကို မထိစေရ။ ပေးသူနှင့် လက်ခံသူတို့၏ခြေနှစ်ဖက်စလုံး ၏အချို့အပိုင်းငယ်များသည် ကစားကွင်းကြမ်းပြင်နှင့်ထိလျက် နေရာမရွှေ့ ဘဲ ကြက်တောင်ကိုစတင်ပေးသည် မှ ပေးပြီးသည့်တိုင်အောင်ရှိရမည်။

ပေးသူ၏ဘက်တံသည် ကြက်တောင်၏အောက်ခြေ ဖေါ့ကိုစတင်ရိုက်ခတ်ရမည်။ ပေးသူ (server)၏ ဘက်တံနှင့် စတင်ရိုတ်ခတ်စဉ်ကြက်တောင်တစ်ခုလုံးသည် ပေးသူ၏ခါးလယ်အောက်တွင်ရှိရမည်။ ပေးသူ၏ လက် (server's hand)ထက်သိသိသာသာ အောက်သို့နိမ့်ကျစေ၍ ဘက်တံအရိုး (Racket's shaft)ကို အောက်သို့စိုက်ချထားသည်။ ပေးသူ၏ဘက်တံသည် ရှေ့သို့စတင်လက်လွှဲသည့် အချိန်အဆက်မပြတ် (continuous)ရှိရမည်။ ပေးသူ၏ဘက်တံမှအပေါ်သို့ ရိုက်လိုက်သောကြက်တောင်သည် ပိုက် (net)ကို ကျော်ဖြတ်ပြီးအကယ်၍တစ်ဖက်မှ ပြန်မရိုက်ခဲ့သော် ကြက်တောင်သည် လက်ခံသူပေးကွင်း (receiver's court)ထဲတွင် ကျရမည်။ (လက်ခံသူ၏ပေးကွင်းစည်းပေါ် (သို့) ပေးကွင်းစည်းအတွင်း (on or within the boundary lines) ကျရောက်ရမည်။)

အကယ်၍ပေးသူသည် ပေးရန်အားထုတ်ရာ၌ ကြက်တောင်ကိုလွဲချော်သွားသည်ရှိသော် မှားယွင်းမှု (Fault)တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကစားသူများသည် နေရာယူပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ပေးသူ၏ဘက်တံခေါင်းပိုင်းသည်ရှေ့သို့ စတင်လှုပ်ရှားချိန်မှစ၍ စတင်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ပေးသူသည် လက်ခံသူအဆင်သင့်မဖြစ်မီ ဆားဗစ်မပေးရ။ သို့ရာတွင် လက်ခံသူကပြန်ရိုက်ရန်ကြိုးစားမှုပြုလျှင် အသင့်ရှိနေပြီဟုမှတ်ယူရမည်။

ဆားဗစ်ပေးရန်စတင်ပြီး ကြက်တောင်သည်ပေးသူ၏ဘက်တံနှင့် ရိုက်မိသောအခါ (သို့) ဆားဗစ်ပေးသူသည် ပေးရန်အားထုတ်ရာ၌ကြက်တောင်ကို လွဲချော်သွားသည်ရှိသော် ဆားဗစ်ပေးပြီးဖြစ်သည်။ နှစ်ယောက် တွဲပွဲတွင် တစ်ဖက်မှပေးသူ (သို့) လက်ခံသူမမြင်နိုင်အောင်မရှိစေရ။

SINGLES (တစ်ယောက်ချင်းပွဲများ)

Serving and receiving courts (ပေးကွင်းနှင့် လက်ခံကွင်းများ)

ကစားသူများသည် အမှတ်မရမီ (သို့) စုံဂဏန်းအမှတ်ရရှိသောအခါ မိမိတို့လက်ယာဘက်ပေးကွင်းအသီးသီးမှပေးခြင်းနှင့် လက်ခံခြင်းကိုပြုလုပ်ရမည်။ ကစားသူသည် မဂဏန်းအမှတ်ရရှိသောအခါ မိမိတို့၏လက်ဝဲဘက်ပေးကွင်းအသီးသီးမှပေးခြင်းနှင့် လက်ခံခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်ရမည်။ ကြက်တောင်ကိုပေးသူ နှင့်လက်ခံသူတို့သည် မှားယွင်းမှု (Fault)ဖြစ်သည်အထိ (သို့) ကစားနေခြင်းမှရပ်စဲသည်အထိ တစ်လှည့်စီ ရိုက်နေကြရမည်။

Scoring and Serving (အမှတ်ရရှိခြင်းနှင့် ဆားဗစ်ပေးခြင်း)

အကယ်၍လက်ခံသူဘက်က မှားယွင်းမှုတစ်ခုပြုလုပ်လျှင် (သို့) ကြက်တောင်သည် လက်ခံသူဘက်ကစားကွင်းအတွင်း ကြမ်းပြင်ကိုထိ၍ကစားနေခြင်းမှရပ်စဲလျှင် ပေးသူဘက်ကတစ်မှတ်ရပြီး ပေးသူကပင် တစ်ဖန်ဆက်လက်ပေးရမည်။

အကယ်၍ပေးသူဘက်က မှားယွင်းမှုတစ်ခုပြုလုပ်လျှင် (သို့) ကြက်တောင်သည် ပေးသူဘက်ကစားကွင်းအတွင်း ကြမ်းပြင်ကိုထိ၍ကစားနေခြင်းမှရပ်စဲလျှင် ပေးသူဆက်လက်ပေးရန် အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးသည့် အပြင်လက်ခံသူဖက်မှ လက်မှတ်ရရှိပြီးပေးသူဖြစ်သွားမည်။

Doubles (နှစ်ယောက်တွဲပွဲများ)

ပွဲငယ်တစ်ပွဲအစနှင့် တစ်ဖက်ဖက်မှပေးလှည့်ရသည့်အခါတိုင်း ဆားဗစ်ကိုလက်ယာဘက်ပေးကွင်း (right service court)မှပေးရမည်။ လက်ခံသူတစ်ဦးတည်းကသာ ဆားဗစ်ကိုပြန်ရိုက်နိုင်သည်။ လက်ခံသူတွဲဖက်သည် ကြက်တောင်ကိုထိမိလျှင် (သို့) ပြန်ရိုက်လျှင်မှားယွင်းမှုဖြစ်ပြီး ပေးသူဘက်မှတစ်မှတ်ရသည်။

Order of play and position on court (အစီအစဉ်အရကစားခြင်းနှင့် ကွင်းတွင်းနေရာယူခြင်း)

ဆားဗစ်ကိုပြန်ရိုက်ပေးသည့်အနက် ပေးသူဘက်မှတစ်ဦးဦးက ပြန်ရိုက်၍လက်ခံသည့်ဘက်မှ တစ်ဦးဦးကပြန်ရိုက်ပြီး အပြန်အလှန်ရိုက်နေရာကြက်တောင်ကစားနေခြင်းရပ်စဲသည် အထိဖြစ်သည်။ ဆားဗစ်ကိုပြန်ရိုက်ပြီးသည့်နောက် ကစားသူတစ်ဦးသည် ကြက်တောင်ကိုရင်း၏ပိုက်ဘက်ရှိ ကြိုက်ရာနေရာများ ရိုက်နိုင်သည်။

Scoring and Serving (အမှတ်ရခြင်းနှင့် ဆားဗစ်ပေးခြင်း)

အကယ်၍လက်ခံသူဘက်မှ မှားယွင်းမှုတစ်ခုပြုလုပ်လျှင် (သို့) ကြက်တောင်သည် လက်ခံသူဘက်ကစားကွင်း (receiver's court)အတွင်းကြမ်းပြင်ကို ထိမိ၍ကစားနေခြင်းမှရပ်စဲလျှင် ပေးသူ (Server) ဘက်ကတစ်မှတ်ရပြီးပေးသူကပင် တစ်ဖန်ဆက်လက်ပေးရမည်။ အကယ်၍ ပေးသူဘက်က

မှားယွင်းမှုတစ်ခုပြုလုပ်လျှင် (သို့) ကြက်တောင်သည် ပေးသူဘက်ကစားကွင်းအတွင်း ကြမ်းပြင်ကိုထိမိ၍ ကစားနေခြင်းမှရပ်စဲလျှင် ပေးသူဆက်လက်ပေးရန် အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးသည့်အပြင် လက်ခံသူဘက်မှ တစ်မှတ်ရရှိပြီး ပေးသူဖြစ်သွားမည်။

Serving and Receiving courts (ပေးခြင်းနှင့် လက်ခံကွင်းများ)

ပွဲငယ်တစ်ခုကို စတင်ပေးသူသည် ထိုပွဲငယ်တွင် သူ၏ဘက်မှအမှတ်မရမီ (သို့) စုံမှတ်များ ရရှိသော အခါလက်ယာဘက်ပေးကွင်းမှပေးရမည်။ (သို့) လက်ခံရမည်။ သို့မဟုတ်လျှင် မအမှတ်များရရှိသောအခါ လက်ဝဲဘက်ပေးကွင်းမှပေးရမည်။ (သို့) လက်ခံရမည်။

ပွဲငယ်တစ်ပွဲကို စတင်လက်ခံသူသည် ထိုပွဲငယ်တွင်သူ၏ဘက်မှ အမှတ်မရမီ သို့ စုံအမှတ်များရရှိ သောအခါ လက်ယာဘက်ပေးကွင်းမှလက်ခံရမည်။ (သို့) ပေးရမည်။ သို့ မအမှတ်များရရှိသောအခါ လက်ဝဲဘက်ပေးကွင်းမှ လက်ခံရသည်။ သို့ ပေးရမည်။

ပြောင်းပြန်ပုံစံသည် တွဲဖက်များနှင့် သက်ဆိုင်သည်။

ပွဲငယ်တစ်ပွဲတွင် ပေးလှည့်ပြောင်းသည့်အခါ အစဉ်အလိုက်ကနဦးစတင်ပေးသူမှ ထိုပွဲငယ်တွင် ကနဦး စတင်လက်ခံသူသို့ လွှဲပေးရသည်။ ထို့နောက်ကနဦးလက်ခံသူ၏ တွဲဖက်သို့လည်းကောင်း၊ ပြီးနောက် လက်ယာဘက်တွင်းမှ ဆားဗစ်ပေးသည့်ယှဉ်ပြိုင်ဘက်တစ်ဦးသို့လည်းကောင်း ထိုမှတစ်ဖန်ယှဉ်ပြိုင်ဘက် တွဲဖက်သို့လည်းကောင်းစသည်ဖြင့် ပေးလှည့်ပြောင်းပေးရမည်။

မည်သည့်ကစားသူပေးလှည့်မဟုတ်ဘဲပေးခြင်း လက်ခံလှည့်မဟုတ်ဘဲ လက်ခံခြင်း တစ်ပွဲတည်း(၂) ကြိမ် ဆက်တိုက်ပေးခြင်းတို့ကို ဆားဗစ်ပေးကွင်းမှားယွင်းမှုများ နှင့်ပြန်လည်ကစားစေခြင်းများ ခွင့်ပြုချက် မှတစ်ပါး မပြုလုပ်ရပါ။

Service Court Errors (ဆားဗစ်ပေးကွင်းမှားယွင်းမှုများ)

ဆားဗစ်ပေးကွင်းအမှား တစ်ခုဖြစ်သည်မှာ ကစားသူတစ်ဦးသည်ပေးလှည့်မဟုတ်ဘဲ ပေးခြင်း (has served out of turn)၊ မှားယွင်းသောဆားဗစ်ပေးကွင်းမှပေးခြင်း (has served from the wrong service court)မှားယွင်းသော်ဆားဗစ်ပေးကွင်းတွင်ရပ်၍ လက်ခံရန်အသင့်ရှိနေခဲ့စဉ် တစ်ဖက်မှပေးလိုက်ခြင်း (standing in the wrong service court was prepared to receive the service and it has been delivered)ဖြစ်သည်။

အကယ်၍နောက်တစ်ကြိမ်ဆားဗစ်ပေးပြီးမှ အမှားကိုတွေ့ရှိလျှင် အမှားကိုမပြင်ရ။ အကယ်၍ နောက်တစ်ကြိမ်ဆားဗစ်မပေးမီ အမှားကိုတွေ့ရှိလျှင် အောက်ဖော်ပြပါဥပဒေအတိုင်း

အကယ်၍နှစ်ဖက်လုံးက အမှားကိုပြုလုပ်လျှင် လက်(ထ်) (let)ဖြစ်သည်။ အကယ်၍တစ်ဖက်တည်း

က အမှားပြုလုပ်ပြီး အပြန်အလှန်ကစားရာတွင် အနိုင်ရခဲ့သော် လက်(တ်) (let)ဖြစ်သည်။ အကယ်၍တစ်ဖက် တည်းကအမှားပြုလုပ်မိပြီး အပြန်အလှန်ကစားရာတွင် ရှုံးခဲ့သောထိုသို့ဖြစ်သော အမှားကို မပြင်ရ။

ဆားဗစ်ပေးကွင်းအမှားတစ်ခုကြောင့်အကယ်၍ထိုနေရာတွင် လက်(တ်)ပေးရလျှင် အမှားကိုပြန်ပြင်၍ အပြန်အလှန် ပြန်လည်ကစားစေရမည်။ အကယ်၍ ဆားဗစ်ပေးကွင်းမှားယွင်းမှုတစ်ခုကို ပြန်မပြန်နိုင်သော် ထိုပွဲကိုကစားသူများ၏ ဆားဗစ်ပေးကွင်းအသစ်များ (new service courts)သို့မပြောင်းဘဲ ဆက်လက်ကစား ရမည်။ (သို့မဟုတ် ပေးလှည့်အသစ်ရသောအခါတွင်လည်း သက်ဆိုင်ခြင်းမရှိစေရ။)

Faults (မှားယွင်းမှုများ)

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် ပြိုင်ပွဲကစားနည်းဥပဒေများကို မှားယွင်းမှုများအဖြစ်

အကယ်၍ကစားရာတွင် ကြက်တောင်သည်သတ်မှတ်ထားသော ကစားကွင်းစည်းများအပြင်သို့ ကျရောက်သောအခါ ပိုက်ကိုထိုးဖောက်သွားသောအခါ (သို့) ပိုက်အောက်မှသွားသောအခါ ပိုက်ကိုကျော်မသွားသောအခါ အမိုး၊ မျက်နှာကြက် (သို့) ဘေးနံရံများနှင့်ထိသောအခါ ကစားသူ၏ခန္ဓာကိုယ် (သို့) အဝတ်နှင့်ထိသောအခါ (သို့) ကစားကွင်းပတ်လည်အနီးကပ်ဆုံးပြင်ပမှ အခြားမည်သည့်အရာဝတ္ထု (သို့) လူနှင့်ထိသောအခါ။

အကယ်၍ ကစားနေစဉ်ရိုက်သူ၏ပိုက်ဘက်တွင် စတင်ရိုက်ခတ်မိသောကြက်တောင်သည် ရိုက်သူ၏ ပိုက်ဘက်ရှိကွင်းဘက်ခြမ်းမှမရှိခဲ့လျှင် (ရိုက်သူ၏ဘက်တံသည် ရိုက်ချက်တစ်ခုအတောအတွင်း ကြက်တောင်နှင့်အတူ လိုက်ပါလာရင်းယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကွင်းပေါ်မှ ကျော်လွန်သွားနိုင်သည်။)

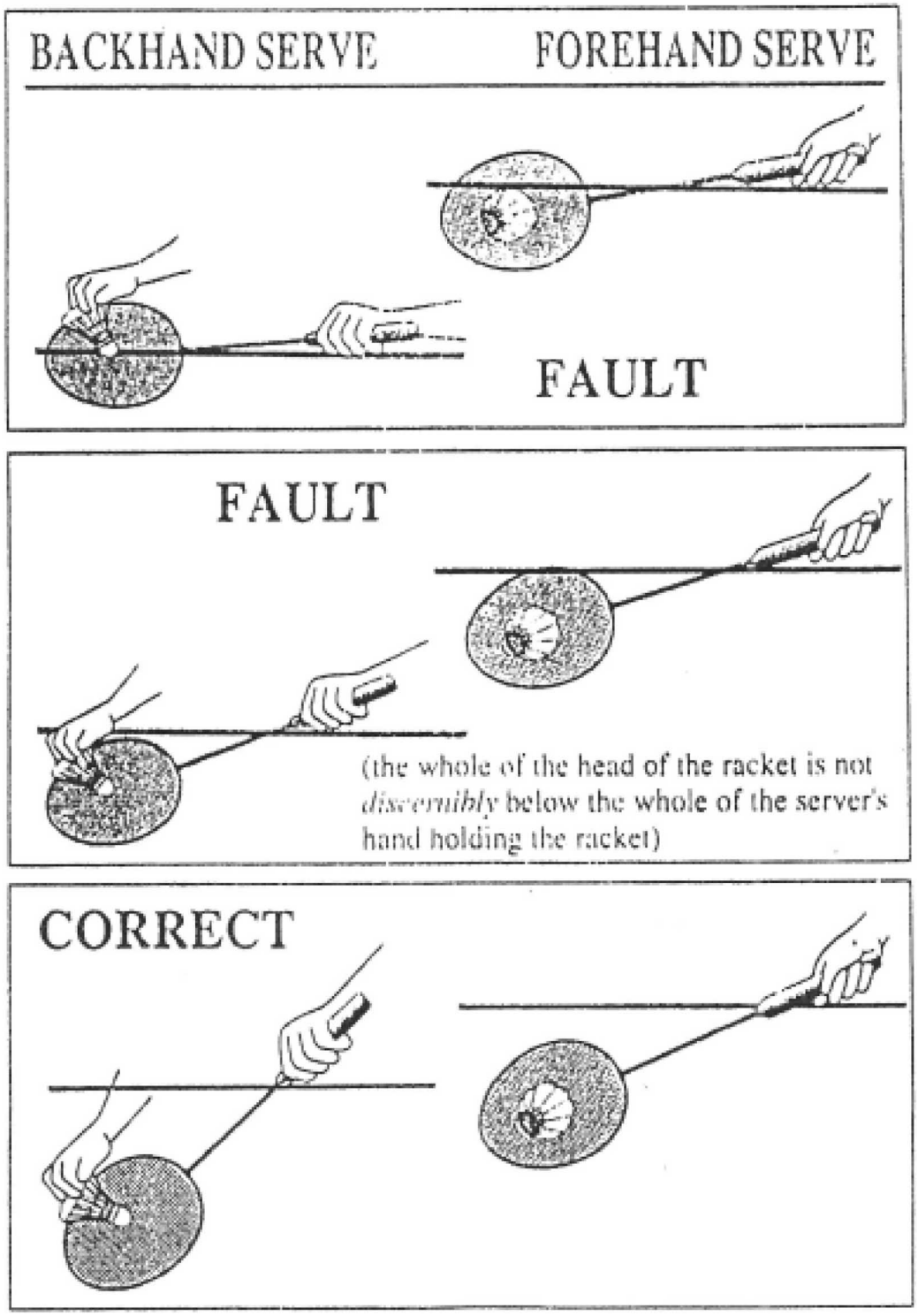
အကယ်၍ကစားသူတစ်ဦးသည် ပိုက် (သို့) ပိုက်အထောက် (တိုင်)များကို ဘက်တံ လူ (သို့) အဝတ်နှင့်ထိလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကစားကွင်းသို့ဘက်တံ (သို့) ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် ပိုက်ပေါ်တွင် မည်မျှပင်ကျူးကျော်ဝင်ရောက်လျှင် (ခွင့်ပြုချက်မှတစ်ပါး)မှားယွင်းမှုများ ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ကစားသူတစ်ဦးသည် ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကစားကွင်း ဘက်သို့ဘက်တံ (သို့) ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် ပိတ်ဆို့ခြင်း (သို့) အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေခြင်းတို့အား ယှဉ်ပြိုင်ဘက်အားဖြစ်စေလျှင် (သို့) ယှဉ်ပြိုင်ဘက်အား ပိတ်ဆို့ထားလျှင် (ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ယှဉ်ပြိုင်သူ၏ပိုက်ပေါ်မှကျော်၍ ကြက်တောင်နှင့် အတူတစ်ပါတည်း မှန်ကန်သောရိုက်ချက်ကို အဟန့်အတားဖြစ်နေသည်။)

အကယ်၍ ကစားသူတစ်ဦးသည် တမင်သက်သက်ယှဉ်ပြိုင်ဘက်၏အာရုံပျက်ပြားစေရန် အော်ဟစ်လျှင် (သို့) ကိုယ်ဟန်အမူအရာပြလျှင်

အကယ်၍ရိုက်ချက်တစ်ခုခု ဘက်တံပေါ်တွင်ဖမ်း၍ထားပြီးနောက်လွှဲရိုက်ခဲ့လျှင်

အကယ်၍ကြက်တောင်သည် ကစားသူတစ်ဦးတည်းက နှစ်ခါဆက်ရိုက်၍ နှစ်ခါထိမိလျှင်



Service faults,

ကယ်၍ ကြက်တောင်သည် ကစားသူတစ်ဦးကိုထိပြီး ထိုကစားသူ၏တွဲဖက်ကို ဆက်တိုက်ထိမိ

လျှင် (သို့) ကစားသူတစ်ဦး၏ဘက်တံနှင့်ထိပြီး ထိုကစားသူ၏ကစားကွင်းအနာက်ဘက်သို့ ဆက်လက် သွားနေလျှင်

အကယ်၍ကြက်တောင်သည် ရှက်ဖွယ်ဖြစ်သောအပြုအမူတို့ကိုထင်ထင်ရှားရှားထပ်တလဲလဲ ကျူးလွန်လျှင် (အဆက်မပြတ်ကစားခြင်း (Continuous play) မလျော်ကန်သောအပြုအမူ (Misconduct)၊ ပြစ်ဒဏ်များ (Penalties)ဥပဒေတွင်ဖော်ပြထားသော အပြစ်များကိုကျူးလွန်လျှင်)

ဆားဗစ်ပေးရာတွင်အကယ်၍ ကြက်တောင်ပိုက်ပေါ်တွင်မိပြီး ပိုက်ထိပ်ပေါ်တွင်တင်နေလျှင် (သို့) ဆားဗစ်ပေးရာတွင်ပိုက်ကိုကျော်ဖြတ်ပြီးနောက် ပိုက်ထဲတွင်မိနေလျှင်တို့ဖြစ်သည်။

Lets (ပြန်လည်ကစားစေခြင်းများ)

လက်(တ်)ကို ဒိုင်လူကြီးများ (umpire)(သို့) ကစားသူတစ်ဦးဦး (Player)အကယ်၍ ဒိုင်လူကြီးမရှိလျှင် ပွဲရပ်ရန်ခေါ်ရသည်။

ကြိုတင်မမြင်နိုင်သော (unforeseen) (သို့) မတော်တဆဖြစ်တတ်သောအမှုများ (accidental occurence)အတွက် လက်(တ်)ပေးနိုင်သည်။

အကယ်၍ကြက်တောင်သည် ပိုက်တွင်မိလျှင် ပိုက်ထိပ်ပေါ်တွင်မိနေလျှင် (သို့) ပိုက်ကိုကျော်ဖြတ်ပြီး ပိုက်ထဲတွင်မိနေလျှင် ထိုသို့ဖြစ်မှုသည် ဆားဗစ်ပေးစဉ်အခါမှတစ်ပါး လက်(တ်) ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ဆားဗစ်ပေးနေစဉ်အတွင်း လက်ခံသူ (receiver)နှင့်ပေးသူ (server)နှစ်ဦးစလုံး တစ်ချိန်တည်း မှားယွင်းမှုအပေးခံရလျှင် လက်(တ်)ပေးရမည်။

အကယ်၍ပေးသူသည် လက်ခံသူအဆင့်သင့်မဖြစ်မီ ဆားဗစ်ပေးလိုက်လျှင် လက်(တ်)ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ကစားနေစဉ်အတွင်း ကြက်တောင်သည် (disintegrates)ကြေမွပျက်စီးသွားပြီးအောက်ခံ ဖေါ့ (base)မှာ ကျန်သောကြက်တောင်မှလုံးဝကျွတ်ကျွတ်ထွက်သွားလျှင် (completely seperates) လက်(တ်) ပေးရမည်။

အကယ်၍စည်းကြပ်သူ (line judge)တစ်ဦးသည် မမြင်နိုင်၍ဒိုင်လူကြီး (umpire)ကလည်း အဆုံး အဖြတ် (decision)မပေးနိုင်ဖြစ်နေလျှင် လက်(တ်)ပေးရမည်။

ဆားဗစ်ပေးကွင်းမှားယွင်းမှု (service court error)တစ်ခုကြောင့် လက်(တ်)တစ်ခုဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ လက်(တ်)တစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ နောက်ဆုံးဆားဗစ်ပေးပြီးနောက် ကစားခဲ့သည်ကိုထည့်မတွက်ဘဲ ဆားဗစ်ပေးကွင်းမှားယွင်းမှုဥပဒေအကျုံးဝင်သည်မှအပ ဆားဗစ်ပေးခဲ့ပြီးသူက နောက်တစ်ဖန် ပြန်လည်ပေးစေ ရမည်။

Shuttle not in play (ကြက်တောင်သည် ကစားနေစဉ်မဟုတ်)

ကြက်တောင်သည် ပိုက်ကိုရိုက်ခတ်ပြီးထိနေရာတွင် ငြိတွယ်သောအခါ (သို့) ပိုက်ထိပ်ပေါ်တွင် တင်နေသောအခါ ကြက်တောင်သည် ကစားနေစဉ်မဟုတ် (shuttle not in play)တနည်းအားဖြင့် ကစားနေခြင်း မှ ရပ်ဆိုင်းသွားသည့်အခြေအနေဖြစ်သည်။

ကြက်တောင်သည် ကစားနေစဉ်မဟုတ်သော အခြေအနေတစ်ရပ်မှာ ကြက်တောင်သည်ပိုက် (net)သို့မဟုတ် တိုင် (post)ကိုထိပြီး ရိုက်သူ (striker)၏ ပိုက်ဘက်ကစားကွင်းအခင်းမျက်နှာပြင်သို့ စတင်ကျ ဆင်း (starts to fall)နေသောအခါ။

ပိုက် (သို့) တိုင်ကို ကြက်တောင်ထိပြီး စတင်ကျဆင်းနေသောအချိန်တွင် တစ်ဘက်မှ ပိုက် (သို့) တိုင်ကို ထိမိလျှင် မှားယွင်းမှု (Fault)မဖြစ်ပါ။ အကြောင်းမှာ ကြက်တောင်သည် ကစားနေစဉ်မဟုတ်သော အခြေအနေသို့ရောက်နေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ကြက်တောင်သည် ကစားကွင်းအခင်းမျက်နှာပြင်ကိုထိသောအခါ (သို့) မှားယွင်းမှု (Fault) (သို့) လက်(တ်) (let) တစ်ခုဖြစ်ပေါ်နေသောအခါ ကြက်တောင်သည် ကစားနေစဉ်မဟုတ် အခြေအနေဖြစ်သည်။

Continuous play, misconduct penalties

(အဆက်မပြတ်ကစားခြင်း၊ မလျော်ကန်သောအပြုမူ၊ ပြစ်ဒဏ်များ)

ယှဉ်ပြိုင်ကစားခြင်းသည် ပထမဆားဗစ်စတင်ပေးသည်မှစ၍ ပွဲကြီးတစ်ပွဲပြီးဆုံးသည်အထိ အဆက်မပြတ်ရှိစေရမည်ဖြစ်ပြီး ပွဲ၏ပထမငယ်နှင့် ဒုတိယပွဲငယ်များအကြား ၁၂၀ဒုတိယပွဲငယ်နှင့် တတိယပွဲငယ်များအကြား (၁၂)စက္ကန့်ထက်မပိုသော ရပ်နားချိန်ကိုခွင့်ပြုထားသည်။

Official and appeals (တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် အယူခံမှုများ)

ဒိုင်ချုပ်သည် (Referee)သည် ပြိုင်ပွဲရှိစဉ်တစ်ခုလုံးကို တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ရသူဖြစ်သည်။ ဒိုင်လူကြီး (umpire)ကိုခန့်ထားလျှင် ပွဲကြီးတစ်ပွဲ (match)၊ ကစားကွင်း (court)နှင့် ကစားကွင်းအနီးပတ်ဝန်းကျင် (court surroundings)တို့ကို တာဝန်ယူကြီးကြပ်ရသည်။ ဒိုင်လူကြီး (umpire)သည် ပေးသူ (server)ပြုသောဆားဗစ် မှားယွင်းမှုများ (service faults)များဖြစ်ပေါ်လာခဲ့လျှင် မှားယွင်းမှု (fault)ပေးရသည်။ စည်းကြပ်ဒိုင်လူကြီး (line judge)သည် မိမိတာဝန်ယူထားသော စည်း (line)အတွင်းသို့ စည်းအပြင်ဘက်ကြက်တောင်ကျရောက် ကြောင်းညွှန်ပြရမည်။ ကစားကွင်းတာဝန်ခံလူကြီးတစ်ဦး (ဒိုင်လူကြီး (သို့) ဆားဗစ်ဒိုင်လူကြီး (သို့) စည်းကြပ် ဒိုင်လူကြီး)၏ ၎င်းအားပေးအပ်သောတာဝန်အရ အကြောင်းအချင်းအရာ (on points of fact)နှင့် ပတ်သက်သော အဆုံးအဖြတ်သည် နောက်ဆုံး အတည်ဖြစ်သည်။

ဒိုင်လူကြီးတစ်ဦးသည် ကစားနည်းဥပဒေများကို လိုက်နာကျင့်သုံးရမည်။ အထူးသဖြင့်ကစားသူများ၏တောင်းဆိုမှုကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ဖေါ့(တ်) (fault) (သို့) လက်(တ်) (let)တစ်ခုခု ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည့် အတိုင်းခေါ်ရ မည်။ ဒိုင်လူကြီးသည် နောက်တစ်ကြိမ်ဆားဗစ်မပေးမီ အငြင်းပွားသည့် အချက်အလက်တစ်ခုနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အရေးတစ်ခုခုဆိုလာလျှင် အဆုံးအဖြတ်ပေးရမည်။ ၎င်းသည် ကစားပွဲ၏တိုးတက်မှုအခြေအနေကို ကစားသမားများနှင့် ပွဲကြည့်ပရိသတ်များအား အမြဲသတိပေးနေရမည်။ ၎င်းသည်စည်းကြပ်ဒိုင်လူကြီး (သို့) ဆားဗစ်ဒိုင်လူကြီး တစ်ဦးခန့်အပ်ခြင်း (သို့) ပြောင်းလဲခြင်းတို့ကို ဒိုင်ချုပ် (Referee)နှင့်တိုင်ပင်၍ ပြုလုပ်ရမည်။ ဒိုင်လူကြီးသည် ကစားကွင်းတာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ် အခြားတစ်ယောက်ခန့်ထားခြင်းမရှိသောနေရာနှင့် ၎င်းတို့၏ တာဝန်များကို လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် စီစဉ်ပေးရမည်။ တာဝန်ပေးထားသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်မမြင်လိုက် သော် ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ တာဝန်ကိုယူ ရမည်။ (သို့) လက်(တ်)ပေးရမည်။ ဒိုင်လူကြီးသည် အဆက်မပြတ်ကစားခြင်း မလျော်ကန်သောအပြုအမူနှင့် ပြစ်ဒဏ်များနှင့် သက်ဆိုင်သောအကြောင်းအရာများကို ရေးမှတ်ထားပြီး ဒိုင်ချုပ်ထံအစီရင်ခံရမည်။ ဒိုင်လူကြီးသည် ဥပဒေရေးရာနှင့်ပတ်သက်၍ ကျေနပ်မှုရှိသောအယူခံမေးခွန်း အားလုံးကို ဒိုင်ချုပ်ထံ ယူလာရမည်။ ဤကဲ့သို့အယူခံများကို နောက်တစ်ကြိမ်ဆားဗစ်မပေးမီပြုလုပ်ရမည်။ (သို့) ပွဲငယ်တစ်ပွဲအပြီး အယူခံသောဘက်က ကစားကွင်းမှမထွက်ခွာမီပြုလုပ်ရမည်။

အခန်း (၆)
နည်းစနစ်များနှင့် အခြေခံသင်ကြားခြင်းအဆင့်
(Techniques & Basic Skills Teaching Stages)

ပစ္စည်းကိရိယာများ

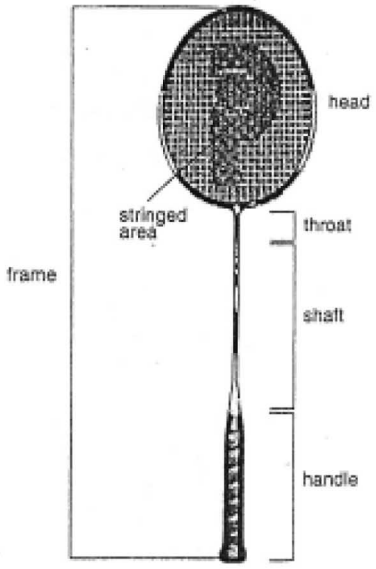
Racket (ဘက်တံ)

ကလေးနှင့်လူငယ်များ ကြက်တောင်ရိုက်စတင်ကစားတော့မည်ဆိုလျှင် မည်သည့်ဘက်တံအမျိုးအစားကို အသုံးပြုရမည်ဆိုသော အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ ကြီးစွာသောအယူအဆလွဲမှားမှုကို ဝမ်းနည်းစွာဖြင့်တွေ့ရှိရသည်။ မိဘများအနေဖြင့် ယင်းတို့နှင့်သားသမီးများမှာ သင်စအရွယ်များဖြစ်ကြ၍ စျေးအပေါဆုံးဘက်တံဖြင့်သာ သားသမီးများလက်ရည်အဆင့် တိုးတက်ကစားနိုင်ပါမှ အကောင်းဆုံးဘက်တံများဝယ်ပေးသင့်ဟုထင်မြင်ယူဆကြသည်။ ဤယူချက်သည် ပစ္စည်းကိရိယာများဝယ်ယူရာတွင် အလွန်မှားယွင်းသောယူဆချက်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ စျေးနှုန်းသက်သာသောဘက်တံများမှာ များသောအားဖြင့် လေးပြီး စျေးပေါပေါပစ္စည်းများဖြင့်ပြုလုပ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဤပြဿနာ၏အကြောင်းရင်းမှာ ကလေးများသည် လူလတ်၊ လူကြီးအရွယ်တို့ထက်စာလျှင် အားမသန်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဖြစ်လာမည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုများမှာ ကလေးများသည်ကြက်တောင်ကစားရာတွင် လက်ကောက်ဝတ်အားကို အသုံးပြုရမည့်အစား ပခုံးအားကိုပိုမိုအသုံးချလာနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ရှေ့ဆက်၍ကလေးတို့သည် မကောင်းသည့်အကျင့်များပို၍ ကျင့်သုံးလာကြသည်။ ဤသဘောကိုမိဘများအနေဖြင့် နားလည်ရန်လိုအပ်ပြီး ကလေးများအနေဖြင့် ဘက်တံကိုဝယ်ရာတွင် သတိထားဖို့လိုသည်။

တန်ဖိုးကြီးသောဘက်တံကို ဝယ်ရန်မလိုသော်လည်း လေးလွန်းသည့်ဘက်တံအမျိုးစားကို မဝယ်သင့်ပါ။ ဘက်တံ၏အလေးချိန်သည် (၁၀၀)ဂရမ်ထက်မပိုသင့်ပါ။ ကလေးနှင့်လူငယ်များသည် ဘက်တံကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါးကိုင်နိုင်ရန်နှင့် လက်ကောက်ဝတ်လှုပ်ရှားအသုံးချနိုင်သည့် ဘက်တံအမျိုးအစားဖြစ်ရန်လိုသည်။ ကလေး သည်အရွယ်သိပ်ငယ်နေလျှင် ဘက်တံအလျားရှည်နေ၍လေးနေပါက သူ့အတွက်ကိုင်တွယ်ရန်ခက်ခဲနေပေ မည်။ အမှန်အားဖြင့်ဆိုသော်လေးလံသော ဘက်တံအမျိုးအစားကို လက်ကောက်ဝတ်အားသန်ပြီး ဘက်တံအလေးချိန်အသုံးပြု၍ရိုက်အားကိုအသုံးချပြီး ကစားသောအားကစားသမားများအတွက်ပို၍ သင့်လျော် ပါသည်။

ယခုအခါဘက်တံထုတ်လုပ်သူများသည် လက်ကိုင်အမျိုးအစား (၄)မျိုးထုတ်လုပ်ကြပါသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် G2, G3, G4, G5 ထုတ်လုပ်ပြီး G2, G3, G4ကို အများဆုံးအသုံးပြုကြပါသည်။ G2သည် လက်ကိုင်အကြီးဆုံးဖြစ်ပြီး G5သည် လက်ကိုင်အသေးဆုံးဖြစ်သည်။ တစ်ချို့နိုင်ငံတွင် G5, G2လက်ကိုင်အမျိုးအစားထုတ်လုပ်သည်။ တစ်ချို့လက်ကိုင်အမျိုးအစားများကို အငယ်ဆုံး၊ အလယ်အလတ်၊ အကြီးဆုံးဖြင့်ပြောင်း၍

ထုတ်လုပ်သည်။ မိမိနှင့်ကိုင်ရန်သင့်လျော်မည့်လက်ကိုင်အမျိုးအစားကို ရွေးချယ်မည်။ သာမန်အားဖြင့် တိုက်စစ်ဆင်ပြီး ကစားသောအားကစားသမားများသည် လက်ကိုင်တင်းကြပ်စွာ ကိုင်ပြီးအား (ပါဝါ)ကိုထုတ်ပြီး သုံးနိုင်ရန်လက်ကိုင်ကြီးကြီးကို ပိုမိုနှစ်သက်ကြသည်။ ကြက်တောင်အသွားအပြန်များများရိုက်သော အားက စားသမားများလှည့်စားချက်ကို ညွှန်ပြသည်။ အကောင်းစားအဆင့်မြင့် ဘက်တံအမျိုးအစား၏အလေးချိန်မှာ 1-u, 2-u, 3-u, 4-uသင်္ကေတများသည် ဘက်တံ၏အလေးချိန်ကိုညွှန်ပြသည်။ အကောင်းစားအဆင့်မြင့် ဘက်တံအမျိုးအစားအလေးချိန် (၈၃)ဂရမ်မှ (၁၀၀)ဂရမ်အထိ အမျိုးမျိုးရှိသည်။ ထုတ်လုပ်သူများသည် ယင်းတို့၏မူပိုင်သတ်မှတ်ထားသည့်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ထုတ်လုပ်ကြသည်။ သို့ရာတွင်ဂင်းတို့သည် 1-u အမျိုးအစားနှင့် 4-uအမျိုးအစားကိုဘက်တံ၏ အလေးချိန်အလေးဆုံးနှင့် အပေါ့ဆုံးဖြစ်ဖော်ပြလေ့ရှိသည်။



A badminton racket.

String, String tension (ကြိုး၊ ကြိုးအလျော့/ အတင်း)

သာမန်ဘက်တံကြိုးများသည် ထိတွေ့ခံစားပို၍ပေးနိုင်ခြင်း အားပါဝါနှင့် ကြက်တောင်ထိန်းသိမ်းမှုပေးနိုင်ခြင်းအပြင် တုန်ခါမှုကိုလျော့နည်းစေသည်။ တစ်ဘက်မှကြည့်လျှင်တာရှည်ခံနိုင်မှုနည်းပြီး တန်ဖိုးကြီးမား သည်။ ဓာတုဗေဒနည်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ၀.၆၆ မမမှ ၀.၇၀ မမကြိုးများသည် အလယ်အလတ်အဆင့် အတွက် ကစားရန်သင့်လျော်ပါသည်။ ကြိုးလုံးသေးများသည် တာရှည်မခံနိုင်သော်လည်း အသွားအနှုန်းမြန် ပြီး ရိုက်အားကောင်းစေပါသည်။ ကြိုးတင်းတင်းထိုးပြီး ကစားတော့မည်ဆိုလျှင် မိမိအသုံးပြုမည့်ဘက်တံ အမျိုးအစားနှင့်အရည်အသွေး ပေါ်မူတည်ပြီး ဆုံးဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။

ရိုက်အားကိုအသုံးပြုပြီး ကစားကြသောအားကစားသမားများနှင့် နှစ်ယောက်တွဲအားကစားသမားများအနေဖြင့် အားပါဝါအတွက် ကြိုးတင်းတင်းထိုးပြီးကစားကြပါသည်။ ရိုက်ချက်အပြန်အလှန်

ကစားတတ်ကြ သောအားကစားသမားများအတွက်မူ ကြိုးနှင့် ကြက်တောင်ကြာကြာထိတွေ့မှု ဖြစ်စေရန်အတွက် ကြိုးမလျော့ မတင်းထိုးပြီးကစားသည်ကို ပို၍နှစ်သက်ပါသည်။ ရိုက်အားကို အသုံးပြုသောအားကစားသမားများနှင့် နှစ်ယောက်တွဲအားကစားသမားများအတွက် ကြိုးကို ၂၄ပေါင်မှ ၂၆ပေါင်အထိရှိရန်အကြံပြုထားပါသည်။ အဆင့်မြင့်အားကစားသမားများအတွက် ကြိုးကိုထို့ထက်ပို၍ တင်းတင်းထိုးရန်လိုအပ်သည်။ ရိုက်ချက်အပြန် အလှန်ကစားသောအားကစားသမား များနှင့် အလယ် အလတ်အဆင့်အားကစားသမားများသည် ကြိုးကို ၂၀ပေါင်မှ ၂၃ပေါင်အတွင်းထိုးရန် ပို၍နှစ်သက်ကြ သည်။ ဘက်တန်၏အရည်အသွေးအမျိုးအစားကို ချင့်ချိန်၍ကြိုးအလေးချိန်ပေါင်း မည်မျှထိုးသင့်သည်ကို မိမိကိုယ်တိုင် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။

Shuttle ကြက်တောင်

လက်ရည်အဆင့်လိုက်ရောက်ရှိနေကြသော အားကစားသမားများနှင့် နောက်ဆုံးစည်းမှအခြား နောက်ဆုံးစည်းသို့ရောက်အောင်ရိုက်နိုင်သော အားကစားသမားများအနေဖြင့် စံချိန်မီအသွားနှုန်းရှိသော ကြက်တောင်ကိုအသုံးပြုကစားကြပါသည်။ အသွားနှုန်းမှန်ကန်သောကြက်တောင်ကို စမ်းသပ်ရန် ပခုံးအောက် ပင့်ရိုက်ချက်အပြည့်အဝအသုံးပြု၍ရိုက်သည်။ ကြက်တောင်ကိုအပေါ်သို့ ပင်ရိုက်ပြီး ဘေးစည်းများနှင့် မျဉ်းပြိုင်သွားစေရမည်။ မှန်ကန်သော အသွားနှုန်းရှိသည့် ကြက်တောင်တစ်လုံး၏ ကျရောက်မည့်နေရာမှာ အခြားနောက်ဆုံးစည်းသို့ မရောက်မီ ၅၃၀မမ (၁ပေ၉လက်မ)နှင့် (၃ပေ၃လက်မ)တွင်းကျရောက်နိုင်သည်။ ပို၍သေချာမှုရှိစေရန် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကြက်တောင်ရိုက် အဖွဲ့ချုပ်မှ ထုတ်ပြန်သော ကြက်တောင်ရိုက်ကစား နည်းဥပဒေ စာအုပ်မှန်ကန်သောအသွားနှုန်းရှိသည့် ကြက်တောင်တစ်ခုလုံးကိုစမ်းသပ်ခြင်းအပိုဒ်ရှိပုံတွင် ကြည့်ပါ။

စသင်စကလေးများလူငယ်များအပြင် အမျိုးသမီးများအတွက် သီးခြားကိစ္စတစ်ရပ်အနေဖြင့် အနည်းငယ်အသွားနှုန်းမြန်သောကြက်တောင်ကိုအသုံးပြုစေခြင်း၊ ကြက်တောင်ကို နောက်ဆုံးစည်း သို့ရောက်အောင်ရိုက်စေခြင်းဖြင့် ပွဲကစားရာတွင်ပျော်ရွှင်မှုကိုရစေနိုင်သည်။ ရာသီဥတု၊ မြေမျက်နှာပြင် အနေထား၊ အပူချိန်တို့သည်ကြက်တောင်၏အသွားနှုန်းကို ပြောင်းလဲစေပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည်လေအေးစက်တွင် တပ်ဆင်ထားသောခန်းမကြီးထဲတွင်ကစားလျှင် အသွားနှုန်း အနည်းငယ် မြန်သော ကြက်တောင်ကိုအသုံးပြု သည်။ အကယ်၍မြေမျက်နှာပြင်ထက်မြင့်သော ဥပမာ ကုန်းမြင့်ဒေသ တွင်ကစားပါက အသွားနှုန်းနှေးသော ကြက်တောင်ကိုအသုံးပြုသင့်သည်။

Grip လက်ကိုင်

မလေးရှားနိုင်ငံကဲ့သို့ အပူပိုင်းအရပ်ဒေသများတွင် ဘက်တံလက်ကိုင်အပေါ်တွင် လက်ကိုင်ပတ်တီး (Grip tape)တပ်ပြီးအသုံးပြုသင့်သည်။ လက်ကိုင်များသည်များသောအားဖြင့် သားရေဖြင့်ဖုံးအုပ်ထားသော် လည်းသားရေများကို မကြာခဏလဲလှယ်၍မရပါ။ သားရေကိုခွာလိုက်ပါက သစ်သားလက်ကိုင်သာကျန်ရစ်ခဲ့ပေမည်။ အကယ်၍သင်သည် လက်ကိုင်ပတ်သာအသုံးပြုပါက မကြာမကြာအလဲအလှယ်လုပ်ပြီးကစားနိုင်သည်။ အမှန်တော့ပွဲကောင်းကောင်းကစားရန် လက်ကိုင်ပတ်မကြာခဏလဲလှယ်အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ လက်ကိုင်ပတ်သည် လက်မောင်းနှင့် လက်ဝါးထဲမှ ထွက်လာသောချွေးများကို စုပ်ယူစေခြင်းဖြင့် လက်ကိုင်ကိုကိုင် ရာတွင် မချောစေဘဲအဆင်ပြေစေပါသည်။

မျက်နှာသုတ်ပုဝါဖြင့် ပြုလုပ်ထားသောပတ်တီးထူဖြင့်လည်း ဘက်တံလက်ကိုင်ကိုပတ်ရန်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါလက်ကိုင်ပတ်များသည် များသောအားဖြင့်ထူပါသည်။ အကယ်၍မျက်နှာသုတ်ပုဝါအထူသုံးပါက ဘက်တံလက်ကိုင်ဂရစ်အသေးကို ရွေးချယ်အသုံးပြုသင့်သည်။ အလားတူပင်ကူရှင်အထူးကစားကဲ့သို့သော လက်ကိုင်ဂရစ်ကိုသုံးမည်ဆိုလျှင် ဘက်တံလက်ကိုင်အသေးကို ရွေးချယ်ဖို့လိုသည်။

Wrist Band လက်ကောက်ဝတ်ပတ်

လက်ကောက်ဝတ်ပတ်သည် လက်မှဘက်တံလက်ကိုင်သို့စီးဆင်းလာမည့်ချွေးကိုအကာအကွယ်ပေးသည်။ ချွေးထွက်များသောအားကစားသမားများအတွက် လက်ကောက်ဝတ်အပတ်ကို မဖြစ်မနေအသုံးပြုရန်လိုအပ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံမလေးရှားနိုင်ငံများကဲ့သို့ ရာသီဥတုပူပြင်းသောဒေသများတွင် လက်ကောက်ဝတ်ပတ်များမလွဲမသွေအသုံးပြုရပါသည်။

Hand Band ခေါင်းစည်း

မျက်မှန်တပ်ပြီးကစားသော အားကစားသမားများအတွက် နဖူးမှမျက်မှန်အတွင်းသို့စီးလာသော ချွေးများကိုကာကွယ်ရန်ခေါင်းစည်းစီးပြီး ကစားရန်လိုသည်။ ခေါင်းစည်းသည်မျက်လုံးအတွင်းသို့ စီးလာမည့်ချွေးများကိုကာကွယ်ပေးပါသည်။

Shoes ဖိနပ်

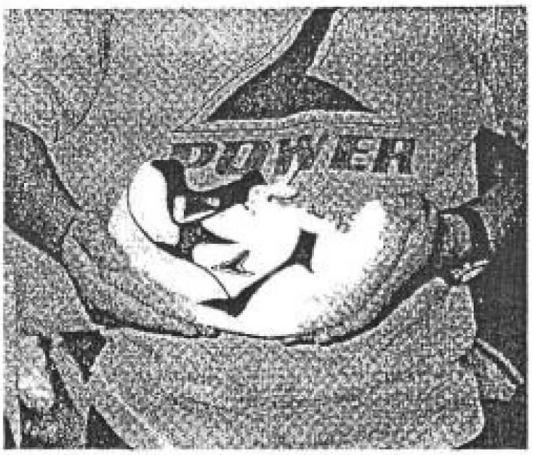
ကြက်တောင်ကစားမည့်ဖိနပ်များကို ကြက်တောင်ကစားကွင်းအတွင်း၌သာ စီးသင့်သည်။ ထိုဖိနပ်များ ကိုလမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပြေးခြင်းနှင့် အခြားလှုပ်ရှားအားကစားများ၌ မစီးသင့်ပါ။ ကြက်တောင်ကိုကောင်းစွာ ကစားရန်နှင့် အောက်ခံဂရစ်ကောင်းမွန်စေရန်အတွက် နေရာတကာတွင်မစီးပါနှင့်။ ကစားကွင်းသို့ရောက် လာအခါစီးပြီးကစားပါ။ ကစားပြီးလျှင်ချွတ်လိုက်ပါ။ ပြေးရာတွင်စီးသည့်ဖိနပ်နှင့်

ကြက်တောင်မကစားပါနှင့်။ အပြေးဖိနပ်တွင်ပါသောကူရှင်သည် တိုသဖြင့်ကြက်တောင်ကိုလိုက်ကစားရာတွင် တည်ငြိမ်မှုမဖြစ်စေဘဲ ခြေကျင်းဝတ်လည်ပြီး ဒဏ်ရာရစေသည်။

ကြက်တောင်ဖိနပ်ကောင်းတစ်ရံသည် အောက်ခံဂရစ်ကောင်းခြင်းသာမက အတွင်း၌ခံထားသော ကူရှင်နှင့်ခြေထောက်ရှေ့ပိုင်းကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်လှုပ်ရှားကစားနိုင်မှု ကိုဖြစ်စေသည်။ ဖိနပ်အရွယ်အစားကို ရွေးချယ်ရာတွင်ခြေမထိပ်နှင့် လက်မတစ်ခုနေရာချန်ပြီး ရွေးပြီးစီးပါ။ ဤသို့နေရာချန်ပြီးစီးခြင်းဖြင့် ခြေအိတ် အတွက်နေရာနှင့်ဖိနပ်အတွင်း ခြေထောက်လှုပ်ရှား ရွှေ့လျားရန် နေရာရှိနေစမည်ဖြစ်သည်။

အကယ်၍သင်သည် ခုန်ပြီးရိုက်၍အရှိန်ပြင်းပြင်းအမြဲတစေကြမ်းခင်းပေါ်သို့ ကျပြီးဖနောင့်နှင့် ဒူး နာကျင်မှုဖြစ်စေလျှင် ဖိနပ်အတွင်းကူရှင်ဟောင်းနွမ်းစုပ်ပြဲနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သင်၏ဖိနပ်သည် အမြင် အားဖြင့်အသစ်သို့ထင်ရသော်လည်း အသစ်ပြောင်း၍ကစားဖို့လိုသည်။ ဖိနပ်ကိုတာရှည်ခံအောင် စီးလိုပါက အောက်ခံပြားဆိုးလ်ကိုလဲပေးရမည်။ ဖနောင့်ကိုဒဏ်ရာမရစေရန် ဖနောင့်ကာ (Heel Cups)ကို အသုံးပြု ရပေမည်။ ဖနောင့်ကာသည်တန်ဖိုးကြီးမည်ဖြစ်သော်လည်း ခုန်ရိုက်ပြီးပြန်အကျနာကျင်မှုကို ကောင်းစွာကာ ကွယ်နိုင်သဖြင့် တန်သည်ဟုဆိုရမည်။ ဖနောင့်ကာသည် ဖိနပ်တာရှည်ခံနိုင်မှုကိုပါ အထောက်အကူပြုသည်။ ဖနောင့်ကာအကောင်းစားတစ်စုံဝယ်ယူအသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဘဝတစ်သက်တာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမည့်ရန်မှ ကင်း ဝေးစေသည့်အာမခံချက်ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

A badminton shoe.



Test for forefoot flexibility.

Socks ခြေအိတ်

အထူစားချည်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ခြေအိတ်များသည်ခွေးကိုကောင်းစွာစုပ်ယူသဖြင့် ဝတ်ဆင်ဖို့ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ နိုင်လွန်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသောခြေအိတ်သည် ဆန့်ထုတ်နိုင်၍ဝတ်ဆင်ရန် အံကိုက်ဖြစ်စေသော်လည်း ခွေးကိုကောင်းစွာမစုပ်ယူနိုင်သဖြင့် ကြက်တောင်ကစားရာတွင် ဝတ်ဆင်ဖို့ မသင့်လျော်ပါ။ အားကစားခြေအိတ်များသည် ချည်အနည်းဆုံး ၅၀%ပါဝင်ရန်လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ အစိုပြန်မှုကိုစုပ်ယူနိုင် ပြီး ဖိနပ်အတွင်းခြေချော်မှုကိုမဖြစ်စေနိုင်ပါ။

Attire အားကစားဝတ်စုံ

လည်ဝိုက်ချည်အကျီကော်လံပါသောတီရှပ်၊ ဆန့်နိုင်ကျယ်နိုင်သောဘောင်းဘီတို များကို ကြက်တောင်ကစားရာတွင် ဝတ်ဆင်ရန်အကြံပြုထားပါသည်။ အကျီနှင့် ဘောင်းဘီများကို တင်းကြပ်စွာမဝတ် ဆင်သင့်ပါ။ သို့မဟုတ်ပါကကြက်တောင်ကစားရာတွင် လွတ်လပ်စွာလှုပ်ရှား နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ လူကြီးလူ ကောင်းပြုအမူကို ထောက်ရှုပြီး အမျိုးသားကြက်တောင်အားကစားသမား များသည် ကစားကွင်းတွင်မိမိအကျီ များကိုမချွတ်သင့်ပါ။ တီရှပ်အကျီများကို ဝတ်ဆင်ကစားခြင်းဖြင့် ကစားကွင်းတွင်ချွေးများဒီးဒီးကျ၍ ကစား ကွင်းကိုစိုရွှဲစေပြီး မိမိသာမကအခြားအားကစားသမားများကိုပါ ချော်လဲခြင်းအန္တရာယ်မှကာကွယ်မှုကိုပေးနိုင် မည်ဖြစ်သည်။

Grips လက်ကိုင်နည်း

ကြက်တောင်ကိုကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်ကစားတတ်လိုလျှင် ဘက်တံလက်ကိုင်ကိုမှန်ကန်စွာခြင်းသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ လက်ကိုင်ကိုမှန်ကန်စွာမကိုင်နိုင်လျှင် ကြက်တောင်ကစားဖို့မမှေ့ပစ်လိုက်ပါ။ ကြက်တောင်ကစားသမားများ မကြာခဏကျူးလွန်သောအမှားမှာ ဘက်တံကိုကိုင်ရာတွင် ဖရိမ်၏ပြားသော ဘက်ကိုယှဉ်ပြိုင်ဘက်ရှိရာသို့ မျက်နှာမူ၍ကိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့လက်ကိုင်မှန်ကန်စွာ မကိုင်နိုင်ခြင်းကို ခြင်ရိုက်ရန်လက်ကိုင်နည်းဟု နောက်ပြောင်ပြီးခေါ်သည်။ တစ်ချို့ကလက်ကိုင်ကိုတင်းကြပ်စွာ ကိုင်ခြင်းကို လည်းဥယျာဉ်မျူးဂေါ်ပြားကိုင်ခြင်းဟု ကျီစယ်ပြီးခေါ်ပါသည်။ ဘက်တံကိုမှန်မှန်ကန်ကန်ကိုင်ခြင်း၏ အရေးပါ မှုကိုအကျယ်ချဲ့ပြီးမပြောလိုတော့ပါ။ အကြောင်းမှာ သင်ပွဲကစားသည့်အနေထား သင်၏ ကျွမ်းကျင်စွာ ကစား တတ်မှုနှင့် နောက်ဆုံးရောက်ရှိနေသည့်ဘက်ကို အဆုံးအဖြတ်ပေးသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။

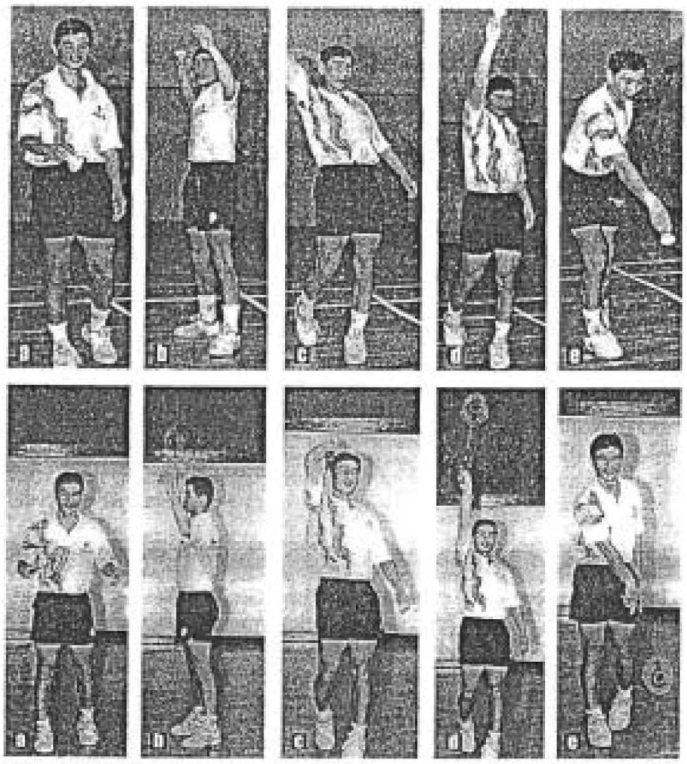
လက်ကိုင်ကိုမှားယွင်းစွာကိုင်ခြင်းသည် ပြောင်းလဲ၍ရိုက်ရသောရိုက်ချက်များကို ကန့်သတ်မှု ဖြစ်စေပြီး အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုပါ လျော့နည်းစေပါသည်။ ဥပမာ ကြက်တောင်ကို နောက်ဆုံးစည်း သို့ရောက်အောင် မရိုက်နိုင်ခြင်းသို့ ပြင်းထန်သောခုတ်ချချက်ကို မရိုက်နိုင်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေပါသည်။ လက်ကိုင်ကို မပြောင်းလဲဘဲကစားနိုင်သောအားကစားသမားများ မကြာခဏတွေ့ကြုံရသော အခက်အခဲ ပြဿနာတရပ်ဖြစ်သည်။ လက်ကိုင်ကိုမှန်မှန်ကန်ကန်မကိုင်သောကြောင့် လက်မောင်းနှင့် ပခုံးအားကို လက်ကောက်ဝတ်အားထက်ပို၍ အသုံးပြုရမည်။ လက်ကောက်ဝတ်အားမသုံးဘဲ ပွဲကစားလျှင် ရိုးစင်းသော ကစားကွက်ဖြစ်၍ယှဉ်ပြိုင်ဘက် အတွက် မှန်းဆရန်လွယ်ကူစေပါသည်။ နောက်ဆုံးရိုက်ချက် အတွက် ပြောင်းလဲပြီးရိုက်သောရိုက်ချက်များ၊ ဒေါင့်များဆီသို့ရိုက်သောရိုက်ချက်များကို ပြုလုပ်နိုင် မည်မဟုတ်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံအကျဉ်းအကြပ်ဖြစ်နေချိန် တွင် ပြန်ရိုက်ရမည့် အချိန်မရခြင်း နှင့်လက်မောင်း အားဖြင့်လွှဲရန်အခြေအနေမပေးခြင်းကြောင့် လက်ကောက် ဝတ်အားအသုံးချမှသာ ထိုအခက်အခဲကြားမှ လွတ်မြောက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ပွဲကစားနေစဉ်အတွင်း အားကစားသမားတစ်ဦးသည် အခြေအနေအမျိုးမျိုးကိုတွက်ဆချင့်ချိန်ပြီး လက်ကိုင်အနေထားကိုလိုအပ်သလိုပြောင်းလဲ၍ ခံစစ်၊ တိုက်စစ်၊ အမြောက်ပို့ချက်၊ တို့ချချက်စသည်ဖြင့် ကစားကွင်းထဲတွင် ပြောင်းလဲကစားတတ်ဖို့လိုသည်။ တစ်ချို့အားကစားသမားများသည် ဘက်တံလက်ကိုင် ထိပ်ပိုင်းသို့တိုး၍ကိုင်ခြင်းအားဖြင့် နှစ်ယောက်တွဲပွဲဆားဗစ်ပေးရာတွင် ဘက်တံထိန်းသိမ်းမှုကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရှိစေပါသည်။ နောက်ဆုံးစည်းသို့ရောက်သောအခါ လက်ကိုင်ကိုမူလနေရာသို့ပြောင်း၍ပြန်ကိုင်ရမည်။ တစ်ခါတစ်ရံမိမိရိုက်လိုက်သော ဒေါင့်နေရာများသို့ရိုက်ရာတွင် လက်ဝါးအတွင်းရှိလက်ချောင်းကလေးများကို လှည့်ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဘက်တံလက်ကိုင်ကို ဖွဖွလေးအမြဲကိုင်ထားရန်လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ အခြေအ နေကိုကြည့်၍လက်ကိုင်ကို လိုအပ်သလိုပြောင်း၍ရိုက်ကစားရမည်။ စသင်သူများအတွက် စိတ်ကိုရှုပ်ထွေးစေ နိုင်သဖြင့်အခြေခံလက်ကိုင်နည်းအတွက် ပြောင်းလဲကိုင်ရမည့်အချက် (၂)ချက်ကို အာရုံစိုက်ရန်ရှင်းပြလိုပါ သည်။

မရှင်းပြမီအားကစားသမားများ မကြာခဏမေးတတ်သည့်မေးခွန်း (၂)ခုမှာ (၁) ဘက်တံကိုမည်မျှ တင်းတင်းကိုင်ရမည်နည်း။ (၂) အခြေခံရိုက်ချက်ဖြစ်သောအမြောက်ရိုက်ချက် (LOB)ကိုရိုက်သောအခါ စိတ်ထံတွင်မည်သို့ခံစားရသနည်း။ ဤမေးခွန်း (၂)ခုကို ဦးစွာရှင်းပြထားမှသာ လေ့လာသူများအတွက် မိမိတို့၏အမှားကိုမြင်တွေ့ပြီး အမှန်သို့ရောက်အောင်ပြင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ လက်ကိုင်ကိုကြည့်ကြပါစို့။ လက်ကိုင်ကိုကိုင်ရာတွင် တင်းကြပ်စွာ သို့ လျော့ရဲစွာမကိုင်ပါနှင့်။ မည်သို့စစ်ဆေးမည်နည်း။ လက်ထဲတွင် အသက်ရှင်လျက်ရှိသောငှက်တစ်ကောင်ကို ကိုင်ထားသလိုသဘောထားပါ။ သိပ်ပြီးတင်းတင်းကြပ်ကြပ်ကိုင် ထားလျှင် ငှက်သည်အသက်မွန်းကြပ်ပြီး သေသွားနိုင်သည်။ လျော့ရဲစွာကိုင်လျှင် ငှက်သည်လွတ်ထွက်ပြီး ပျံသွားပေမည်။ လက်ထဲမှငှက်မလွတ်ထွက်သွားနိုင်ရန် လက်ကိုင်ကိုသင့်တင့်ရုံထိန်းပြီး ကိုင်ထားပါ။ အကယ်၍ သင်သည်ဘက်တံကိုတင်းကြပ်စွာကိုင်ထားလျှင် လက်ကောက်ဝတ်အားကိုအသုံးချ၍မရနိုင်။ သိပ်ပြီးချောင်ချောင်ချိချိကိုင်ထားလျှင် ဘက်တံကိုထိန်းသိမ်းရန်မရနိုင်ပါ။ ကြက်တောင်ကိုစတင်မကစားမီ လက်ကိုင်ကို မှန်ကန်စွာကိုင်နိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။

ကြက်တောင်ရိုက်ရန်အတွက် လှုပ်ရှားမှုသည်ခဲလုံးတစ်လုံးပစ်ခြင်းနှင့် သဘောတူချင်းတူပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးလိုလိုပင် ခဲလုံးတစ်လုံးပစ်ရာတွင်တူညီကြပါသည်။ သို့ရာတွင်သင်၏လက်ထဲတွင် ဘက်တံ တစ်ချောင်းရှိနေလျှင် ထိုကဲ့သို့အမြဲတစ်စေလုပ်ဆောင်၍မရနိုင်ပါ။ ဘက်တံကိုဘေးသို့ချထားလိုက်ပါ။ ကြက်တောင်တစ်လုံးကိုကိုင်ပြီး အဝေးသို့ပစ်နိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။ ညာပခုံးကိုအားယူပြီးပစ်ဖို့ကြိုးစားလျှင် အလို အလျောက်ဘယ်ပခုံးသည် ရှေ့သို့ရောက်သွားသည်ကိုဂရုပြုမိသည်။ ညာလက်မောင်းလွှဲခြင်း ဆုံးသောအခါ ဘယ်လက်နားတွင်ရောက်ရှိနေသည်ကို သတိထားမိသည်။ သင်ပစ်လိုသည့်နေရာသို့ ကြက်တောင်တစ်လုံးဖြစ်စေသို့ ခဲတစ်လုံးဖြစ်စေပခုံးတည့်တည့်ထားပြီး ဝေးဝေးသို့မပစ်နိုင်ပါ။ ကြက်တောင် ကစားရာတွင်လည်း ဤသဘောအတိုင်းဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့်စတင်သူများသည် ကြက်တောင်ကို မည်သို့ရိုက်ရမည်ဆိုသည့် အချက်နှင့်ပတ်သက်၍ဇဝေဇဝါဖြစ်ပြီး ရှုပ်ထွေးစေသည်။ သူတို့သည်

မှားယွင်းစွာဖြင့် ဘက်တံကိုမ၊ားလို သဘောထားပြီး ဓားခုတ်သလိုရိုက်ကြသည်။ ဤပြဿနာ ၏အဖြေမှာ လက်ကောက်ဝတ်ကိုလှည့်ပြီးရိုက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

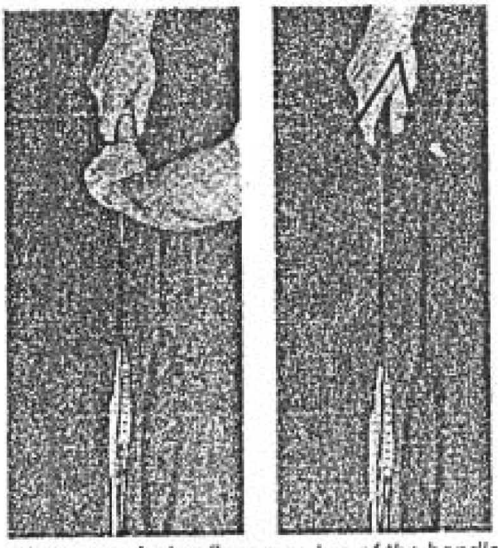


Observe the different actions involved in throwing. Compare it with the sequence involved in hitting a lob.

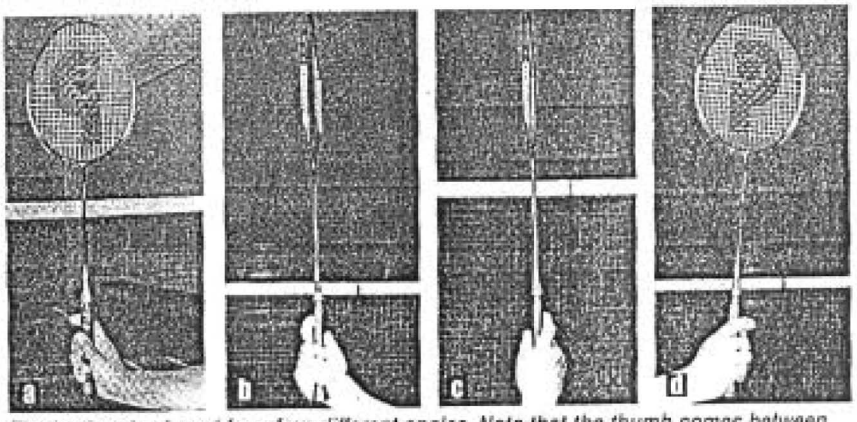
Basic Grips အခြေခံလက်ကိုင်နည်း

(က) ဘက်တံ၏လည်ပင်း တီကိုဘယ်လက်ဖြင့်ကိုင်ပါ။ လက်ကိုင်သည်မိမိဘက်သို့ မျက်နှာမူပြီးရှိ နေသည်။ သဏ္ဌာန်အတိုင်းကိုင်ပါ။ ဘက်တံသည်လက်ထဲမှ ငေါ်ထွက်မနေပါစေနှင့်။ ဘက်တံသည် လက်ဝါးထဲတွင် သက်တောင့်သက်သာရှိနေစေရမည်။

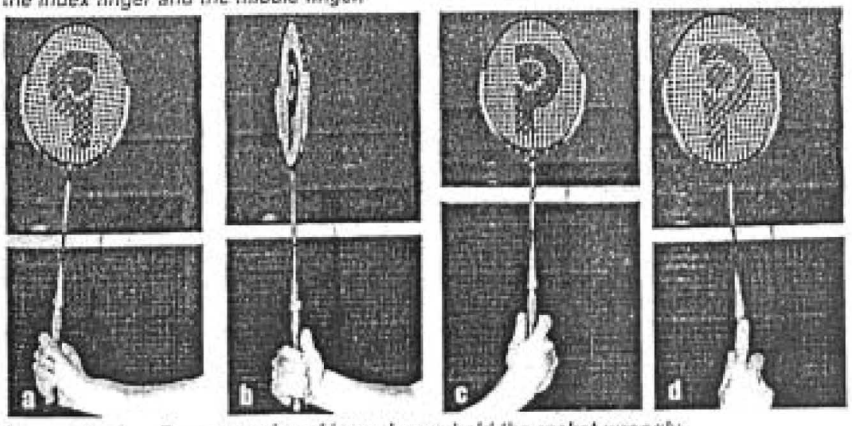
(ခ) လက်ကိုင်၏အပေါ်ပိုင်းတွင် ဘယ်လက်ညိုး အကြား ဗွီသဏ္ဌာန်နေရာလွတ်ရှိစေနိုင်မည်။ ထို့နောက်လက်ကိုင်ပေါ်တွင် ညာလက်ထားခြင်းဖြင့် ဗွီပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်ပေါ်စေမည်။



Place your index finger on top of the handle to ensure some space in the "V groove".



The basic grip viewed from four different angles. Note that the thumb comes between the index finger and the middle finger.



Incorrect grips. Four examples of how players hold the racket wrongly.

(ဂ) ဘက်တံ၏လက်ကိုင်ကိုလက်သုံးချောင်း (လက်သန်း၊ လက်သူကြွယ်၊ လက်ခလယ်)ဖြင့် တစ်ဆက်တည်းလက်မနှင့် လက်ညှိုးဖြင့်ဆုပ်ကိုင်ပါ။ လက်ချောင်းများကို အနည်းငယ်ဆန့်ထုတ်လိုက်ပါ။ လက်ချောင်းအားလုံးကိုပူးပြီးမကိုင်ထားပါနှင့်။ ဤကဲ့သို့ကိုင်ထားခြင်းသည် ဘက်တံတင်းကျပ်စွာကိုင်ခြင်းရှိမရှိသိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ လက်မသည်လက်သုံးချောင်းနှင့် လက်ညှိုးအကြားတွင်ရှိနေမည်။ အဆိုးဝါးဆုံးမှားယွင်းမှုနှင့် မှားလေ့မှားထရှိသောအချက်မှာ ဘက်တံကိုလက်လေးချောင်းဖြင့်စုကိုင်ထားပြီး လက်မကိုလက်ညှိုး၏အပေါ်နားတွင်ထားပြီး ကိုင်လေ့ရှိကြသည်။ ဤသို့ကိုင်ခြင်းသည် မိမိပွဲကစားခြင်းကိုရှုံးနိမ့်အောင်ဖန်တီးရာ ရောက်စေပါသည်။

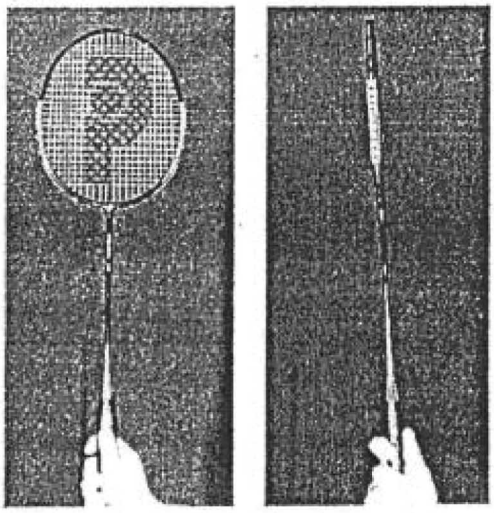
(ဃ) ဘက်တံလက်ကိုင်ကို ဖွဖွလေးကိုင်ထားပါ။ လက်ကိုင်ကိုတင်းကြပ်စွာဆုပ်ကိုင်ခြင်းသည် လက်ကောက်ဝတ်သုံးရန် အဟန့်အတားဖြစ်ပါသည်။ ကြက်တောင်ကိုရိုက်ခတ်ထိချိန်တွင် လက်ကိုင် ကိုတင်းကြပ်စွာလိုက်ပြီးအားများကို စုစည်း၍ရိုက်ချက်သို့ပြောင်းပြီးရိုက်လိုက်ပါ။ သေနတ်တစ်လက် ကိုကိုင်ထားပြီး မောင်းဆွဲလိုက်သကဲ့သို့အာရုံခံထားကြည့်ပါ။ လက်ကိုင်ကိုတင်းကြပ်စွာကိုင်ထားချိန် တွင် အဓိကအားဖြင့်ဖိထားရမည့်အားသည် နောက်ဆုံးလက်သုံးချောင်းနှင့် လက်မတို့ပင်ဖြစ်သည်။ လက်ညှိုး၏အခန်းကဏ္ဍကတော့ ဘက်တံကိုတည်ငြိမ်စွာရှိရန်ထိန်းပေးခြင်းဖြစ်သည်။

Backhand Gripလက်ပြန်ကိုင်နည်း

(က) ဘက်တံ၏လည်ပင်း တီကိုဘယ်လက်ဖြင့်ကိုင်ပါ။ လက်ကိုင်သည် သင်ရှိရာဘက်သို့ မျက်နှာမူနေပါစေ။ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ပုံသဏ္ဌာန်အတိုင်းကိုင်ပါ။ ဘက်တံသည် လက်ဝါးထဲမှငေါထွက်မနေပါစေနှင့်။ ဘက်တံလက်ဝါးထဲတွင် ခပ်ဖွဖွလေးကိုင်ထားပါ။

(ခ) လက်မနှင့်လက်ညှိုးသည် ဗြိုပုံသဏ္ဌာန်အတိုင်း လက်ကိုင်၏အပေါ်ပိုင်းဘက်တံ၏အရိုး (Handle)၏ တစ်ဘက်တစ်ချက်ဖရိမ်၏အပြင်ဘက်တွင် ရှိနေရမည်။

(ဂ) ဘက်တံကို ၃ဝဒီဂရီခန့်နာရီလက်တံပြောင်းပြန်လှည့်ပေးလိုက်ပါ။ ဗြိုပုံသဏ္ဌာန်လက်မနှင့် လက်ညှိုးသည်ဘက်တံ၏ဘယ်ဘက်ခြမ်းသို့ပြောင်းပြီး ရောက်ရှိသွားသည်။ အားကစားသမားများအနေဖြင့် လက်ကိုင်၏ပြားသောဘက်တွင် လက်မကိုထားရှိခြင်းအား ပါဝါအသုံးချနိုင်ကြောင်းသိရှိနေကြပြီဖြစ်သည်။ လက်ပြန်ရိုက်ရာတွင် လက်မှန်ကိုင်နည်းဖြင့်ရိုက်သောအားကစားသမားများလည်း အများအပြားရှိသည်ကိုတွေ့ရှိသည်။ အခြားအားကစားများကလည်း သူတို့၏လက်မများကို လက်ကိုင်၏အပေါ်ပိုင်းတွင်ထားပြီး ကစားသည်ကိုပိုမိုနှစ်သက်ကြပါသည်။ မည်သည့်လက်ကိုင်နည်းဖြင့် မိမိအတွက်အဆင်ပြေမှုရှိမရှိကို မိမိဖာသာရွေးချယ်ကြပြန်သည်။



Backhand grip viewed from two angles.

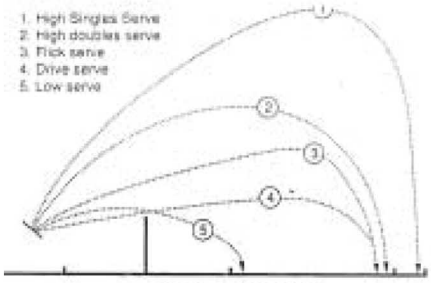
Changing Grips လက်ကိုင်ပြောင်းလဲကစားနည်း

လက်ကိုင်ကိုပြောင်းလဲပြီး ကစားလိုပါကအကောင်းဆုံးကတော့ ကစားကွင်းပြင်ဘက်တွင် လေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။ ပွဲမကစားမီကြိုးစားလေ့ကျင့်ပါ။ လက်မှန်ကိုင်နည်း အခြေခံအတိုင်းကိုင်ပြီး ၃ဝဒီဂရီနာရီလက်တံပြောင်းပြန်အတိုင်း လက်ချောင်းကလေးများကို လှည့်ခြင်းဖြင့်လက်ပြန်ကိုင်နည်းသို့ ပြောင်းလဲသွားစေ မည်။ လက်ကိုင်ပြောင်းလဲခြင်းကိုလက်မှန်မှလက်ပြန်၊ လက်ပြန်မှလက်မှန်သို့ ကြိမ်ဖန်များစွာသန်မာလာခြင်း ကိုအထောက်အကူပြုစေသည်။

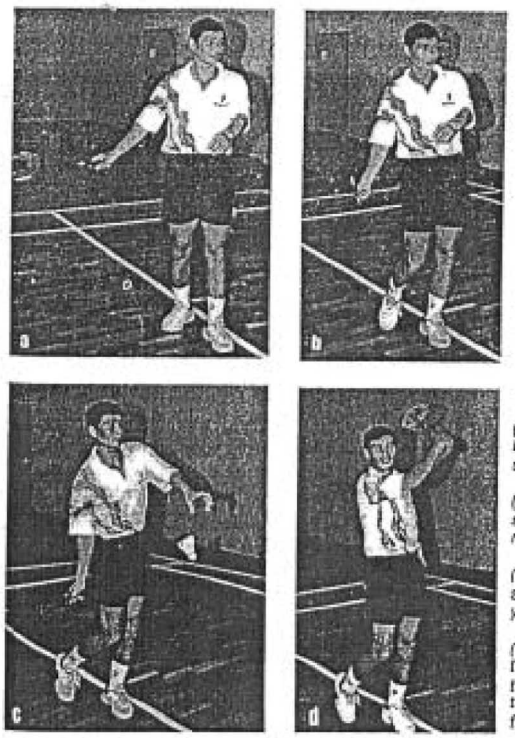
Strokes ရိုက်ချက်များ

High Service ဆားဗစ်အမြင့်ပေးနည်း

(က) အနိမ့်ပေးစည်းမှ ၂ပေ သို့ ၃ပေခန့်အကွာတွင် နေရာယူပါ။ ဘယ်ပခုံးရှေ့ဘက်တွင် ဦးတည်ထားပါ။ ဒူးများကိုအနည်းငယ်ကွေးညွှတ်ထားပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကိုသက်တောင့်သက်သာအနေအထားရှိစေရမည်။ ဘယ်ခြေထောက်ကို ရှေ့တွင်ရှိသည့်ပိုက်နှင့် ၄၅ဒီဂရီအတိုင်းနေရာယူထားပါ။ နောက်တွင်ရှိသောညာခြေထောက်သည် အနိမ့်ပေးစည်းနှင့် ၄၅ဒီဂရီအတိုင်းရှိနေရမည်။ ဘက်တံကိုရင်နှင့်ဝမ်းဗိုက်အကြားအမြင့်နေရာတွင်ကိုင်ထားပါ။ ကြက်တောင်ကိုကိုယ်ခန္ဓာရှေ့ခါးအမြင့် နေရာတွင်ဘယ်လက်ဖြင့်ကိုင်ထားပါ။



Serve trajectories.


(a) Bring racket back to about shoulder level.

(b) Release shuttle and swing racket forward.

(c) Contact shuttle in front of you.

(d) Follow through. Notice the position of the racket at the finish.

(ခ) ဘက်တံကိုနောက်သို့လွှဲလိုက်ပါ။ နောက်သို့လွှဲပြီးနောက်ရှေ့သို့ပခုံးအမြင့်နားသို့ရောက်အောင်ပြန်လွှဲပြီးလာပါ။

(ဂ) နောက်သို့လွှဲရာတွင် အဆုံးစွန်နေရာသို့ရောက်ရှိပြီးနောက် ဘက်တံကိုအောက်သို့နှိမ့်ချ၍ရှေ့သို့စတင်လွှဲပါ။ ရှေ့သို့လွှဲခြင်းဖြင့်ဘက်တံ၏အဆုံးသတ်မှုသည် လူ၏ရှေ့ရှိပခုံးအမြင့်နှင့်အတန်းတည်း အမြင့်နေရာတွင်ဖြစ်သည်။ သတိထားရမည့်အချက်မှာ ဘက်တံကိုရှေ့သို့လွှဲနေစဉ် ခန္ဓာကိုယ်အား ကို နောက်ခြေထောက် ညာမှရှေ့ထောက်ဘယ်သို့ ပြောင်းပေးပါ။ ရိုက်ချက်၏စည်းဝါးကိုက်လှုပ်ရှား မှုများကို ကျွမ်းကျင်မှုရလာသည်အထိ လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

(ဃ) ကြက်တောင်ကိုရိုက်ခတ်ရန် ကိုယ်ခန္ဓာရှေ့တွင် ကြက်တောင်ကိုဖြည်းညှင်းစွာလွှတ်ချခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအနားတွင် ရိုက်ခတ်နိုင်ပေမည်။ မည်သည့်အခါမှကြက်တောင်ကို ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်ဝေးပြီးပစ်လိုက်ခြင်း သို့ လွှတ်ချလိုက်ခြင်းမျိုးမပြုလုပ်ပါနှင့်။ ဤကဲ့သို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ဆားဗစ်မှားယွင်းမှု (Fault)ဖြစ် နိုင်သည်။ အကြောင်းမှာ ကြက်တောင်ကိုရိုက်ရာတွင် ဘက်တံကိုဘေးတိုက် လွှဲလာရာမှာ

ဘက်တံ၏ ဖရိန်သည် အောက်သို့စိုက်မနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကြက်တောင်သည် လူနှင့်ဝေးနေလျှင် ကြက် တောင်ကိုထိန်းသိမ်းရန်ခက်ခဲပေမည်။ ကြက်တောင်ကိုရိုက်ပြီးလျှင် ဘက်တံသည် ဦးခေါင်း၏ ဘယ်ဘက်ပိုင်းသို့ရောက်သည့်တိုင်အောင် လိုက်လွှဲပြီးပါလာရမည်။

အမြင့်ပေးသည့်ဆားဗစ်ကိုတစ်ဦးချင်းပွဲတွင် ပေးနေကျဖြစ်၍ခံစစ်သက်သက်ဖြစ်သော ဆားဗစ်ဟု အများကသတ်မှတ်ကြသည်။ ဆားဗစ်ကိုအမြင့်ဆုံးသို့ရောက်အောင် ပေးပြီးနောက် စည်းထဲသို့စိုက်ပြီးကျစေ ခြင်းဖြင့်ခုခံမှုအားနည်းသောအနေအထား နည်းနိုင်သမျှနည်းစေနိုင်ပေမည်။ ဆားဗစ်ကိုအမြင့်ပေးရာတွင် လက်ကောက်ဝတ်ပေးနည်းနည်းသုံးပြီး လက်မောင်းအားများများသုံးခြင်းအားဖြင့် တိကျမှုနှင့် မှန်ကန်မှု အကျိုး ကိုရရှိစေနိုင်သည်သာမက ကြက်တောင်ကိုလွှဲပြီးရိုက်ခတ်ရန်အချိန်ကောင်းစွာ ရရှိစေပါသည်။ အမြင့်ပေး ဆားဗစ်၏အားသာချက်မှာ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကိုနောက်ဆုံးစည်းသို့ မရောက်ရောက်အောင် တွန်းပို့ပေးပြီး ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကွင်းဘက်ခြမ်းရှိ လွတ်နေသည့်ဟာကွက်များကိုပါဖြစ်ပေါ်စေသည်။

Low Service ဆားဗစ်အနိမ့်ပေးနည်း

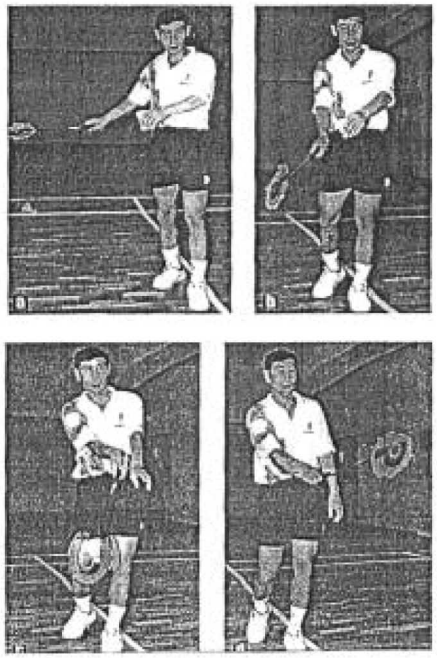
(က) အနိမ့်ပေးစည်းမှ ၂ပေ သို့ ၃ပေခန့်တွင် နေရာယူထားပါ။ ဘယ်ပခုံးကိုရှေ့သို့ဦးတည်ထားပါ။ ဒူး များကိုအနည်းငယ်ကွေးပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာသက်တောင့်သက်သာအနေထားရှိနေပါစေ။ ဘယ်ခြေ ထောက်သည် ပိုက်နှင့် ၄၅ဒီဂရီအနေထားရှိနေပါ။ ညာခြေထောက်သည် အနိမ့်ပေးစည်းနှင့် ၄၅ ဒီဂရီ ဦးတည်ပြီးရှိနေရမည်။ ဘက်တံကိုရင်နှင့်ဝမ်းဗိုက်ကြား အမြင့်နေရာတွင်ကိုင်ထားပါ။

(ခ) ဘက်တံကိုနောက်သို့လွှဲသောအခါ ခါးအမြင့်နေရာသို့ရောက်အောင်လွှဲထားပါ။

(ဂ) နောက်သို့လွှဲခြင်း၏နောက်ဆုံးနေရာသို့ရောက်အောင် ဘက်တံကိုအောက်သို့နှိမ့်ချပြီး ရှေ့သို့စတင်လွှဲလာပါ။ ဤအချိန်တွင် ကြက်တောင်ကိုင်ထားသော ဘယ်လက်ကိုဘက်တံနှင့် ရိုက်ခတ် ရန်ကြက်တောင်ကိုလွှတ်မချဘဲ ဘက်တံအနီးသို့လွှဲလာပါ။ ကြက်တောင်ကိုမြင့်သောနေရာတွင် ရိုက်မရန်ကြိုးစားပါ။ သို့သောကြက်တောင်နှင့်ဘက်တံထိသောအချိန်သည် ခါးအောက်တွင်ဖြစ်ရမည်။ သို့မဟုတ် ပါကဆားဗစ်ပေးခြင်းမှားယွင်းမှုဖြစ်မည်။ များသောအားဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ဘက်များသည် ဆားဗစ်အနိမ့်ပေးခြင်းကိုရုတ်တရက်တိုက်စစ်ဆင်ပြီး ဆားဗစ်ကိုသတ်ရန်ကြိုးစားကြသည်။ ဆားဗစ်အနိမ့် ပေးရာတွင် လက်ကောက်ဝတ်အားကို ပိုမိုအသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ဘက်များအတွက်လွယ်လင့် တကူခန့်မှန်း၍မရနိုင်ပါ။

တိုက်စစ်ဆင်ပြီး ကစားလိုလျှင်ဆားဗစ်အနိမ့်ပေးနည်းကိုသုံးပါ။ မိမိသည်ခံစစ်တွင်အားနည်းပြီး ယှဉ်ပြိုင်ဘက်သည် တိုက်စစ်တွင်အားကောင်းလျှင် ဆားဗစ်အနိမ့်ပေးခြင်းကိုအသုံးပြုပါ။ နှစ်ယောက်တွဲ အားကစားသမားများသည် ၎င်းတို့၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်များကြက်တောင်ကိုအပေါ်သို့ပင့်ထောင်ရန် ဆားဗစ်

အနိမ့်ပေးနည်းကိုသုံးကြသည်။ ကြက်တောင်အသွားနှုန်းမြန်လျှင် ဆားဗစ်အနိမ့်ပေးနည်းကိုသုံးပါ။ မိမိကွင်းမှ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ရှိရာကွင်းဘက်သို့ လေတိုက်နေသောအချိန် (လေစုန်)တွင် ဆားဗစ်အနိမ့်ပေးနည်းအသုံးပြုပြီး တစ်ဘက်မှပင့်ထောင်လာသည့် ကြက်တောင်များကိုခုတ်ချချက်ရိုက်ချက်များဖြင့် ပိုမိုထိရောက်စေရန် တိုက်စစ်ဆင်ပြီး ကစားနိုင်ပါသည်။



(a) Hold the racket at waist level

(b) Swing the racket down to meet the shuttle cock.

(c) Contact the shuttle in front of you towards the right side.

(d) Racket should finish somewhere at chest level.

Backhand Service **လက်ပြန်ဆားဗစ်ပေးနည်း**

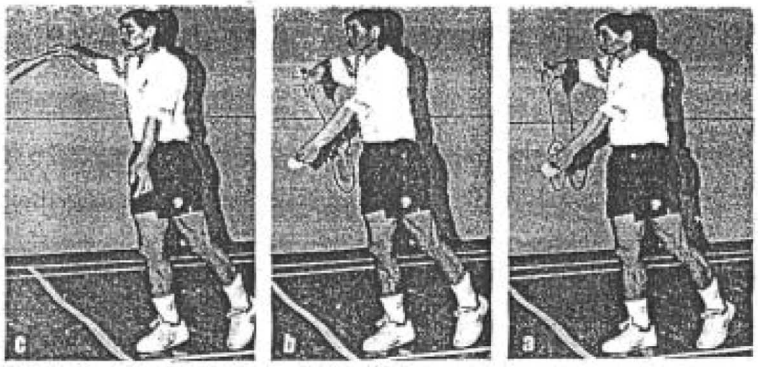
လက်ပြန်ဆားဗစ်ပေးနည်းသည် လက်မှန်ဆားဗစ်ပေးနည်းထက်လက်ကောက်ဝတ်အား ပိုမိုအသုံးချပြီးပေးနိုင်သည်။ အကြောင်းမှာလက်ပြန်ဆားဗစ်ပေးနည်းတွင် လက်မောင်းအနေထားပုံသေဖြစ်ပြီး လက်မောင်းလှုပ်ရှားမှုကန့်သတ်ချက်ရှိသော်လည်း ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်အသုံးချတတ်ပါက ထိရောက်သော ဆားဗစ်ဖြစ်ပြီး လျှင်မြန်၍တိကျသောရိုက်ချက်တစ်ခုဖြစ်လာသည်။ အင်ဒိုနီးရှားမှရစ်ကီဆူဘာဂျားနှစ်ယောက်တွဲကစားသမားသည် ဤလက်မြန်ဆားဗစ်နည်းကိုကောင်းစွာအသုံးချနိုင်သည်။ မျက်တောင်တစ်ခတ်အချိန်အတွင်းမှာကြက်တောင်သည် သင့်ထံသို့ရောက်လာမည်။

(က) အသင့်အနေအထားယူထားပါ။ ညာဘက်ပခုံးဖြင့်ရှေ့တွင် ဦးတည်ထားပါ။ သင်၏ညာခြေထောက်သည် ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ရှိရာသို့ဦးတည်ထားပါ။ သင်၏ဘယ်ခြေထောက်သည် အနိမ့်ပေးစည်းနှင့် အတတ်နိုင်ဆုံးမျဉ်းပြိုင်အထားအတိုင်း ရှိနေရမည်။

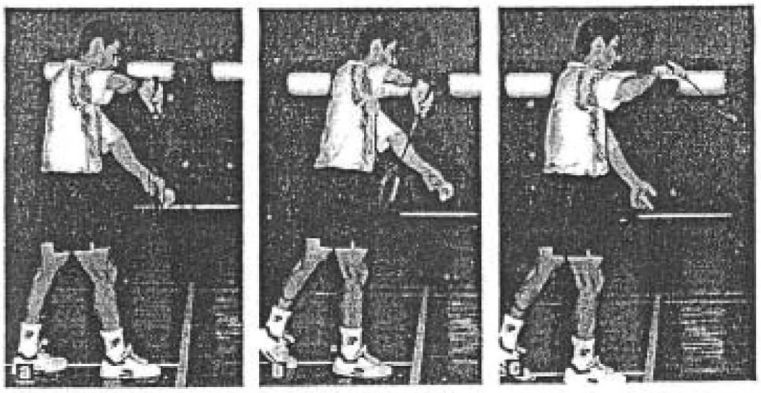
(ခ) ကြက်တောင်ကိုသင်၏ရှေ့ခါးရှိခါးအမြင့်ခန့်တွင် ဘယ်လက်ဖြင့်ကိုင်ထားပါ။ ဤအနေအထားအတိုင်း ပုံသေနေရာယူထားပါ။ ဤအချက်သည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ လက်ပြန်ကိုင်နည်းဆားဗစ်ပေးနေစဉ်အတွင်း ဘက်တံသည်ကြက်တောင်ရှိရာသို့ရိုက်ခတ်ရန်သွားနေချိန်တွင် ဘက်တံနှင့်ကြက်တောင်စတင်ထိတွေ့နိုင်သော ဆားဗစ်မှားယွင်းမှုဖြစ်မဖြစ်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်မည်။

(ဂ) ကြက်တောင်ကိုရိုက်ခတ်ရန်ရှေ့သို့ မလွှဲမီနောက်ဘက်သို့လွှဲချက်အတိုကိုအသုံးပြုပါ။ သင်ဆားဗစ်ပေးရာတွင် လက်မှန်ဆားဗစ်နည်းကဲ့သို့ လှုပ်ရှားမှုတစ်ဆက်တည်းဖြစ်ရန် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို နောက်ခြေထောက်မှရှေ့သို့ပြောင်းပါ။ အချို့အားကစားသမားသည် ရပ်နေပြီးနေရာမရွှေ့လျားဘဲရှေ့တွင်ရှိသောခြေထောက်ပေါ်မှ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကိုအားပြု၍ ဆားဗစ်ပေးခြင်းကိုပို၍ နှစ်သက်ကြသည်။မိမိနှင့်လိုက်ဖက်ပြီး မည်သည့်နည်းဖြင့်ဆားဗစ်ပေးလျှင် ကောင်းသည်ဆိုသော အဖြေကိုအခြေခံပြီး ကြိုက်နှစ်သက်ရာဆားဗစ်ပေးနည်း ကိုအသုံး ပြုနိုင်သည်။

(ဃ) ဆားဗစ်ပေးနေစဉ်အတွင်း ဘက်တံ၏ရွှေ့လျားမှုသည် ရှေ့သို့တစ်ဆက်တည်းလွှဲ ပြီးပေးရမည်။ လွှဲနေစဉ်အတွင်းရပ်တန့်သွားခြင်း သို့ ရုတ်တရက်ပြောင်းလဲပြီးပေးခြင်းမဖြစ်စေရသို့ ဆားဗစ်မှားယွင်းမှုကို ဖြစ်စေမည်။



Backhand service: Serving from a fixed position.

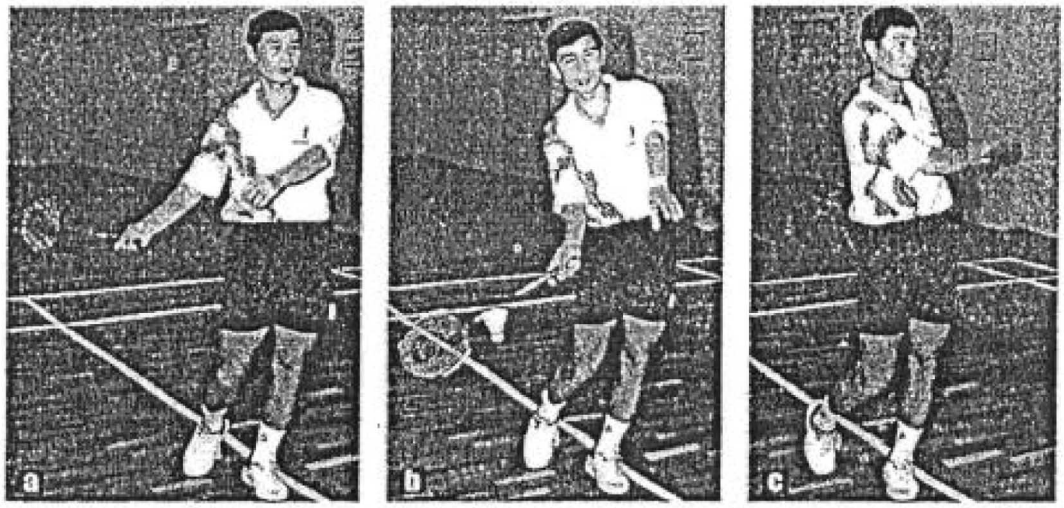


Backhand service: Using the transfer of bodyweight.

Drive Service ပိုက်တန်းနှင့်တစ်တန်းတည်းဆားဗစ်ပေးနည်း

ဆားဗစ်အမြင့်ပေးနည်းနှင့် ဆားဗစ်အနိမ့်ပေးနည်းများတွင် ကွာခြားမှု ပြောင်းလဲမှုများရှိပြီး ပိုက်တန်းနှင့် တစ်တန်းတည်းဆားဗစ်ပေးနည်း သည်လည်းထိုဆားဗစ်ပေးနည်းများထဲမှ တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။ ဤဆားဗစ်ပေးနည်းမှာ တိုက်စစ်ဆင်သောဆားဗစ်ပေးနည်းဖြစ်ပြီး တစ်ဦးချင်းနှင့်နှစ်ယောက်တွဲပွဲကစားနည်း တွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဤဆားဗစ်ကိုပေးရန်အနိမ့်ပေးစည်းမှ နောက်ဘက်ခပ်လှမ်းလှမ်းနေရာတွင် နေရာယူခြင်းဖြင့် ပိုက်တန်းနှင့်တစ်တန်းတည်းဆားဗစ်ပေးနည်းတွင် လိုအပ်ချက်ပေးသော ကြက်တောင်သည် ပိုက်ကို ကျော်ဖြတ်ပြီးတန်းတန်းလေးသွားပေသည်။ တစ်ချို့အားကစားသမားများသည်

ဘက်တံကိုနိုင်နိုင်နင်းနင်းထိန်း နိုင်ရန်လက်ကိုင်၏ထိပ်ပိုင်းပေါ်သို့ တက်၍ကိုင်တွယ်ကြသည်။ ပိုက်တန်းနှင့်တစ်တန်းတည်းဆားဗစ်ပေးနည်း တွင်ဘက်တံကိုအပေါ်သို့ မြှောက်ပြီးမြင့်သောနေရာတွင် ကြက်တောင်ကိုရိုက်ခြင်းဖြင့်ကြက်တောင်ကိုတတန်း တည်းသွားစေရန်လွယ်ကူပြီး ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကို ပါကျော်ဖြတ်ပြီးသွားနိုင်သည်။ ကြက်တောင်နှင့်ဘက်တံရိုက် ခတ်မိချိန်တွင် ကြက်တောင်သည် ခါးအောက်တွင်ရှိနေမည့်အပြင် ဘက်တံခေါင်းပိုင်းသည်လည်းအောက်သို့ စိုက်နေရမည်။ သို့မဟုတ်လျှင် ဆားဗစ်မှားယွင်းမှုဖြစ်မည်။ ဤဆားဗစ်ပေးနည်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့်အမှတ်များ သေချာပေါက်ရရှိစေသည်။ အထူးသဖြင့်သင်၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ခေါင်းပေါ်ဝိုက်ရိုက်ချက်နေရာသည် အကာ အကွယ်မဲ့နေရာများ ဖြစ်စေသည်။ သို့သော်ယှဉ်ပြိုင်ဘက်အတွက် ဆားဗစ်လက်ခံပြီးပြန်ရိုက်ရန် အားနည်းစေ ပါသည်။ ဤဆားဗစ်ပေးနည်းကျွမ်းကျင်တိကျစွာပေးမှသာလျှင် ယင်းဆားဗစ်ပေးနည်း ရည်မှန်းချက်/ ဦးတည် ချက်တိုးတက်စေမည်ဖြစ်ပြီး သို့ မိမိသာအရှုံးနှင့်ရင်ဆိုင်ရပေမည်။

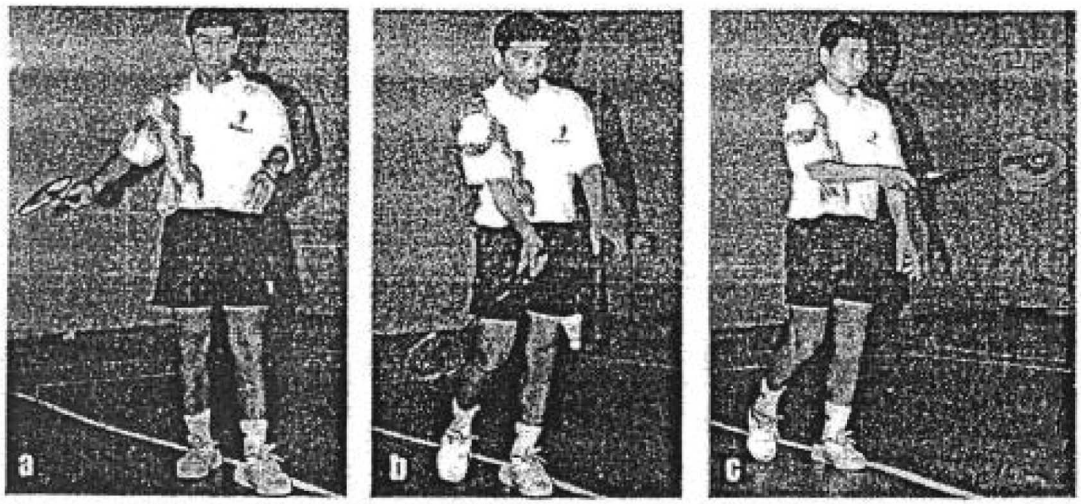


(a) Ready to serve. (b) Make sure you contact the shuttle below the waist. (c) Short follow through.

Flick Service လက်ဖြင့်ဆတ်ခနဲတောက်ပြီးပေးသောဆားဗစ်

လက်ဖြင့်ဆတ်ခနဲတောက်ပြီးပေးသောဆားဗစ် ပေးနည်းတွင်လက်ကောက်ဝတ်အားကို အသုံးချပြီး အမြန်ပေးခြင်းသည်အဓိကကျသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကိုကျော်ဖြတ်သွားရန်နှင့် ပြန်ရိုက်ရန် အချိန်နည်းနိုင်သမျှနည်းစေရန်ကြက်တောင်ကိုအမြန်ပေးပို့နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ပိုက်တန်းနှင့်တတန်းတည်း ဆားဗစ်ပေးနည်း ကဲ့သို့လက်ဖြင့်ဆတ်ခနဲတောက်ပြီးပေးသော ဆားဗစ်နည်းသည် လှုပ်ရှားမှုနှေးကွေးပြီး ပြေးရင်းလွှားရင်းကောင်းစွာပြန်မရိုက်သော ယှဉ်ပြိုင်ဘက်များကိုပေးခြင်းဖြင့် အကောင်းဆုံးရလဒ်များကိုပေး နိုင်သည်။ အကယ်၍သင်၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်သည် သင်၏ပိုက်တန်းနှင့်တတန်းတည်းဆားဗစ်ပေးခြင်းကို ကြိုတင် ခန့်မှန်းမိလျှင်သင်သည် ခုခံရန်ကောင်းသောအနေထားသို့ ရောက်ရှိသွားသည်။ ထို့ကြောင့်

ဤဆားဗစ်ပေး နည်းကို မကြာခဏအသုံးမပြုပါနှင့် တစ်ခါတရံအမှတ်တစ်မှတ်ကို ဤဆားဗစ်ပေးနည်းမှ မရလျှင် ဆတ်ခနဲ တောက်ပြီးကြက်တောင်ကိုမကြာခဏအသုံးချလျှင် အမှတ်တစ်မှတ်ကို ပိုက်နား သို့အတင်းပြေးလာစေ၍ ဟာကွက်များကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဆတ်ခနဲတောက်ပြီးပေးသော ဆားဗစ် ပေးနည်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကြိုတင်ခန့်မှန်း၍မရနိုင်အောင် ပေးခြင်းဖြစ်သည်။



Stand a bit further behind if you want to use the flick service.

Over - the - head - shots ခေါင်းပေါ်မှရိုက်ချက်များ

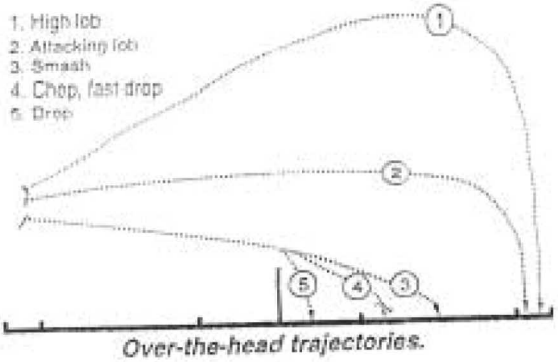
Lob, Drop, Smash အမြောက်ရိုက်ချက်၊ တို့ချက်၊ ခုတ်ချချက်

ကြက်တောင်ရိုက်ချက်များကို (၃)မျိုးခွဲခြားနိုင်သည်။

(၁) ပခုံးအောက်ရိုက်ချက်ဆားဗစ်နှင့် ပင့်တင်ချက်

(၂) ပခုံးဘေးတိုက်ရိုက်ချက်၊ ပိုက်တန်းနှင့်တစ်တန်းတည်းရိုက်ချက်၊ တွန်းချက်

(၃) ခေါင်းအပေါ်မှရိုက်ချက်များ၊ အမြောက်ရိုက်ချက်များ၊ တို့ချချက်၊ ခုတ်ချချက်



Over-the-head trajectories.

ခေါင်းအပေါ်မှရိုက်ချက် (over the head)နှင့် ခေါင်းပေါ်ပိုက်ရိုက်ချက် (over head)တို့ကို ခွဲခြားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကြက်တောင်ကစားရာတွင် ခေါင်းပေါ်ပိုက်ရိုက်ချက် သည်ကစားသူ၏ခန္ဓာကိုယ်ဘယ်ဘက်

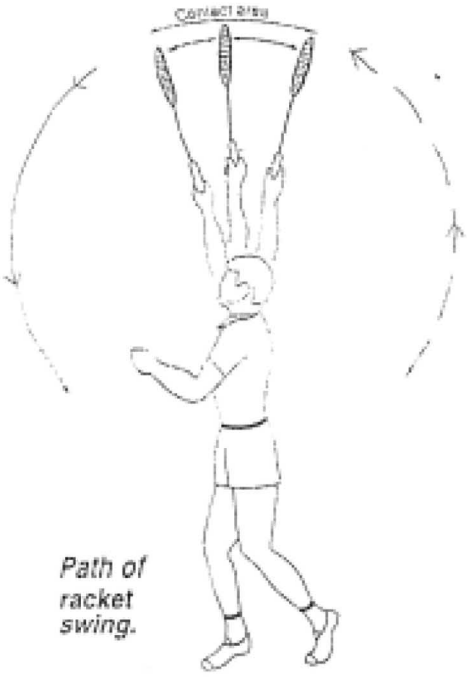
ခြမ်းအပေါ်သို့လာသော ကြက်တောင်ကိုလက်မှန်ကိုင်နည်းဖြင့် ခေါင်းအပေါ်မှရိုက်သောရိုက်ချက် (over the head shot)နှင့် သွယ်ဝိုက်ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။ ခေါင်းအပေါ်မှရိုက်ချက် (over the head shots)များကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်အသုံးပြုနေကြသဖြင့် ယင်းရိုက်ချက်များကို လေ့လာကြပါစို့။ ခေါင်းအပေါ်မှရိုက်ချက် ကျွမ်းကျင်စွာရိုက်နိုင်မည့် အခြေခံသဘောတရားများသည် ရိုးရိုးစင်းစင်းသာဖြစ်သည်။ သင်၏ရိုက်ချက်သည် အမြောက်ရိုက်ချက်လား၊ ခုတ်ချချက်လားဆိုသည့်အချက်သည် ဘက်တံမျက်နှာပြင်နှင့် ကြက်တောင်ရိုက်ချိန်တွင် ဘက်တံခေါင်းပိုင်းချိုးသွားသည့်ထောင့်လားရာက အဆုံးအဖြတ်ပေး ခြင်းဖြစ်သည်။

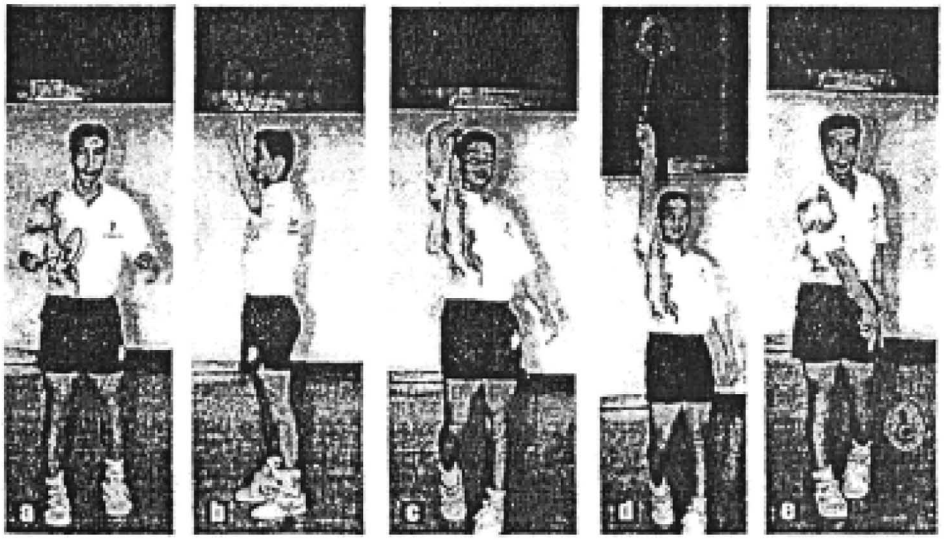
အကယ်၍သင်သည် ကြက်တောင်ကိုဘက်တံမျက်နှာပြင်ကို နောက်သို့အနည်းငယ်မျှသာလှန်၍ ရိုက်လျှင်လျင်မြန်သောရိုက်ချက် (တိုက်စစ်အမြောက်ရိုက်ချက်) shooting lob ဖြစ်လာသည်။ တိုက်စစ်အမြောက်ရိုက်ချက်သည် ကြမ်းပြင်နှင့်မျဉ်းပြိုင်နီးပါးမျှသွားပြီး ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ဘက်တံလက်တစ်ဆန့်အမြင့်မှ ကျော်လွန်ပြီးသွားသည်။ ကြာပွတ်ကိုရိုက်သကဲ့သို့တိုက်စစ်အမြောက်ရိုက်ချက်ကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ကြက်တောင်သည်လေထဲတွင်အရှိန်ဖြင့် လျင်မြန်စွာယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကိုကျော်ဖြတ်၍ အငိုက်မိစေပါသည်။

ဘက်တံမျက်နှာပြင်ကိုနောက်သို့များများလှန်ပြီးရိုက်လျှင် အမြောက်ရိုက်ချက် (Lob)ဖြစ်သည်။ တိုက်စစ်အမြောက်ရိုက်ချက်သည် တိုက်စစ်ရိုက်ချက်ဖြစ်ပြီး သာမန်အမြောက်ရိုက်ချက်သည် ခံစစ်ရိုက်ချက်ဖြစ်သည်။ သာမန်အမြောက်ရိုက်ချက်သည် အပေါ်သို့မြင့်မြင့်ရိုက်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာခံစစ်အတွက် နေရာယူရန်အခက်အခဲဖြစ်နေချိန်တွင် အချိန်လုံလောက်စွာရရှိပြီး ခုခံနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ သင်၏ အမြောက်ရိုက်ချက်ကိုမြင့်နိုင်သမျှမြင့်အောင်ရိုက်ပြီး တစ်ဘက်နောက်စည်းနှစ်လိုင်းအကြားသို့ အပေါ်မှ စိုက်ပြီးကျစေရန် သေချာစွာရိုက်ရမည်။

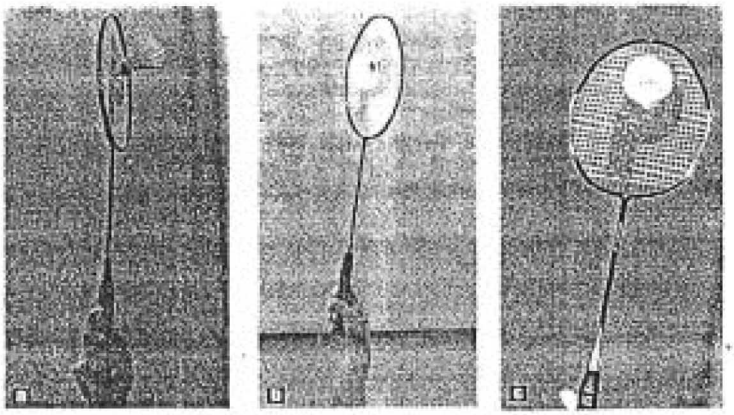
ဘက်တံကိုရှေ့သို့စိုက်ပြီး ရိုက်လျှင် "ခုတ်ချချက်" ဖြစ်သည်။ "တို့ချချက်" ပြုလုပ်လိုလျှင်ဘက်တံဖြင့် ကြက်တောင်ကိုဖြတ်ပြီးရိုက်ပါ။ အဆိုပါရိုက်ချက်များကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်ရိုက်နိုင်လျှင် သင်၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်များကို အငိုက်မိစေရန်၊ ကြက်တောင်နှင့်ဘက်တံထိမိချိန်တွင် ရိုက်လိုသောထောင့်များသို့ အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲပြီးရိုက်နိုင်သည်။ သင်ပွဲကစားရာတွင် အမြောက်ရိုက်ချက်၊ တိုချချက်၊ ခုတ်ချချက်များကို ကစားပါက၊ အမိသော့ချက်ဖြစ်သော လက်ကောက်ဝတ်အသုံးပြုပြီး "လှည့်စားချက်ပါသောရိုက်ချက်များ" (deceptive strokes) ကို တိုက်စစ်ဆေးပြီးကစားခြင်းဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကို အံ့အားသင့်စေမည်ဖြစ်သည်။ ဤအခြေခံ ရိုက်ချက်များကိုကောင်းစွာဆုပ်ကိုင်ပြီး မလွတ်တမ်း ကစားနိုင်သော အားကစားသမားများနှင့် ပွဲကစားရာတွင် အခက်အခဲဆုံးဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ ထိုအားကစားသမား များသည် လေထဲတွင်ကြက်တောင်ကိုရိုက်ချက် အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲ ရိုက်နိုင်သော ကြောင့်ဖြစ်သည်။ မလေးရှားနိုင်ငံမှ မစ်ဘွန်ဆီဒက်သည် ခေါင်းအပေါ်မှ ရိုက်ချက်များကိုရိုက်ရာတွင် ဆရာတစ်ဆူဖြစ်သည်။ သူ၏ တို့ချချက်များသည် စိုက်လည်းစိုက်ပြီးမြန်လည်း မြန်သော တို့ချချက် (Fast Sliced Drop) သို့ မဟုတ် "ဖြတ်၍ခုတ်ချချက်" (cut smash) နှင့် "တိုက်စစ်အမြောက်ရိုက်ချက်" (shooting lop) တို့သည် ၁၉၈၀ ခုနှစ် ကာလများအတွင်း ကမ္ဘာ့ကြက်တောင်လောကတွင်ထင်ရှားကျော်ကြားခဲ့သော ရိုက်ချက် အချို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။

Two different finishings – turning the body (left) and without turning the body.

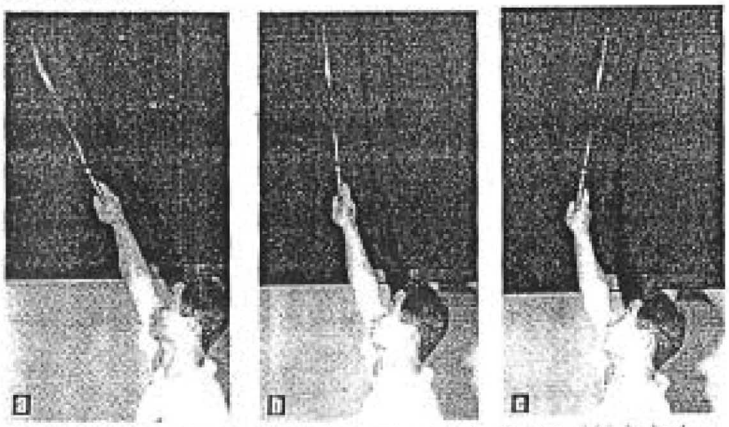




(a) Position before moving. (b) Get into position and bring racket up. (c) Swing back the racket. (d) Contact the shuttle just above your right shoulder in front of you. (e) Follow through and bring racket down.



(a) Forehand crosscourt drop. (b) Overhead crosscourt lob. (c) Optimum contact point of racket with shuttle.



(a) Lean racket forward – smash. (b) Contact square – shooting lob. (c) Lean back – high lob.

ခေါင်းအပေါ်မှရိုက်ချက်များ (over the head shots)ကိုတိကျပြီး ကျွမ်းကျင်စွာကစားလိုလျှင် နေရာယူ တတ်ရန်လိုပြီး မည်သည့်နေရာနှင့်မည်သည့်အချိန်တွင် ကြက်တောင်ကိုရိုက်ရမည်ကိုသိဖို့လိုသည်။ အမြောက်ရိုက်ချက်ဖြစ်စေ၊ တိုက်စစ်အမြောက်ရိုက်ချက်ဖြစ်စေ၊ တို့ချချက် သို့ ခုတ်ချချက်ဖြစ်စေ ရိုက်ချက်ရမည့် အပိုင်းနေရာသည် ဘက်တံခေါင်း၏အလယ်ပိုင်းအပေါ်နားတွင်ဖြစ်သည်။ ရိုက်ချက်များကို ကျွမ်းကျင် စွာရိုက်နိုင်ရန်အဆင့် (၅)ဆင့်ဖြစ်သည့် (က) နေရာယူခြင်း၊ (ခ) နောက်သို့လွှဲခြင်း၊ (ဂ) ရှေ့သို့ လွှဲခြင်း၊ (ဃ) ရိုက်ခတ်ခြင်း၊ (င) လိုက်လွှဲခြင်းတို့ကိုလေ့ကျင့်ပါ။

ဘက်တံကိုရှေ့သို့စိုက်ပြီး ရိုက်လျှင်ခုတ်ချချက်ဖြစ်သည်။ တို့ချချက်ပြုလုပ်လိုလျှင်ဘက်တံဖြင့် ကြက်တောင်ကိုဖြတ်ပြီးရိုက်ပါ။ အဆိုပါရိုက်ချက်များကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်ရိုက်နိုင်လျှင် သင်၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်များကို အင့ိုက်မိစေရန်ကြက်တောင်နှင့်ဘက်တံထိမိချိန်တွင် ရိုက်လိုသောထောင့်များသို့ အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲပြီးရိုက်နိုင်သည်။ သင်ပွဲကစားရာတွင် အမြောက်ရိုက်ချက်၊ တို့ချချက်၊ ခုတ်ချချက်များ
ကို ကစားပါက အဓိကသော့ချက်ဖြစ်သောလက်ကောက်ဝတ်ကိုအသုံးပြုပြီး လှည့်စားချက်ပါသော ရိုက်ချက်များ (Deceptive Strokes)ကို တိုက်စစ်ဆင်ပြီးကစားခြင်းဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကို အံ့အားသင့် စေမည်ဖြစ်

(က) နေရာယူခြင်း

သင်၏ဦးခေါင်း၏ ယာဘက်ပိုင်းအပေါ်မှကြက်တောင်ကျလာမည့်နေရာသို့ လှမ်းပြီးနေရာယူထားပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ရခြင်းမှာ သင်၏ပခုံးအပေါ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့နားတွင်ကြက်တောင်ကိုရိုက်နိုင်ရန်အတွက်ဖြစ်သည်။ လူအတော်များများသည် ကြက်တောင်ကိုခန္ဓာကိုယ်ဘေးအပြင်ဘက်တွင်ရိုက်ပြီးအမှားများပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ ကြက်တောင်ကိုမှန်ကန်သောအနေထားဖြင့်ရိုက်နိုင်ရန်၊ ညာပခုံးနှင့်နောက်တွင်ရှိသည့်ညာခြေထောက်ကိုရှေ့သို့လှမ်းလာပါ။ ကြက်တောင်ကိုအမြင့်တွင် ရိုက်ခတ်နိုင်ရန်နှင့် အကောင်းဆုံးခန့်မှန်းပြီး နေရာယူနိုင်ရန်အတွက် ကြက်တောင်သမားများသည် ဘယ်လက်ကိုမြှောက်ထားသင့်ပါသည်။ ဘယ်လက်ကိုမြှောက်ခြင်းဖြင့် ညာပခုံးကိုနောက်တွင် အလိုအလျောက်ရှိစေပါသည်။ ဘယ်လက်မြှောက်ခြင်းဖြင့်လည်း ခန္ဓာကိုယ်၏ဟန်ချက်မပျက်စေဘဲ တည့်မတ်စွာရှိရန်အထောက်အကူပြုပါသည်။

(ခ) နောက်သို့လွှဲခြင်း

ကြက်တောင်သည် အမြင့်ဆုံးနေရာသို့ရောက်ရှိချိန်တွင် သင်သည်ကြက်တောင်ကိုရိုက်နိုင်မည်ဟုမိမိကိုယ်တိုင်သိရှိခံစားချိန်၌ ခန္ဓာကိုယ်ကိုရှေ့သို့လှည့်လိုက်ပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာပင်ဘက်တံကို နောက်သို့လွှဲလိုက်ပါ။ သင်၏ဘက်တံဦးခေါင်းအဆုံးသတ်သည့်နေရာသည် သင်၏ပခုံးနှစ်ဖက်ကြားနေရာတွင် ရှိပြီးနောက်သို့လွှဲခြင်းဟုခေါ်သည်။

(ဂ) ရှေ့သို့လွှဲခြင်း

နောက်သို့လွှဲခြင်းပြီးဆုံးပြီးနောက် ဘက်တံကိုရှေ့သို့လွှဲထားပါ။ ဘက်တံကိုကြက်တောင်ကိုရိုက်ခတ်ရန်လွှဲလာစဉ်အတွင်း သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို နောက်ခြေထောက်မှရှေ့တွင်ရှိသော ဘယ်ခြေထောက်သို့ပြောင်းပေးခြင်းဖြင့် ရိုက်ချက်၏ပြောင်းပေးခြင်းဖြင့်ရိုက်ချက်၏စည်းဝါးကိုက်မှုကို ဖြစ်စေသည်။

(ဃ) ရိုက်ခတ်ခြင်း

သင်၏ညာဖက်ပခုံးပေါ်တွင် ကြက်တောင်ကိုရိုက်ပါ။ တဒေါင်ဆစ်ကိုအနည်းငယ်ကွေးထားပြီး လက်မောင်းကိုအပေါ်သို့ဆန့်ထုတ်ပါ။

(c) လိုက်လွှဲခြင်း

ရိုက်ပြီးနောက်ဘက်တံကို အောက်သို့နှိမ့်ပြီးလိုက်လွှဲလာပါ။ သင်မှန်းထားသောနေရာသို့ရောက်အောင် လိုက်လွှဲပါ။ ဘက်တံကိုသင်၏ရှေ့ သို့ ဒေါင့်ဖြတ်လမ်းကြောင်းအတိုင်းခန္ဓာကိုယ်၏ ဘယ်ဘက်ဘေးတွင် လိုက်လွှဲပြီးအဆုံးသတ်မည်။ လိုက်လွှဲခြင်းသည် တည့်တည့်ရိုက်ခြင်း သို့ ဒေါင့်ဖြတ်ရိုက်ခြင်းဆိုသည့်ရိုက်ချက်ပေါ်မူတည်ပြီး အဆုံးသတ်မှုကိုပြောင်းစေပါသည်။

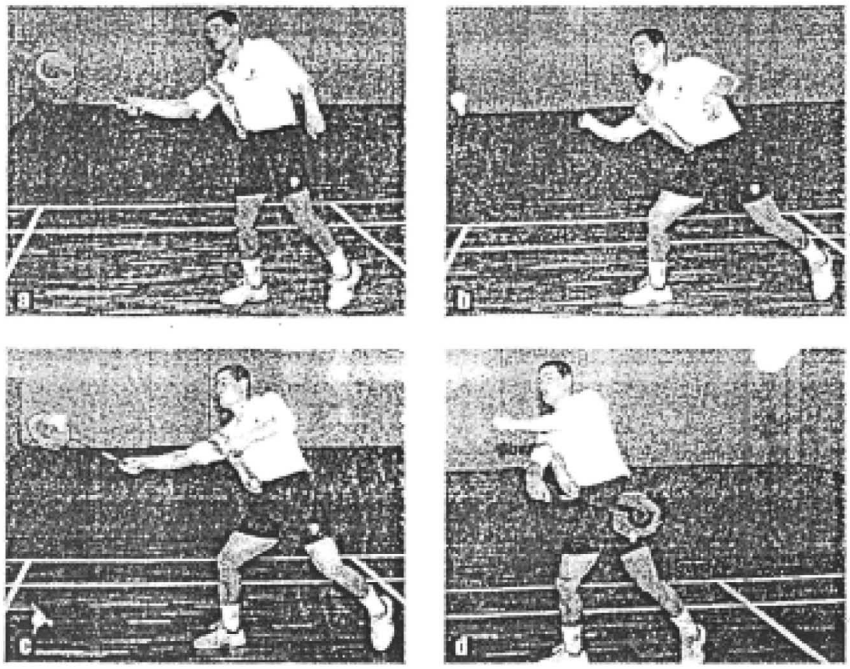
Drive ပိုက်တန်းနှင့်တတန်းတည်းရိုက်ချက်

ပိုက်တန်းနှင့်တတန်းတည်းရိုက်ချက်ကို ပခုံးနှင့်တတန်းတည်းရိုက်ချက်အဖြစ်ခေါ်ဆိုနိုင်ပြီး အဓိကအား ဖြင့်နှစ်ယောက်တွဲပွဲတွင် ဤရိုက်ချက်ကိုအသုံးပြုကြပါသည်။ ဤရိုက်ချက်ကိုတစ်ဦးချင်းကစားပွဲတွင် အသုံးပြု ကြသော်လည်း နှစ်ယောက်တွဲကစားသမားများသည် ခံစစ်အနေထားဖြင့်ကစားရာတွင်ကြက်တောင်ကို နိမ့်နိမ့်ထားပြီးကစားခြင်းကိုပိုမိုနှစ်သက်လာကြသည်။

Fore hand drive ပိုက်တန်းနှင့်တတန်းတည်းလက်မှန်ရိုက်ချက်

Fore hand drive (ပိုက်တန်းနှင့် တတန်းတည်းလက်မှန်ရိုက်ချက်)

Forehand drive



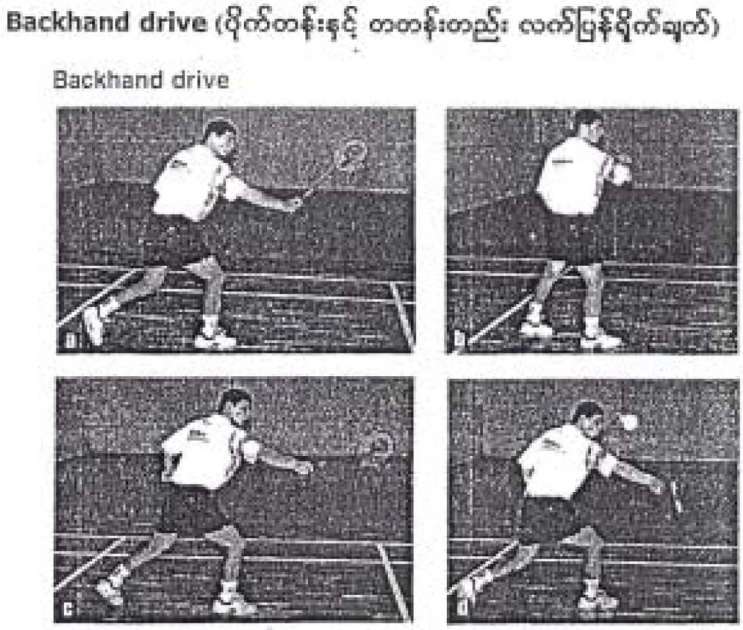
(a) Bring racket to shuttle about shoulder height. (b) Swing back racket. (c) Contact the shuttle. (d) Follow through.

ထို့ကြောင့်ကြက်တောင်သည် ပိုက်အမြင့်ခန့်ကျော်လာလျှင် နှစ်ယောက်တွဲအားကစားသမားများသည် ကစားကွင်းတည့်တည့် သို့ ကစားကွင်းဒေါင့်ဖြတ် သို့ လူတည့်တည့်သို့ တစ်ဘက်မှ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်များ၏ အနေထားပေါ်မူတည်၍ ပိုက်တန်းနှင့်တတန်းရိုက်ချက်ကို ရိုက်ကြသည်။ ပိုက်တန်းနှင့်တတန်းတည်းရိုက် ချက်ကိုရိုက်ရန်ဘက်တံကို ပခုံးအမြင့်သို့မြှောက်ယူပါ။ ဘက်တံ၏ဦးခေါင်းသည်

လူ၏နောက်တွင်ရှိနေပြီး ကြမ်းပြင်နှင့်မျဉ်းပြိုင်အနေထားရှိရမည်။ ဤအနေအထားအတိုင်း ညာခြေထောက်ကိုရှေ့သို့ထုတ်၍ ကြက်တောင်ရှိရာသို့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုငိုက်ပြီးရိုက်ခတ်ပါ။ ကြက်တောင်ကို အမြင့်ဆုံးနေရာတွင်ရိုက်နိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။ ဘေးစည်းတည့်တည့်သို့ တတန်းတည်း ရိုက်လိုလျှင် ဘက်တံ၏ခေါင်းအပြားလိုက် ကြက်တောင်ကိုရိုက် ပါ။ ထောင့်ဖြတ်ရိုက်ချက်တတန်းတည်းရိုက်ချက်အတွက် ဘက်တံကိုအတွင်းဘက်သို့ ချိုးပြီးရိုက်ပါ။ ပိုက်တန်း နှင့်တတန်းတည်းရိုက်ချက်နှင့်နှိုင်းယှဉ်လျှင် တွန်းချက်အမြင့်နေရာတွင် ရိုက်ရသဖြင့် တိုက်စစ်သဘောပိုပြီး ဆောင်သည်။ တွန်းချက်သည် ရိုက်ချက်အားပျော့မည်ဖြစ်သော်လည်း နောက်စည်းများလစ်ဟာ နေသော နေရာများသို့ ရိုက်နိုင်ရန်ကြက်တောင်ကိုမြင့်သောနေရာတွင် ကြိုပြီးရိုက်ရသည်။ မျက်နှာချင်းဆိုင်ကွင်းဘက် ခြမ်းရှိရှေ့တွင်ရှိ နေသော အားကစားသမားကိုကျော်ပြီးနောက်သို့ရောက်အောင် တွန်းချက်ကိုတိကျစွာရိုက်ဖို့ လိုသည်။

Backhand drive (ပိုက်တန်းနှင့် တစ်တန်းတည်း လက်ပြန်ရိုက်ချက်)

Backhand drive



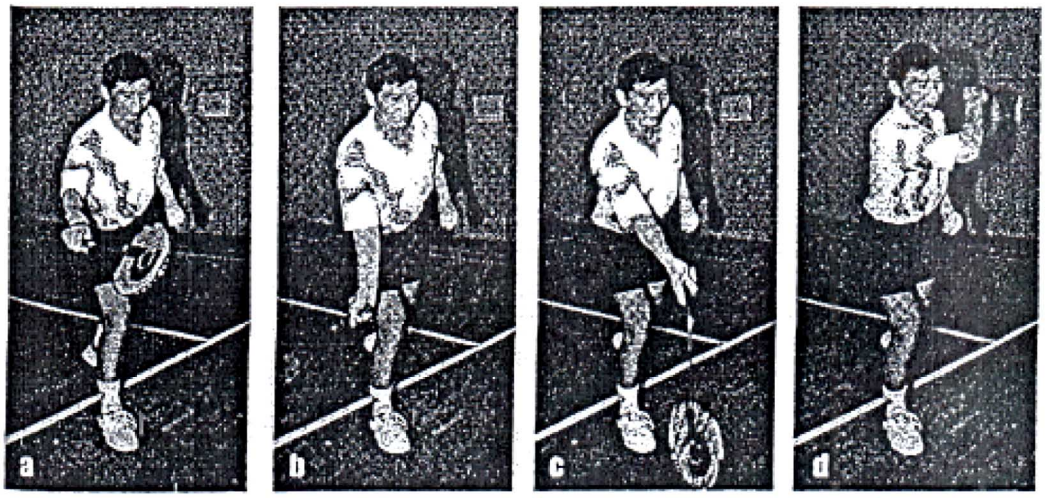
(a) Bring racket to shuttle about shoulder height. (b) Swing back racket. (c) Contact the shuttle. (d) Follow through.

Net Play ပိုက်တန်းပို့ချက်

ပိုက်နားတွင် ရိုက်ချက် (၅)မျိုးကစားရန်အခွင့်ရေးရှိရာ ကြက်တောင်ကိုလိမ့်ပြီးကျရန်လည်းကောင်း တွန်းချက်ကိုလည်းကောင်း ထောင့်ဖြတ်ကစားရန်လည်းကောင်း တော့ပြီးကစားရန်လည်းကောင်း ပခုံးအောက် ပင့်တင်ချက်ကိုလည်းကောင်း အသုံးချပြီးကစားနိုင်သည်။ ရိုက်ချက်တစ်မျိုးတည်းကိုအခြေခံပြီး ရိုက်ချက်အမျိုး မျိုးကိုရိုက်နိုင်သကဲ့သို့ ပိုက်တန်းတို့ချက်ကစားရာတွင်လည်း ဤသဘောအတိုင်း ပင်ဖြစ်သည်။ ဟန်ကျင်း၏ ယူဆချက်မှာ ပိုက်တန်းတို့ချက်၏လိုအပ်ချက်သည် စက်ဝိုင်းပုံလှုပ်ရှားမှု ဖြစ်သည်။

Forehand Lift (လက်မှန်ပင့်တင်ချက်)

Forehand Lift



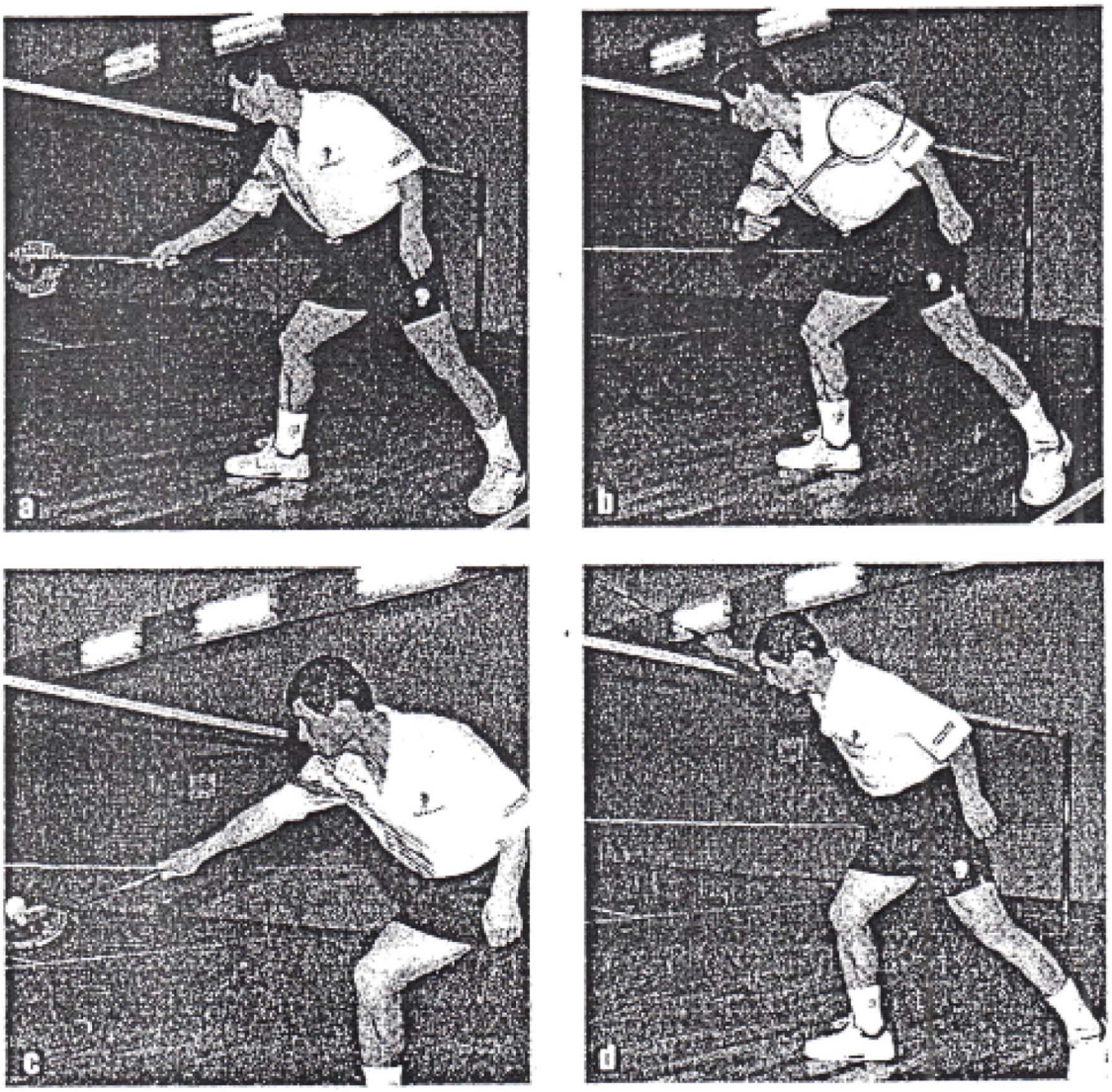
(a) Bring racket to shuttle. (b) Swing back racket. (c) Contact the shuttle. (d) Follow through.

ပိုက်ပေါ်တွင်လိမ့်ပြီးကျရန်ဖြစ်စေ၊ ဒေါင့်ဖြတ်ကစားသည်ဖြစ်စေ တော့သည် သို့ ပင့်တင်သည်ဖြစ်စေ လက်ကောက်ဝတ်အားကိုအသုံးချပြီး စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဌာန်ဘက်တံဖြင့်ကစားပါ။ ရိုက်လိုသောရိုက်ချက်ပေါ်မူတည်၍ဘက်တံဦးခေါင်းထောင့်များပြောင်းလဲပေးခြင်းနှင့် လက်ကောက်ဝတ်အားကိုချိန်ဆ၍ဘက်တံနှင့် ကြက်တောင်ထိထိချင်းပြုလုပ်ပါ။

စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဌာန်လှုပ်ရှားမှုနှင့် စက်ဝိုင်းကြီးပုံလှုပ်ရှားမှုတို့၏နောက်ကွယ်တွင် ပြောင်းလဲမှုအချိုးအစားသည် မည်သို့ကွာခြားသနည်း။ အဖြေကတော့ရိုးရိုးရှင်းရှင်းဖြစ်ပါသည်။ နောက်သို့လွှဲယူခြင်းဖြင့် ရှေ့သို့လွှဲခြင်းရိုက်ရန်အရှိန်ပါလာပြီး ရိုက်ချက်များအတွက် အားကိုအထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ လက်ကောက်ဝတ်ဖြင့်စက်ဝိုင်းပုံလှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် ရိုက်ချက်အမျိုးမျိုးကိုသုံးပြီးရိုက်နိုင်သည့်အခွင့်အလမ်းများရသည်။ စက်ဝိုင်းပုံအသေးကြီးပြောင်းလဲကစားခြင်းဖြင့် မိမိရိုက်လိုသောရိုက်ချက်များကို ရိုက်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာနောက်စည်းသို့ရောက်အောင်ပင့်တင်လိုပါက စက်ဝိုင်းပုံအကြီးကြီးဖြင့်နောက်သို့ လွှဲချက်ကိုအသုံးပြုပြီးနောက်စည်းသို့ ကြက်တောင်ကိုပင့်တင်ပါ။

စက်ဝိုင်းပုံငယ်လှုပ်ရှားမှုဖြင့် ကြက်တောင်ကိုလိမ့်ပြီးကျရန်လုံလောက်သည်။ ကြက်တောင်ကိုတွန်းရန် စက်ဝိုင်းငယ်ပုံလှုပ်ရှားအချိန်မရလျှင် ကြက်တောင်ကိုမရိုက်မီ ဘက်တံကိုနောက်သို့ လွှဲယူပြီးပိုက်၏အပေါ်တွင် ကြိုး၍အမြင့်တွင်ရိုက်နိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။

Backhand lift

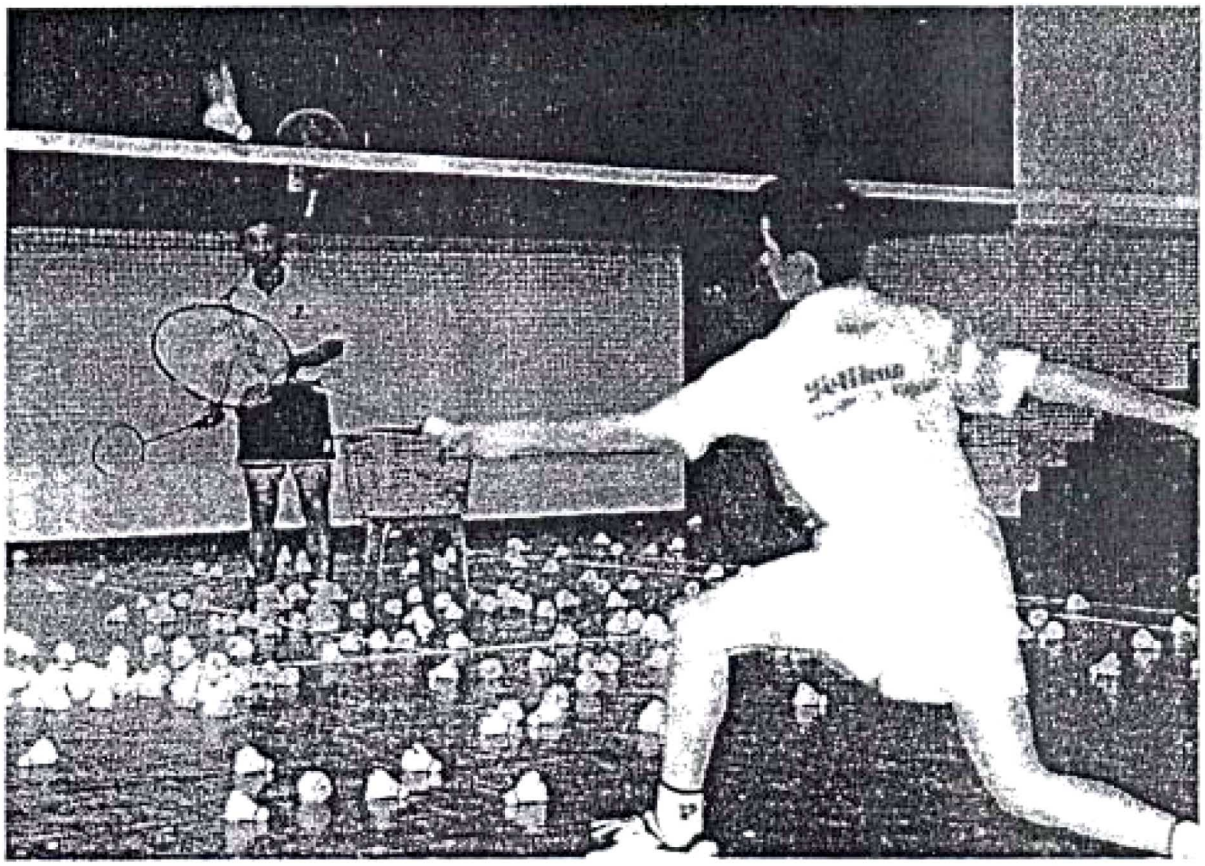


(a) Bring racket to shuttle. (b) Swing back racket. (c) Contact the shuttle. (d) Follow through.

ကြက်တောင်ပျံဝဲသွားမည့်နေရာသို့ရောက်ရှိရန် ဘက်တံမျက်နှာပြင်ကိုထိန်းပြီးရိုက်ရမည်။ ဘက်တံမျက်နှာပြင် အပြားဘက်ဘေးတိုက်ရိုက်ခြင်းဖြင့် ထိတွေ့ချက်နည်းပြီး၊ ပိုက်အနီးသို့ကျရောက်စေမည်။ ဘက်တံမျက်နှာပြင်နှင့် ၄၅ ဒီဂရီအနေအထားချိုးပြီးရိုက်လျှင် ကြက်တောင်သည်ပိုက်ကိုကျော်၍ ဝေးသောနေရာသို့ရောက်သွားမည်။ ဘက်တံမျက်နှာပြင်ဒေါင်လိုက် (သို့မဟုတ်) ၉၀ ဒီဂရီအနေအထားချိုး၍ ရိုက်လျှင်ပို၍ဝေးသော နောက်ဘက်သို့ရောက်မည်ဖြစ်သည်။

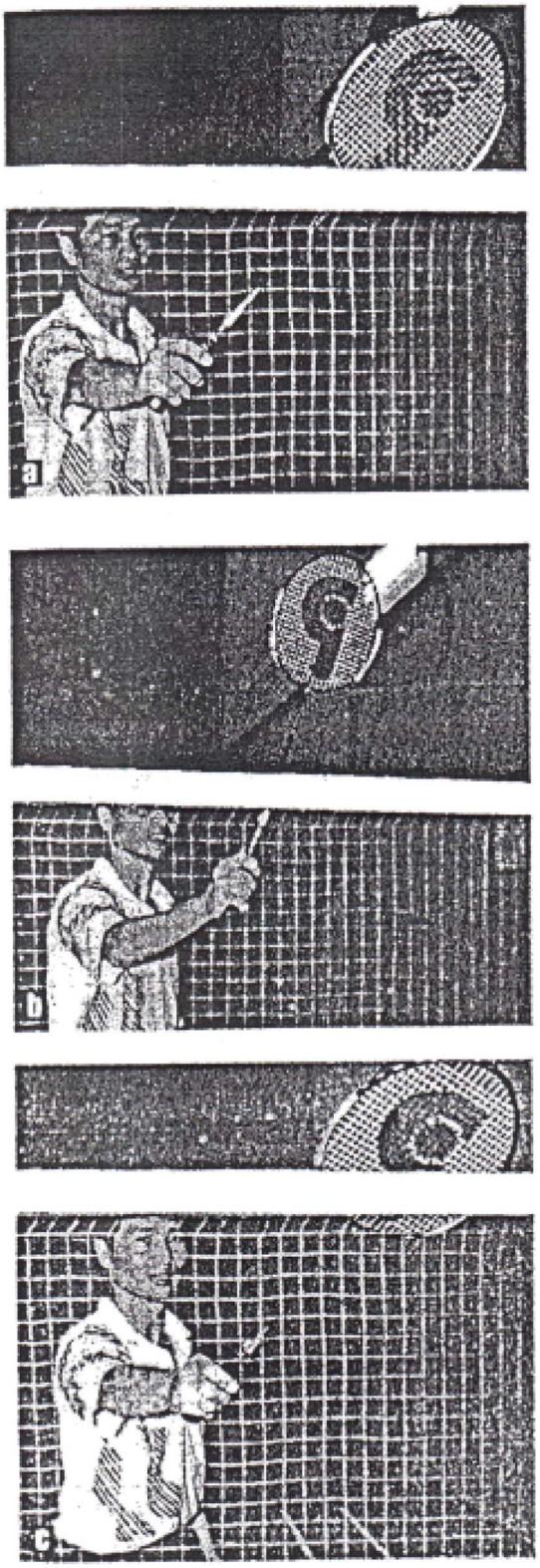
ပိုက်နားတွင်မည်သည့်ရိုက်ချက်ဖြင့်ရိုက်မည်နည်း၊ သင်မည်သည့်နေရာသို့ကြက်တောင်ကိုရိုက်ပြီး ကစားလိုခြင်းနှင့် သင်၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်နေရာယူထားခြင်းအပေါ်မူတည်လျက်ရှိသည်။ ပိုက်နားသို့ညာခြေလှမ်းလိုက်ပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကြက်တောင်ရှိရာသို့ ဟန်ချက်ညီညီရိုက်ချက်များကစားရန်နှင့် ရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်ပြီးမှီရန်အတွက် တိုးတက်မှုကိုဖြစ်စေသည်။ မှတ်သားရမည့်နောက်တစ်ချက်မှာ ပိုက်အနားတွင် ကစားရမည့်ရိုက်ချက်အတွက် တိုးတက်မှုကိုဖြစ်စေသည်။ မှတ်သားရမည့်နောက်တစ်ချက်မှာ ပိုက်နားတွင်

ကစားရမည့်ရိုက်ချက်အတွက် သင်၏ဘက်တံကို အပေါ်သို့မြှောင့်၍ လက်ကိုရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်ပါ။ ဘက်တံကို ကြက်တောင်ရှိရာသို့ဦးတည်ပြီး ပိုက်နားတွင်ရိုက်ရမည့်ရိုက်ချက်အတွက် မကစားမီဘက်တံကို နောင်သို့ လွှဲယူပါ။ (သို့မဟုတ်) စက်ဝိုင်းပုံလှည့်ပါ။ လူတော်တော်များများသည် ပိုက်နားတွင်ကစားသည့်ရိုက်ချက် အတွက်၊ ဘက်တံကိုအပေါ်သို့ မြှောက်ပြီးအထားတတ်ကြပါ။ ယင်းတို့၏ ဘက်တံများသည် သူတို့၏ဘက်တံ များသည် သူတို့၏ဘက်တံများသည် သူတို့၏ခန္ဓာဘေးဘက်တွင်ဖြစ်စေ (သို့မဟုတ်) ကိုခန္ဓာ၏ ရှေ့အောက်ပိုင်းတွင် ဖြစ်စေရောက်နေတက်ကြပါသည်။ ဤအချက်ကိုမကြာခဏ အမှားကျူးလွန် လေ့ရှိကြပါသည်။

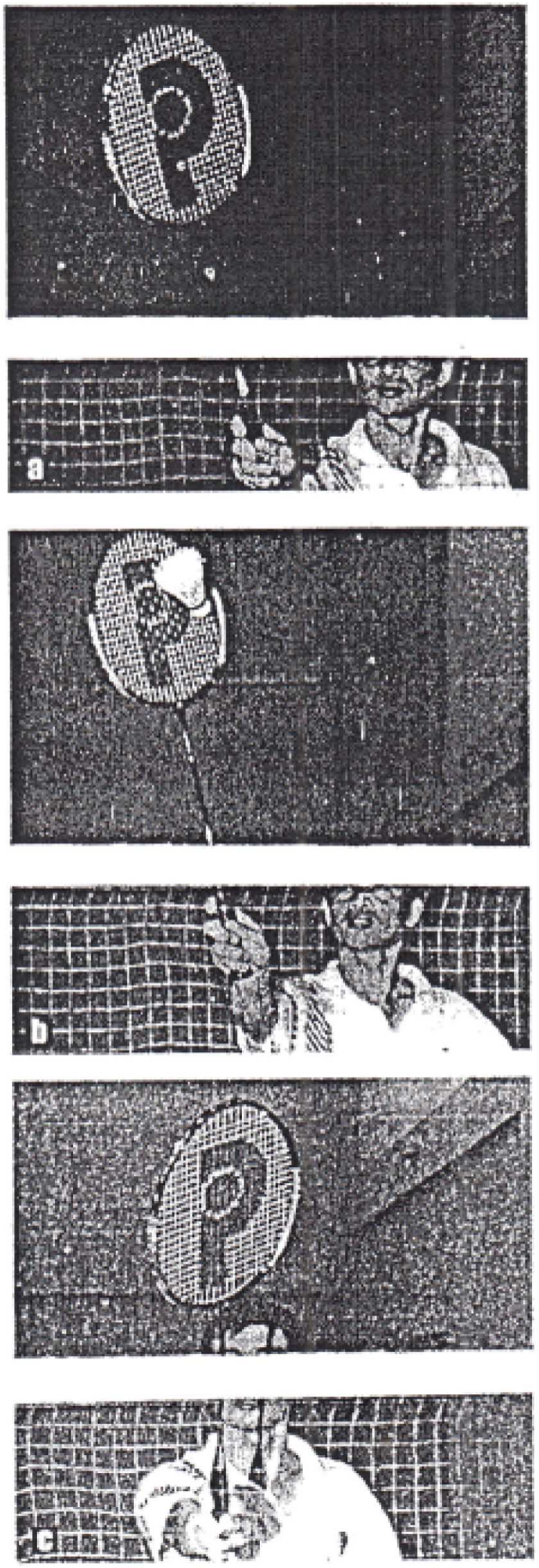


Extend yourself and bring your racket up when you go to the net to play a shot. Note the positions of the player's body, legs and arm.

Backhand tap



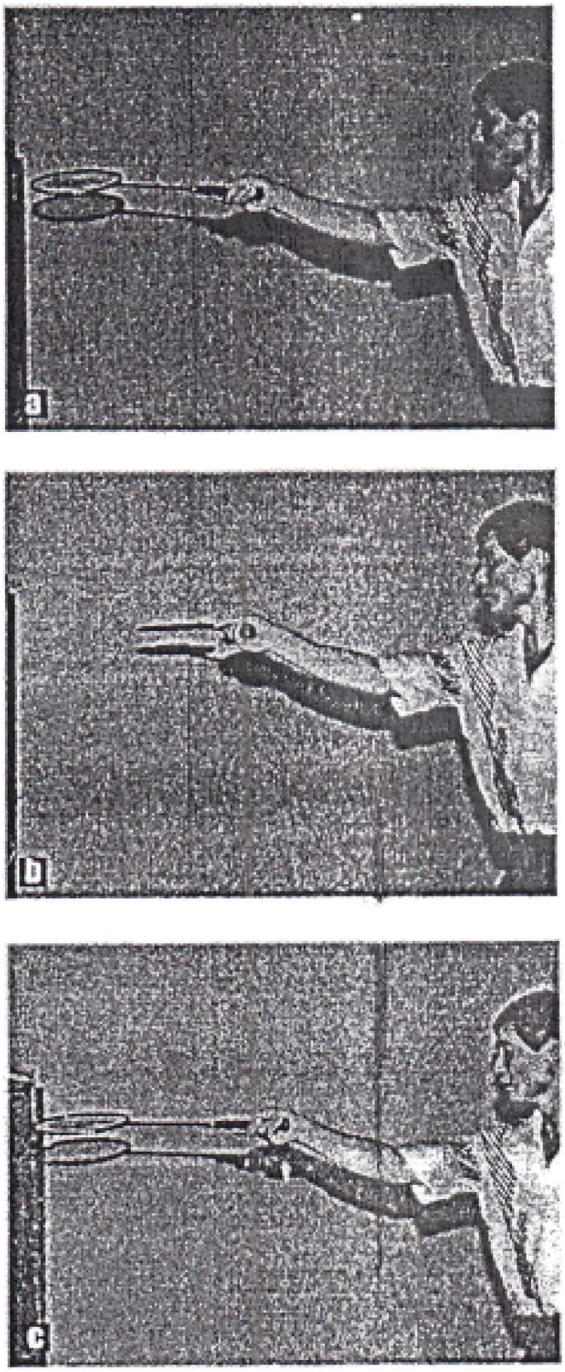
Forehand tap



Backhand net

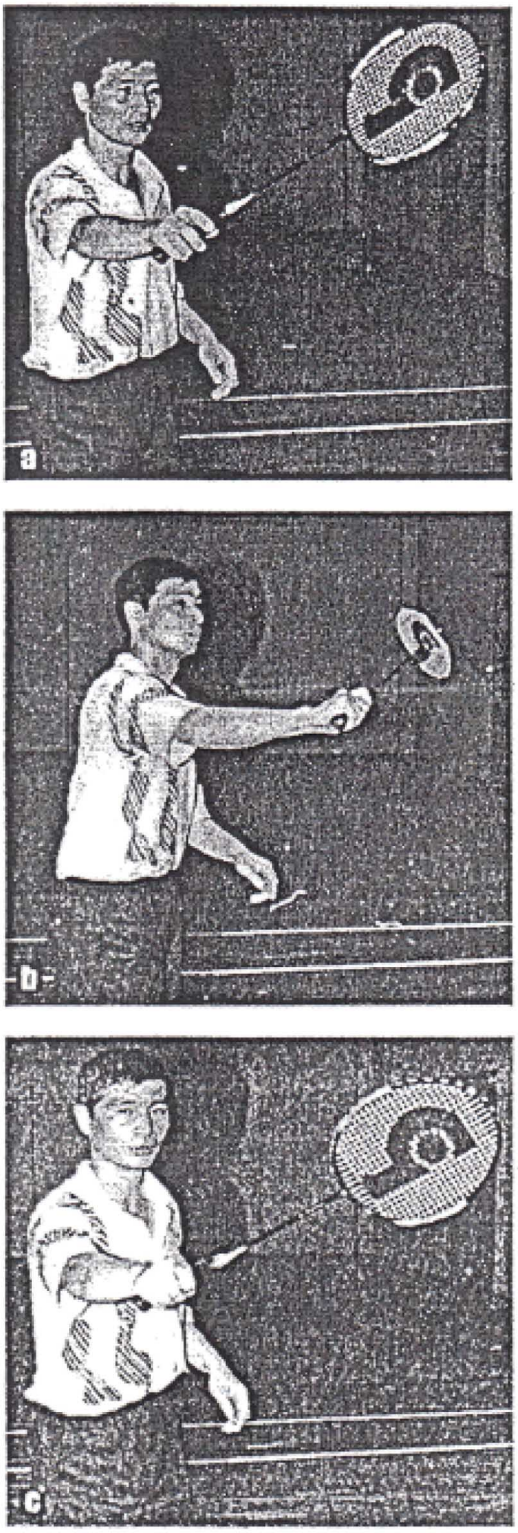
(a) Bring racket to shuttle. (b) Swing back racket. (c) Contact the shuttle.

Forehand net



(a) Bring racket to shuttle. (b) Swing back racket. (c) Contact the shuttle.

Backhand push

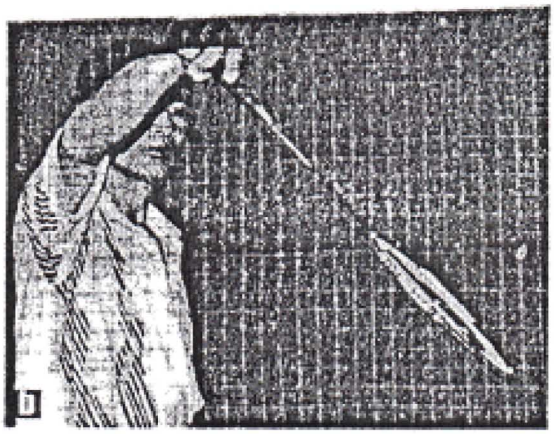


(a) Bring racket to shuttle. (b) Swing back racket. (c) Contact the shuttle.

Forehand push

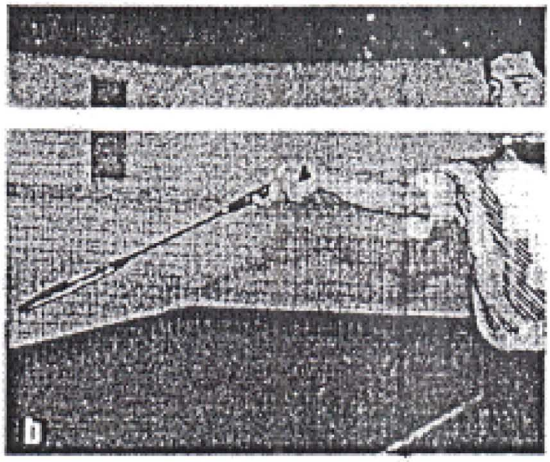
(a) Bring racket to shuttle. (b) Swing back racket. (c) Contact the shuttle.

Backhand net cross



(a) Bring racket to shuttle. (b) Bring racket down. (c) Bring racket up again to cross the shuttle.

Forehand net cross



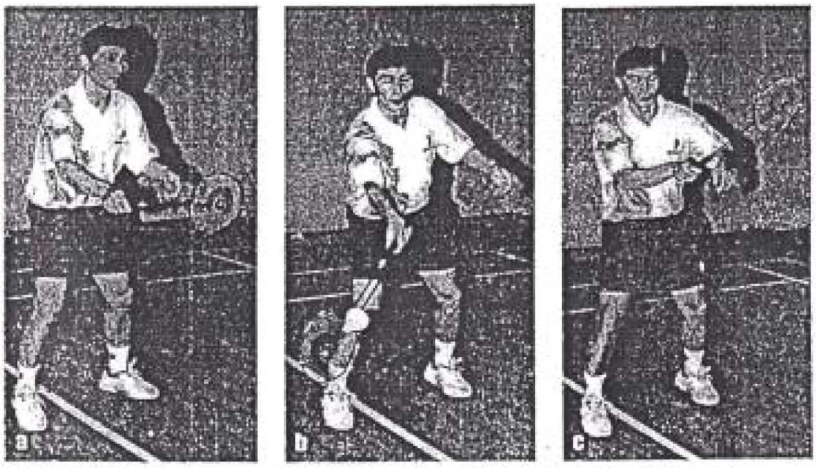
(a) Bring racket to shuttle. (b) Bring racket down. (c) Bring racket up again to cross the shuttle.

Defence ခံစစ်ကစားခြင်း

သင်ခံစစ်ကစားမည်ဆိုလျှင် ကြက်တောင်ကိုမိမိအားကျော်လွန်ပြီးမသွားပါနှင့် သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာရှေ့ဘယ်နှင့်ညာတတန်းတည်းမှန်းဆ၍စည်းတစ်ခုကိုဆွဲပါ။ ကြက်တောင်ကိုထိုစည်းကိုမကျော်လွန်မီ ရိုက်ခတ်နိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။ ခုတ်ချချက်အတွက် ခုခံရန်မိမိထံသို့ဦးတည်လာသောကြက်တောင်ကို အမြန်ဆုံးတုန့်ပြန်လိုက်ပါ။ အရှိန်ဖြင့်ပျံဝဲလာသည့် ကြက်တောင်ကိုဘက်တံမျက်နှာပြင်အပြားတည့်တည့်ဖြင့်ရိုက်ပါ။ ရိုက်အားအရှိန်ဖြင့်လာသည့် ခုတ်ချချက်ကိုတန်ပြန်သည့် ခုခံချက်ဖြင့်အသုံးချပါ။ သာမန်အားဖြင့် နောက်သို့လွှဲပြီး ခုခံရန်အချိန်မရပါ။ ရရှိသောအခိုက်အတန့်တိုလေးအတွင်း၌ လက်ကောက်ဝတ်ကိုလှည့်၍အားထုတ်ပြီး ခုခံပါ။

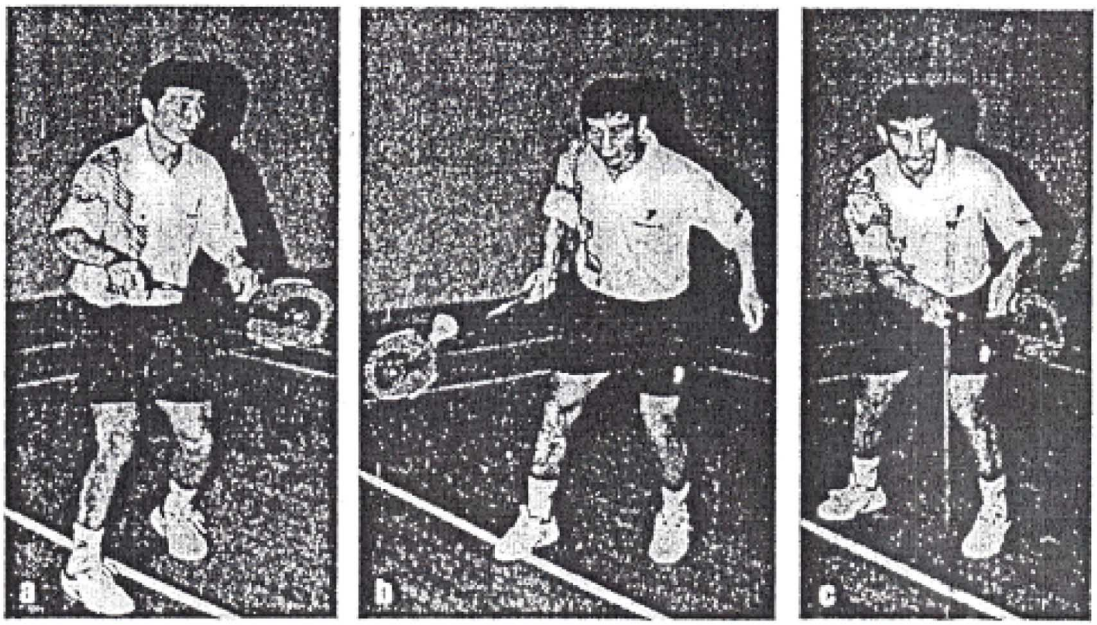
သင်၏ကိုယ်ရှိရာတည့်တည့်သို့ရောက်လာသော ကြက်တောင်ကိုပြန်လည်ခုခံရန် ခက်ခဲသော ရိုက်ချက်အတွက် ကြက်တောင်နှင့်ဝေးရာသို့မိမိကိုရွှေ့လိုက်ပါ။ သို့မှသာပြန်ရိုက်ရန်ဘက်တံကို လွှဲဖို့နေရာနှင့် အချိန်လုံလောက်စွာရရှိနိုင်မည်။ ဘက်တံကိုသင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာရှေ့တွင် အမြဲမြှောက်ပြီးကိုင်ထားပါ။ သို့ရာတွင်ဘက်တံကိုသင်၏ကိုယ်နှင့် နီးကပ်စွာမထားပါနှင့် ခုခံချိန်မရနိုင်ပါ။ မိမိကိုယ်တည့်တည့်သို့လာသော ကြက်တောင်ကိုခုခံရန်အတွက် ဘက်တံကိုမြှောက်ပြီးကိုင်ထားပါ။ ဘက်တံကိုရှေ့တွင် ထားပြီးကြက်တောင်ကိုမြင့်နိုင်သမျှမြင့်နိုင်သောနေရာတွင် ရိုက်နိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။ အကောင်းဆုံးနှစ်ယောက်တွဲအားကစား သမားတစ်ဦးအဖြစ်အသိအမှတ်ပြုခြင်းခံရသူ တောင်ကိုရီးယားမှ ပတ်ဂျူးဘွန်းသည် ဤရိုက်ချက်ကိုရိုက်ရာ တွင် ဆရာတစ်ဆူလိုပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ရိုက်နိုင်သည်။ သူသည် ကိုယ်တည့်တည့်လာသော ကြက်တောင်ကို ခုခံရန် သူ၏ရှေ့သို့ရောက်လာသောကြက်တောင်ကို ကြိုတင်၍မြင့်သောနေရာတွင်ရိုက်လေ့ရှိသည်။ အကယ်၍ သင်သည်အချိန်အလုံလောက်ရလျှင် ခံစစ်မကစားမီဘက်တံကို စက်ဝိုင်းပုံ ငယ်လှည့်ခြင်း သို့ ဘက်တံကို နောက်သို့လွှဲယူပါ။ လူတည့်တည့်လာသော ကြက်တောင်ကို ခုခံရန်ခက်ခဲ-လျှင် မိမိကိုယ်ကို ဘယ်သို့ ညာသို့ လှည့်လိုက်ပါ။ ကြက်တောင်လာရန် လမ်းကြောင်းဖွင့်ထား ပေးပါ။ သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာကို ကြက်တောင်လာရာ လမ်းကြောင်းမှ လွှဲရှောင်ပေးနိုင်မှသာ ဘက်တံကိုနောက်သို့ လွှဲပြီးရိုက်ခတ်ရန် အချိန်နှင့်နေရာရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

Forehand defence



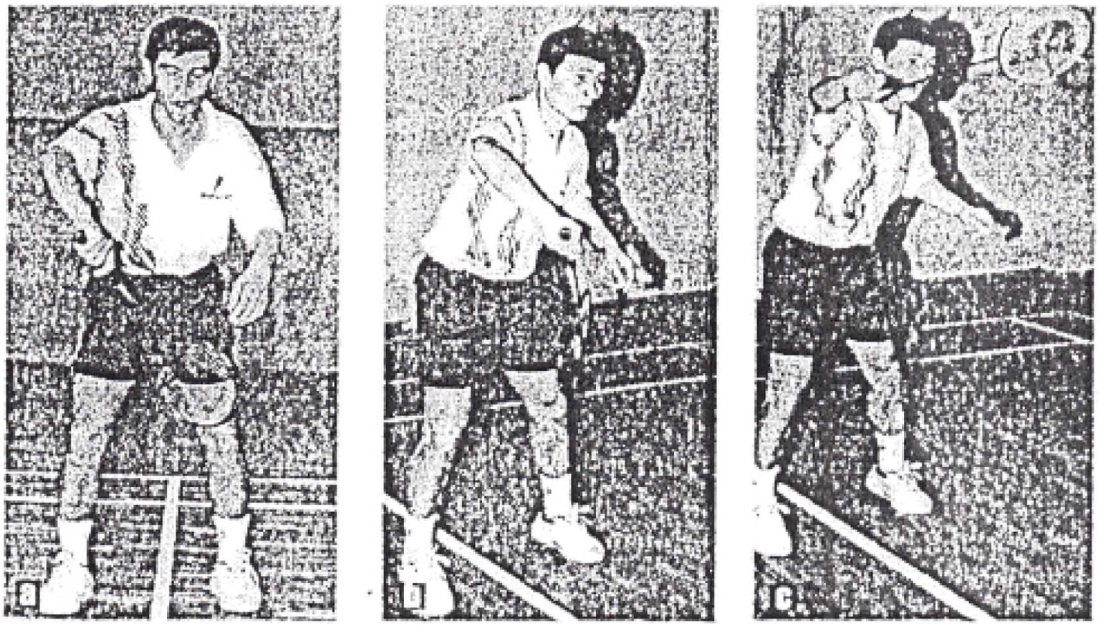
(a) Hold your racket up and in front of you. (b) Contact the shuttle with a short backswing if you have the time. (c) Short follow through.

Forehand defence (turn body)



(a) Hold your racket up and in front of you. (b) Move back to give space to swing your racket. (c) Contact the shuttle.

Backhand defence



(a) Hold your racket up and in front of you. (b) Contact the shuttle with a short backswing if you have the time. (c) Short follow through.

ခြေလှမ်းကွက်

ကြက်တောင်ကစားရာတွင် ခြေလှမ်းကွက်သည် ဘေးတိုက်ရွှေ့လျားခြင်း ခုန်ခြင်း ဆတ်ခနဲလှုပ်ရှားခြင်း ခုန်ပေါက်ခြင်း ရှုပ်တိုက်သွားခြင်း အမြန်ပြေးခြင်း ခြေလှမ်းကျယ်လှမ်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ကြပါသည်။ တစ်ချို့ကကခုန်ကစားနေသည်ဟူသော စကားပင်ဆိုကြသည်။ ဤအခန်းတွင် ခြေလှမ်းကွက်ကို အသေးစိပ်လေ့လာမည်ဆိုလျှင် ကြက်တောင်ကစားရာတွင် ရွှေ့လျားခြင်းများသည် ခြေလှမ်းစိပ်လှမ်းခြင်း ရုတ်တရက်အားထုတ်သုံးပြီးလှမ်းခြင်း ခြေလှမ်းကွက်အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲပြီး အဖက်ဖက်သို့ရွှေ့လျားပြီးလှမ်းခြင်းတို့ပင်ဖြစ်ပြီး အမှန်တော့ (ဂဏန်းများသွားသကဲ့သို့) များသော အားဖြင့်ဘေးတိုက်ရွှေ့လျားပြီး လှမ်းကြပါသည်။ ဘေးတိုက်ထောင့်ဖြတ်ခြေလှမ်းလှမ်းခြင်းသည် ရှေ့သို့တည့်တည့်ပြေးခြင်းထက် အခွင့်ရေးပို၍ရနိုင်သည်။ ထောင့်ဖြတ်ခြေလှမ်းကွက်သည် ကစားသမား များနေရာယူသည့်အနေထားကို ကောင်းစေသည်သာမက၊ လတ်တလော (ချက်ခြင်း)ရိုက်ရ မည့်ရိုက်ချက် ကိုရိုက်နိုင်ပြီး တစ်ဆက်တည်းမှာပင် နောက်ရိုက်ရမည့်ရိုက်ချက်အတွက် လျင်မြန်စွာ ရွှေ့လျားနိုင်စေသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကြက်တောင်ကိုမီရန် ဆန့်ထုတ်နိုင်ခြင်းကိုပါ အထောက်အကူပြုသည်။ ဤအချက်သည်အရေးကြီးပါသည်။ ယခုခေတ်သစ် ကြက်တောင်ကစားနည်းတွင် အားကစားသမားများသည်အခြေနေတစ်ရပ်တွင် လျင်မြန်ပေါ့ပါးသောခြေလှမ်းကွက်များဖြင့် ခုန်ပေါက်ရွှေ့လျားပြီး နောက်အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် နောက်ဆုံးစည်းဘက်သို့ ခြေလှမ်းကွက်ဖြင့်ခုန်၍ ခုတ်ချချက်များရိုက်ကစားသည်ကို သင်မကြာခဏ တွေ့မြင်ရပေလိမ့်မည်။

သို့ဖြစ်၍ခြေလှမ်းကွက်သည် အားကစားသမားတစ်ဦးအား ရိုက်ချက်များကိုလျင်မြန်စွာ ရိုက်နိုင်ရန် ရွှေ့လျားမှုဖြင့် အထောက်အကူပြုစေပြီး ထိုအားကစားသမားကို နေရာယူမှုကောင်းသည့် အနေအထားကိုပါ အကျိုးပြုစေပါသည်။ ပွဲကစားရာတွင် အခြေခံကျသောရွှေ့လျား၍ ပြောင်းလဲကစားခြင်းနှင့် အသေးစိပ်လိုအပ်ချက်များကိုပါ ဆက်စပ်ပေါင်းစည်းပေးသည်။ သင်သည် ရိုက်ချက်များကိုမည်မျှမြန်မြန်လိုက်ပြီး ရိုက်နိုင်ရန် လိုအပ်ချက်နှင့်သင်၏ ကိုယ်ကာယစွမ်းရည် ခုန်ပြီးရိုက်နိုင်ခြင်း ဆတ်ခနဲလှုပ်ရှားပြီး ကစားနိုင်ခြင်း အမြင့်တွင် ရိုက်နိုင်ခြင်းတို့အပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။

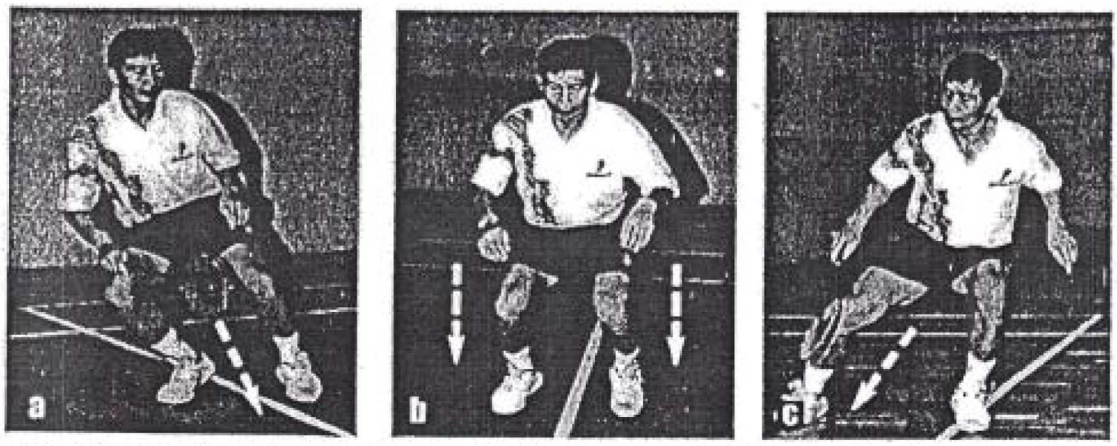
သင်၏ခြေထောက်ကိုခြေဖျားလေးထောက်ပြီးနေရာယူထားပါ။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ခြေထောက်ကို ပြားလိုက်ချပြီးမနေပါနှင့်။ ဤသို့နေလျှင်သင့်အတွက်ယှဉ်ပြိုင်ဘက်မှ ရိုက်လိုက်သောအချက်ကို အလွယ်တကူ အငိုက်မိသွားနိုင်ပါသည်။ ခြေဖျားလေးထောက်ပြီး အဆင့်သင့်နေရာယူထားပါ။ မည်သည့်အခါမျှ ခြေလှမ်းကိုအပြီးသတ်ရပ်တန့်မသွားပါစေနှင့်။ ဆတ်ခနဲလှုပ်ရှားမှုခုန်၍ ပြောင်းလဲကစားသောအပြီးသတ်ပေါ့ပါးသည့် ခြေလှမ်းကွက်ဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ဘက်မှ ပြန်ရိုက်မည့် ကြက်တောင်အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေရမည်။ ပွဲကစားရာတွင် စည်းဝါးကိုက်သလိုစီစဉ်ထား၍မရပါ။ ပုံသေကားချပ်မတွက်ထားပါနှင့်။ ပွဲကစားရာတွင် သင်သည်ကြက်တောင်ကိုမှီပြီး လတ်တလော ချက်ခြင်းရိုက်ချက်ကို ရိုက်နိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း ကြက်တောင်ကစားခြင်းသည် ပုံသေရွှေ့လျားခြင်းနှင့် ပုံသေရပ်တန့်သွား

ခြင်းများမဟုတ်ဘဲ စတင်ကစားခြင်းနှင့် အလှည့်အပြောင်းများတို့ ပါဝင်နေခြင်းကြောင့် ရွှေ့လျားနိုင်ရန်အသင့်အနေထားဖြင့် ပြင်ဆင်နေရာယူထားရမည်။

ကြက်တောင်ကိုအမြန်ဆုံးမှီနိုင်ရန်မည်သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း။ ကြက်တောင်ကိုရိုက်နိုင်ရန် အကောင်းဆုံးအနေအထားယူထားပါ။ ပြီးလျှင်နောက်ရိုက်ချက်အတွက် ခြေလှမ်းလှမ်းရန်ပြင်ဆင်ထားပါ။ စာရေးသူ(ဟန်ကျင်း)၏ခြေလှမ်းကွက်နှင့် ပတ်သက်သောယူဆချက်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီကို အသုံးချရန် လိုအပ်သည်။ ခြေထောက်၊ ခါး၊ တင်ပါး၊ ခြေကျင်းဝတ်ကို တစ်ခုစီကိုပေါင်းစပ်ပြီး အသုံးပြုခြင်းဖြင့်လျင်မြန်စွာ တန်ပြန်ရိုက်နိုင်ခြင်း၊ ထိရောက်မှုရှိခြင်း၊ ခြေလှမ်းကွက်နည်းနည်းသာလှမ်းရခြင်း (Economical way of moving)စသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုဖြစ်စေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိအစိတ်အပိုင်းများ ယင်းတို့ဖာသာသီး ခြားစွာ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နေသော်လည်း ထိုအစိတ်အပိုင်းများစည်းသွားခြင်းဖြင့် ဤအကျိုးသက်ရောက်မှု ကိုဖြစ်စေသည်။ ကောင်းသောခြေလှမ်းကွက်ဆိုသည့် အဓိပ္ပါယ်ကိုထပ်ဖွင့်ဆိုရလျှင် ခြေထောက်များနှင့် ကြွက်သားအားကိုပို၍ အသုံးပြုသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ဇီဝကမ္မဗေဒအခြေခံ သဘောတရားနှင့် ကမ္ဘာ့ မြေပြင်ဆွဲအားပါဝင်သော သဘာဝတရားဆိုင်ရာအားလုံး အကျုံးဝင် ပတ်သက်မှုများရှိသည်။ အပေါ်သို့ ခုန်နိုင်ရန်အတွက် သင်သည်ပထမဦးစွာဒူးကိုညွှတ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကိုနှိမ့်ချရန်လိုသည်။ သို့မှသာခြေထောက်ကို အပေါ်သို့ခုန်ရန်အားရှိပေမည်။ ရှေ့သို့ခြေလှမ်းလှမ်းရန် ခြေထောက်များ ကိုနောက်သို့ အမြန်ရွှေ့လျားခြင်း ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့ကိုအားလွန်မည့် အရှိန်ကိုဟန်ချက်ညီညီ ထိန်းနိုင်ပေမည်။ (သင်သွားလိုရာဦးတည်သည့် ဘက်များသို့) ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကို ဖျက်လိုက်ခြင်းသည် ကမ္ဘာမြေပြင်ဆွဲအားနှင့် ရှေ့သို့တွန်းကန်အား ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့သို့အရှိန်ဖြင့်ပါလာစေရန် အသုံးချနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ လူအတော်များသည် ဆန့်ကျင်ဘက်ဦးတည်ရာအရပ်များသို့ မသွားမီ ပထမဦးစွာရွှေ့လျားမှုပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်ဆိုသည်အ ကြောင်းကို နားမလည်ကြပါ။ မိမိသွားလိုသည့် အရပ်သို့မသွားမီ ဥပမာ ရှေ့သို့မလှမ်းမီခြေထောက်များကို နောက်သို့ဦးစွာဆုတ်ထားရန် လိုပါသည်။ ဤအချက်ကို ရှင်းပြရလျှင် သိပ္ပံပညာရှင်နယူတန်၏တတိယနိယာမ ဖြစ်သည့် လှုပ်ရှားမှုတိုင်းတွင် ညီမျှသည့် ဆန့်ကျင်ဘက်တုန့်ပြန်မှုသည် နယူတန်၏ပထမနိယာမတွင် ဖော်ပြသည့် ညီမျှမှုမရှိသည့်အားများ သက်ရောက်မှုမရှိမခြင်း အရာတတ္ထုတစ်ခုသည် တည်ငြိမ်သောအခြေ အနေတွင်ရှိသည် သို့ တူညီစွာလှုပ်ရှားမှုရှိနေသည်ကို နယူတန်၏နိယာမများတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ခြေလှမ်းကွက်နှင့်ပတ်သက်၍ အခြားအရေးကြီးသည့်အချက်ကိုမှတ်သားရန်မှာ ခြေလှမ်းစိတ် (Smaller Steps)ကို အမြဲတန်းပထမဦးစွာလှမ်းပြီးမှ ခြေလှမ်းကျယ် (Bigger Steps)ကို လှမ်းခြင်းဖြင့် လိုအပ်သည့် အကွာအဝေးသို့ ရောက်ရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိသွားလိုသည့်နေရာသို့ ခြေလှမ်းကြဲ လှမ်းနိုင်ရန်ခြေလှမ်း စိပ်က ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးခြင်းဖြစ်ပြီး ငယ်ရွယ်စဉ်က ကစားခဲ့ကြသည့် ခုန်ခုန်ပြီး လှမ်းသွားသည်နှင့် များစွာတူညီ ပါသည်။ ခြေလှမ်းကွက်ကို နည်းမှန်လမ်းမှန်လုပ်တော့မည်ဆိုလျှင်

ဤစက်ယန္တရားဆန်သည့် ခြေလှမ်းရွှေ့ လျားမှုကိုနားလည်ရန် ကြိုးစားရမည်။ ထိုနည်းလမ်းကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပို၍လွယ်ကူစေသည်။ ထို့ကြောင့် ခြေလှမ်းကွက်ကောင်းသည့် အရည်အချင်းမှာ အခြေခံကျသည့်ရွှေ့လျားမှုဆိုင်ရာ သဘောတရား ကို လိုက်နာကျင့်သုံးသည့် အချက်ပေါ်တွင် မူတည်နေပေသည်။ ထို့ပြင်အခြားအခြေခံကျသည့် သဘောသဘာ ဝများကိုပါ လိုက်နာရန်လိုပါသည်။ ကြက်တောင်ကစားရာတွင် ခြေလှမ်းကွက်အတွက်ပျော့ပျောင်းမှု (Flexibility)အချို့ပါလိုအပ်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ မရေမတွက်နိုင်သောအခြေအနေအမျိုးမျိုးနှင့် တစ်ဦးချင်း ၏စွမ်းရည်၊ ခန္ဓာကိုယ်အနေထား အမူအကျင့်တို့၏ ကွာခြားမှုပေါ်မူတည်ပြီး ကစားကွင်းပေါ်တွင် ရွှေ့လျား ပြောင်းလဲကစားရသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။ သင်သည် မှန်မှန်ကန်ကန်ပြုလုပ်နိုင်သည်လားဆိုသည်ကို မည်သို့ သိရှိနိုင်မည်နည်း။ အဖြေကတော့ရှင်းရှင်းလေးပါ။ အကယ်၍သင်သည် ကြက်တောင်ကိုလျင်မြန်စွာလိုက်ပြီး ကစားနိုင်လျှင် သင့်ကိုမှားသည်ဟုမပြောနိုင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤသို့လိုက်မှီရန်ကစားခြင်းသည် ကောင်းသည့်ခြေလှမ်းကွက်ဖြင့် အသုံးချကစားနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။



The arrows in these three pictures illustrate the opposite direction Han Jian's legs have to push off against the floor in order to go in the direction he wants.

ခြေလှမ်းကွက်အတွက် မှတ်သားရန်အချက် (၁၀)ချက်

(၁) ကြက်တောင်ကစားရာတွင် ခြေလှမ်းများသည်အလှမ်းစိတ်၊ ဆတ်ခနဲလှုပ်ရှားအားထုတ်မှု၊ အဖက်ဖက်သို့ ဦးတည်ပြောင်းရွှေ့ကစားနိုင်မှုတို့ဖြစ်ပြီး များသောအားဖြင့်ခြေလှမ်းများသည် ဘေးတိုက်ရွှေ့လျားမှုဖြစ်သည့် အရေးပါမှုကိုမှတ်သားထားရမည်။

(၂) ခြေလှမ်းကွက်တိုင်းလိုလိုမှာပင် အသင့်အနေထားကိုခြေလှမ်းမလှမ်းမီ ကြိုတင်နေရာယူထားပါ။ (ခြေလှမ်းဘယ်နှစ်လှမ်း၊ လှမ်းရမည်၊ ခြေလှမ်းမည်သို့အဆုံးသတ်သည့်ရွှေ့လျားမှု) ခြေထောက်အပြီး သတ် အဆုံးသတ်မှုသည်ညာခြေထောက်ဖြင့်လား သို့ ဘယ်ခြေထောက်ဖြင့်လားဆိုသည်ကို

Receiving Service Positions (ဆားဗစ်လက်ခံရန်အနေအထား)

သင်သိဖို့လိုသည်။ နောက်ရိုက်ချက်အတွက် နောက်ဆုံးအဆုံးသတ်သည့်ခြေထောက်ဖြင့် အားယူပြီး နောက်ဆုတ်လှမ်းပါ။

(၃) ရပ်တန့်သွားခြင်းနှင့် စတင်ထွက်ခြင်းတို့ကိုတစ်ဆက်တည်းပြုလုပ်ပါ။ ဤအချက်သည် ကြက်တောင်ခြေလှမ်းကွက်အတွက် အရေးကြီးဆုံးအပိုင်းဖြစ်ပြီး အားကစားသမားတိုင်းမှတ်သားရမည့် အချက်ဖြစ်သည်။

(၄) ခြေလှမ်းစတင်လှမ်း၍ ခြေထောက်ဖြင့်ကြမ်းပြင်ကိုကန်ပြီး အားယူရသည်။ အလွယ်ကူဆုံးနှင့် ထိရောက်ဆုံးနည်းမှာ ခြေထောက်ကိုကန်ပြီး အားယူနိုင်ရန်ဒူးကိုကွေးထားပါ။

(၅) မိမိသွားလိုသည့်ဖက်သို့ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကိုပြောင်းပေးပါ။ မြေပြင်ဆွဲအားကိုအသုံးချပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကို ပြန်တည်ငြိမ်ရန်ထိန်းဖို့လိုအပ်သည်။ နောက်ရိုက်ချက်အတွက် ကမ္ဘာ့မြေပြင်ဆွဲအားအသစ်ဖြင့် နောက်ထပ်နေရာယူခြင်းအသစ်ကို အထောက်အကူပြုစေသည်။

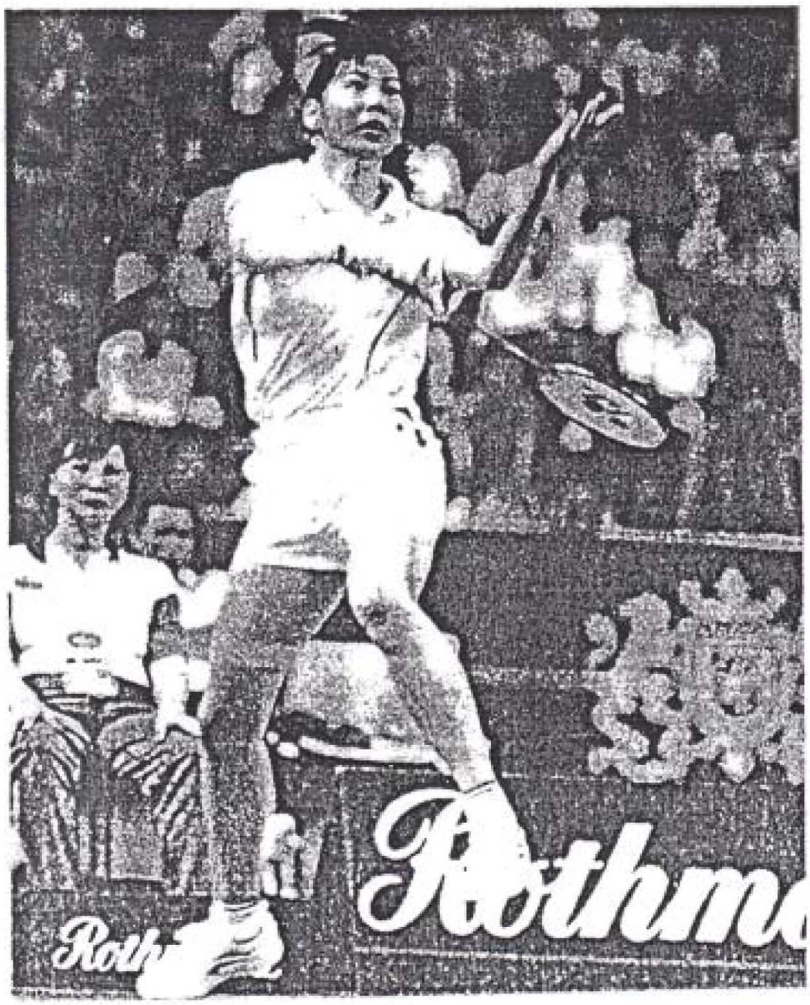
(၆) ခြေလှမ်းအမြန်လှမ်းနိုင်ရန်၊ အားကစားသမားတစ်ဦးအတွက် ဟန်ချက်အမြန်ပျက်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကိုအမြန်ပြန်တည်ငြိမ်ရန် ထိမ်းဖို့လိုပေမည်။ နောက်ရိုက်ချက်အတွက်၊ ကမ္ဘာမြေပြင်ဆွဲအားအသစ်ဖြင့် နောက်ထပ်နေရာယူခြင်းအသစ်ကို အထောက်အကူပြုစေသည်။

(၇) လိုအပ်သည့်အကွာအဝေးသို့လှမ်းနိုင်ရန် ခြေလှမ်းကျဲကျဲမလှမ်းမို့ ခြေလှမ်းစိတ်ကိုအသုံးပြု၍လှမ်းရမည်။

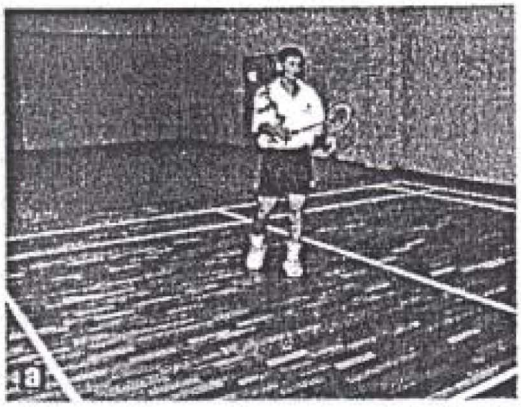
(၈) ခြေဖျားလေးထောက်ပြီး နေရာယူထားပါ။ မည်သည့်အခါမျှခြေထောက်ပြားလိုက်ချခြင်း သို့ခြေထောက်များကို တည့်တည့်ထားပြီးမရပ်နေပါနှင့်။ ဒူးကိုကွေးထားပြီး စတင်ရွှေ့လျားနိုင်ရန်ပြင်ထားပါ။

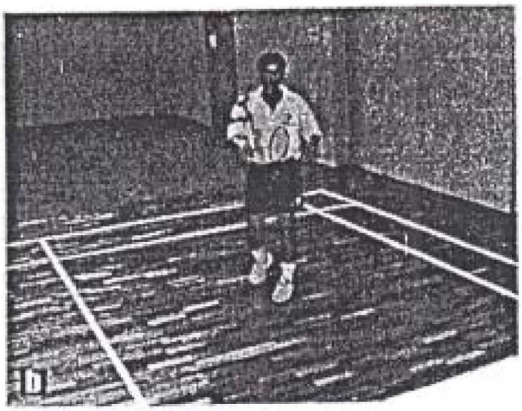
(၉) မည်သည့်အခါမျှ ရပ်တန့်မသွားပါစေနှင့်။ ဒူးကိုကွေးထားပြီးစတင်ရွှေ့လျားနိုင်ရန် ပြင်ထားပါ။ ခြေထောက်ကိုပြောင်းလဲရွှေ့လျားခြင်း ခုန်ခြင်းစသည်တို့ကိုကစားကွင်းတွင် အခြေအနေများပေါ်မူတည်ပြီးပေါ့ပါးလျင်မြန်သော ခြေလှမ်းများကိုအသုံးချပါ။

(၁၀) အစပိုင်းတွင်အခက်အခဲရှိမည်ဖြစ်သော်လည်း သင်၏ခြေလှမ်းကွက်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိခြေထောက်၊ တင်ပါး၊ ခါး၊ ခြေကျင်းဝတ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းကို ပေါင်းစည်း၍အသုံးပြုပါ။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ပိုင်းကိုလည်း ဟန်ချက်ညီညီထိန်းနိုင်ရန်အသုံးပြုရမည်ကိုလည်း မမေ့ပါနှင့်။



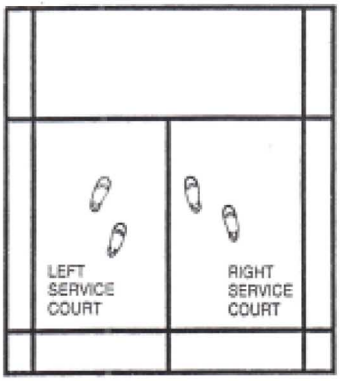
Stay light on your feet. Huang Hua is a picture of grace and balance after hitting a baseline shot.





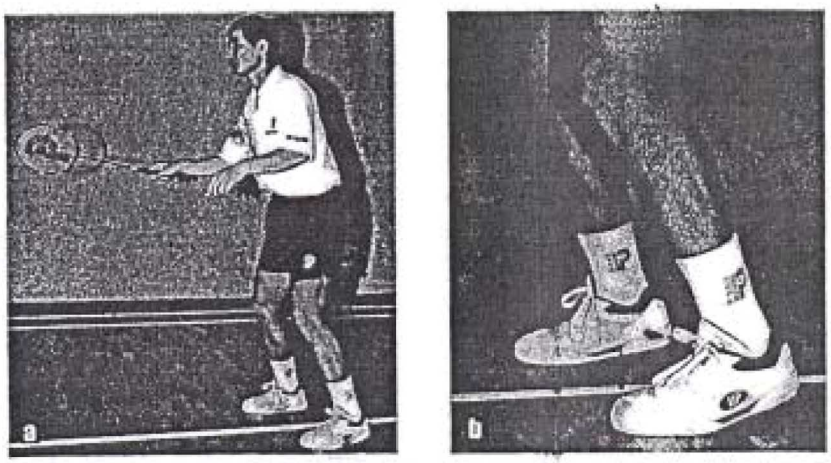
(a) Receiving service on the right side of the court. (b) Receiving service on the left side of the court.

ညာဘက်ခြမ်းသို့ အနည်းငယ်မျှစောင်း၍ မျက်နှာမူပြီးညာခြေထောက်ခန္ဓာကိုယ်နောက်တွင်ထား၍ ဘေးတိုက်အနေအထားတိုင်း ရပ်ပြီးနေရာယူပါ။ သင်၏ဒူးများကို အနည်းငယ်ကွေးထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန်ကိုခြေဖျားပေါ်တွင်ရှိနေပါစေ။ မည်သည့်အခါမျှ ခြေထောက်ကိုပြားလိုက်ချပြီးမရပ်ပါနှင့် ခြေထောက်များကိုပခုံးအကျယ်ခန့်မျှ ခွဲပြီးထားပါ။ ဘယ်ပခုံးသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ရှေ့တွင်ရှိနေရမည်။ ဘက်တံကိုရင်ဘတ်အမြင့်တွင် ကိုင်ထားပါ။



Receiving service positions.

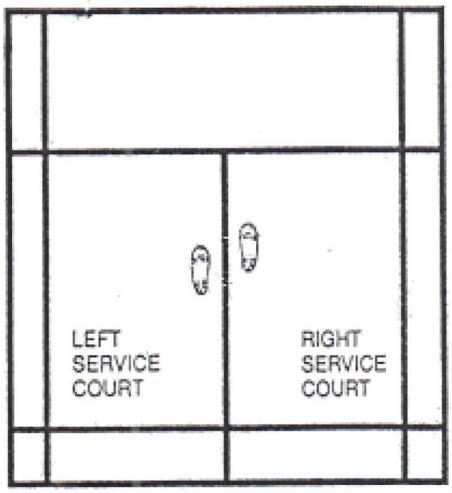
အကယ်၍သင်သည် ကစားကွင်း၏ညာဘက်ခြမ်းတွင် ရပ်နေပါကရှေ့တွင် ရောက်နေသည့် ခြေထောက် (ဘယ်ခြေ)သည် အနိမ့်ပေးစည်းမှ (၁မီတာ)ခန့်နှင့် နေရာယူထားပါ။ အကယ်၍သင်သည် ကစားကွင်း၏ ဘယ်ဖက်ခြမ်းတွင် ရပ်နေပါက အနိမ့်ပေးစည်းမှ (၁မီတာ)ခန့်နှင့် ဘယ်ဖက်ခြမ်းကစား ကွင်း၏ အလယ်တစ်နေရာတွင်နေရာယူပါ။ သာမန်အားဖြင့် ညာဖက်ခြမ်းတွင် ရပ်နေလျှင် အလယ်စည်းအနီးသို့တိုး၍ နေရာယူရမည်။ အကြောင်းမှာ အချို့သောယှဉ်ပြိုင်ဘက်များသည် သင်၏ခေါင်းပေါ်ဝိုက်ရိုက်ချက်အနေ ထားရှိရာ (ခန္ဓာကိုယ်၏ဘယ်ဖက်ရှိလစ်ဟာနေသည့်နေရာ)သို့ ဆားဗစ်ပေးနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။



Stand relaxed and hold the racket up. Try to stay on your toes or on the balls of your feet.

Position after service (ဆားဗစ်ပေးပြီးနောက်နေရာယူခြင်း)

ဆားဗစ်ပေးပြီးနောက်အားကစားသမားများ သာမန်အားဖြင့်ကစားကွင်း၏အလယ်တွင် နေရာယူ လေ့ရှိပါသည်။ သင်၏ဘယ်ခြေထောက်သည် ညာခြေထောက်၏နောက်ဘက် ၆ လက်မခန့်အကွာတွင် ရှိနေရမည်။ ခြေထောက်နှစ်ခုကြားအကွာအဝေးသည် သင်၏ပခုံးနှစ်ဖက်အကျယ်ခန့်ရှိနေရမည်။ ဤအချိန်တွင် ဘယ်ဖက်ပခုံးအစား ညာဖက်ပခုံးသည်ရှေ့တွင် ဦးဆောင်လျက်ရှိသည်။ အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစား၍ ခြေဖျား ထောက်ပြီးနေပါ။ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်မရိုက်မီ ခြေထောက်ကိုပြားလိုက်ချပြီးရပ်ခြင်း သို့ အပြီးသတ်ရပ်တန့်သွားခြင်း မဖြစ်ပါစေနှင့်။ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ပြန်ရိုက်လာမည့် ရိုက်ချက်အတွက် သင်၏ခြေထောက်ဖျားကို ရှုပ်တိုက်ပြီးလှမ်း ခြင်း သို့ ခြေလှမ်းများရွှေ့ပေးပါ။ သင်၏ဒူးများကိုကွေးထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို ရှေ့သို့အနည်းငယ် ညွှတ်ထားပါ။ ဤအနေထားသည် သင့်ကိုရိုက်ချက်အတွက် ခြေလှမ်းကိုပို၍လျင်မြန်စွာ အားကိုထုတ်ပြီးလှမ်း စေနိုင်ပါသည်။

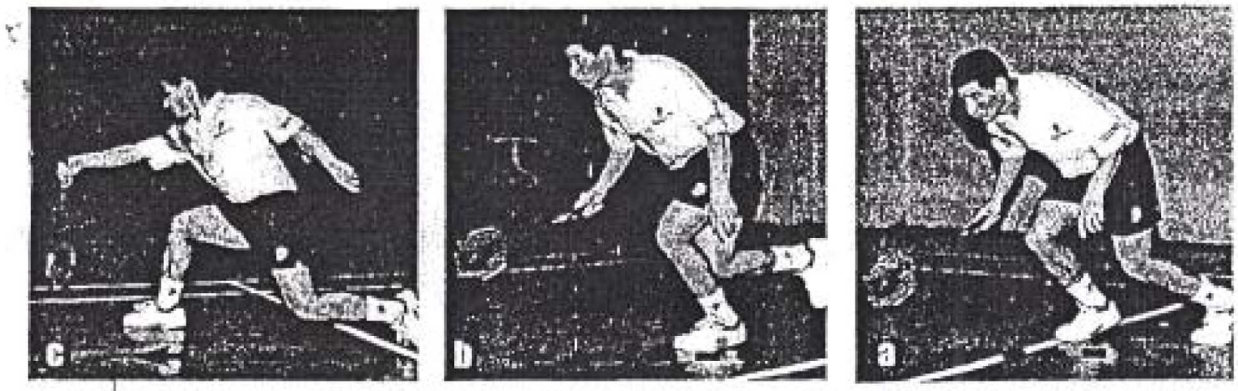


Position after service.

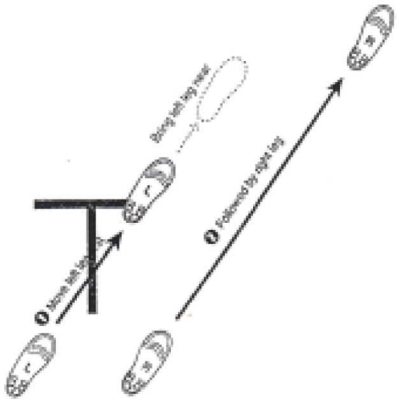
မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဆားဗစ်ပေးသည့်အခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်ပြီးကြက်တောင်ကွင်းတွင် နေရာ အတိအကျပုံသေယူ၍မရနိုင်ပါ။ တို့ချချက်ကို ကောင်းစွာရိုက်နိုင်သောအားကစားသမားများသည် နောက်စည်းများသို့လာသော ကြက်တောင်ကိုရိုက်နိုင်ရန်၊ အလယ်နေရာမှအနည်းငယ်နောက်ဆုတ်ပြီး နေရာ ယူနိုင်ပါသည်။ တို့ချချက်များကို နောက်ဆုံးစည်းမှနေရာယူ၍ ကစားရာတွင်အားနည်းသည့် အားကစား သမားများသည် ကစားကွင်းအလယ်နေရာမှ ပိုက်ရှိရာအနီးသို့ တိုးပြီးနေရာယူသင့်ပါသည်။ အကယ်၍သင် ၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကို တို့ချချက်သည် လှည့်စားချက်ပါပြီးစိုက်၍ကျလျှင် သင်၏နေရာယူ မှုသည် (အလယ်နေရာ မှရှေ့သို့အနည်းငယ်တိုး၍နေရာယူခြင်း) ပိုက်အနားသို့တိုး၍နေရာယူပါ။ အတို ချုပ်ပြောရလျှင် ကစားကွင်း ပေါ်တွင်အခြေအနေကို သုံးသပ်ပြီးမည်သည့်နေရာတွင် နေရာယူရမည်ကိုသတ်မှတ်၍နေရာယူမည်။ ဤအချက်ကိုစိတ်ထဲတွင်စွဲထားပြီး ယှဉ်ပြိုင်ဘက်၏ အားသာချက် အားနည်းချက်နှင့် သင်၏အားသာချက် အားနည်းချက်များကိုပါ သိထားဖို့လိုသည်။

တစ်ချို့အားကစားသမားများအနက် ဒိန်းမတ်နိုင်ငံမှ Thomas Stuer Lauridsen သည် နောက်စည်းမှ ရိုက်ကစားခြင်းကောင်းသည့်အတွက် အမြဲလိုလိုပင်ပိုက်အနီးသို့ တိုး၍ နေရာယူခြင်းဖြင့် အခွင့်အရေး ကိုအသာစီးရရန် ကြိုးစားလေ့ရှိသည်။

(Moving to the net forehand (two steps) (လက်မှန်ညာဘက်ပိုက်ရှိရာသို့ ခြေလှမ်း နှစ်လှမ်းဖြင့်လှမ်းခြင်း) (ညာဖက်ဒေါင့်ဖြတ်ရှေ့ခြေလှမ်းကွက်)



(a) Get your ready position with your left leg behind. (b) Take first step with left leg. (c) Lunge with right leg for final step.



ပိုက်ရှိရာသို့ ကြက်တောင်သမားများ ခြေလှမ်းကွက်ကို အသုံးပြုမည်ဆိုလျှင် (၂)မျိုးရှိပါသည်။ ခြေလှမ်းကွက် အမျိုးအစားကို အသုံးပြုခြင်းတွင် သင်သည်ပိုက်နှင့်မည်မျှ ဝေးသည်ဆိုသော အနေအထား ယူထားမှုအပေါ်တွင် မူတည်နေသည်။ အကယ်၍သင်၏အနေအထားသည် ပိုက်နှင့်နီးလျှင် ခြေလှမ်းတစ်လှမ်း ဖြင့်ပိုနိုင်သည်။ အကယ်၍ ပိုက် နှင့်ဝေးပြီးနေရာယူထားလျှင် ခြေလှမ်း နှစ်လှမ်း လှမ်းရန် လိုအပ်မည်။

(၁) လက်မှန်ညာဖက်ထောင့်ဖြတ်သို့ ခြေလှမ်း (၂)လှမ်းဖြင့် ပိုက်အနားသို့မှီရန်လိုအပ်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်ကို နှိမ့်ချထားပြီး ညာခြေထောက်ရှေ့ ဘယ်ခြေထောက်နောက်ခွဲထား၍ အသင့်အနေအထားအတိုင်း နေရာယူပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကိုသွားမည့်ဖက်သို့ရွှေ့ပေးပါ။ ပထမခြေလှမ်းကို ဘယ်ခြေထောက်ဖြင့်ခြေလှမ်းစိတ်ထားပါ။

(၂) ဤခြေလှမ်းသည် သင်သွားမည့်ဘက်ရှိရာသို့မှန်ကန်စွာဦးတည်စေပြီး သွားရန်လိုအပ်သည့်အကွာအဝေးအတွက် ညာခြေလှမ်းအလှမ်းကျယ်လှမ်းနိုင်ရန် အရှိန်အားကိုပါဖြစ်စေသည်။

(၃) ထို့နောက်ဘယ်ခြေကိုညာခြေအနီးသို့လိုက်ပါစေခြင်းဖြင့် သင်ရှေ့သို့အလွန်အကျွံအားလွန်မှုမဖြစ်

စေပါ။ ဤဘယ်ခြေလှမ်းလိုက်ပါခြင်းကို ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းအဖြစ် မသတ်မှတ်သင့်ပါ။ သို့သော်နောက်ရိုက်ရမည့်ရိုက်ချက်အတွက် ခြေလှမ်းလှမ်းရန်ကွယ်ကူစေသည် သို့ မူလအလယ်နေရာသို့ ပြန်နေရာယူရန်လွယ်ကူစေပါသည်။ ဘယ်ခြေထောက်ကိုညာခြေထောက်အနီးသို့ လိုက်ပါခြင်းဖြင့်လည်း ကြက်တောင်ကိုမှီရန်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ မူလနေရာ သို့ နောက်ရိုက်ချက်အတွက်ရိုက်နိုင်ရန် ညာခြေကို အားယူ၍ နောက်ဆုတ်ပြီးလှမ်းပါ။ ခြေလှမ်းနောက်သို့ ပြန်ဆုတ်ရာတွင် (ရှေ့ခြေလှမ်း လှမ်းသည့်အတိုင်း ပြောင်းပြန်ညာတစ်လှမ်း ဘယ်တစ်လှမ်းပြန်လှမ်းပါ။)

ရှေ့ခြေလှမ်းကွက်။ ။ ဘယ်ခြေအလှမ်းစိတ်တက်ပါ။ ညာခြေလှမ်းအကျဲတက်ပါ။ ဘယ်ခြေကို ညာခြေအနီးသို့လိုက်ပါသွားပါ။

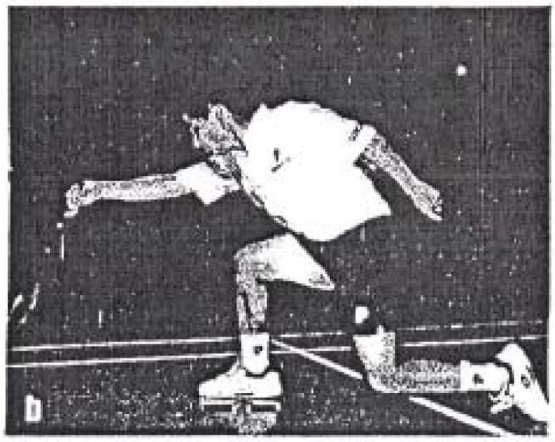
ရှေ့ခြေလှမ်းကွက် ပြန်ဆုတ်ခြင်း -

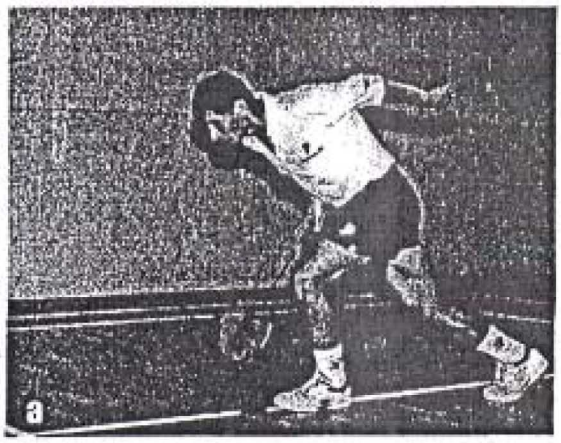
(၁) ညာခြေလှမ်းကျဲဆုတ်ပါ။ ဘယ်ခြေလှမ်းကျဲဆုတ်ပါ။ ညာခြေအလှမ်းစိတ်ဆုတ်ပြီး အလယ်နေရာပြန်ယူပါ။

(၂) ညာခြေလှမ်းကျဲဆုတ်ပါ။ ဘယ်၊ ညာစုံခုန်ဆုတ်ပြီး အလယ်နေရာသို့ပြန်ယူပါ။

ကြက်တောင်ကိုရိုက်ပြီးနောက် အကြပ်အတည်းအခက်အခဲဖြစ်နေချိန်တွင် တစ်ချို့အားကစားသမားများသည် ရှေ့ခြေလှမ်းကွက်လှမ်းသည့်အတိုင်း မူလနေရာသို့ ခြေလှမ်းပြန်မဆုတ် ကြပါ။ ယင်းတို့သည် ရှုပ် တိုက်လှမ်းခြင်း သို့ အမြန်ခြေလှမ်းများဖြင့် ခုန်ပြီးမူလနေရာသို့ပြန်၍နေရာယူကြသည်။ ဤကဲ့သို့လှုပ်ရှားမှု များသည် သူတို့၏ခြေထောက်များကြမ်းပြင်နှင့် နီးကပ်စွာထိလျက်ရှိနေသောကြောင့် နောက်ရိုက်ချက်အတွက် ခြေလှမ်းလှမ်းပြီး လိုက်ယူရန်ပို၍မြန်စေပါသည်။

(Moving to the net forehand (one step) (လက်မှန်ညာဘက်ပိုင်းရှိရာသို့ ခြေလှမ်းတစ်လှမ်း ဖြင့်လှမ်းခြင်း) ညာဘက်ဒေါင့်ဖြတ်ရှေ့ခြေလှမ်းကွက် (တစ်လှမ်း)



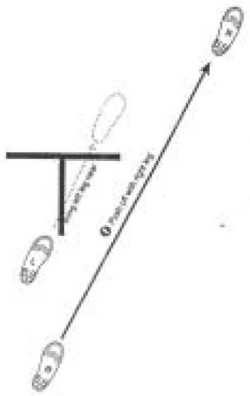


As always, lean your body forward and plant your leg (right one) behind to get your ready position before taking the step need to reach the shot.

(၁) အကယ်၍သင်သည် ပိုက်အနီးတွင်နေရာယူထားလျှင် လက်မှန်ညာဖက်ရှိရာသို့ ခြေလှမ်း

(တစ်လှမ်း)သာလှမ်းရန်လိုအပ်သော် ဤခြေလှမ်းနည်းကိုအသုံးပြုနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုနှိမ့်ထားပြီး ညာခြေကိုဘယ်ခြေအနောက်တွင်ထား၍ အသင့်အနေထားယူထားပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကိုသွားလိုသည့် ဘက်သို့ရွှေ့ပေးရမည်။

(၂) ကြမ်းပြင်ကိုကန်၍အားပြုပြီး ညာခြေဖြင့်အလှမ်းကျယ်လှမ်းပါ။ လက်ကိုမြှောက်ပြီးကြက်တောင်ရှိရာသို့ဘက်တံကိုဆန့်ထုတ်ပါ။ ထို့နောက်ညာခြေအနီးသို့ ဘယ်ခြေကိုလိုက်ပါလာပါစေ။ စာရေးသူက စောစောပိုင်းတွင် ညွှန်ကြားထားခဲ့သည့်အတိုင်း ဘယ်ခြေလိုက်ပါခြင်းကို ခြေလှမ်းတစ်လှမ်း အဖြစ် မယူစေလိုကြောင်း ရှင်းပြခဲ့ပြီးဖြစ်သော်လည်း သင်ကြက်တောင်ကိုမှီနိုင်ရန် တိုးတက်မှုရှိစေပြီး အလွန်အမင်း ရှေ့သို့မကိုင်းညွှတ်စေရန် ထိန်းပေးနိုင်သည်။ မူလနေရာသို့ပြန်ရောက်ရန်သို့ နောက်ရိုက်ချက် အတွက် သင်၏ညာခြေကိုအား ယူ၍ပြန်ဆုတ်ပါ။



Moving to the net backhand (two steps) (လက်ပြန်ဘယ်ဘက်ပိုက်ရိုရာသို့ ခြေလှမ်း(နှစ်လှမ်း) ဖြင့်လှမ်းခြင်း) ဘယ်ဒေါင့်ဖြတ်ရှေ့လမ်းတွင် (နှစ်လှမ်း)

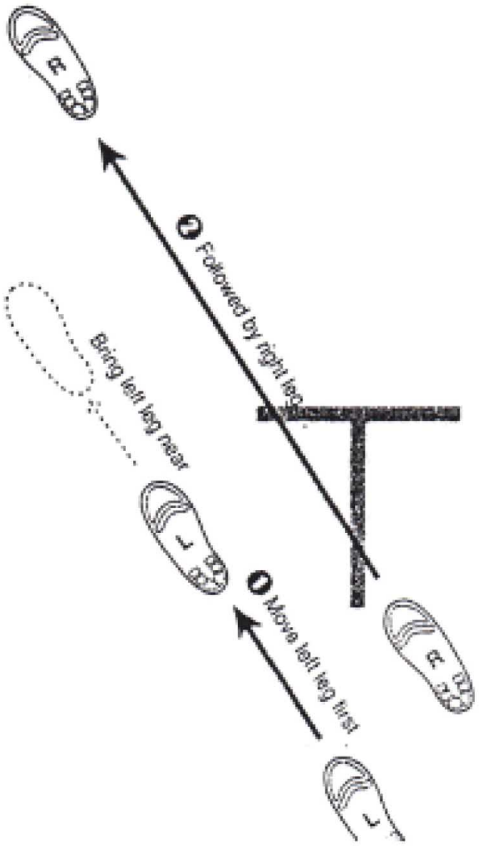
(၁) အကယ်၍သင်သည်ပိုက်အနားသို့ လက်ပြန်ဘယ်ဖက်ပိုက်ရှိရာသို့ ခြေလှမ်း(နှစ်လှမ်း)ကို အသုံးပြုရလျှင်သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကိုနှိမ့်ချထားပါ။ ညာခြေနောက်တွင် ဘယ်ခြေကိုထားပြီးအသင့်အနေအထားယူထားပါ။ တစ်ဆက်တည်းမိမိသွားမည့်ဖက်သို့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုရွှေ့ရမည်။ ဘယ်ခြေလှမ်းဖြင့်ပထမဦးစွာခြေလှမ်းစိတ်လှမ်းပါ။

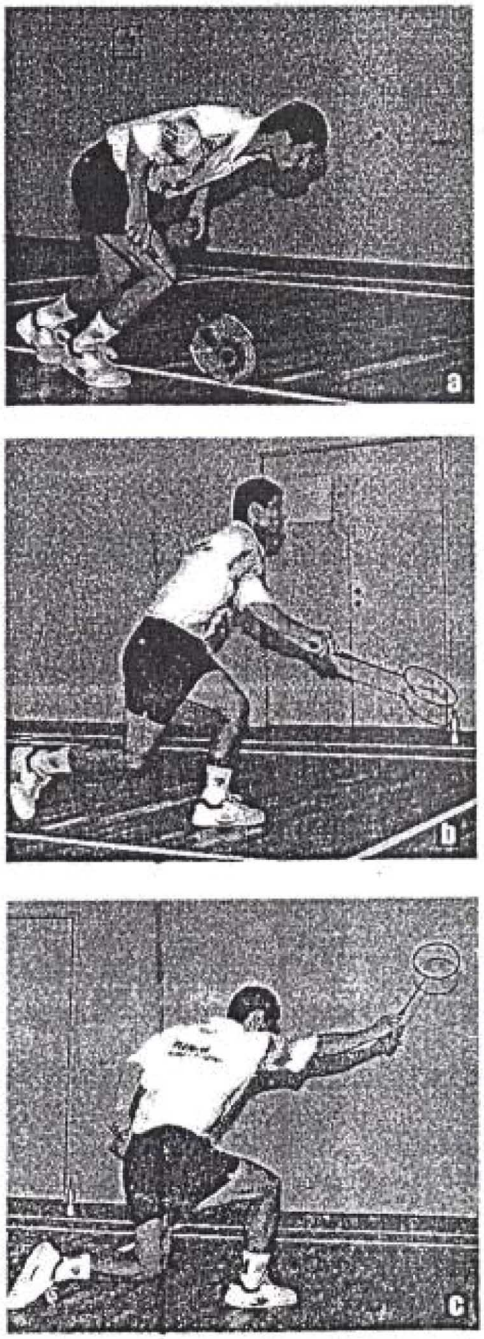
(၂) ယခုအခါသင်သည်သွားရမည့်ဖက်သို့ မှန်ကန်စွာဦးတည်နေပြီး လှမ်းရန်အရှိန်လည်းရလာပြီးဖြစ်၍ ရိုက်ချက်ကိုမှီရန်လိုအပ်သည့် အကွာအဝေးအတွက်ညာခြေလှမ်းဖြင့် ခြေလှမ်းကျယ်ကျယ်လှမ်းပါ။

(၃) ထို့နောက်ဘယ်ခြေကို ညာခြေအနီးသို့လှမ်းလာစေခြင်းဖြင့် (ဘယ်ခြေလှမ်းလာခြင်းကို ခြေလှမ်းတစ် လှမ်းအဖြစ် မသတ်နိုင်ပါ)အလွန်အကျွံရှေ့သို့ (ကိုင်းညွှတ်)အရှိန်ယူခြင်းကို ထိန်းနိုင်ပေသည်။ ဤသို့ဘယ်ခြေ လိုက်ပါခြင်းသည် ကြက်တောင်ကိုမှီရန် ရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်နိုင်ရန် တိုးတက်မှုကိုဖြစ်စေသည်။ မူလနေရာသို့ ပြန်ဆုတ်ရန် သို့ နောက်ရိုက်ချက်အတွက် ခြေလှမ်းလှမ်းရန်ညာခြေဖြင့် အားယူပြီး ပြန်ဆုတ်ပါ။

ရှေ့သို့ တက်လှမ်းသည့်ခြေလှမ်းများအတိုင်း နောက်သို့ပြန်ဆုတ်ရာတွင် ပြောင်းပြန်ဆုတ် ရမည်။

ပြန်ဆုတ်သည့်ခြေလှမ်းများမှာ ညာခြေထောက်ဖြင့်ပြန်ဆုတ်ပါ။ ထို့နောက်ဘယ်ခြေထောက်ဖြင့် ဆုတ်ပြီးမူလနေရာသို့ ပြန်ရောက်ရန်လှမ်းပါ။



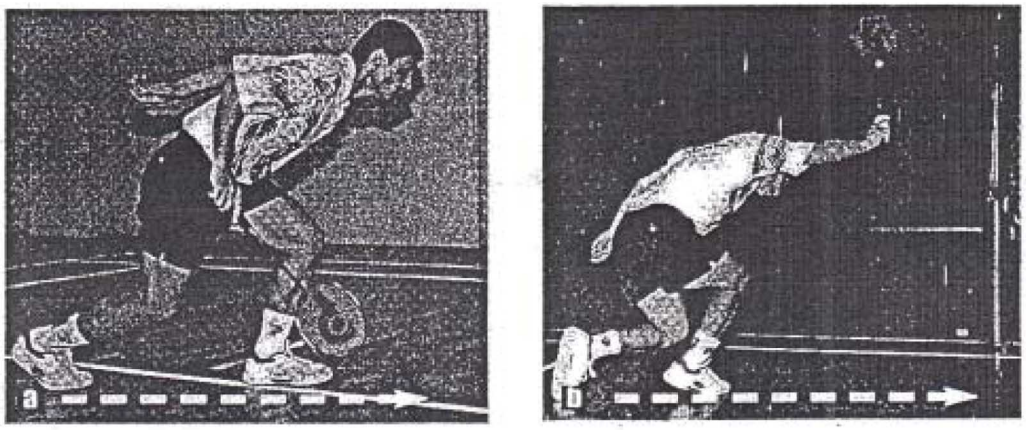


(a) Get your ready position. (b) Take first step with left leg. (c) Lunge forward with your right leg. Don't forget to bring your left leg closer so that you do not over-extend yourself.

Moving to the base line over head (two steps)

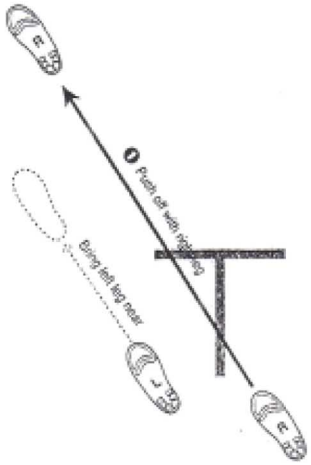
ခေါင်းပေါ်ဝိုက်ရိုက်ချက် ဘယ်ဖက်နောက်စည်းဖက်သို့သွားသောခြေလှမ်း (နှစ်လှမ်း)

(Moving to the net backhand (one step) (လက်ပြန်ဘယ်ဘက်ပိုက်ရိုရာသို့ ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းဖြင့် လှမ်းခြင်း (ဘယ်ဘက်ထောင့်ဖြတ်ရှေ့ခြေလှမ်းကွက် (တစ်လှမ်း)



Use this one-step footwork if your position is close to the net.

(၁) အကယ်၍သင်ယူထားသော အနေထားသည် ပိုက်နှင့်နီးလျှင်ဘယ်ဘက်ပိုက်ရှိရာသို့ လက်ပြန်ရိုက်ချက်အတွက် ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းရန်သာလိုအပ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုနှိမ့်ထားပြီး ညာခြေထောက်ကိုဘယ်ခြေထောက်တွင် နောက်ထားပြီးခြေထောက်များကို ပခုံးအကျယ်ခန့်ခွဲထားပြီး အသင့်အနေထားယူထားပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာသင်သွားမည့်ဖက်သို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရွှေ့လိုက်ပါ။



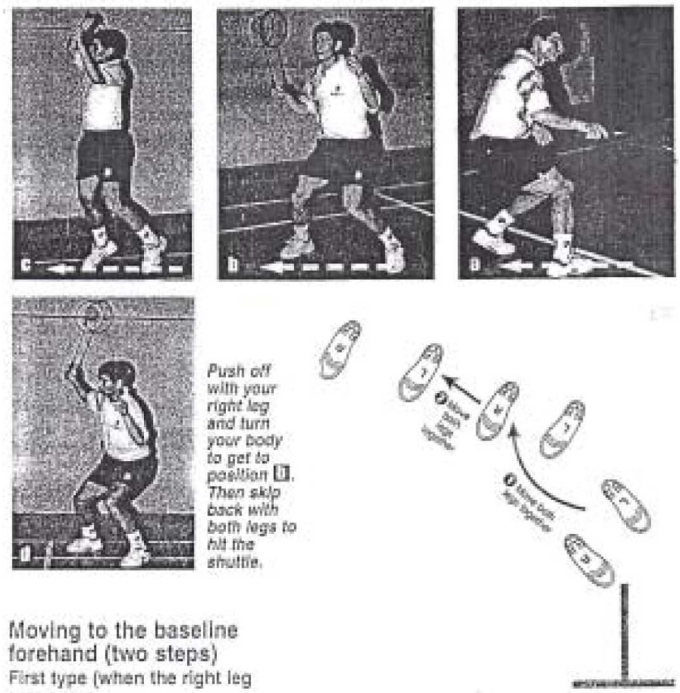
(၂) ဘယ်ခြေထောက်ဖြင့်အားယူပြီး ညာခြေထောက် အလှမ်းအကျယ်ဖြင့် ကြမ်းပြင်ထိသည့် အထိလှမ်းပါ။ လက်ကိုမြှောက်၍ ကြက်တောင်ရှိရာသို့ ဘက်တံကို ရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်ပါ။ ထို့နောက်ညာခြေထောက်နားသို့ ဘက်တံကိုရှေ့သို့ဆန့်ထားပါ။ ထို့နောက်ညာခြေထောက်နားသို့ ဘယ်ခြေထောက်ကို လိုက်ပြီးလှမ်းလာပါ။

ဘယ်ခြေလှမ်းတက်လာခြင်းကို ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းအဖြစ်မယူဆဘဲ သင်ရှေ့သို့အလွန်အကျွံ ကိုင်းညွှတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပြီး ဆန့်ထုတ်ပြီးမှီရန်အတွက် တိုးတက်မှုကိုဖြစ်စေသည်။ မူလနေရာသို့ ပြန်လှမ်းရန် သို့ နောက်ရိုက်ချက်အတွက်ညာခြေထောက်ကို အားပြုပြီးပြန်ဆုတ်ပါ။

(Moving to the base line forehand (two steps)

First type (when the right leg is in front)

(ညာလက်နောက်စည်းသို့ ခြေလှမ်း (နှစ်လှမ်း)ဖြင့် လှမ်းခြင်း (ညာခြေရှေ့တွင်ရှိသောအခါ) (ညာဘက်နောက်ခြေလှမ်းကွက် (ခြေလှမ်းနှစ်လှမ်း))

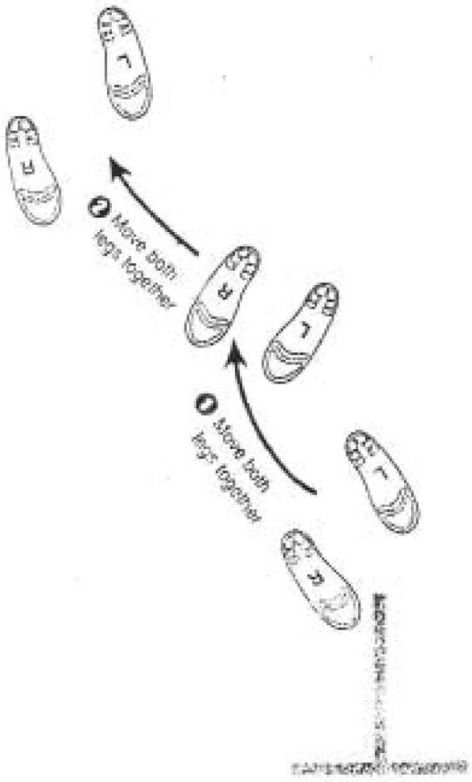


Moving to the baseline forehand (two steps)
First type (when the right leg is in front)

ညာဘက်နောက်စည်းဘက်သို့ လက်မှန်ရိုက်ချက်ရိုက်နိုင်ရန် ခြေလှမ်းကွက် (၂)မျိုး (၂)စားရှိပါသည်။ သင်နေရာယူထားသောအနေထားနှင့်လိုအပ်သော အချိန်တွင်အားယူပြီးထွက်နိုင်သည့် အခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်၍ခြေလှမ်းကိုအသုံးပြုရမည်။ ညာခြေထောက်ရှေ့တွင်ရှိသော ပထမ အမျိုးအစားခြေလှမ်းကိုရှင်း ပြမည်။ လက်မှန်နောက်စည်းညာဘက်သို့ ရိုက်ချက်အတွက် ခြေလှမ်း (၂)မျိုးလုံးအတွက် အဆုံးသတ်ခြင်း (၂)မျိုးရှိသည်။ တစ်ချို့အားကစားသမားများသည် နောက်စည်းသို့ လှမ်း၍ခန္ဓာကိုယ်ကိုလှည့်ပြီးရိုက်ကြသလိုတစ်ချို့အားကစားသမားများသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို လှည့်ပြီး မရိုက်ကြပါ။ တစ်ချို့အားကစားသမားများအတွက် ကျင့်သားကျနေသောကြောင့် လည်းဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလှည့်သည်ဖြစ်စေ မလှည့်သည်ဖြစ်စေ အမြောက် ရိုက်ချက် တို့ချချက် ခုတ်ချချက်များ ကိုတည့်တည့်ဖြစ်စေ ထောင့်ဖြတ်ဖြစ်စေ ရောက်ရှိသောအခြေအနေပေါ် မူတည်ပြီး အလယ်ဗဟိုနေရာသို့ ပြန်လှမ်းရန်ဆုံးဖြတ်ရမည်။

(၁) ညာဘက်နောက်စည်းဘက်သို့ လက်မှန်ရိုက်ချက်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကိုနှိမ့်ထားပြီး ဒူးများကို ကွေးထားပါ။ ဤအနေအထားအရ သင်၏ညာခြေထောက်ကိုရှေ့တွင်ရှိရန် လိုအပ်ပြီးသင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ သည် နောက်စည်းရှိရာဘက်သို့ အနည်းငယ်မျှညွှတ်၍နေရမည်။ ဤအနေအထားသည် အသင့် အနေအထား ဖြစ်သည်။

If you turn your body using this footwork, your right leg will finish in front of your left leg.

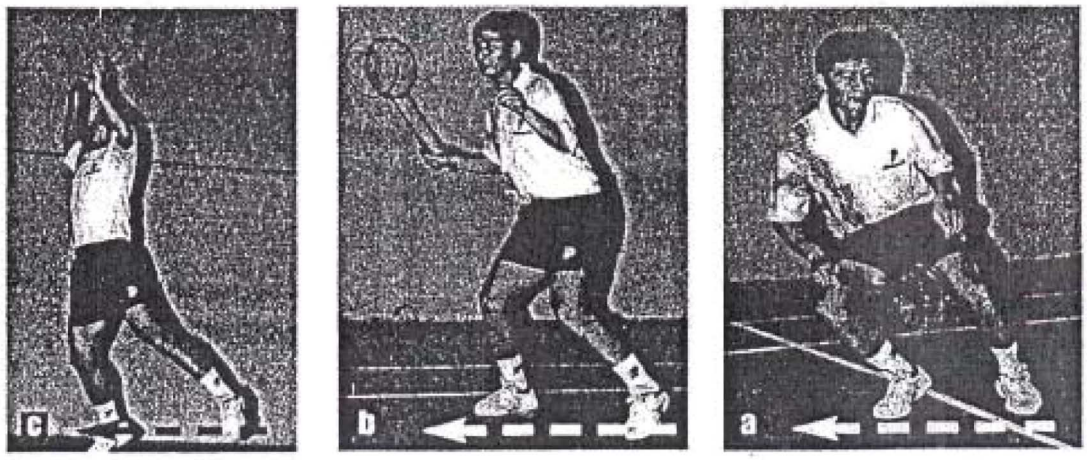


(၂) ညာခြေကိုအားပြု၍ခန္ဓာကိုယ်ကို ယာဘက် (နာရီလက်တံအတိုင်း) လှည့်လိုက်ပါ။ ညာပခုံးကို (လက်မှန်နောက်စည်း)ဘက်ကြက်တောင်ရှိရာသို့ ညွှတ်ပြီးရှိနေပါစေ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင်၏ဘယ်ခြေ ထောက်သည် တစ်ဆက်တည်းလိုက်ပါလာမည်။

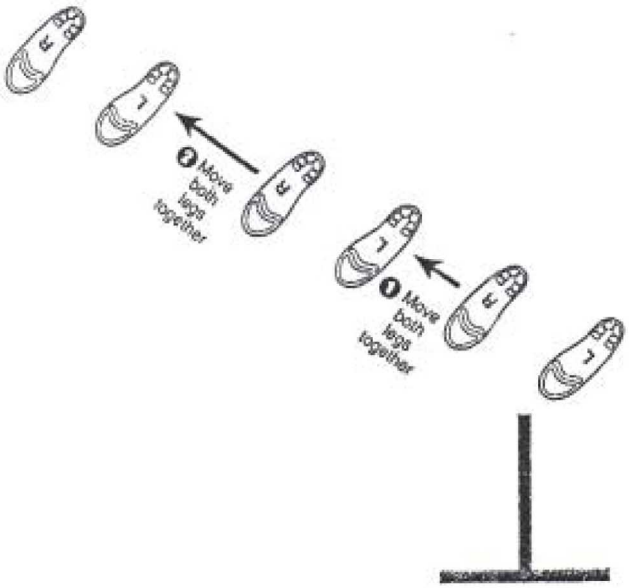
(၃) ကြမ်းပြင်ကိုထိထိချင်း ခြေထောက်နှစ်ဖက်လုံးဖြင့်စုံခုန်ပြီး နောက်စည်းလက်မှန်ရိုက်ချက်အတွက် လှမ်းပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုမလှည့်ဘဲ သင်၏ဘယ်ခြေနှင့် ညာခြေနှစ်ဖက်စလုံးကို ဘေးစည်းအပြင်ဖက်သို့ ခန့်မှန်း ခြေ ၄၅ဒီဂရီညွှန်လျက် ခြေနှစ်ဖက်လုံးကြမ်းပြင်သို့ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့်ကျပါစေ။ ကြမ်းပြင်သို့ ကျသည့်အခါ တိုင်း ဒူးများကိုညွှတ်ပြီးကျကျခြင်းဖြင့် အားပြု၍လွယ်ကူစွာပြန်လှမ်းနိုင်ပေမည်။

သင်၏ခြေထောက်များ ကြမ်းပြင်ကိုထိလျှင်ထိချင်း နောက်ရိုက်ချက်အတွက်ခြေလှမ်းထုတ်၍ လှမ်းနိုင်ရမည်။ ရပ်သွားခြင်းနှင့်စတင် ခြင်းသည် တစ်ဆင့်တက်လာသလို ရပ်သွားလိုက်စတင်လိုက်နှင့် အပြန်အလှန် ရိုက်ချက်မကျမခြင်းအထိ ဖြစ်သည်။

အကယ်၍သင်သည် ခန္ဓာကိုယ်ကိုလှည့်လိုက်ပါက သင်၏ညာခြေထောက်သည် ပိုက်ရှိရာဘက်သို့ ညွှန်ပြီးရှေ့တွင်ရှိလျက်ကျပေမည်။ ခြေထောက်နှစ်ဖက်လုံးကြမ်းပြင်သို့ ကျလျှင်ကျခြင်း၊ အားယူပြီး နောက်ရိုက် ချက်အတွက် ခြေလှမ်းထုတ်၍လှမ်းနိုင်ရမည်။



You can use two fast skips to reach the shuttle employing this footwork.



Moving to the base line forehand (two steps) Second type (When the left leg is in front)

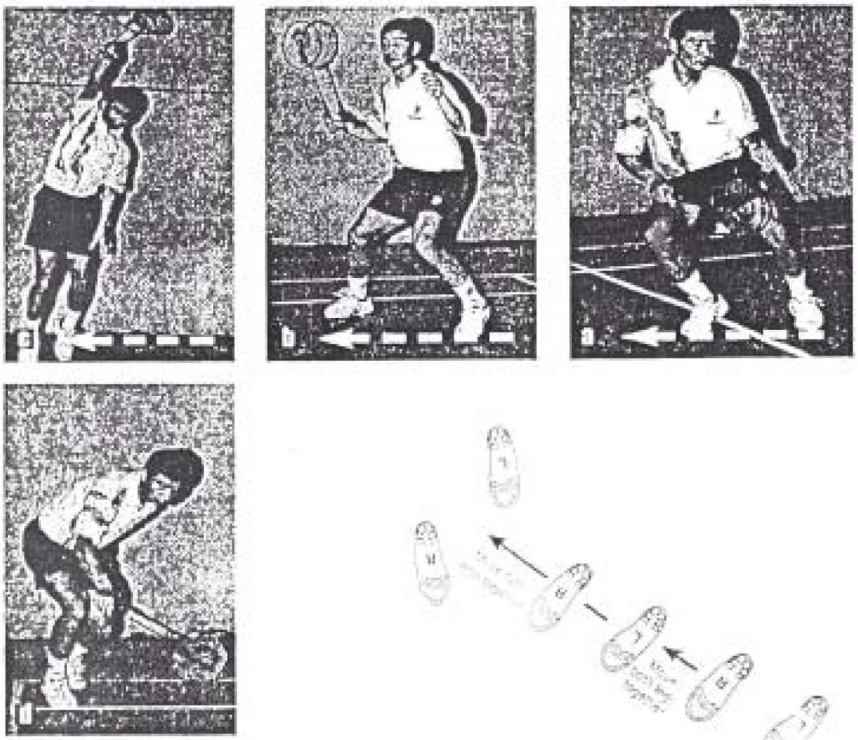
(လက်မှန်ညာဖက်နောက်စည်းဖက်သို့သွားသောခြေလှမ်း (နှစ်လှမ်း)

ဒုတိယနည်း (ဘယ်ခြေထောက်ရှေ့တွင်ရှိသောအခါ)

တစ်ခါတစ်ရံအလယ်ဗဟို (မူလနေရာ)သို့ ဘယ်ခြေရှေ့ကျပြီးပြန်ရောက်လာတတ်သည်။ လက်မှန်ညာဖက်နောက်စည်းသို့ကြက်တောင်သွားနေသည်ကို တွေ့သောအခါ ကြက်တောင်ရှိရာသို့ ညာပခုံးဦးတည်လျက်နှစ်ဆင့်အမြန်ခုန်ပြီး နောက်စည်းသို့လွယ်ကူစွာလှမ်းနိုင်သည်။ ဤခြေလှမ်း လှမ်းရာတွင် (ခန္ဓာကိုယ်ကို မလှည့်ပါက)သင်၏ဘယ်ခြေထောက်ရှေ့တွင် ရှိပြီးကျမည် သို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို လှည့်မည်ဆိုပါကသင်၏ ညာခြေ ထောက်ရှေ့တွင် ရှိပြီးဖြစ်ပေမည်။

(၁) ဤခြေလှမ်းကိုအသုံးပြုမည်ဆိုလျှင် နောက်စည်းဘက်သို့လက်မှန်ညာဖက်နောက်စည်းဘက်သို့ ရိုက်ချက်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကိုညာဖက်သို့ညွှတ်ပြီးနေပါ။

(၂) ကြက်တောင်ကိုရိုက်နိုင်ရန်အတွက် စုံအမြန်ခုန်ခြင်း (၂) ကြိမ်အသုံးပြု၍လှမ်းပါ။ ခြေနှစ်ဖက်လုံးရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့်ကျလာပါစေ။ ကြက်တောင်ကိုရိုက်ပြီး သင်၏ခြေထောက်များကြမ်းပြင်ကိုထိသောအခါ ချက်ချင်းနောက်သို့ခုတ်ဆုတ်ပြီး နောက်ရိုက်ချက်အတွက် လှမ်းပါ။ အကယ်၍သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို လှည့်လိုက် ပါကပိုက်ရှိရာဖက်သို့ သင်၏ညာခြေထောက်ရှေ့တွင် အဆုံးသတ်ပြီးကျရောက်ပေမည်။ ကြမ်းပြင်ကို ခြေထောက်များကျလျှင် ကျခြင်းအားယူပြီးနောက်ရိုက်ချက်အတွက် ခြေလှမ်းဆက်လှမ်းပါ။



If you turn the body, you will finish with your right leg in front.

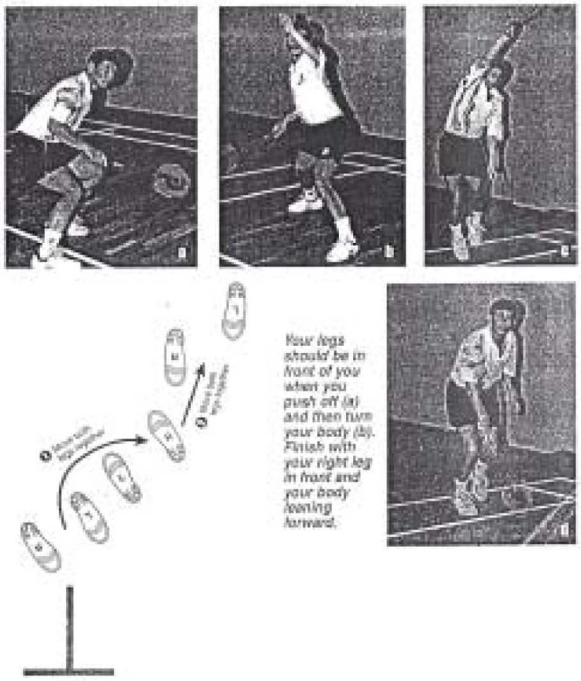
(ဘယ်ဘက်ထောင့်ဖြတ်အနောက်ခြေလှမ်းကွက် (နှစ်လှမ်း)

အလယ်အလတ်အဆင့် အားကစားသမားများသည် ခေါင်းပေါ်ဝိုက်ရိုက် (over head shot)ရိုက်ရန် နောက်စည်းဘက်သို့ခြေလှမ်း (၂)လှမ်းသာလှမ်းကြပါသည်။ ဤသို့လှမ်းနိုင်ရန်ပြုလုပ်နေကျအတိုင်း ဒူးကိုကွေးထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကိုနှိမ့်ချထား၍ခြေလှမ်းလှမ်းနိုင်ရန် အသင့်အနေထားယူထားပါ။ သင်၏ညာခြေ ကိုသင်၏ရှေ့တွင်ထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကိုနောက်စည်းဖက်သို့ ဦးတည်လျက် နောက်သို့ညွှတ်ပြီးရှိနေပါစေ။

(၁) ခြေထောက်နှစ်ဖက်စလုံးဖြင့် အားယူပြီးသင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုနောက်သို့လှည့်၍ သင်၏ညာပခုံးကို နောက်စည်းဖက်သို့လိုက်ပါလာပါစေ (သင်သွားလိုသည့်ဖက်သို့)ပြုလုပ်နေကျအတိုင်း နောက်စည်းဘက်သို့ ခုန်၍ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ သင်၏ခြေထောက်များ ထိထိချင်းချင်းလိုအပ်ချက်ဖြစ်သော ဒူးညွှတ်ပြီးကျရပေမည်။

(၂) ကြမ်းပြင်သို့သင်ကျလျှင်ကျခြင်း၊ ခုန်ပြီးသင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုလှည့်လိုက်ပါ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ကြက်တောင်ရှိရာသို့ မျက်နှာမူလျက်ခေါင်းပေါ်ဝိုက်ရိုက်ချက်ရိုက်ပါ။

(၃) ခေါင်းပေါ်ဝိုက်ချက်ရိုက်ချက်ရိုက်ပြီးသောအခါ၊ သင်၏ခြေထောက်နှင့် သင်၏ပုခုံးရှေ့တွင်ရှိနေ ရမည်။ ဤအနေအထားသည် နောက်ရိုက်ချက်အတွက်ခြေလှမ်းလှမ်းနိုင်ရန် နေရာယူပြင်ဆင် ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ခြေထောက်နှစ်ဖက်လုံးရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့်ကြမ်းပြင်သို့ကျရောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သင်၏ဘယ်ခြေသည် အနည်းငယ်မျှ စောပြီးကျရောက်ပေလိမ့်မည်။ ကြမ်းပြင်သို့ သင်၏ဘယ်ခြေထိထိချင်းနောက်ရိုက်ချက်အတွက် ခြေလှမ်းဆက်လှမ်းပါ။



Moving to the base line backhand (two steps)

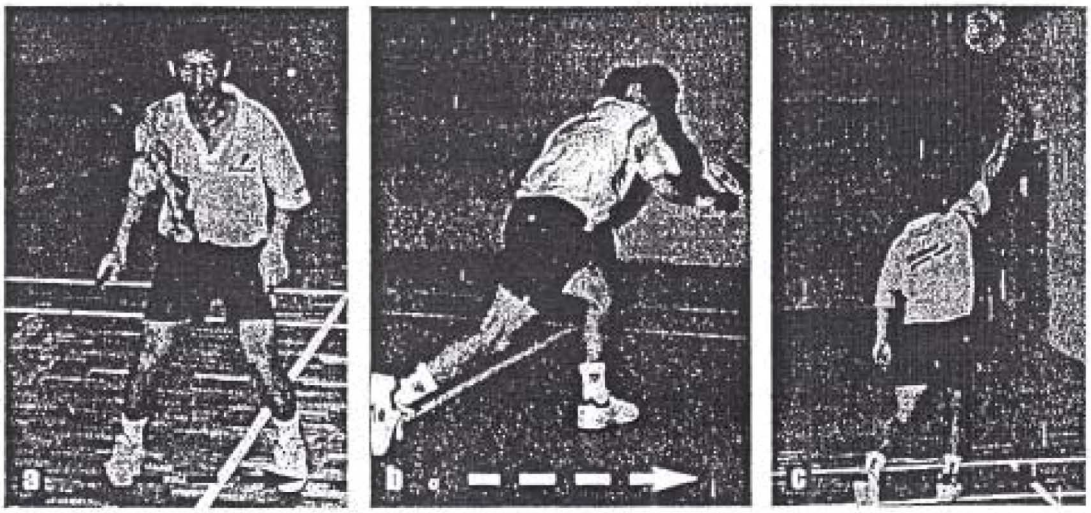
လက်ပြန်ဘယ်ဘက်နောက်စည်းရိုရာသို့ ခြေလှမ်း (နှစ်လှမ်း)

ဘယ်ဘက်ထောင့်ဖြတ်နောက်ခြေလှမ်းကွက် (နှစ်လှမ်း)

အားကစားသမားများသည် လက်ပြန်ရိုက်ချက် back hand shotရိုက်နိုင်ရန် နောက်စည်းဘက်သို့ ခြေလှမ်း (၂)မျိုးဖြင့်အသုံးပြုနိုင်သည်။ နောက်ဖက်သို့ခပ်ဝေးဝေးသွားရန်မလိုသည့်အခါ လက်ပြန်ရိုက်ချက်အတွက်ခြေလှမ်း (၂)လှမ်း လှမ်းရန်သာလိုအပ်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ အကယ်၍တစ်ဘက်မှရိုက်ချက်သည် မြင့်၍နောက်စည်းသို့ကျပြီးသင်လည်း ရိုက်ရန်အချိန်ရလျှင် သင်ခြေလှမ်း (၃)လှမ်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သုံးရမည့်ခြေလှမ်းအမျိုးအစားသည် သင်ကစားကွင်းတွင်ယူထားသော အနေအထားပေါ်တွင်မူတည်သည်။

(၁) ခြေလှမ်း (၂)လှမ်းဖြင့် လက်ပြန်ရိုက်ချက်ရိုက်ရန် နောက်စည်းဖက်သို့ခြေလှမ်း လှမ်းရန်သင်၏ဒူးများကိုညွှတ်ထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကိုနှိမ့်ထား၍အသင့်အနေအထား ယူထားပါ။ ရိုက်ချက်အတွက်ညာခြေ ထောက်ကိုအားယူ၍ ခန္ဓာကိုယ်ကိုဘယ်ဖက် (နာရီလက်တံပြောင်းပြန်အတိုင်း) လှည့်ပြီး နောက်စည်းဖက်သို့ မျက်နှာမူလိုက်ပါ။

(၂) သင်၏ညာခြေကို အားယူလိုက်သည်နှင့် ဘယ်ခြေကိုမြှောက်ပြီး (ဘယ်ဖက်လက်ပြန်နောက်စည်းသို့) သွားလိုသည့်ဖက်သို့ဦးတည်လိုက်ပါ။

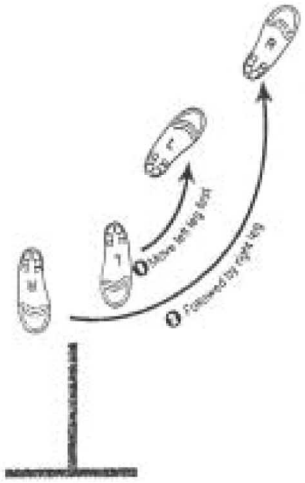


First, lower your body and bend your knees (a). Then push off with your right leg and turn your body. Take the final step with your right leg (c).

ဘယ်ခြေထောက်ကြမ်းပြင်သို့ ထိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ရှေ့သို့ ညာခြေထောက်ဖြင့် ခုန်ပြီးလှမ်းပါ။ သင်၏ညာခြေထောက် ကြမ်းပြင်ကိုထိလျှင် ထိချင်းကြက်တောင်ကိုရိုက်နိုင်ရန် ကြိုးစား ပါ။

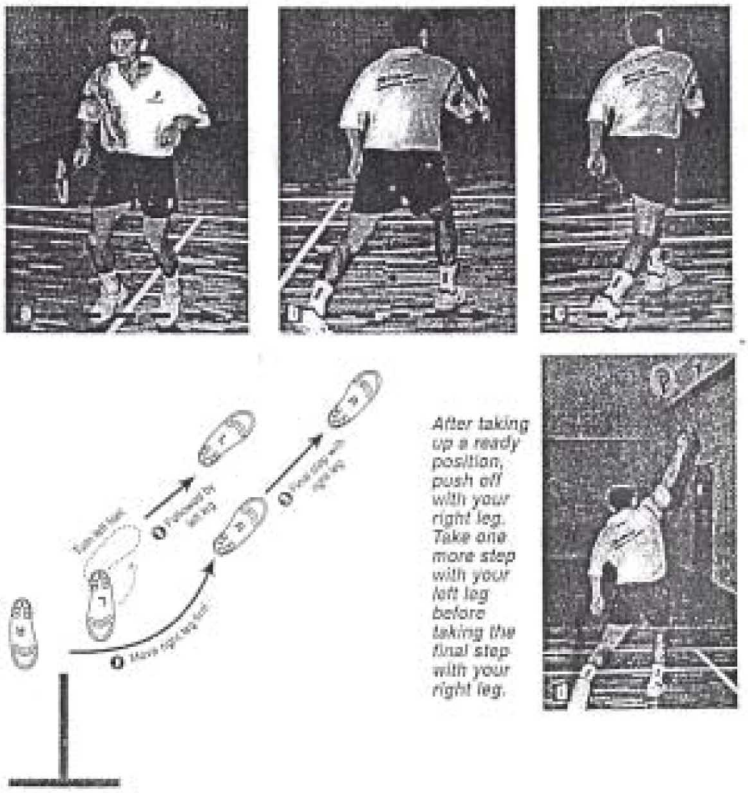
(၃) မူလနေရာသို့ ပြန်လှမ်းနိုင်ရန် ညာခြေထောက်ကို အားယူ၍သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်လှည့်လိုက်ပါ။ ပြောင်းပြန် အားဖြင့် နောက်စည်းသို့လှမ်းသည့်ခြေလှမ်း အစီအစဉ် အတိုင်း ပြန်လှမ်းထားပါ။

လက်ပြန်ရိုက်ချက်အတွက်ခြေလှမ်း ပထမဘယ်ခြေလှမ်း ဒုတိယညာခြေလှမ်းလက်ပြန်ရိုက်ချက်ရိုက်ပြီးမူလနေရာသို့ ပထမညာခြေလှမ်း ဒုတိယဘယ်ခြေလှမ်းတို့ဖြင့် ပြန်ဆုတ်ပြီး လှမ်းပါ။



Moving to the base line backhand (three steps) လက်ပြန်ဘယ်ဘက်နောက်စည်းရိုက်ခိုး. ခြေလှမ်း (သုံးလှမ်း) ဘယ်ဘက်ထောင့်ဖြတ်နောက်ခြေလှမ်းကွက် (သုံးလှမ်း)

(၁) လက်ပြန်ရိုက်ချက်အတွက် ခြေလှမ်း(၃)လှမ်းကို အသုံးပြုပြီးနောက်စည်းရိုက်ခိုးဖက်သို့ လှမ်းနိုင်ရန်သင် ၏ဒူးကိုကွေးထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုနှိမ့်ထား၍ အသင့်အနေထားကိုယူထားပါ။ ရိုက်ချက်ရိုက်ရန်ညာခြေကို အားပြုပြီးသင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုဘယ်ဖက်သို့ (နာရီလက်တံပြောင်းပြန်) လှည့်၍နောက်စည်းဖက်သို့ ဦးတည် ပြီးလှမ်းပါ။ (ခန္ဓာကိုယ်ကိုလှည့်၍ ဘယ်ဘက်သို့ ညာခြေလှမ်းပါ။)



(၂) ညာခြေကြမ်းပြင်ကို ထိပြီးသွားလိုသည့်ဖက်သို့ ဦးတည်ပြီးရှိနေပါက ညာခြေထောက်ခုန်ပြီးရိုက်ချက်ကိုမရိုက်မီဘယ်ခြေဖြင့်ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းထပ်၍လှမ်းပါ။ သင်၏ညာခြေထောက် ကြမ်းပြင်ကို

ထိသည်နှင့် ကြက်တောင်ကိုရိုက်ရန်ကြိုးစားပါ။ (ဘယ်ခြေလှမ်း၍ ညာခြေအမြန်လှမ်းပြီး ကြက်တောင် ကိုရိုက်ပါ။)

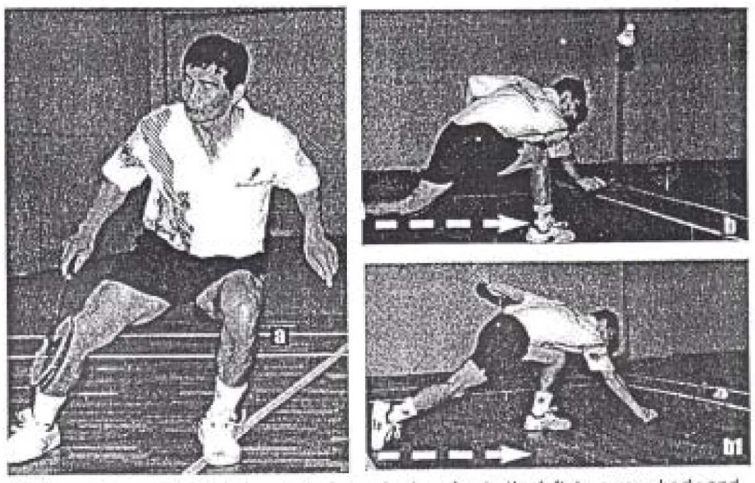
(၃) မူလနေရာသို့ပြန်လှမ်းရန်၊ ညာခြေဖြင့်အားပြုပြီးနောက်သို့ပြန်လှမ်းပါ။ လက်ပြန်ရိုက်ချက်အတွက် ရိုက်ရန်လှမ်းခဲ့သည့် အစီအစဉ်အတိုင်း (ညာ၊ ဘယ်၊ ညာ)ပြောင်းပြန်အားဖြင့် ပြန်ဆုတ်ပြီးလှမ်းလာပါ။ တစ်ချို့အားကစားသမားများသည် မူလနေရာသို့ပြန်လာရန်ခြေလှမ်း (၂)ကိုသာအသုံးပြုကြသည်။ (ညာခြေ အားပြု၍ တစ်လှမ်း၊ ထို့နောက် ဘယ်၊ ညာ စုံခုန်ပြီးမူလနေရာသို့ လှမ်းခြင်းဖြစ်သည်။)

Receiving a smash backhand

လက်ပြန်ဘယ်ဘက်ဘေးသို့ခုတ်ချချက်ကိုခုခံခြင်း

(၁) သင်အားယူပြီးမလှမ်းမီ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်သည် သင်၏ညာခြေထောက်ပေါ်တွင်ပို၍ သက် ရောက်ပြီးရှိနေပါစေ။ လက်ပြန်ဘယ်ဘက်ဘေးသို့လာသည့်ခုတ်ချချက် (smash)အတွက် ခုခံရန်သင်၏ ဒူးကွေးကိုကွေးထားပါ။ သင်၏ဘယ်ခြေကို ညာခြေအနီးသို့လိုက်ပါလာပါစေ။ ဤအနေထားသည် အသင့် အနေအထားဖြစ်သည်။

(၂) သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ဘယ်ဘက်ဘေးသို့သွားနေသည်ကို စိတ်ထဲမှသိသောအချိန်တွင် ညာခြေကိုဖြတ်ပြီး အလှမ်းကျယ်ဖြင့် ခုတ်ချချက်ကိုရွေးပါ။ ထိုအချိန်တွင် သင်၏ကြောဘက်သည် ပိုက်ဖက်သို့ မျက်နှာမူလျက် ရှိနေပေမည်။ ထို့နောက်သင်အလွန်အကျွံရှေ့သို့ ကိုင်းညွှတ်ပြီးမသွားစေနိုင်ရန် သင်၏ ဘယ်ခြေထောက်ကို ညာခြေထောက်အနီးသို့လိုက်ပါရန် မမေ့ပါနှင့်၊ ဤဘယ် ခြေထောက်လိုက် ပါလာခြင်းဖြင့် ကြက်တောင်မှီဖို့ အထောက်အကူပြုပါသည်။ မူနေရာသို့ပြန်လှမ်းရန် ညာခြေကိုအားယူ၍ ခန္ဓာကိုယ်ကိုတစ်ချိန်တည်းမှာ လှည့် လိုက်ပါ။



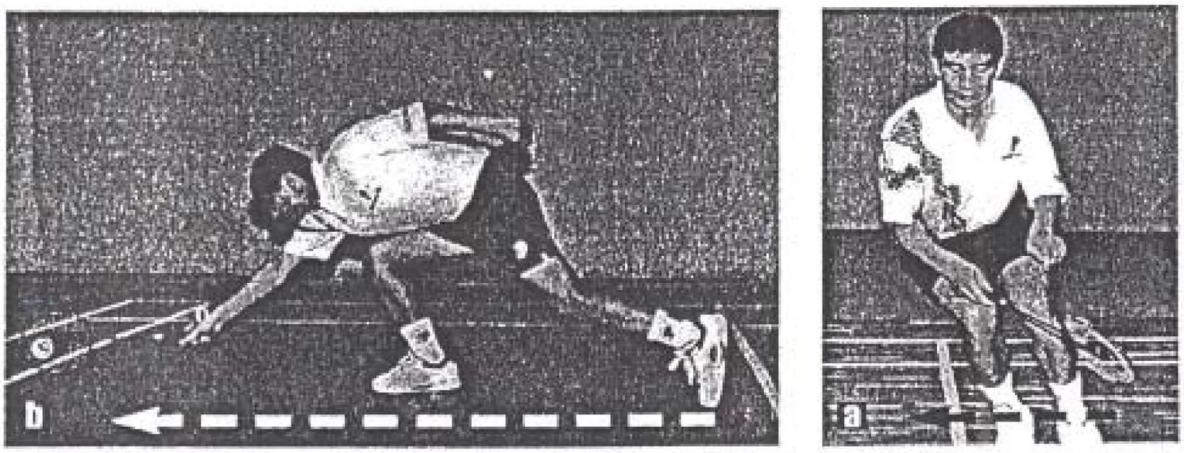
Get your ready postion (a). As you feel your body going to the left, turn your body and bring your right leg across (b), or, lunge for the shot with your left leg to go for the shot (b1).

Receiving a smash forehand

ညာဖက်ဘေးသို့လာသော ခုတ်ချချက်ကိုခုခံခြင်း

ဘယ်ခြေကိုလိုက်ပါလာစေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့အသင့်အနေထားယူခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ဘယ်ဖက်ဘေးသို့ လျင်မြန်စွာကျရောက်စေနိုင်ပါသည်။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ဘယ်ဖက်ဘေးသို့ ညွှတ်ပြီးကျရောက်နေ သည်ကို သိရှိနေချိန်တွင် ဘယ်ခြေလှမ်းအကျဲလှမ်းပြီး သင်၏နိမ့်လျက်ရှိခန္ဓာကိုယ်ကို။

ထိုဘယ်ဖက်သို့လိုက်ပါလာ၍ ကြက်တောင်ကိုရိုက်နိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။ ထို့နောက်ညာခြေကိုဘယ်ခြေ အနီးသို့လိုက်ပါလာစေခြင်းဖြင့် ရှေ့သို့အလွန်အကျွံအားလွန်မသွားစေရန်နှင့် ကြက်တောင်ကိုမှီရန် အထောက်အကူပြုစေပါသည်။ မူလနေရာသို့ပြန်လာရန် ဘယ်ခြေဖြင့်အားယူပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကိုနောက်သို့ပြန်လှည့်ပေးပါ။



Note that you have to bring your right leg near to your left leg **a** *to hasten the fall to your right.*

(၁) သင်အားယူပြီးမလှမ်းမီသင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကိုသင်ဘယ်ခြေပေါ်တွင်ပို၍ သက်ရောက်လျက်ရှိပါစေ။ ညာဖက်ဘေးသို့ရိုက်လိုက်သောခုတ်ချချက်ကို ခုခံရန်ဒူးများကိုကွေးထားပြီး သင်၏ညာခြေကိုဘယ်ခြေအနီးသို့ လှမ်းလာပါ။ ဤအနေထားသည် အသင့်အနေထားဖြစ်သည်။ ဤသို့မှန်ကန်စွာပြုလုပ်နိုင်လျှင် သင်သည် ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ညီညီရှိခြင်းမှ ဟန်ချက်လည်းပျက်သွား၍ ညာဖက်ဘေးသို့ကိုင်းညွှတ်ပြီး ယိုင်ပြီးသွားပေ မည်။

(၂) ခန္ဓာကိုယ်အလျင်အမြန်ယိုင်ပြီးသွားရန် (ကြက်တောင်လာရာဖက်သို့)သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကိုညာဖက်သို့ ညွှတ်ပေးပါ။ ခြေလှမ်းကွက်မကျွမ်းကျင်သေးဘဲ ဤကြိုးစားမှုကိုမပြုလုပ်ပါနှင့်။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ညာဖက်ဘေးသို့ညွှတ်ပြီးကျနေသည်ကို စိတ်ထဲမှသိရှိချိန်တွင် ညာခြေဖြင့်အလှမ်းကျယ်လှမ်း၍ ညာလက်ကို ဆန့်ထုတ် ပြီး ညာဖက်ဘေးသို့ရောက်လာသည့် ခုတ်ချချက်ကိုခုခံပါ။ ရှေ့သို့အလွန်အကျွံ ညွှတ်ပြီးသွားခြင်းကို ထိန်းနိုင် ရန်သင်၏ဘယ်ခြေကိုအနီးသို့လှမ်းလာပါ။ ဤသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် လက်ကိုဆန့်ထုတ်၍မှီဖို့ရန်တိုး တက်မှုဖြစ်စေပါသည်။ မူလနေရာသို့ပြန်လှမ်းနိုင်ရန် ညာခြေကို အားပြု၍ပြန်လှမ်းပါ။

သွက်လက်မှု

အကယ်၍ကြက်တောင်ကစားကွင်းပေါ်တွင် ခြေလှမ်းများကိုရွှေ့လျားရန်လိုအပ်သည့် ကိရိယာတန်ဆာပလာ (Tool)အဖြစ် သတ်မှတ်မည်ဆိုပါက (ကိရိယာတန်ဆာပလာများကို ချောဆီထည့်၍ လည်ပတ် စေနိုင်သလိုသွက်လက်မှု (Agility)သည်လည်း ခြေလှမ်း (Footwork)ကိုချောဆီသဖွယ် ညက်ညောလျင်မြန်စွာ ရွှေ့လျားစေနိုင်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ သွက်လက်မှုသည် ခြေလှမ်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး အားကစားသမား များသွားလိုသည့်ဖက်သို့လျင်မြန်စွာ ဦးတည်မှုကိုစွမ်းဆောင်ပေးသည်။ သွက်လက်မှုသည်အားကစားသမား ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားမှန်ကန်စွာတည်ရှိမှု ခွန်အားနှင့်ပါဝါဖြင့် လျင်လျင်မြန်မြန်ရွှေ့လျားနိုင်သည့်စွမ်းရည်ကို ပေးစေသည်။ ဤအချက်ပမာနကျရခြင်း၏အကြောင်းမှာ ကြက်တောင်အားကစားနည်းသည် အင်တိုက်အား တိုက်တက်တက်ကြွကြွရှိသော ကမ္ဘာ့အားကစားနည်းများအနက် အားကစားနည်းတစ်မျိုးအဖြစ် ပါဝင်နေ သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကြက်တောင်ကစားခြင်းသည် ကြိုတင်စီစဉ်(စည်းဝါးကိုက်)ထားခြင်းမရှိဘဲ အဖက်ဖက် သို့မမျှော်လင့်သောအခြေအနေနှင့် အချိန်အခါမရွေးခြေလှမ်းများဖြင့် လိုအပ်သလိုရွှေ့လျားကစားရသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကျွမ်းဘားကစားနည်းကဲ့သို့ စီစဉ်သတ်မှတ်ထားသည့်အတိုင်း လိုက်နာကစားရခြင်းမဟုတ် သလို သို့တမ်ပင်းဘိုလိမ်းကစားနည်းလို ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးပစ်ပြီးအားကစားနည်းမျိုးလည်းမဟုတ်ပါ။ ကြက်တောင်ကစားရာတွင် ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ရိုက်လိုက်သည့်ဖက်နှင့် ရိုက်လိုက်သည့်အချိန်တွင် ကြက်တောင်ကို

လိုက်ပြီးကစားရခြင်းဖြစ်သည်။ ပွဲကိုအချိန်တိုင်းပြည့်ပြည့်ဝဝ လွှမ်းမိုး၍သင်ကစား၍မရနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့်သင်သည်ကြက်တောင်ကိုမှီနိုင်ရန် ၁မီတာ (၃ပေ)ခန့်လှမ်းပြီးလိုက်ရန် လိုအပ်လျှင်လိုအပ် ပေမည်။ သို့ နောက်စည်းမှပိုက်ရှိရာသို့ထောင့်ဖြတ်အကွာအဝေး (၆)မီတာ (၁၈ပေ ကျော်ကျော်)ခန့် အားကုန်ပြေးပြီးလိုက်ရပေမည်။ တစ်ဦးချင်းပွဲတွင် ၅. ၁၈မီတာမှ ၆. ၁၇မီတာ (၁၇ပေမှ ၂၂ပေ)အထိ သင်ကိုယ်တိုင်ထိုဧရိယာကိုထိန်းပြီးနေရာယူ၍ ကစားနိုင်ပါသည်။

ကြက်တောင်ကစားနည်းသည် ခွန်အား၊ လျင်မြန်မှု၊ ပါဝါ(ရိုက်အား)ပျော့ပျောင်းမှု၊ ကြံ့ခိုင်မှုတို့ပါဝင်လျက်ရှိသည်။ ဤအရည်အချင်းအားလုံးကိုဖော်ပြဖို့ စကားလုံးတစ်လုံးကိုအသုံးပြုမည်ဆိုလျှင် သွက်လက်မှု (Agility)ဖြစ်သည်။ သွက်လက်မှုကို ကြက်တောင်ကစားရန်အရည်အချင်း (၂)ရပ်အဖြစ် မှတ်ယူနိုင်ပြီး အရည် အချင်းတစ်ခုမှာ ကစားကွင်းတစ်နေရာမှ အခြားတစ်နေရာသို့စဉ်ဆက်မပြတ်ဆက်တိုက်လျင်မြန်စွာရွှေ့လျား နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ အခြားအရည်အချင်းမှာ ခြေလှမ်းကွက် (Footwork)ဖြစ်သည်။ သွက်လက်မှုသည် ပွဲကစား ရာတွင်ခက်ခဲရှုပ်ထွေးစေသော လှုပ်ရှားမှုအခြေအနေမျိုးတွင် ကူညီဖြေရှင်းပေးသည်။ အကြောင်းမှာ ကြက်တောင်ကိုပုံသေကစားနည်းအသုံးပြု၍ မကစားနိုင်သလိုပုံသေအသွားနှုန်းအသုံးပြု၍ မကစားနိုင်သော ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်သည်သင်ရှိရာဖက်သို့ မည်သည့်ရိုက်ချက်မျိုးမဆိုရိုက်စေကာမူ သင်သည် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ပြန်ရိုက်ဖို့လိုသည်။

ကြက်တောင်ကစားရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိအစိတ်အပိုင်းများအားလုံး လက်တွေ့ကျကျပါဝင်လှုပ်ရှားကြသည်။ အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် ရှေ့သို့ဖြစ်စေ၊ နောက်သို့ဖြစ်စေ၊ ဘေးသို့ဖြစ်စေ၊ ထောင့်ဖြတ်ဖြစ်စေ လှမ်းနိုင်ရန် ကြက်တောင်ရှိရာသို့ခြေလှမ်းများများလှမ်းရမည်ထက် ခြေလှမ်းနည်းနည်းအသုံးပြု (Economy) ပြီးတုန့်ပြန်သည့်လှုပ်ရှားမှုများကို အသုံးပြုရမည်။

ကမ္ဘာ့ချန်ပီယံ (ဟန်ကျင်း)သည် ကြက်တောင်ကစားသမားဘဝတွင် ဘီဂျင်းမြို့အမျိုးသားလက်ရွေးစင် လေ့ကျင့်ရေးစခန်းတွင် လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်နေစဉ် တာဝေးပြေးတိုင်းနောက်ဆုံးမှ ပန်းဝင်လေ့ရှိသည်။ သို့ရာတွင် ကြက်တောင်ကွင်းတွင် အားလုံးကိုအနိုင်ယူခဲ့ပါသည်။ ကြက်တောင်သမားအတော်များများက ဟန်ကျင်းကို မေးကြပါသည်။ ကြံ့ခိုင်မှုကောင်းလျက်နှင့် ဘာကြောင့်တာဝေးပြေးတွင် နောက်ဆုံးမှပန်းဝင်ခဲ့ရသနည်း။ ၎င်းကအမှန်တကယ်တော့ကျွန်ုပ်တွင် အများထင်ကြသလို ကြံ့ခိုင်မှုမပြည့်ဝပါ။ နောက်ဆုံးတော့ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးသည် လူသားများပင်ဖြစ်ကြပါသည်။ သို့ရာတွင် အခြားအားကစားသမားများထက် ကျွန်ုပ်ကြာကြာ ပိုပြီးခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်၏ ခြေလှမ်းကွက်နှင့် သွက်လက်မှုတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ အဖြေကတော့ကစား ကွင်းတစ်ခုလုံးရှိ ကြက်တောင်ကိုလိုက်ကစားရာတွင် ၎င်းထုတ်သုံးရသည့်အားကိုခြိုးခြံပြီးကစားနိုင်သော ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ခြေလှမ်းကွက်နှင့် လျင်မြန်မှုမပါဘဲမာရသွန်အပြေးသမား၏ ကြံ့ခိုင်စွမ်းရည်ပင်လျှင် ကြက်တောင်ကစားရာတွင် လုံလောက်သည့်ခံနိုင်ရည်ရရှိနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

လူအတော်များများအားကစားသမားများနှင့် နည်းပြဆရာများသည် သွက်လက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ထင်မြင်ယူဆချက်အမျိုးမျိုးရှိကြသည်။ တစ်ချို့ကကြက်တောင်ကွင်းပေါ်တွင် အဖက်ဖက်သို့ခွန်အားရှိသည့် ခြေထောက်တစ်စုံဖြင့် လိုက်ပြီးကစားနိုင်ခြင်းဟုထင်ကြသည်။ သွက်လက်မှုနှင့် ခြေလှမ်းကွက်နှင့် ပတ်သက်၍ ယူဆချက်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ရှိအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းကို အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။ ခြေထောက်၊ ခါး၊ တင်ပါး၊ ခြေကျင်းဝတ်ကိုအသုံးပြုခြင်းဖြင့် လျင်မြန်စွာတုန့်ပြန်နိုင်ပြီး ခြေလှမ်းများများအစား ခြေလှမ်းနည်းနည်းလှမ်း၍ထိရောက်စွာကစားကွင်းတွင် လှုပ်ရှားကစားနိုင်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိအစိတ်အပိုင်းများ တစ်ခုချင်းစီ သီးခြားစီလုပ်ဆောင်နေကြသော်လည်း အစိတ်အပိုင်းများအားလုံး ပေါင်းစည်းသွားခြင်းဖြင့် ဤအကျိုးသက်ရောက်မှု ကိုဖြစ်စေပါသည်။

ထရော်လီ (Trolley)လေး တစ်စီးထလိမ့်တုံးပေါ်တွင် သွားနေသည်ကိုကြည့်လိုက်ပါ။ သင်သည် ထရော်လီလေးတစ်စီးကို တွန်းလိုက်ပါက (သင်လမ်းကြောင်းလွဲပြီးတွန်းသည့်အရပ်များမှလွဲပြီး)ရှေ့သို့အမြဲ လိမ့်နေပေမည်။

အကြောင်းမှာတလိမ့်တုံးများသည် သင်သွားလိုသည့်အရပ်မျက်နှာများသို့ လိမ့်လိုက်၊ လှည့်သွားလိုက်လုပ်ဆောင်နေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကြက်တောင်သမားတစ်ဦးသည် ဤသဘောကိုအခြေခံ၍ မျှော်မှန်းထားရန်လိုသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်သည် အမြဲလိုလိုပင်သင်မှန်းထားသည့်နေရာလွဲပြီးအခြားနေရာသို့ လိုက်စေရန်ကြိုးစားပေမည်။ သင်လျင်မြန်စွာ ပြန်လည်နေရာယူပြီး ရိုက်နိုင်ရန်ကြိုးစားရပေမည်။ ထို့ကြောင့်သင်၏ခြေထောက်များ အလှမ်းကျယ်များလှမ်းခြင်းကိုနည်းစေပြီး သင်၏ခါး၊ တင်ပါးနှင့်ခြေကျင်းဝတ်များတစ်ခုချင်းအသုံးပြု၍ယင်းတို့ကိုပေါင်းစည်းပြီး လျင်မြန်စွာပြန်လည်နေရာယူနိုင်စေခြင်းဖြင့်ပုံမှန်အနေထားသို့ ပြန်ရောက်စေပါသည်။

အလှမ်းကျယ်များလှမ်းခြင်းလျော့နည်းစေရန် ဒူးများကိုလည်းအသုံးချနိုင်ပါသည်။ ကြက်တောင်ကျလာမည့်နေရာကို သိနေသော်လည်းသင်အနည်းမျှခန့်မမှီသည့်အကြိမ်အရေအတွက်ကို မည်မျှတွေ့ကြုံမြင်ခဲ့ရပါသနည်း။ ကြက်တောင်ရှိရာသို့လှမ်းခြင်း သို့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုအမြန်လှည့်လိုက်ခြင်းဖြင့် ကြက်တောင်ကို မှီနိုင်မည်။ သွက်လက်မှုနှင့် ခြေလှမ်းကွက်ကိုတွဲပြီးသုံးလျှင် ခက်ခဲစွာရိုက်ရမည့်ရိုက်ချက်များကို သင်သည်မှီနိုင်သည်။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ကြက်တောင်ကွင်းတွင်ရွှေ့လျားနိုင်ရန်တိုး တက်မှုကိုအထောက်အကူပြုစေပါသည်။ မှတ်သားရန်မှာ ဤလေ့ကျင့်မှုများသည် သွက်လက်မှုတိုးတက်စေ ရန် အထောက်အကူပြုစေသည်။ အကောင်းဆုံးရလဒ်ရစေရန် အမြန်နှုန်းထား ဖြင့်လေ့ကျင့်ပါ။ သင်၏လှုပ်ရှား မှုများသည် လျင်မြန်ပေါ့ပါးစွာနှင့် ရံဖန်ရံခါ အားကုန်ထုတ်ပြီး အသုံးပြုရမည်။ ခြေလှမ်းများကိုတစ်ချိန်မှ တစ်ချိန် သို့ပြောင်းလဲလေ့ကျင့်ပေးရမည်။

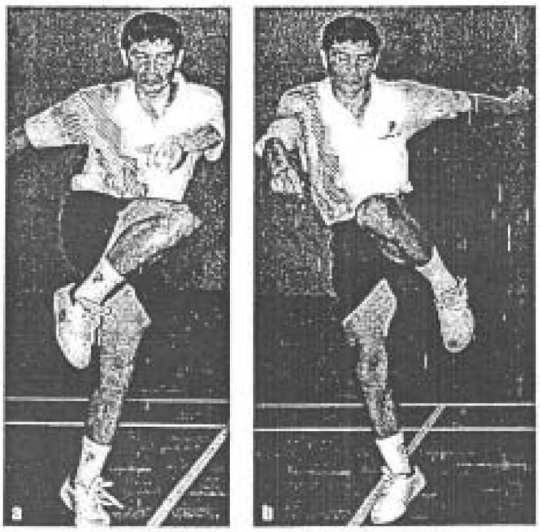
သွက်လက်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများသည် အားမန်ပါပြီးလျင်မြန်သော ခြေလှမ်းများဖြစ်၍ဤလေ့ကျင့်ခန်းများမပြုလုပ်မီ သင်သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများကို သေချာစွာပြုလုပ်ပါ။ အကယ်၍သင်သည် ဤလေ့ကျင့်ခန်း

လမျှား ကိုယခင်ကမလုပ်ခဲ့ဘူးပါက ဖြည်းဖြည်းခြင်းဖြင့် စပြီးပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ပြုလုပ်သည်အထိ လေ့ကျင့်သွားပါ။ ထို့နောက် အမြန်နှုန်းတင်ပြီးလေ့ကျင့်ခန်းသွားပါ။ ဤသို့ကြိုတင်ကာကွယ်ထားခြင်းဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရမှုကို ကာကွယ်မှုပေးသည်။

(1) Alternate knee-raise

(ဒူးမြှောက်၍တစ်လှည့်စီခုန်ခြင်း)

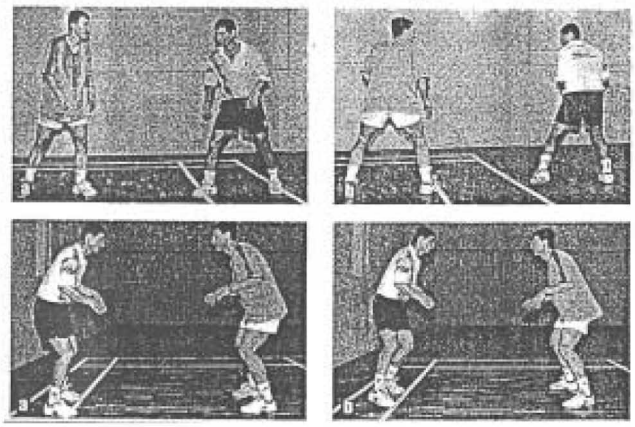
ဒူးကိုအပေါ်သို့မြင့်နိုင်သမျှမြှောက်၍ တင်ပါးကိုလှည့်ပြီး ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းစီဖြင့်လှမ်းပါ။ (ညာဒူးကို မြှောက်၍တင်ပါးလှည့်ပြီးဘယ်ခြေကို ကျော်ပြီးလှမ်း ပါ။ ဘယ်ဒူးကိုမြှောက်၍ တင်ပါးလှည့်ပြီး ညာခြေကို ကျော်ပြီးလှမ်းပါ) ဤသို့လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ခါးတစ်ဝိုက်ရှိကြွက်သားများနှင့် တင်ပါးအောက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားများကို သန်မာလာစေပါသည်။ ဤ လေ့ကျင့်ခန်း ကို ပြုလုပ်လျှင်သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း ကိုတည့်မတ်စွာထားပြီးသင်၏ ရှေ့တည့်တည့်သို့ ကြည့်ပြီး လေ့ကျင့်ပါ။



(2) Follow the leader

(ဦးဆောင်သူလူပ်ရှားသည့်အတိုင်းလိုက်ပြီးလေ့ကျင့်ခြင်း)

(2) Follow the leader (ဦးဆောင်သူလှုပ်ရှားသည့်အတိုင်းလိုက်ပြီးလေ့ကျင့်ခြင်း)



ရှေ့မှာရှိသောအားကစားသမားကဦးဆောင်ပါ။ နောက်တွင်ရှိသောအားကစားသမားက ရှေ့ကဦးဆောင်သောအားကစားသမားက ဦးဆောင်သည့်လှုပ်ရှားမှုများပြုသည့်အတိုင်းလိုက်လုပ်ပါ။ ဤသို့ရပ်လိုက်၊

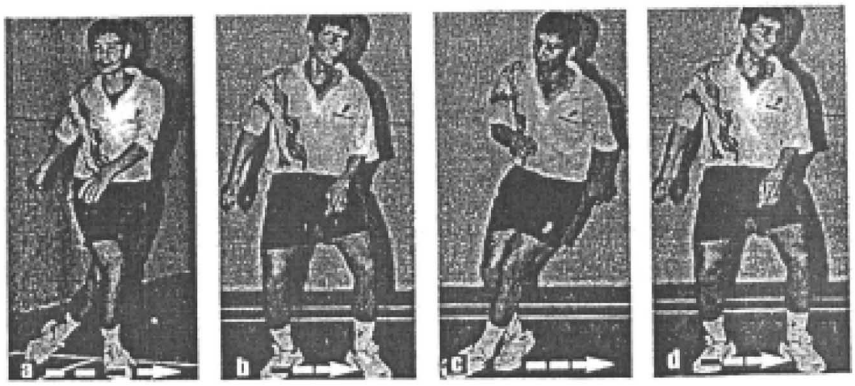
ပြန်စလိုက်၊ အဖက်ဖက်သို့ပြောင်းလဲလှုပ်ရှားမှု၊ ခြေလှမ်းအမျိုးမျိုးအနှေးအမြန်ပြောင်းလဲ လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် ပြိုင်ပွဲ၌တွေ့ကြုံနိုင်သည့်အခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်စေရန် အထောက်အကူပြုစေနိုင်ပေမည်။

(3) Stand with your legs about shoulder's width apart

(သင်၏ပခုံးအကျယ်ခန့်မျှ ခြေထောက်ခွဲပြီးရပ်ပါ)

(3) Stand with your legs about shoulder's width apart

(သင်၏ ပခုံးအကျယ်ခန့်မျှ ခြေထောက်ခွဲပြီးရပ်ပါ။)



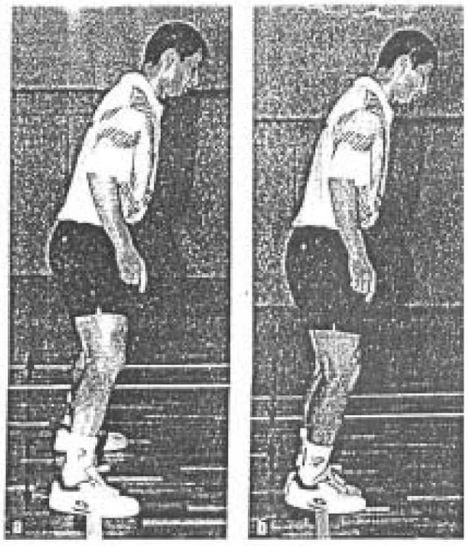
ဘယ်မှညာသို့မျဉ်းဖြောင့်အတိုင်းရွှေ့ပါ။ သင်၏ဘယ်ခြေထောက်ကို ညာခြေထောက်ရှေ့သို့ကြက်ခြေခတ်အတိုင်း ရွှေ့ပြီးနောက်သင်၏ညာခြေထောက်ကို ညာဘက်သို့ရွှေ့ခြင်းဖြင့်မူလရပ်နေသောအနေထား သို့ပြန်ရောက်ပေမည်။ ထို့နောက်သင်၏ဘယ်ခြေထောက်ကို ညာခြေထောက်နောက်ဘက်သို့ကြက်ခြေခတ် သို့ရွှေ့ပြီး တစ်ဖန်ညာခြေထောက်ကိုညာဖက်သို့ ပြန်ရွှေ့ခြင်းဖြင့်မူလရပ်နေသည့်အနေအထားသို့ ပြန်ရောက် မည်။ ဤအစီအစဉ်အတိုင်းထပ်ခါထပ်ခါ လေ့ကျင့်ပါ။ ၁၅ မီတာအကွာအဝေးခန့် လေ့ကျင့်ပြီးနောက်ဆန့်ကျင် ဘက်သို့ပြောင်းပြီး လေ့ကျင့်ပါ။

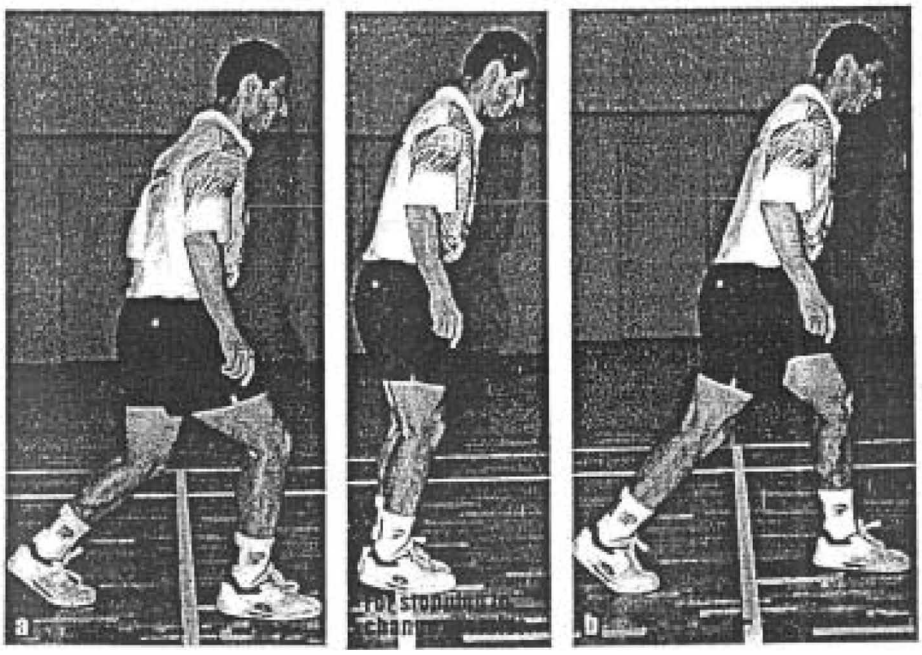
(4) Alternate rapid front to back spilts wiht jumping jacks

(ခြေထောက်နှစ်ခုစုံပူးရှေ့နောက်တစ်လှည့်စီခုန်ခြင်း)

(သင်၏လက်မျှားကို အပေါ်သို့မြှောက်၍ မလိုပါ။)

ဘယ်ခြေ၊ ညာခြေမျှားပူးထားပြီး ဘေးသို့ခွဲထုတ်ပါ။ ပြီးလျှင်ပြန်စုပါ။ ပြီးလျှင်ပြန်ခွဲပါ။



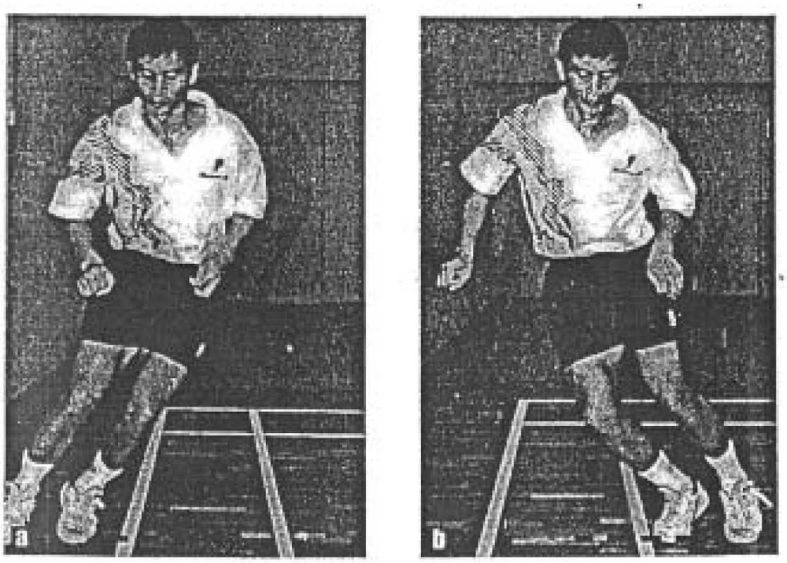


ဘယ်ခြေ၊ ညာခြေများပူးထားပြီး ညာခြေရှေ့၊ ဘယ်ခြေနောက်ထားပြီးခွဲပါ။ ပြီးလျှင် ခြေထောက်နှစ်ခု ပြန်၍အလယ်တွင်စုထားပါ။ ထို့နောက် ဘယ်ခြေရှေ့၊ ညာခြေနောက်ရှေ့နောက်ခွဲလိုက် ပါ။ ပြီးလျှင်ခြေ ထောက်နှစ်ခုလုံးအလယ်တွင် ပြန်စုလိုက်ပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို မြန်နိုင်သမျှမြန်အောင်လေ့ကျင့်ပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်း (၂)မျိုးကိုပွဲကစားနေ သည့် ပုံတူကူးပြီးပိုင်နိုင်ကျွမ်းကျင်လာသည်အထိ မကြာခဏလေ့ကျင့်ပေးပါ။ လက်ဝှေ့သမားတစ်ဦးလို မိမိကိုယ်ကို သဘောထားပြီး နေရာတစ်ကွက်လေးပေါ်တွင် ကနေသလိုလေ့ကျင့်ပါ။

(5) Skipping from side to side

(ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီသို့ခုန်ခြင်း)



ဘေးတစ်ဖက်မှအခြားတစ်ဖက်သို့ အကွာအဝေးသည် ပခုံးအကျယ်ခန့်ရှိစေရမည်။ သို့မှသာခုန်ရာ တွင် ခဏရပ်နားရန်မလိုဘဲ ခပ်သွက်သွက်လေးခုန်နိုင်ပေမည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ချိန်တွင် သင်၏ခန္ဓာ

ကိုယ်ကိုတည့်မတ်စွာနှင့် ပေါ့ပါးစွာထားဖို့လိုသည်။ သင်သွားလိုသည့်ဖက်သို့သွားနိုင်ရန် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကိုလျင်မြန်စွာနှင့် လိုအပ်သည့်နည်းစနစ်တိုးတက်မှုရစေရန် ရည်ရွယ်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည်။

(6) Skipping from front of back

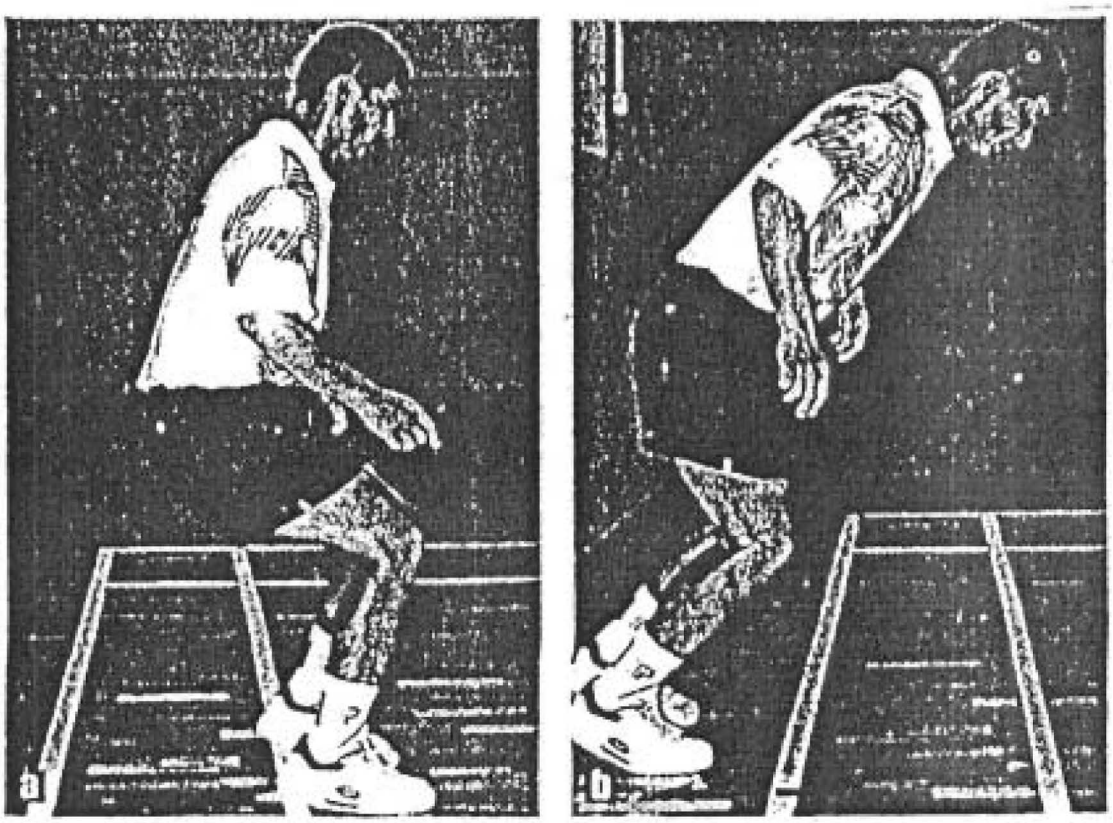
(ရှေ့နောက်ခုန်ခြင်း)

ခြေထောက် (ဘယ်၊ ညာ)များကိုရှေ့မှ နောက်သို့ခုန်ခြင်းအားဖြင့် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို လျင်မြန်စွာ ပြောင်းရွှေ့နိုင်သည့် နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုကိုဖြစ်စေပါသည်။

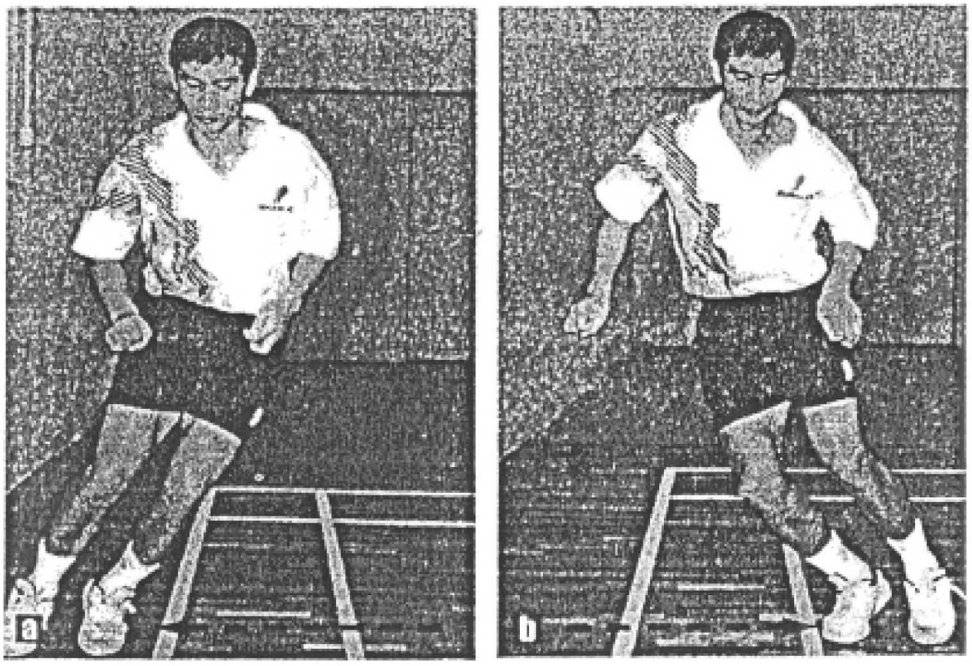
(7) Skipping with both legs

(ခြေထောက်နှစ်ဖက်ဖြင့် စုံခုန်ခြင်း) (ရှေ့၊ နောက်၊ ဘေး)

ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကိုရှေ့မှ နောက်သို့လည်းကောင်း၊ ဘေးတစ်ဖက်မှတစ်ဖက်သို့လည်းကောင်း ခုန်ပါ။ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ဖြင့် အထက်ဖော်ပြပါအရပ်နှစ်ဖက်သို့ ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်ခုန်နိုင်ပါက မကြာခဏ လေ့ကျင့်ပါ။ သွက်လက်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများနည်းတူ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း လေ့ကျင့်မှုများ ကိုမြန်နိုင်သမျှမြန်ရန် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို တတ်မြောက်ပါက အရှိန်နှုန်းကိုပြောင်းပေးပါ။ အနှေးမှပုံမှန် ပုံမှန်မှ အမြန် သို့ အမြန်မှပုံမှန်၊ ပုံမှန်မှအနှေးသို့ အမျိုးမျိုးပြောင်း၍လေ့ကျင့်ပါ။



(5) Skipping from side to side (ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီသို့ခုန်ခြင်း)

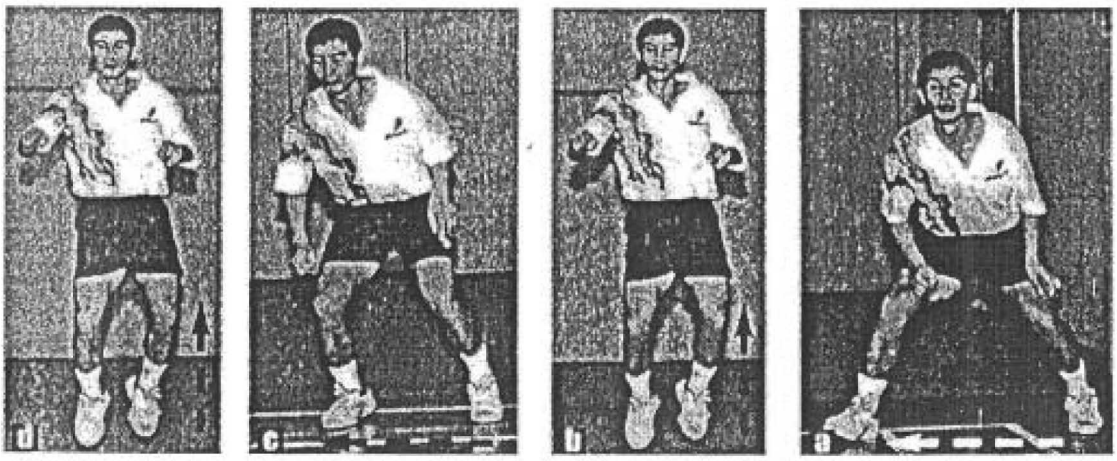


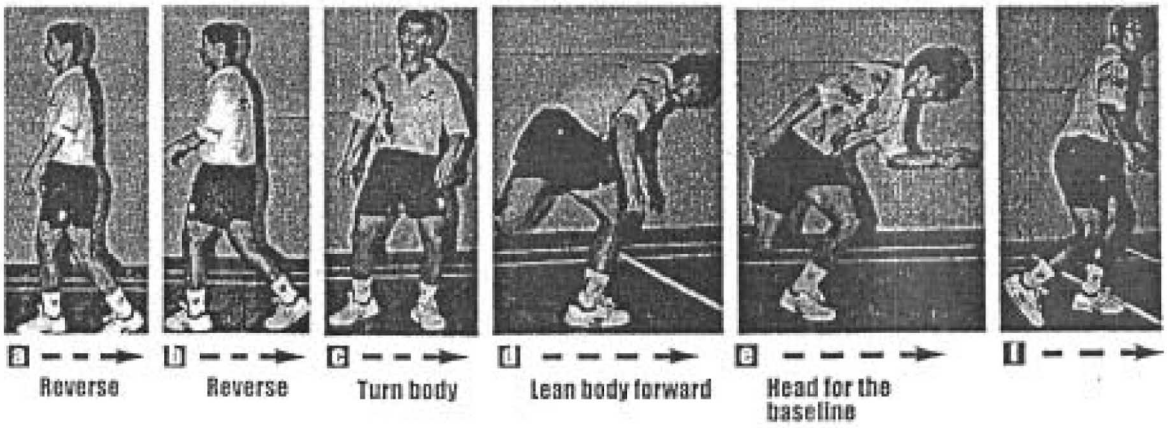
(9) Reversing fast (ပြောင်းပြန်အမြန်လှည့်ပြေးခြင်း)

(8) Using both legs, make a big jump followed by a small jump

(ခြေနှစ်ဖက်ကိုအသုံးပြု၍ အမြင့်ခုန်ပြီးနောက်အနိမ့်ခုန်ခြင်း)

ဘယ်ဖက်မှညာဖက်သို့ ရွှေ့ပြီးနောက်ညာဖက်မှ ဘယ်ဖက်သို့ပြန်ရွှေ့ပါ။ မရပ်နားဘဲဤအစီအစဉ် အတိုင်းအနည်းဆုံး (၅)ကြိမ်ခန့်တစ်ဆက်တည်းလေ့ကျင့်ပါ။ ဤလေ့ကျင့်မှုရည်ရွယ်ချက်မှာ ခြေလှမ်းစိပ်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့်ခြေလှမ်းကျယ်ဖြင့် ကြက်တောင်ရှိရာသို့လိုအပ်သည့် အကွာအဝေးသို့ရောက်ရှိရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ခြေလှမ်းစိပ်များသည် လျင်မြန်မှု၊ ပေါ့ပါးမှု၊ လွယ်ကူစေမှုဖြစ်စေ၍ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။ ခြေလှမ်းစိပ်များသည် အဖက်ဖက်သို့ရွှေ့လျားရန် ခန္ဓာကိုယ်အလှည့်အပြောင်း များဖြင့် အသုံးပြု ရသဖြင့်ပွဲကစားရာတွင် အသင့်လျော်ဆုံးကိုဖြစ်စေပါသည်။





သွက်လက်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများတွင် ပြောင်းပြန်အမြန်လှည့်ပြေးခြင်းဖြင့် စတင်ပါသည်။ သင်ခရာမှုတ်သံ ကြားလျှင် သို့ သင်၏တွဲဖက်ကအော်ပြီး အမိန့်ပေးလျှင်ခန္ဓာကိုယ်ကိုလှည့်လိုက်ပါ။ မူလပြေးသည့်ဖက်သို့ ဦးတည်ပါ။ သို့ရာတွင် ဤအခါရှေ့သို့သာပြေးပါ။ ဤလေ့ကျင့်မှုတွင် သင်ရပ်သွားခြင်းသို့ အရှိန်လွန်သွား သည့်အခြေအနေမျိုးကို သင်ခန္ဓာကိုယ်ကိုလှည့်သည့်အခါနှင့် ရှေ့သို့ပြေးသည့်အခါတွင် မဖြစ်ပါစေနှင့် လျင်မြန်စွာနှင့် တုန့်ပြန်နိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။

လှည့်စားချက်ပါသောရိုက်ချက်

အမှတ်တစ်မှတ်ရရှိရန် သို့ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကိုအည့်စေပြီး အနိုင်ကစားနိုင်ရန်အလွယ်ကူဆုံးနည်းလမ်းတစ်ရပ်မှာ ပရိယာယ်သို့ လှည့်စားချက်ပါသောရိုက်ချက် (Deception)များကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ လှည့်စားချက်ကိုအသုံးချပြီး ကစားတတ်သောကစားသမားများကို သင့်အတွက်အကြပ်အတည်းတွေ့နိုင်ပြီး သင့်အတွက်အခက်အခဲဆုံးသော ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ဖြစ်မည်မှာ သေချာသလောက်ရှိပါသည်။ လှည့်စားချက်ပါသောရိုက်ချက်ကိုရှင်းပြရလျှင် ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ခန့်မှန်းရန်မသိနိုင်အောင် လှည့်စားပြီးရိုက်နိုင်စွမ်းရှိသော ရိုက်ချက်ဖြစ်၍ ကျဉ်းထဲကြပ်တည်း နောက်ဆုံးအခြေအနေမှထိုးဖောက်ထွက်နိုင်သည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုပေးသည်။ ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်ကစားနိုင်သော အားကစားသမားတစ်ဦးအတွက် အခြေခံနည်းစနစ်များအထူးသဖြင့်ရိုက်ချက်အမျိုးမျိုးနှင့် ခြေလှမ်းကွက်များကိုပိုင်နိုင်ကျွမ်းကျင်စွာ အသုံးချကစားနိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ လှည့်စားချက်ကိုအသုံးချပြီးကစားသော အားကစားသမားကို သင်သည်ကျော်လွှားပြီးအနိုင်ယူရန်ခက်ခဲပေမည်။ အကြောင်းမှာသူသည် မည်သည့်နေရာသို့ရိုက်ပြီး ကစားမည် သို့ မည်သည့်အချိန်တွင်ရိုက်မည်ကိုမသိနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ များမကြာမီနှစ်များက လှည့်စားချက်ပါသောရိုက်ချက်များကိုအသုံးပြုသော အားကစားသမားတစ်ဦးမှာ တရုတ်ပြည်မှ ကျောက်ချင်းဟွာဖြစ်သည်။ ဘယ်သန်တရုတ်အားကစားသမားသည် သူ၏ကစားကွင်းပေါ်တွင် လျင်မြန်မှုနှင့်ထူးချွန်မှုကိုပေါင်းစပ်ပြီး လှည့်စားချက်ပါသော ရိုက်ချက်များကိုအသုံးချပြီး ၁၉၉၁ခုနှစ်၊ ဒိန်းမတ်နိုင်ငံ၊ ကိုပင်ဟေဂင်မြို့တွင်ကျင်းပသော ကမ္ဘာ့တံခွန်စိုက်

ကြက်တောင်ရိုက်ပြိုင်ပွဲတွင် တစ်ဦးချင်းပထမဆုံးကို ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့ပါသည်။ သင်သည် အခြေခံနည်းစနစ်များကို ပိုင်နိုင်ကျွမ်းကျင်လာပြီဆိုလျှင် ပွဲကစားရာတွင်လှည့်စားချက်ပါသော ရိုက်ချက်များ ကိုပေါင်းစပ်ပြီး ကစားရန် ဦးတည်ချက်ထားရပေမည်။

လှည့်စားချက်အတတ်ပညာကို တတ်မြောက်ရန်အဆင့်မြင့်မြင့်ကျွမ်းကျင်မှုရှိရန် လိုအပ်သည်။ နည်းစနစ်ပိုင်းတွင် အတိုင်းအတာအဆင့်တစ်ခု တတ်မြောက်ထားသောအလယ်အလတ်အဆင့်အားကစား သမားများသည် လှည့်စားချက်ရိုက်နိုင်ရန် အဆင့်မှီဖို့လိုသည်။ လှည့်စားချက်ရိုက်နိုင်ရန် အစိတ်အပိုင်းများ တစ်ခုစီ မည်သို့ကွာခြားနေသည်ကို သင်နားလည်ပါမှလှည့်စားချက်ကစားခြင်းတတ်မြောက်ရန် လွယ်ကူ ပေမည်။ အခြေခံအားဖြင့် လှည့်စားချက်ပါသော ရိုက်ချက် (၃)မျိုး (၃)စားရှိသည်။

(a) Vary your racket swing

(ဘက်တံကိုအမျိုးမျိုးလွှဲ၍ ရိုက်ခြင်း)

ဘက်တံကိုနောက်သို့အမြန်လွှဲပါ။ ထို့နောက်ရှေ့ သို့အမြန်လွှဲလာပြီး အရှိန်ကိုနှေးစေ၍ရိုက်ပါ။ တစ်ချို့ ဤရိုက်ချက်ကို အချိန်ဆွဲပြီးကစားသောရိုက်ချက် (Delay Shot)ဟုခေါ်ကြပါသည်။ ရိုက်ချက်ကို တစ်နာရီလျှင် ၁၀၀ကီလိုမီတာနှုန်းဖြင့် ရိုက်ရန်လွှဲလာပြီး ရုတ်တရက် တစ်နာရီလျှင် ၁၀ကီလိုမီတာနှုန်းသို့ လျှော့ချပြီးရိုက် လိုက်ပါ။ တိုက်စစ်အမြောက်ရိုက်ချက် (Shooting Lob)သို့ ခုတ်ချချက် (Smash)ရိုက်ရန် ဟန်ပြပြီး ဘက်တံအရှိန်ကို နှေးစေ၍ တို့ချချက် (Drop)ရိုက်ချက်ကိုပြုလုပ်ပါ။

A good back swing can do wonders for your game. Note the racket position.

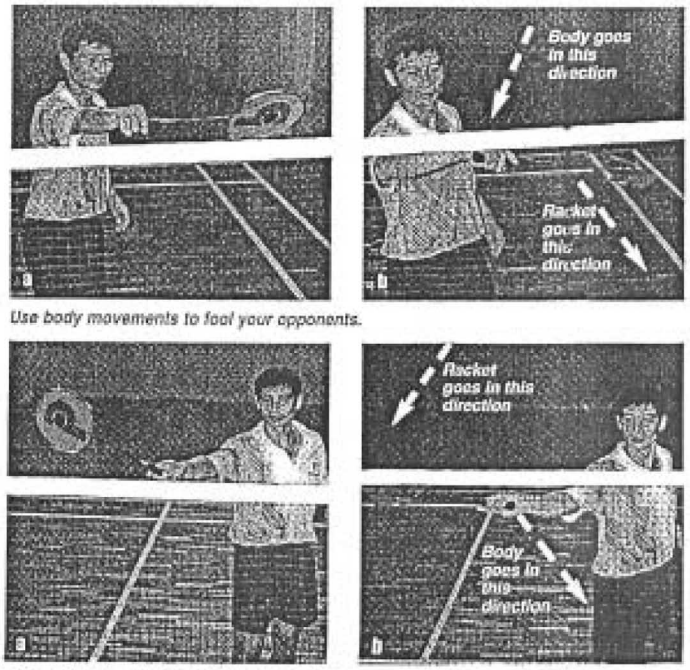
ဘက်တံလွှဲသည့်အချိန် အတိုင်းအတာအပြင် ဘက်တံ၏ အမြင့်အရွယ်ပမာဏကိုပါ အသုံးပြု၍ ကစားရမည်။ သင်သည် ကြက်တောင် ကိုဘက်တံဖြင့် အမြင့်ဆုံးနေရာ တွင် ရိုက်ခတ်ရန်အချိန်ကိုစောပြီး

ရရှိမည်ဖြစ်သော်လည်း အချိန်ကိုအနည်း စောင့်ပြီး ဆွဲ၍ တို့ချချက်ပြုလုပ်ပါ။ သင်၏ရိုက်ချက်များကိုရိုက်ရာတွင် ယှဉ်ပြိုင်ဘက်များ မှန်းဆရန်ခက်ခဲ ရန်ပြုလုပ်ပါ။ သင်သည်ဘက်တံကို ဖြည်းဖြည်းချင်းလွှဲလာနိုင်ပြီး တို့ချချက်ကိုဖြည်းဖြည်းနှေးနှေးရိုက်ရန်ဟန်ပြုပြီး ရုတ်တရက်လက်ကောက်ဝတ်ကို ဆတ်ခနဲအသုံးချ၍ ကြက်တောင်ကိုသင်၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်အင့်ုက်မိစေ ရန် ရိုက်ကစားပါ။

လှည့်စားချက်ပါသောရိုက်ချက် (Deception)သည်မည်ကဲ့သို့ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်သနည်း။ ဘက်တံနှင့်ကြက်တောင်ရိုက်ခတ်ရမည့်အချိန်နှင့် ရိုက်မည့်နေရာကို ပြောင်းလဲပြီးသင်၏ရိုက်ချက်ကိုအချိန်ဆွဲပြီးရိုက်လိုက်ပါကသင်၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်အတွက် ဟန်ချက်ကိုပျက်သွားစေမည်။ သင်၏လှည့်ဖြားချက်ပါသောလှုပ်ရှားမှုများဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ဘက်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို အောက်သို့စိုက်သွားစေပြီးရွှေ့လျားရန် အသင့်ဖြစ်စေသော်လည်း ကြက်တောင်သည်သူ့ထံသို့ရောက်လာနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ကြက်တောင်သည်အချိန်အနည်းငယ်လေးအတွင်း ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကိုကျော်လွန်သွားသည့်အချိန်တွင် သူသည်ခန္ဓာကိုယ်ကိုနှိမ့်ချပြီးနောက်ထက်အားယူပြီး ကြက်တောင်ရှိရာသို့လှမ်း၍ အချိန်မမှီနိုင်တော့ပါ။ သူ့ကိုရပ်တန့်၍ အင့်ုက်မိစေမည်ဖြစ်သည်။ သူတွေးထင်ထားသည့် ချိန်ဆမှုနှင့် စည်းဝါးကိုက်လှုပ်ရှားမှုကို လွှဲချော်ပျက်ပြားစေမည်ဖြစ်သည်။

(b) Vary your court movements

(ကစားကွင်းပေါ်တွင် အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲလှုပ်ရှားခြင်း)



ကစားကွင်းပေါ်တွင် အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲလှုပ်ရှားမှုသည် ခြေလှမ်းကွက် (Footwork)နှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။ သူ၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကြိုတင်မှန်းဆထားသည်ထက်စောပြီး ခုန်၍ဖြစ်စေ သို့ အလှမ်းကျယ်ခြေလှမ်း

ဖြင့်လှမ်း၍ဖြစ်စေ ကြက်တောင်ကိုရိုက်ပါ။ ကြက်တောင်ကို ကြားဖက်၍ ရိုက်လိုက်ပါ။ တွန်းချက်ပြုလုပ်ရန် ပိုက်ရှိရာသို့အမြန်ခြေလှမ်း လှမ်းသွားပါ။ ရုတ်တရက်ရပ်လိုက်၍ ဘက်တံဖြင့်ကြက်တောင်ကိုတားပြီး ကစားပါ။ ရုတ်တရက်ပြောင်းလဲမှု ကြောင့်လည်းကောင်း သို့ အရှိန်အမြန်နှုန်းမှလျော့ချလိုက်ခြင်းဖြင့်လည်း ကောင်း၊ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကို ပြင်ဆင်ချိန်မရစေရန် အငိုက်မိ စေနိုင်သည်။ အားကစားသမားများ၏ ပြုနေကျအမှု အကျင့်များကို လေ့လာထားပါ။ တစ်ဘက်မှ ပြန်ရိုက်ပြီးလာမည့်နေရာသို့ ကြိုတင်မှန်းဆနိုင်မည်ဆိုလျှင် ထိုနေရာသို့ ကြက်တောင်မလာမီ ကြိုတင် ရောက်အောင်နေရာယူပြီး လက်တွေ့အကောင်အထည် ဖော်လိုက်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် အကယ်၍ သင်၏ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်သည် ပိုက်တန်းတို့ချက် (Net Play)ကစားခြင်းကို မကစားလိုလျှင် မိမိပိုက်တန်းတို့ချက်ကို ပိုက်နားကပ်ပြီးကျရန်ကစားပြီးနောက် နောက်သို့ဆုတ်ရန်ပြင်ဆင် ထားပါ။ နောက်ဖက်သို့ခြေလှမ်းဖြင့် အမြန်ခုန်၍လှမ်းပြီး တို့ချချက်ရိုက်ပြီး အငိုက်မိစေ၍အနိုင်ယူပါ။ တစ် ချို့အားကစားသမားများသည် ယှဉ်ပြိုင်ဘက်များကိုလှည့်ဖြားရန် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ဖက်သို့ဟန်ပြ၍ ရိုက်ချက် အခြားတစ်ဖက်သို့ ရိုက်တတ်ကြပါသည်။ တရုတ်အားကစားသမား ကျောက်ချင်းဟွာသည် ဤလှည့်စားပြီး ကစားသောအတတ်ကိုဆရာတစ်ဆူလိုကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်စွာ ကစားနိုင်ပါသည်။

(c) Vary the angle of contact

(ထိခတ်ချိန်တွင် ဘက်တံခေါင်းပိုင်းဒေါင့်များချိုး၍ပြောင်းလဲရိုက်ခြင်း)

ဘက်တံနှင့်ကြက်တောင်ရိုက်ခတ်ချိန်တွင် ဘက်တံခေါင်းကိုဒေါင့်ချိုး၍ ပြောင်းပြီးရိုက်ပါ။ ကြက်တောင်ကိုဘက်တံ၏ ခေါင်းဖြင့်ပြားလိုက်ရိုက်ခြင်းထက် ကြက်တောင်ကိုဖြတ်၍ သို့ဖြတ်ချ၍ပြောင်းပြီး ရိုက်ပါ။ (တည့်တည့်အစားထောင့်ဖြတ်)ပြောင်း၍ အရှိန်ကိုလျော့ချပြီးရိုက်ပါ။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ယှဉ်ပြိုင်ဘက် မမှီစေရန် ကြက်တောင်သွားသည့်အကွာအဝေးကို လျော့ပြီးကျရောက်စေရန်ဖြစ်သည်။ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကို တောင့်တောင့်ကြီးရပ်ပြီး အငိုက်မိစေရန်ဖြစ်သည်။ သင်၏ဘက်တံကို အောက်သို့ နှိမ့်ချထားနိုင်သည်။ ကြက်တောင်ကိုကြိုတင်၍ စောပြီးရိုက်နိုင်သော်လည်း စောင့်ပြီးအောက်နားတွင် ကြက်တောင်ကိုရိုက်ပါ။ ကြက်တောင်ကိုပိုက်နားသို့ အမြန်ပြေး၍တွန်းချက် (Tap)ပြုလုပ်မည့်အချိန်တွင် သင်၏ဘက်တံကိုအချိန်ဆွဲ ထားပြီး ရုတ်တရက်ဆတ်ခနဲယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကို ကျော်၍တွန်းချက် ကစားပါ။ သင်၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်သည် ဒူးကွေးလျက်တွန်းချက်မြင့်လာမည့်ကြက်တောင်ကို စောင့်နေချိန်တွင် ကြက်တောင်သည်ဂင်းကိုကျော်လွန်ပြီး သွားနေသည်ကိုသာ တွေ့မြင်နိုင်ပေမည်။

လက်ပိုင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုဆိုရာတွင် လှည့်စားချက်သည်လက်ကောက်ဝတ်ပေါ်တွင် တည်နေပေ သည်။ လက်နှင့်မောင်းကိုအသုံးပြုပြီးရိုက်သော ရိုက်ချက်များသည်ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကိုလှည့်ဖြား၍ မရနိုင်ပါ။ အကြောင်းမှာ ရိုက်ချက်လှုပ်ရှားမှုသည်အချိန်ယူပြီးရိုက်ရသဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ဘက်အတွက်လွယ်ကူစွာရိုက်ချက်

ကိုသိစေနိုင်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ သင်၏လက်ကောက်ဝတ်သည် မြန်လည်းမြန်ရမည်။ သန်လည်းသန်ရမည်။ ဘက်တံအရှိန်ကိုလိုအပ်သလို မြှင့်နိုင်ရမည်။ သို့ အနှေးရိုက်ချက်အတွက် ရုတ်တရက်အရှိန်ကိုလျှော့ချနိုင်ရမည်။ လက်ကောက်ဝတ်အားမသန်မီ လက်ကောက်ဝတ်လှုပ်ရှားမှုမြန်ရန် ဦးစွာကြိုးစားရမည်။ လက်ကောက်ဝတ်မြန်ရန် မည်သို့လေ့ကျင့်ရမည်နည်း။ စက္ခဝတ်(၁)ဘက်တံသို့ ကြက်တောင်ရိုက်ဘက်တံခေါင်းပိုင်းအဖုံးစွပ်တပ်ပြီး ကစားခြင်းဖြင့်တုန့်ပြန်မှုပိုမိုကောင်းစေရန် ကြိုးစားလေ့ကျင့်ပါ။ ပိုက်တန်းနှင့်တတန်း တည်းရိုက်ချက်သို့ တွန်းချက် ကဲ့သို့သောရိုက်ချက်များကို ဘက်တံကိုအမြန်လွှဲပြီးဆတ်ခနဲ လှုပ်ရှားသော လက်ကောက်ဝတ်အားဖြင့် ပိုမိုအသုံးပြုပြီးလေ့ကျင့်ကစားပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို ကစားကွင်း အပြင်ဘက်တွင် လေ့ကျင့်နိုင်သည်။ အချိန်မရွေးလေ့ကျင့်နိုင်သည်။ တစ်နေ့ (၅)မိနစ် (၁၀)မိနစ်လေ့ကျင့်ရုံမျှနှင့် သင်ကစားသောပွဲတွင် ထူးထူးခြားခြားပြောင်းလဲတိုးတက်စေပါသည်။

(သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများ)

ကြက်တောင်ကစားခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အစိတ်အပိုင်းများအားလုံး လက်တွေ့ကျကျပါဝင်လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်နေကြသည်။ ထိုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများအားလုံး သွေးပူရန်လိုအပ်သည့်အတွက် လည်းပင်းမှခြေချောင်းများအထိ ကြွက်သားများဆန့်ထုတ်၍ လူတစ်ဦးချင်း၏ လိုအင်ဆန္ဒအပေါ်မူတည်၍ ဦးခေါင်းမှစ၍ခြေဖျားအထိ (သို့မဟုတ်) ခြေဖျားမှစ၍ ဦးခေါင်းထိ ပြုလုပ်ပါက။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသွေးပူရန်ပြုလုပ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်သွေးပူလာပါက ခြေလှမ်းကွက်လေ့ကျင့်ခန်း (သို့မဟုတ်) ဖြေးဖြေးပြေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများတစ်ခုစီလှုပ်ရှားလည်ပတ်လာရန် ချွေးထွက်သည်အထိ ပြုလုပ်ပါ။ လူတော်တော်များများသည် ခန္ဓာကိုယ်သွေးပူရုံမျှသည့်အမှားကို ပြုလုပ်လေ့ရှိကြသည်။ ယင်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီ လှုပ်ရှားလည်ပတ်လာစေသည့်စနစ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ဒအင်ဂျင် (engine) များ တစ်ခုစီ၏ လည်ပတ်မှုကိုပြုလုပ်ရန်မေ့လျော့နေကြသည်။ မည်သို့ဖြစ်လာနိုင်သနည်း။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံသည် ကားတစ်၏အင်ဂျင်နှင့်ဆင်တူပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီ၏ သွေးလည်ပတ်လှုပ်ရှားမှုအတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ရောက်လာမှ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၊ ကောင်းစွာလှုပ်ရှားကားနိုင်မည်။ ကားများသည် တစ်ခါတစ်ရံနံနက်ပိုင်းအင်ဂျင်မပူမီမောင်းလိုက်သောအခါ တုန့်ဆိုင်းတုန့်ဆိုင်းထစ်ထစ်ငေါ့ငေါ့ဖြစ်သည်ကို သင်သတိထားမိလာလိမ့်မည်။ မော်တော်ကားစက်အင်ဂျင်ကဲ့သို့ပင် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်းသုံးည (သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများကောင်းစွာမပြုလုပ် ထားပါ)မှ ရုတ်တရက် အမြန်နှုန်းတင်ပြီး ကစားခိုင်း၍မရပါ။ သင်၏အဆစ်များနှင့် ကြွက်သားများကို အနည်းဆုံး (၁၀)မိနစ်ခန့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ အစိတ်အပိုင်းများလှုပ်ရှားလည်ပတ်လာသည့်တိုင်အောင် ပြုလုပ်ပါ။

အချို့လူများသည် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများ (warn-up) ပြုလုပ်ခြင်းသည် မောပန်စေသည်ဟု အကြောင်းပြုကြသည်။ အကယ်၍သင်သည် ကြံ့ခိုင်မှုပြည့်စုံနေလျှင် ဤကိစ္စသည် ပြဿနာတစ်ရပ်မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ ကစားသမားအတော်များများသည် သွေးပူလာစေရန်သဘောဖြင့် ပွဲငယ်တစ်ပွဲ၏ ပထမတစ်ဝင်ခန့်ကို အသုံးချကစားလေ့ရှိကြသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် အမြော်အမြင်နည်းသည့်အပြုအမှုဟုဆိုနိုင်သည် အကြောင်းမှာ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ လည်ပတ်လှုပ်ရှားမှုပမာဏ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းမလုပ်ဆောင်နိုင်ရုံမက ပွဲငယ်ကိုစွန့်စားစွန့်လွှတ်ရသဖြင့် ပွဲကြီး (match) တစ်ပွဲလုံးကိုပင် ရှုံးနိမ့်သွားစေနိုင်သည်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပြီး အမှတ်တစ်မှတ်မှစ၍ အမြန်နှုန်းကိုတင်ပြီးကစားပါ။ အမှတ် (၇) (၈) (၉) သို့မဟုတ် (၁၀) မှတ်ပေးပြီးမှ နောက်မှလိုက်၍ ပြင်ဆင်ထားပါ။ ရှေးပညာရှိဆိုစကားတစ်ရပ်ရှိသည်။ "မီးလောင်နေမှ အိမ်ကိုကယ်ရန် ကြိုးစားပြီးမှ ပို၍ခက်ခဲစေသည်" "မီးမလောင်ခင် ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ" အကယ်၍ သင်သည်ပွဲငယ်၏အစိတ်အပိုင်းတွင် နောက်ကလိုက်ပြီးကစားနေလျှင်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုင်မှု (သို့မဟုတ်) ရှုံးနိမ့်နေရာမှ ပြန်လည်မှုလအခြေအနေသို့ရောက်ရှာလာရန်အတွက်

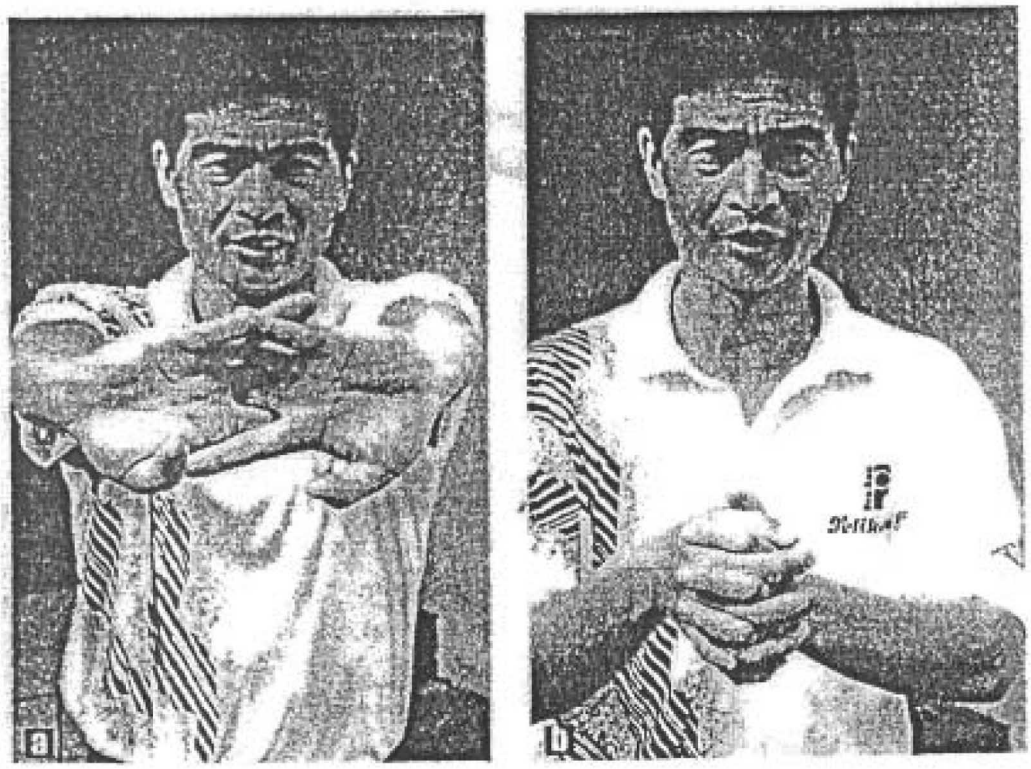
သေချာမည်ဟုမည်သို့ပြောနိုင်မည်နည်း။ အဖြေကတော့ လွယ်လွယ်လေးဖြစ်သည်။ “ရရှိသောအခွင့်အရေးကို အဆုံးအရှုံးမခံပါနှင့်”

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းလိုအပ်ချက်နှင့်ပတ်သက်၍ မည်မျှကြာကြာပြုလုပ်ရန်လိုသနည်းဆိုသည့်ကိစ္စကို ကျွန်ုပ် (ဟန်ကျင်း) ရှင်းလင်းပါမည်။ ငြင်းလို့မရသော အချက်မှာ တစ်ချို့အားကစားသမားများအတွက် အချိန်ကြာကြာလိုအပ်သည်။ ဤအချက်သည် ယင်းတို့၏ သဘာဝစိတ်အနေအထားကြောင့်ဖြစ်သည်။ တစ်ချို့လူများသည် အိပ်ယာမှနိုးလျှင် ချက်ချင်းထတတ်ကြပြီး တစ်ချို့သောလူများက ပျင်းရိစွာဖြင့် (၃၀)မိနစ်ခန့်ကြာပြီးမှ ထကြပါသည်။ အားလားတူတစ်ချို့အားကစားသမားများသည် (၂၀) မိနစ်မှ (၃၀)မိနစ်အထိ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန် အချိန်ယူတတ်ကြပြီး တချို့လူများအတွက် (၁၅)မိနစ်ခန့်သွေးပူလေ့ကျင့်ရန်လိုပေမည်။ ထို (၁၅)မိနစ်သည် အဆစ်များနှင့် ကြွက်သားများ အကြောများဆန့်ထုတ်ခြင်း၊ ခြေလှမ်းကွက် လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ဖြေးဖြေးပြေးခြင်းတို့ အပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်။

အပူချိန်နှင့်ရာသီဥတုတို့ကလည်း သင်သွေးပူလေ့ကျင့်ရန် မည်မျှအတိုင်းအတာအထိ ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သည်ကို အဆုံးအဖြတ်ပေးပါသည်။ အေးသည့်နိုင်ငံများတွင် အားကစားသမားများအတွက် သွေးပူလေ့ကျင့်ရန်အချိန်ကြာကြာလိုအပ်မည်။ ပူသောအရပ်ဒေသများတွင် သင့်အတွက် အချိန်ကြာကြာသွေးပူရန် လေ့ကျင့်မှုမလိုပါ။ နေ့အချိန်၏ အချိန်သည်လည်း အခြားအကြောင်းတရပ်ဖြစ်သည်။ အားကစားသမားများ၊ နည်းပြများ၊ အားကစားတွင် အကျိုးဝင် ပါဝင်သူအားလုံးတို့သည် ပွဲမကစားမီ သွေးပူလေ့ကျင့်မှုများမည်မျှကြာကြာပြုလုပ်ရမည်ဆိုသည့် ဗဟုသုတရှိရန်လိုသည်။ ပွဲကစားပြီးလျှင်လည်း အကြောလျော့ရန် မမေ့ပါနှင့်။ အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ပွဲကစားနေစဉ် အပိုင်းမှစ၍ အားစိုက်ထုတ်ခြင်းကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေသော ကြွက်သားများကို မူလအနေအထားသို့ ပြန်လည်ရရှိစေရန် အရေးကြီးသည့်အကြောင်းတစ်ရပ်အဖြစ် အထောက်အကူပြုသည်။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း များကဲ့သို့ အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများသည်လည်း ထိခိုက်ဒါဏ်ရာရမှု (Injury) မှ ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်အထောက်အကူပြုသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ် များသည် သင်ကစားကွင်းအတွင်းသို့ မဝင်ရောက်မီ သင်၏ခန္ဓာကိုတစ်ကိုယ်လုံး သွေးပူလာစေရန် အထောက်အကူပြုမည်ဖြစ်သည်။

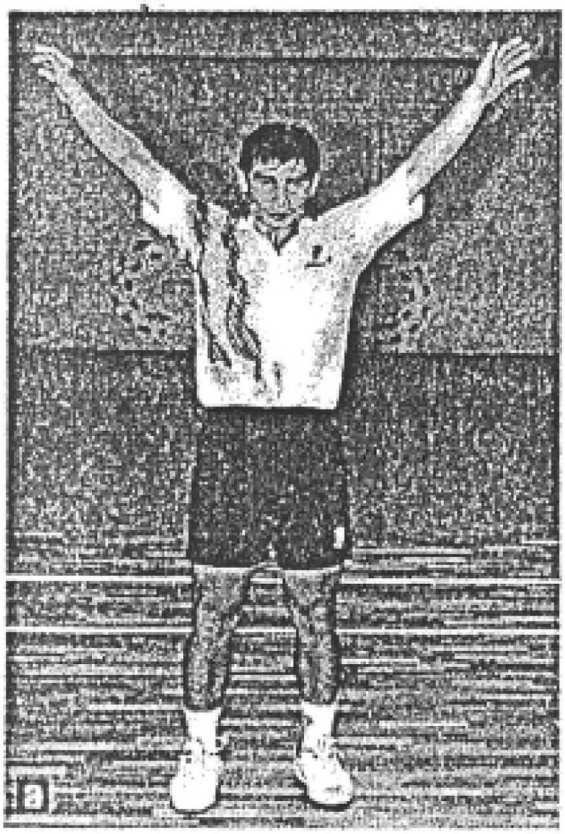
Exercises for the neck

Exercises for the hand



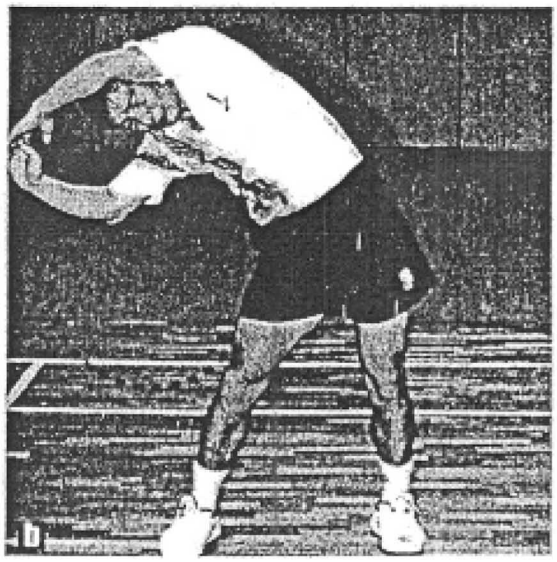
Exercises for the joints and shoulders

Exercises for the joints and shoulders

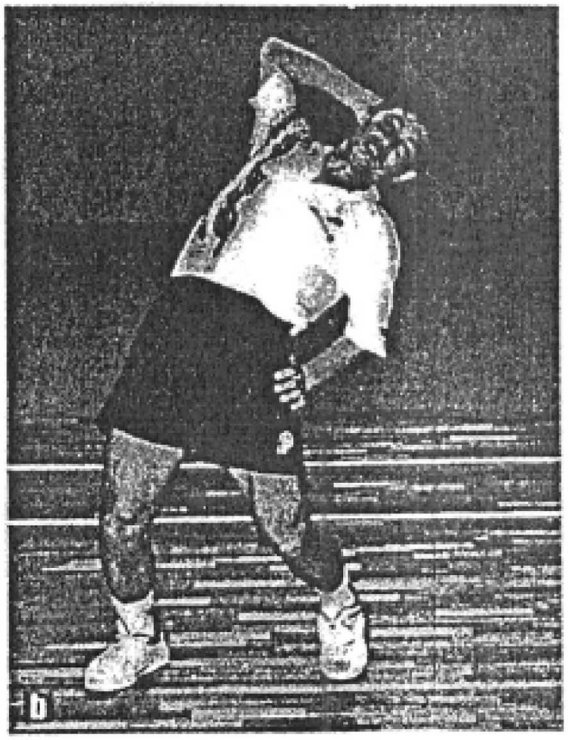


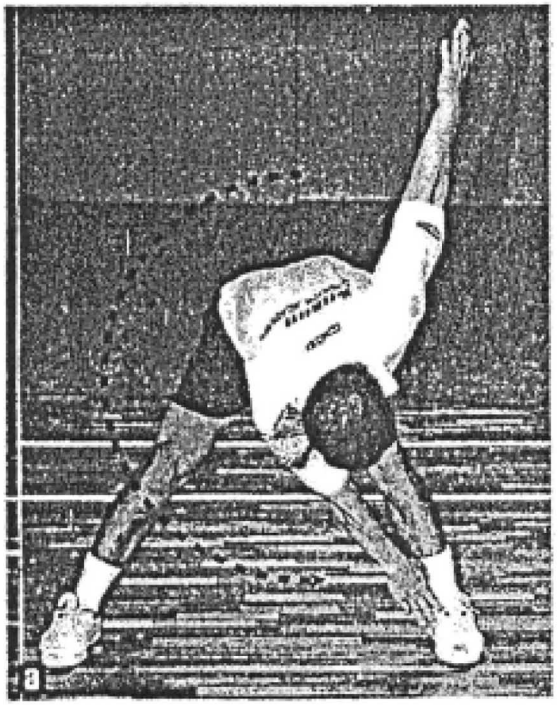
Exercises for the back and shoulders

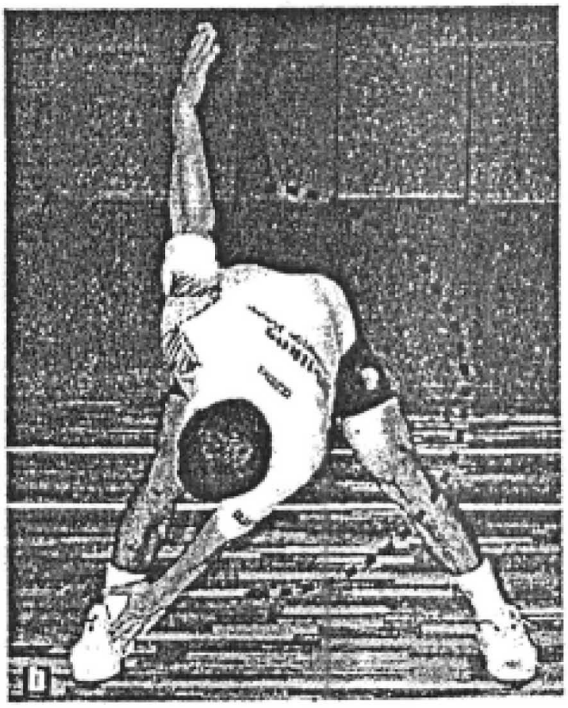
Exercises for the back, hips and trunk



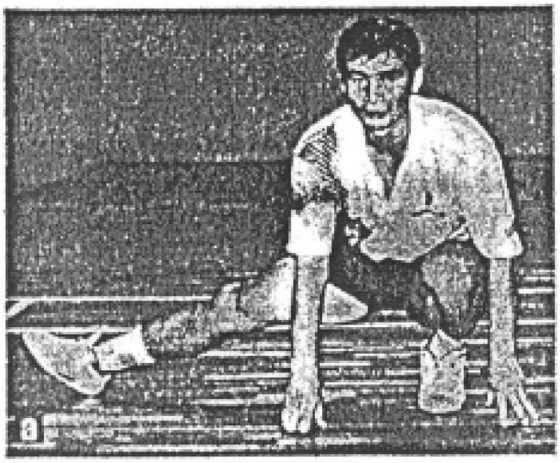
Exercises for the back, hips and trunk

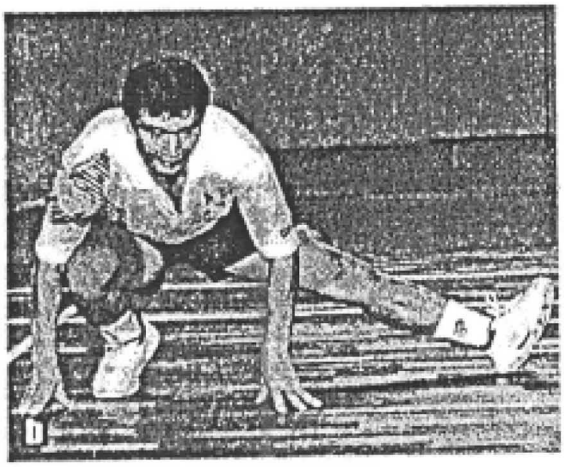


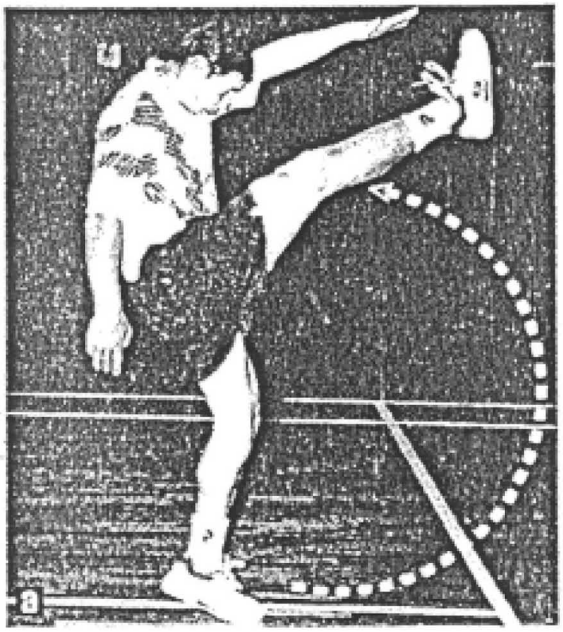




Exercises for the legs

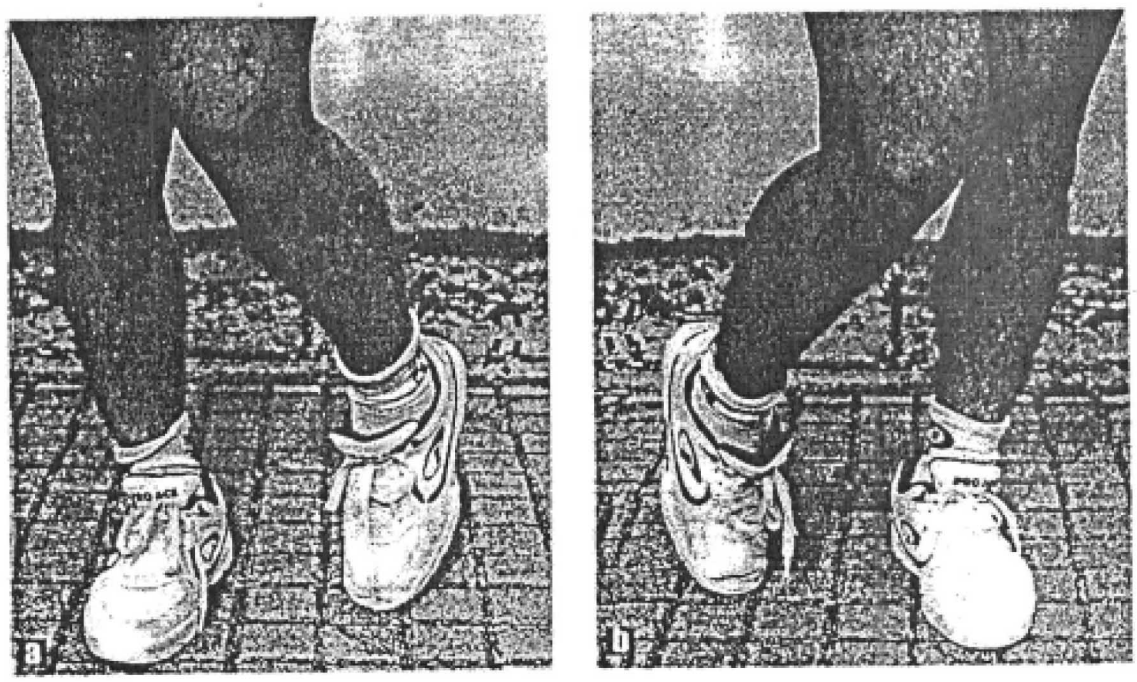


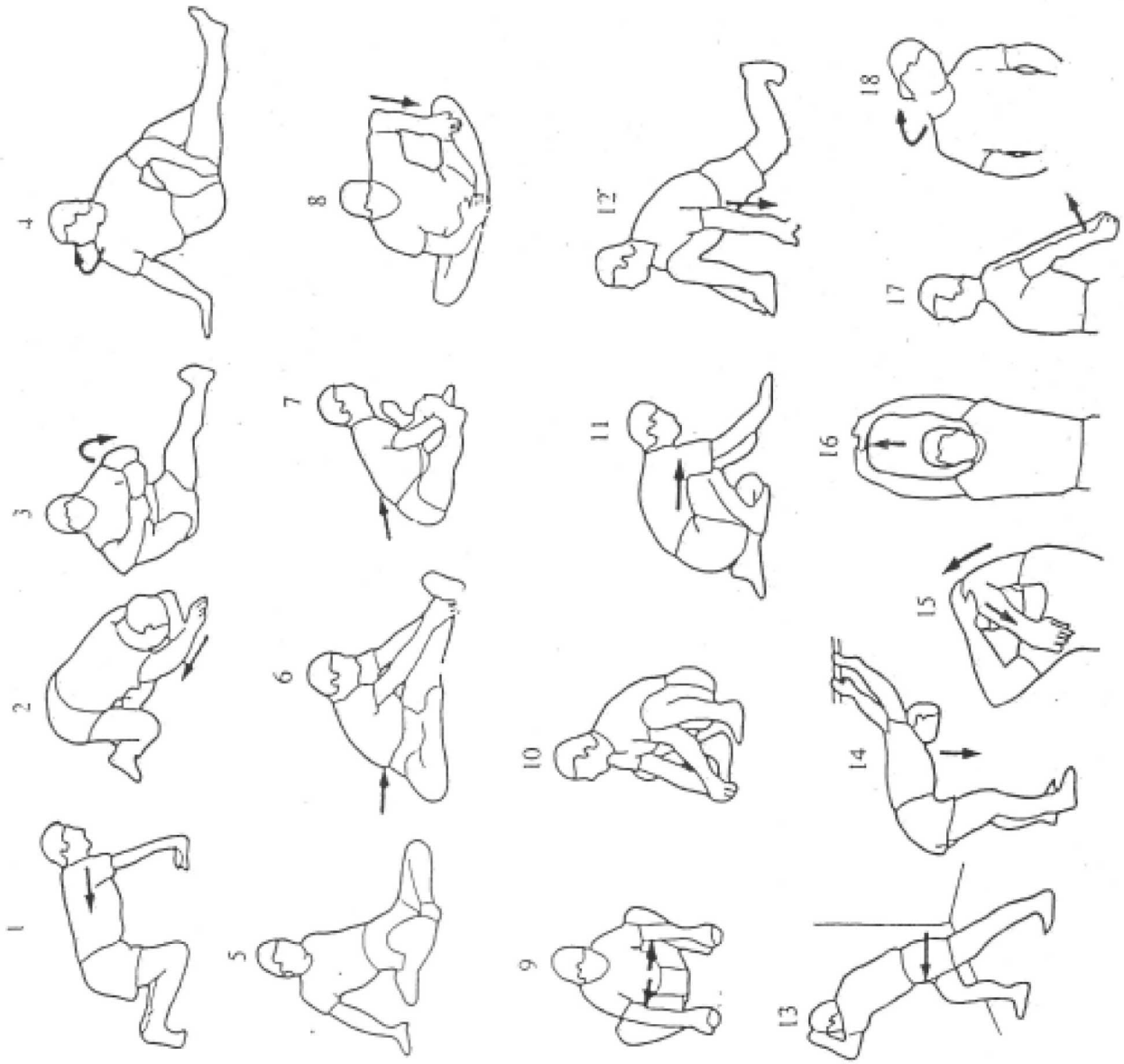




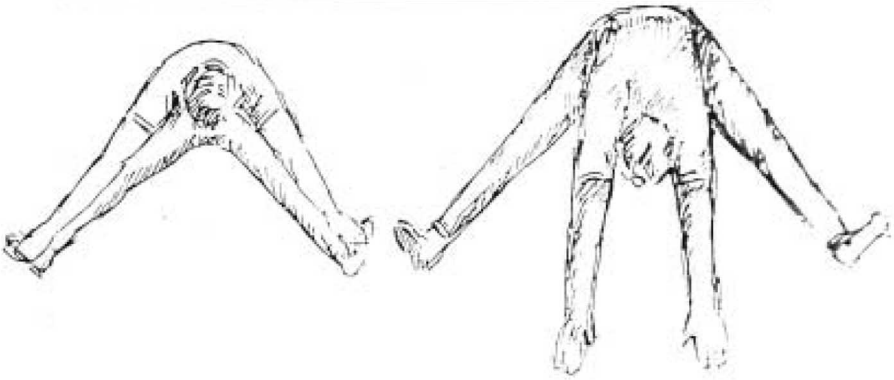
Exercises for the knees

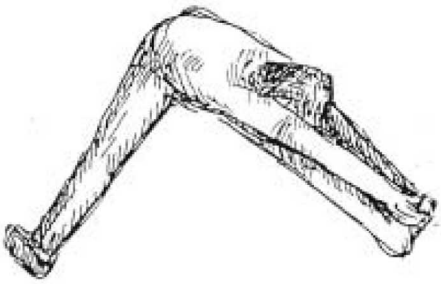
Exercises for the ankles

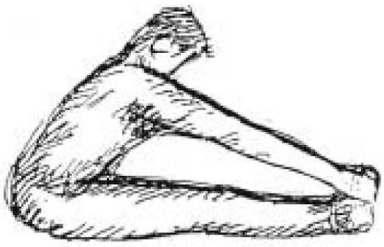


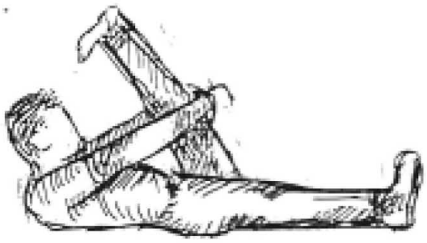

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18

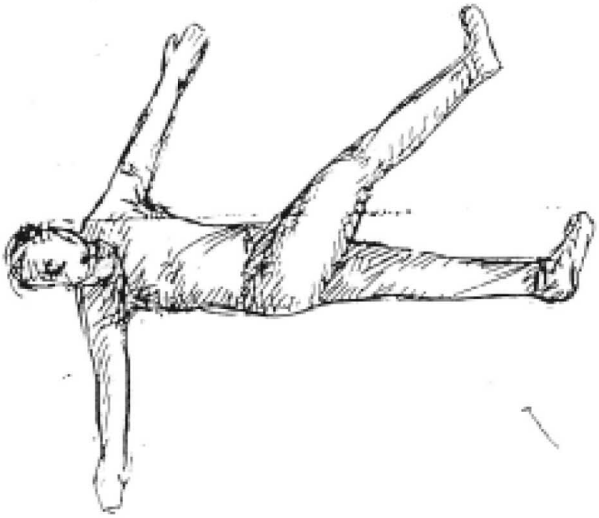
COOL DOWN EXERCISES

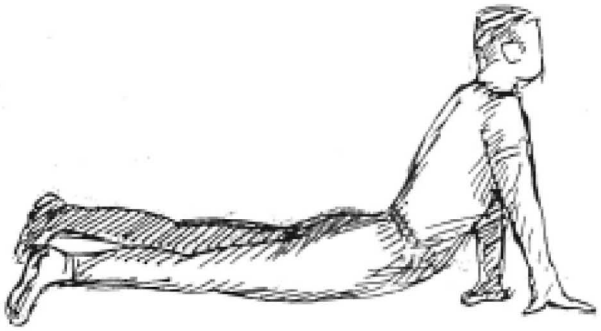












အခန်း (၇)

လေ့ကျင့်ရေးစနစ်များနှင့်နည်းလမ်းများ

(Training Methods & Means)

လေ့ကျင့်မှုကိုပိုင်းခြားဆန်းစစ်ခြင်း

ပွဲကစားခြင်းအပေါ် အားကစားသမားအတော်များများသည် လေ့ကျင့်မှုကိုပိုင်းခြားဆန်းစစ်ရန်သတိ မထားမိကြပါ။ သင်၏လေ့ကျင့်မှုကိုသိရှိရန်အတွက် သင်၏အားနည်းချက်အမှားများကို ပြုပြင်ရန်လိုပေမည်။ ဤသို့ပြုပြင်ပေးမှသာလျှင် သင်ပွဲကစားရာတွင် တိုးတက်ရန်အထောက်အကူ ပြုနိုင်မည်။ ပြိုင်ပွဲတွင် သင်အား နည်းချက်တွေ့ရှိနေသောနေရာများကို သင်လေ့ကျင့်ရာတွင် အမှန်တကယ် လေ့ကျင့်ရမည့်လိုအပ်ချက်ဖြစ် သည်။ လေ့ကျင့်မှု (Training)နှင့်ပြိုင်ပွဲ (Competetion)ကို တစ်ကဏ္ဍစီ ခွဲခြား၍မရပါ။ ပွဲကစားရာတွင် လိုအပ် ချက်များကိုသင်၏ လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်ရာတွင် ထိထိရောက်ရောက် အသုံးချဖို့လိုသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်နိုင်ရန် အတွက် အောက်ဖော်ပြပါထားသောဇယားကွက်ကို အသုံးပြု၍ သင်၏ပွဲကိုဆန်းစစ်ချက်ထုတ်ပါ။ ဤလေ့ကျင့်မှုကို ဓမ္မဓိဌာန်ကျကျပြုလုပ်မည်ဆိုလျှင် မိတ်ဆွေ အားကစားသမားတစ်ဦးကို အကူအညီယူ၍ဆန်းစစ်ချက်များကို မှတ်သားထားပါ။ ဇယားကွက်တွင် အချက်အလက်များစုဆောင်းခြင်းသည် ပွဲအတော်များများမှ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်များဖြင့် ကစားခြင်းမှရရှိ လာသည့်ပကတိအခြေအနေကို တိကျမှန်ကန်သောကားချပ်ကဲ့သို့ ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ သင်ပွဲကစားရာတွင် တိုးတက်မှုရစေရန် ဇယားကွက်ကိုမှတ်တမ်းအထောက် အထားအဖြစ်သုံးပြုပါ။ သင်၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ပွဲကစားခြင်းကို ဆန်းစစ်ချက်ထုတ်ရန် ဤဇယားကွက်ကိုပင်အသုံးပြုနိုင်သည်။ အကျင့်စရိုက်သည် အများပြောကြသလိုဖျောက်ရန်ခဲယဉ်းပါသည်။ အားကစားသမားများသည် သူတို့၏ အမူအကျင့်များကို တစ်နေ့တာလွန်မြောက်အောင်ပင်ပြောင်းလဲပြီး မပြုနိုင်ကြပါ။ သူတို့၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်ကိုသိခြင်းသည် ကောင်းသည့်အချက်ဖြစ်သည်။ သင့်အတွက်အမှတ်အများဆုံး မည်သို့ ရသနည်း သို့ အမှတ်အများဆုံး မည်သို့ဆုံးရှုံးသနည်းဆိုသည့် အချက်ကိုသိခြင်းသည် ပို၍အကျိုးရှိသည်။ ဤသို့သိခြင်းသည် သင်၏အားသာချက် အားနည်းချက်များအပြင် ကစားကွင်း၏မည်သည့်နေရာများကို အာရုံစိုက်ရမည်ကိုပြောနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်များက လူအတော်များများမှားလေ့မှားထရှိသောအချက် (၂)ချက်ကိုတွေ့ရှိရသည်။ အမှားတစ်ခုမှာ ယနေ့ထူးချွန်သည့်အဆင့်မြင့်အားကစားသမားများ၏ ရိုက်နည်းရိုက်ဟန်များကို တသွေ မတိမ်းအတုယူပြီး လိုက်ကစားကြပါသည်။ အတုယူကိုးကွယ်သည့်သဘောမျိုးဖြင့် မျှောမသွားမိပါစေနှင့်။

အဆင့်မြင့်အားကစားသမားများ အောင်မြင်ကြသဖြင့်ယင်းအားကစားသမားများမှာ ပွဲကစားခြင်း အပေါ် အထင်ကြီးလေးစားပြီး မိမိပွဲကစားရာမှာ ဤသို့အောင်မြင်လိမ့်မည်ဟု မထင်ပါနှင့်။ မိမိ၏ပင်ကိုယ် အရည်အချင်းကျွမ်းကျင်မှု၊ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုကို ဦးစွာဆန်းစစ်ပြီး ပွဲတွင်မည်သို့ကစားမည်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်

Stroke	N0. of times	Winners	Assessment	Solution
1)				
2)				
3)				
4)				
5)				
6)				

အမူအကျင့် နှင့်စိတ်ဓာတ်ကိုဖန်တီး၍ ဆောင်ရွက်ပါ။ သင်သည် ပင်ကိုယ်အားဖြင့် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ကစား တတ်သူဖြစ် လျှင် လင်ဆွီကင်းကဲ့သို့တိုက်စစ်ကို ဦးစားပေးသောအားကစားသမားလို တိုက်စစ်ဆင်ပြီး ကစားမည်လား။ သို့ ရူဒီဟာတိုနိုကဲ့သို့ ရိုက်ချက်မျိုးစုံကစားတတ်သောသူ သို့ ခံစစ်ကိုဦးစားပေးကစားသူ အာဒီဝီရနာတာ သို့ ဖူးကွတ်ကောင်(မလေးရှား) အားကစားသမားများ၏ ကစားနည်းဟန်နှင့် ပို၍ကိုက်ညီသလား အကယ်၍ သင်သည်မော်မော်ကြွားကြွားခပ်ပျော်ပျော်ဖြင့် ကစားသူဖြစ်လျှင် လှည့်စားချက်ကိုအသုံးပြုပြီးပွဲကို စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ဖြစ်ရန် ကစားတတ်သူ ကျောက်ချင်းဟွာ (တရုတ်)ကစားနည်းဖြင့်အံဝင်ဂွင်ကျဖြစ်စေမည်လား၊ ဥပဒေသမှာ အားကစားသမားတစ်ဦးတည်း၏ ကစားနည်းဟန်တစ်ခုလုံးကို ပုံသေအတုယူပြီး မကစားပါနှင့်။ မိမိနှင့်လိုက်ဖက်သည့်အပိုင်းကို ထုတ်ယူပြီး မိမိပွဲတွင် အသုံးပြုပါ။ သင့်အတွက်အကျိုးရှိမည့်အပိုင်းကိုသာ ထုတ်ယူအသုံးပြုပါ။

အခြားမှားလေ့မှားထရှိသော အကြောင်းတစ်ရပ်မှာ နည်းပြဆရာများသည် မိမိတို့၏ ကစားနည်းဟန်အမူအကျင့်များကို မိမိတို့၏တပည့်များအား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်းဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားတပည့် အတော်များများသည် အသက်အရွယ်ငယ်ကြပြီး နည်းပြများကိုအထင်ကြီးလေးစား ကြသဖြင့် ယင်းအားကစား သမားများအပေါ် နည်းပြဆရာများ၏လွှမ်းမိုးမှုအင်အားကြီးမားပါသည်။ အားကစားသမားတိုင်းသည် မိမိတို့၏ကိုယ်ပိုင်ကစားနည်းကစားဟန်ကိုယ်စီရှိကြပါသည်။ နည်းပြဆရာ များသည် ဤအချက်ကိုခွင့်ပြုပေး ရမည်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် နည်းပြဆရာများသည် သူတို့၏တပည့်များ ကိုသူတို့၏ကစားနည်းဟန်အတိုင်း သင်ကြားခြင်းသည် သဘာဝကျပါသည်။ နည်းပြဆရာများအနေဖြင့် ဆုံးဖြတ်ရာတွင် တစ်ခါတစ်ရံမှားကောင်း မှားနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ယင်းတို့၏လုပ်ရပ်များသည် အဓိပ္ပာယ်ရှိကြသဖြင့် အပြစ်မတင်သင့်ပါ။ စတင်ခါ စသင်တန်းသားများအတွက်မူ ပွဲကစားရာတွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် ရိုက်ချက်များနှင့် ခြေလှမ်းကွက်များကို အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုနှင့် နည်းစနစ်ကျစွာ သင်ကြားတတ်မြောက်ရန်လိုသည်။ သင်ခါစအားကစားသမား များသည် အခြေခံနည်းစနစ်များ ကျွမ်းကျင်လာပါက နည်းပြဆရာများသည်ယင်းတို့ပွဲကစားရာတွင် တိုးတက်မှုရှိစေရန် ကူညီနည်းပြပေးနိုင် ပါသည်။ နည်းပြဆရာများသည် တပည့်များအားမိမိတို့၏အားကစား နည်းကစားဟန်အတိုင်းလိုက် ကစားရန်

သင်ကြားမပြသင့်ပါ။ သို့သော်နည်းပြဆရာများသည် အားကစား သမားများ၏အားနည်းချက်ကို ပြုပြင်ပေးပြီးတိုးတက်လာစေရန် ကြိုးစားသင်ကြားပေးရမည်။ ပွဲကစားရာတွင် အားကစားသမားများ တိုးတက်ရန် ရုပ်လုံးဖော်ရာ၌အားနည်းချက်များကို ဖော်ထုတ်ပြုပြင်ပေးပြီး အားသာချက် များကို အမြင့်ဆုံးအဆင့်သို့ရောက်ရှိရန်ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ရပေမည်။

ကြက်တောင်ကစားရာတွင် အားနည်းချက်မရှိဘဲပြီးပြည့်စုံသည့်အားကစားသမားဟူ၍ မရှိနိုင်ပါ။ ကြက်တောင်သမားတစ်ဦးအတွက် အရည်အချင်းများစွာလိုအပ်ပါသည်။ အကြောင်းမှာကြက်တောင်ကစား ခြင်းသည် လျင်မြန်သောနှုန်းကိုအမျိုးမျိုးပြောင်းလဲကစားခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ နည်းဗျူဟာများပါဝင်နေသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှအဖက်ဖက်တွင် ထူးချွန်ပြီးအပြစ်ကင်းသည့်အားကစားသမား ဟူ၍မရှိနိုင်ပါ။ ဥပမာ ခံစစ်ကစားသောအားကစားသမားတစ်ဦးကို တိုက်စစ်ဆင်ကစားသော အားကစား သမားတစ်ဦးကဲ့သို့ လျင်မြန်မှုနှင့် အားသုံးပြီးကစားနိုင်မည်ဟု သင်မျှော်လင့်မထားပါနှင့်။ အာကစားသမား တိုင်းတွင် အားသာချက်၊ အားနည်းချက်ကိုယ်စီရှိကြပါသည်။ တိုက်စစ်အားကစားသမားသည်လည်း ခံစစ် အားကစားထက်သက်လုံကြံ့ခိုင်စွမ်းရည် ကောင်းချင်မှကောင်းပေမည်။ မိမိတွင်ရှိသည့်အရည်အချင်းကို ရှာဖွေပြီးပွဲကစားရာတွင် တိုးတက်မှုရှိစေရန်ကြိုးစားရပေမည်။

တိုးတက်မှုရှိစေရန် မည်ကဲ့သို့ဆောင်ရွက်မည်နည်း။ ဦးစွာအခြေခံနည်းစနစ်များဖြစ်သည့်ခြေလှမ်း ကွက်နှင့်ရိုက်ချက်အမျိုးမျိုးတတ်မြောက်ရန်လိုသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများအနက် မိမိနှင့်ကိုက်ညီမည့်အချက်များကိုရွေးချယ်ပြီး မိမိကိုယ်ပိုင်အသုံးချမည့်လက်နက်များသဖွယ် တိုးတက်ရန် ကြိုးစားရမည်။ (Misbun sidek) (မစ်ဘွန်ဆီဒက်)၏ "ဖြတ်တို့ချချက်များ" Ardy (အားဒီ)၏ "ခံစစ်ကားနည်း၊ Jianhua (ကျောက်ချင်းဟွာ)၏ "လှည့်စားချက်များ" ကို အမှတ်ရနေသင့်ပါသည်။ Yang Yang (ယန်ယန်)၏ "ပိုက်တန်းတို့ချက်" (net play) နှင့် Lim Swie King (လင်ဆွီကင်း) "ခုတ်ချချက်" များကိုလည်း အတုယူသင်သည် အဆင့်မြင့်အားကစားသမားအတော်များများသည် ပွဲကစားရာမှာ အနည်းဆုံးကစားကွင်း တစ်နေရာ (သို့မဟုတ်) နှစ်နေရာတွင် ကစားရာတွင် ထူးချွန်ကြသည်။ ထို့ကြောင့်ယင်းတို့သည် ယခုလိုချန်ပီယံများဖြစ်လာရခြင်း၏ ပထမအကြောင်းတရားဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာအဆင့် (၁)လီချောင်ဝေ (မလေးရှား) နှင့် ကမ္ဘာ့အဆင့် (၂) လင်ဒန် (တရုတ်) တို့သည် အခြားအားကစားသမားများမရှိသည့် ထူးခြားသည့် ကျွမ်းကျင်မှုမျိုးရှိကြသည်။ မိမိကိုတိုင် ထူးခြားသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို တိုးတက်အောင် ကြိုးစားရမည်။ သို့သော်အလေးထားရန်မှာ ပွဲကစားတိုးတက်မှုကို မစဉ်းစားမီ၊ အခြေခံနည်းစနစ်အားလုံးကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်ကစားနိုင်ရန် ပထမဆုံးကြိုးစားသင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

သင်၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ပွဲကစားခြင်းကို ဆန်းစစ်ချက်ထုတ်ရန် ဤဇယားကွက်ကိုပင်အသုံးပြုနိုင်သည်။ အကျင့်စရိုက်သည် အများပြောကြသလိုဖျောက်ရန်ခဲယဉ်းပါသည်။ အားကစားသမားများသည် သူတို့၏

အမူအကျင့်များကို တစ်နေ့တာလွန်မြောက်အောင်ပင်ပြောင်းလဲပြီး မပြုနိုင်ကြပါ။ သူတို့၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်ကိုသိခြင်းသည် ကောင်းသည့်အချက်ဖြစ်သည်။ သင့်အတွက်အမှတ်အမှားဆုံး မည်သို့ရသနည်း သို့ အမှတ်အမှားဆုံး မည်သို့ဆုံးရှုံးသနည်းဆိုသည့် အချက်ကိုသိခြင်းသည် ပို၍အကျိုးရှိသည်။ ဤသို့သိခြင်းသည် သင်၏အားသာချက် အားနည်းချက်များအပြင် ကစားကွင်း၏မည်သည့်နေရာများကို အာရုံစိုက်ရမည်ကိုပြောနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်များက လူအတော်များများမှားလေ့မှားထရှိသောအချက် (၂)ချက်ကိုတွေ့ရှိရသည်။ အမှားတစ်ခုမှာ ယနေ့ထူးခွန်သည့်အဆင့်မြင့်အားကစားသမားများ၏ ရိုက်နည်းရိုက်ဟန်များကို တသွေမတိမ်းအတုယူပြီး လိုက်ကစားကြပါသည်။ အတုယူကိုးကွယ်သည့် သဘောမျိုးဖြင့် မျောမသွားမိပါစေနှင့်။

အဆင့်မြင့်အားကစားသမားများ အောင်မြင်ကြသဖြင့်ယင်းအားကစားသမားများမှာ ပွဲကစားခြင်းအပေါ် အထင်ကြီးလေးစားပြီး မိမိပွဲကစားရာမှာ ဤသို့အောင်မြင်လိမ့်မည်ဟု မထင်ပါနှင့်။ မိမိ၏ပင်ကိုယ်အရည်အချင်းကျွမ်းကျင်မှု၊ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုကို ဦးစွာဆန်းစစ်ပြီး ပွဲတွင်မည်သို့ကစားမည်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးမှ စီစဉ်ပြီးကစားပါ။ မည်ကဲ့သို့နည်းလမ်းကိုရွေးချယ်ပြီး ကစားရမည်ကိုသင်၏ ပင်ကိုယ်စရိုက်အမူအကျင့် နှင့်စိတ်ဓာတ်ကိုဖန်တီး၍ ဆောင်ရွက်ပါ။ သင်သည် ပင်ကိုယ်အားဖြင့် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ကစားတတ်သူဖြစ် လျှင် လင်ဆွီကင်းကဲ့သို့တိုက်စစ်ကို ဦးစားပေးသောအားကစားသမားလို တိုက်စစ်ဆင်ပြီးကစားမည်လား။ သို့ ရူဒီဟာတိုနိုကဲ့သို့ ရိုက်ချက်မျိုးစုံကစားတတ်သောသူ သို့ ခံစစ်ကိုဦးစားပေးကစားသူ အာဒီဝီရနာတာ သို့ ဖူးကွတ်ကောင်(မလေးရှား) အားကစားသမားများ၏ ကစားနည်းဟန်နှင့် ပို၍ကိုက်ညီသည်လားအကယ်၍ သင်သည်မော်မော်ကြွားကြွားခပ်ပျော်ပျော်ဖြင့် ကစားသူဖြစ်လျှင် လှည့်စားချက်ကိုအသုံးပြုပြီးပွဲကို စိတ်လှုပ် ရှားဖွယ်ဖြစ်ရန် ကစားတတ်သူ ကျောက်ချင်းဟွာ (တရုတ်)ကစားနည်းဖြင့် အံဝင်ဂွင်ကျဖြစ်စေမည်လား၊ ဥပဒေသမှာ အားကစားသမားတစ်ဦးတည်း၏ ကစားနည်းဟန် ကိုယ်စီရှိကြပါသည်။ နည်းပြဆရာများသည် ဤအချက်ကို ခွင့်ပြုရမည်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် နည်းပြဆရာများသည် သူတို့၏တပည့်များကို သူတို့၏ကစားနည်းဟန်အတိုင်းသင်ကြားခြင်းသည် သဘာဝကျပါသည်။ နည်းပြဆရာများအနေဖြင့် ဆုံးဖြတ်ရာတွင် တစ်ခါတစ်ရံမှားကောင်းမှားနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ယင်းတို့၏ လုပ်ရပ်များသည် အဓိပ္ပာယ်ရှိကြသဖြင့် အပြစ်မတင်သင့်ပါ။ စသင်ခါ စသင်တန်းသားများအတွက် ပွဲကစားရာတွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် "ရိုက်ချက်များ" နှင့် "ခြေလှမ်းကွက်" များကို အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် နစ်စံနစ်ကျစွာ သင်ကြားတတ်မြောက်ရန်လိုသည်။ သင်ခါစ အားကစားသမားများသည် အခြေခံနည်းစနစ်များ ကျွမ်းကျင်လာပါက နည်းပြဆရာများသည် ယင်းတို့ ပွဲကစားရာတွင် တိုးတက်မှုရှိစေရန် ကူညီနည်းပြပေးနိုင်ပါသည်။ နည်းပြဆရာများသည် ယင်းတို့ ပွဲကစားရာတွင် တိုးတက်မှုရှိစေရန်ကူညီနည်းပြပေးနိုင်ပါသည်။ နည်းပြဆရာများသည် တပည့်များအား မိမိတို့ကစားနည်းကစားဟန်အတိုင်းလိုက်ကစားစေရန် ကြိုးစားသင်ကြားမပေးသင့်ပါ။ သို့သော် နည်းပြဆရာများသည် အားကစားသမားများ၏

အားနည်းချက်ကိုပြုပြင်ပြီး တိုးတက်လာစေရန် ကြိုးစားသင်ကြားပေးရမည်။ ပွဲကစားရာတွင် အားကစားသမားများတိုးတက်ရန်ရုပ်လုံးဖေါ်ရာ၌ အားနည်းချက်များကို ဖော်ထုတ်ပြုပြင်ပေးပြီး အားသာချက်များကို အမြင့်ဆုံးအဆင့်သို့ ရောက်ရှိရန် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ရပေမည်။

ကြက်တောင်ကစားရာတွင် အားနည်းချက်မရှိဘဲ ပြီးပြည့်စုံသည့် အားကစားသမားဟူ၍မရှိနိုင်ပါ။ ကြက်တောင်သမားတစ်ဦးအတွက် အရည်အချင်းများစွာ လိုအပ်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ကြက်တောင်ကစားခြင်းသည် လျင်မြန်သောနှုန်းကို အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲကစားခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ နည်းဗျူဟာများ ပါဝင်နေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ အဖက်ဖက်တွင် ထူးချွန်ပြီးအပြစ်ကင်းသည့် အားကစားသမားဟူ၍မရှိနိုင်ပါ။ ဥပမာ-ခံစစ်ကစားသော အားကစားသမားတစ်ဦးကို တိုက်စစ်ဆင်ကစားသော အားကစားသမားတစ်ဦးကဲ့သို့လျင်မြန်မှုနှင့် အား (Power) သုံးပြီးကစားနိုင်မည်ဟု သင်မျှော်လင့်မထားပါနှင့်။ အားကစားသမားတိုင်းတွင် အားသာချက်၊ အားနည်းချက်ကိုယ်စီရှိကြပါသည်။ တိုက်စစ်အားကစားသမားသည်လည်း ခံစစ်အားကစားသမားထက် သက်လုံကြွံခိုင်စွမ်းရည် ကောင်းချင်မှကောင်းပေမည်။ မိမိတွင်ရှိသည့် အရည်အချင်းကို ရှာဖွေပြီး ပွဲကစားရာတွင် တိုးတက်မှုရှိစေရန် ကြိုးစားရပေမည်။

တိုးတက်မှုရှိစေရန် မည်ကဲ့သို့ဆောင်ရွက်မည်နည်း။ ဦးစွာ အခြေခံနည်းစနစ်များဖြစ်သည့် ခြေလှမ်းကွက်နှင့် ရိုက်ချက်အမျိုးမျိုးတင်မြောက်ရန်လိုသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများအနက်၊ မိမိနှင့်ကိုက်ညီမည့်အချက်များကိုရွေးချယ်ပြီး မိမိကိုယ်ပိုင်အသုံးချမည့်လက်နက်များသဖွယ် တိုးတက်ရန် ကြိုးစားရမည်။ Misbun sidek (မစ်ဘွန်ဆီဒက်) ၏ ဖြတ်၍တို့ချချက်များ" Ardy (အာဒီ)၏ "ခံစစ်ကစားနည်း"၊ Jianhua (ကျောက်ချင်းဟွာ)၏ "လှည့်စားချက်များ" ကို အမှတ်ရနေသင့်ပါသည်။ Yang Yang (ယန်ယန်)၏ "ပိုက်တန်းတို့ချက်" (Net play) နှင့် Lim Swie King (လင်ဆွီကင်း)၏ "ခုခုချက်" များကိုလည်းအတုယူသင့်သည် အဆင့်မြင့်အားကစားသမားတော်များများသည် ပွဲကစားရာမှာ အနည်းဆုံးကစားကွင်းတစ်နေရာ (သို့) နှစ်နေရာတွင် ကစားရာတွင် ထူးချွန်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းတို့သည် ယခုလိုချန်ပီယံများဖြစ်လာရခြင်း၏ ပထမအကြောင်းတရားဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့အဆင့် (၁) လီချောင်းဝေ (မလေးရှား)နှင့် ကမ္ဘာ့အဆင့် (၂) လင်ဒန်း (တရုတ်) တို့သည် အခြားအားကစားသမားများမရှိသည့် ထူးခြင်းသည့်ကျွမ်းကျင်မှုမျိုးရှိကြသည်။ မိမိကိုယ်တိုင်ထူးခြားသည့် ကျွမ်းကျင်မှုမျိုးရှိကြသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် ထူးခြားသည့် ကျွမ်းကျင်မှုကို တိုးတက်အောင်ကြိုးစားရမည်။ သို့သော်အလေးထားရန်မှာ ပွဲကစားတိုးတက်မှုကို မစဉ်းစားမီ၊ အခြေခံနည်းစနစ်အားလုံးကို ကျွမ်းကျွမ်း ကျင်ကျင်ကစားနိုင်ရန် ပထမဆုံးကြိုးစားသင့်ရမည်ဖြစ်သည်။

အခန်း (၈)

နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း

(Tactical Skill & Training)

အခြေခံကျသည့်နည်းဗျူဟာများ

ကြက်တောင်ကစားရာတွင် ဉာဏ်ကိုအသုံးပြုပြီး ကစားခြင်းသည်မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ သာမာန်အားဖြင့် အားကစားသမားတိုင်းသည် ပွဲကစားရာတွင် မိမိ၏အားသာချက်ကို အသုံးချပြီး၊ မိမိ၏အားနည်းချက်ကို ယှဉ်ပြိုင်ဘက်မသိရန် ဖုံးကွယ်ပြီးကစားခြင်းဖြင့် အကျိုးမဲ့ခြင်းကို မဖြစ်စေနိုင်ပါ။ တနည်းအားဖြင့် အကျိုးရှိစေနိုင်ပါသည်။ ဤနေရာတွင် နည်းဗျူဟာအကြောင်းပြောရန်လိုလာပါသည်။ ဘတ်စကက်ဘော၊ ဘောလီဘောကဲ့သို့သောအခြားအားကစားများတွင် ပွဲကစားနေစဉ်တွင် ပွဲကိုခေတ္တရပ်နားခွင့် (Time-out) တောင်းပြီး နည်းပြဆရာများသည် အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း၊ နည်းပြခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်နိုင်သည်။ ထို့အတွက်နည်းဗျူဟာများသည် ပို၍ပင်အရေးကြီးလာပါသည်။ အားကစားသမားတစ်ဦးသည် သူ့တွင်ကျွမ်းကျင်မှုများရှိပင်ရှိငြားသော်လည်း နည်းဗျူဟာကိုမှားပြီး အသုံးချလျှင်ပြိုင်ပွဲတွင် နှုံးနိမ့်သွားနိုင်ပါသည်။ ကြက်တောင်ကစားနည်းတွင် အခြေခံအကျဆုံးသော နည်းဗျူဟာ တစ်ရပ်မှာ ကြက်တောင်ကို ကစားကွင်း၏ထောင် (၄)ထောင့်သို့ပို့ပြီး ကစားခြင်းဖြစ်သည်။ အကြောင်းကတော့ ရိုးရိုးစင်းစင်းသာဖြစ်သည်။ သင်၏ပြိုင်ဘက်ကို ထောင့်များသို့ခေါ့ထုတ်စေပြီး သင်၏ရိုက်ချက်ဖြင့် စတင်ပါသည်။ ဆားဗစ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ တိုက်စစ်ဆင်ရာတွင် အားကောင်းသော ယှဉ်ပြိုင်ဘက်နှင့်ကစားလျှင် ဆားဗစ်နိမ့်ပေးခြင်းဖြင့် "ခေါင်းအပေါ်ရိုက်ချက်" (Over the Head) ရိုက်ရန်အခွင့်အရေးမရစေဘဲ ကောင်းသည့်နည်းဗျူဟာတစ်ရပ်ဟုဆိုနိုင်ပေမည်။ "ဆားဗစ်အမြင့်ပေးနည်း" ဖြင့် နောက်စည်း (၂) လိုင်းကြားအတွင်းသို့စိုက်ပြီးကျရန် တစ်ဦးချင်းကစားသည့်ပွဲတွင် ပေးခြင်းသည်လည်း ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကို လွယ်ကူစွာတိုက်စစ်ဆင်ပြီး ပြန်မရိုက်နိုင်စေသဖြင့် ကောင်သည့်နည်းဗျူဟာ တစ်ရပ်ဟုလည်း ဆိုနိုင်ပါသည်။ ပထမရိုက်ချက်ပြီးနောက်၊ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်ဖြစ်သည့် နည်းဗျူဟာအချို့အချက်များကို လေ့လာကြည့်ကြပါစို့။

High Service (ဆားဗစ်အမြင့်ပေးခြင်း)

တစ်ဦးချင်းကစားနည်းတွင် "ဆားဗစ်အမြင့်ပေးနည်း" ကို အသုံးပြုလေ့ရှိကြပြီး လေထဲတွင် ကြက်တောင်ကို အမြင့်သို့မြှောက်ပေးခြင်းကို အများကသဘောတူပြုလုပ်ကြပါသည်။ သင်သည် ဤသို့ပြုလုပ်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ကိုသိရပါမည်။ သင်သည် ကြက်တောင်ကိုအမြင့်သို့ဆားဗစ်မပေးမီ

သင်၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်မှ ပြန်ရိုက်လာမည့် ရိုက်ချက်မည်မျှကောင်းသည်ကို အကြမ်းအားဖြင့် ကြိုတင်သိရှိဖို့ လိုသည်။ အကယ်၍ သင်သည်ကစားကွင်း၏ လက်ယာဘက်တွင်ရပ်နေပြီး "ဆားဗစ်မြှင့်ပေးနည်း" ဖြင့် သင်၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကို လက်မှန်နေရာဖက်သို့ပေးလိုက်ပါက သတိထားရန်မှ သင်၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကို တိုက်စစ်ဆင်ရန် နေရာကျယ်ကျယ်ဖွင့်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ T (တီ) ပုံသဏ္ဌာန်ဟရိယာ (သို့မဟုတ်) အလယ်စည်းအနီး၊ နောက်ဆုံးစည်း (base line) သို့ တိုက်ရိုက် ဆားဗစ်မြှင့်ပေးခြင်းက ပို၍ကောင်းပါသည်။ ၍သို့ဆားဗစ်ပေးခြင်းသည် သင်၏ပြိုင်ဘက်တိုက်စစ်ဆင်ရန်နေရာကို ကျဉ်းစေ ပါသည်။ သင်၏ ပြိုင်ဘက်သည် "ခေါင်းပေါ်ဝိုက်ရိုက်ချက်" (Over Head) ထက် " လက်မှန်ရိုက်" (Forehand) ကပိုကောင်းပါက ဤဆားဗစ်ပေးနည်းကို အသုံးချပါ။ သာမာန်အားဖြင့် ''ဆားဗစ်မြှင့် ပေးနည်း'' ကို ခံစစ်ရိုက်ချက်ဟုဆိုနိုင်သော်လည်း ဆားဗစ်ကို ကျွမ်းကျင်စွာဖြင့် မြင့်နိုင်သမျှ မြင့်စေ၊ နောက်စည်းနှစ်လိုင်းအတွင်းသို့ စိုက်၍ကျစေပါက သင်၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်က တိုက်စစ်ဆင်ရန် အခွင့်အရေး ကို နည်းစေမည်ဖြစ်သည်။

Low service (ဆားဗစ်နိမ့်ပေးခြင်း)

သင်၏ "ခံစစ်ကစားခြင်း" (defence) သည် အားနည်းပြီး ကြက်တောင်၏အသွားနှုန်းလည်း မြန်နေလျှင်ဝင်း၊ ခန်းမ (သို့မဟုတ်) အားကစားရုံအတွင်း လေတိုက်ခတ်နေလျှင်ဝင်း သင်၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက် သည် တိုက်စစ်ဆင်ကစားခြင်းသည် အားကောင်းနေလျှင်ဝင်း၊ သင်သည်ပွဲကို ကစားနည်းပြောင်းလဲကစား လိုလျှင်ဝင်း၊ သေချာမှုရှိရန် "ဆားဗစ်အနိမ့်ပေးနည်း" ဖြင့် ပေးမည်ကို ဆုံးဖြတ်၍ဆားဗစ်ပေးနည်း ဖြင့်စတင်ပါ။ ဤဆားဗစ်အနိမ့်ပေးနည်းကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် အသုံးချနိုင်လျှင် သင်၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကို တိုက်စစ်ဆင်ရန် အခွင့်အလန်းကိုဟန့်တားနိုင်ပေမည်။ အလားတူအားသာစေသည့်အချက်မှာ ပွဲအခြေအနေကို ပြောင်းလဲစေခြင်းနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ဘက်၏အာရုံစိုက်မှုကို ပျံ့လွင့်စေပြီး ယင်း၏ကစားနေကျ လှုပ်ရှားမှုများကို ရပ်တန့်စေပါသည်။ "ဆားဗစ်အနိမ့်ပေးနည်း" ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့်၊ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်၏ စည်းဝါးကိုက်လှုပ်ရှားမှုကို ချေဖျက်နိုင်ရုံမက၊ ယင်း၏အားသန်သည့် အမှတ်များရနိုင်သည့် ခုတ်ချချက်၊ ဖြတ်၍တို့ချချက်များကိုပါ ရပ်တန့်စေနိုင်ပါသည်။

Flick service (ဆက်ခနဲလှုပ်ရှား၍ပေးသောဆားဗစ်)

ဆားဗစ်အနိမ့်ပေးခြင်းကို တွန် (tap) ရန် ရှေ့သို့တက်လာသော အားကစားသမားများကို အငိုက်မိစေရန် "ဆက်ခနဲလှုပ်ရှား၍ပေးသောဆားဗစ်" flick service ကို အသုံးပြုပါ။

သင်သည် အမှတ်ရရှိရန်မကစားနိုင်သော်လည်း ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကိုမည်ကဲ့သို့ ဆားဗစ်ပေးမည်မသိ

နိုင်ရန်၊ တနည်းအားဖြင့်ခန့်မှန်း၍မရနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပြီး ဤဆားဗစ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဤဆားဗစ်ကို မကြာခဏအသုံးမပြုပါနှင့်။ သို့မဟုတ်ပါက ယှဉ်ပြိုင်ဘက်သည် ကြိုတင်ခန့်မှန်းသည့် အခွင့်အရေးရရှိပြီး သင့်ကိုပြန်အငိုက်ဖမ်းမိသွားနိုင်သည်။ "ဆက်ခနဲလှုပ်ရှား၍ပေးသောဆားဗစ်" ကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် ပေးတတ်ရန်လိုသည်။ ဤဆားဗစ်ပေးခြင်း၏ရလဒ်မှာ အမှားများများကိုဖြစ်စေနိုင်၍ ဤဆားဗစ်ပေးရန် နေရာမယူမီ ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ထားပြီး အမှားနည်းနိုင်သမျှနည်းရန်ကြိုးစားပါ။

Receving service (ဆားဗစ်ကိုလက်ခံခြင်း)

"ဆားဗစ်လက်ခံခြင်း" ကို နောက်အရေးကြီးသည့် ကျွမ်းကျင်မှုအဖြစ် ကစားသမားအားလုံးသည် သင်ကြားရန်ဖြစ်သည်။ ရံဖန်ရံခါ အားကစားသမားများသည် တမင်သက်သက်ကစားကွင်း၏အလယ် (half court) ကစားကွင်း၏ လေးပုံးသုံးပုံ (three quater) နေရာများသို့ ခုတ်ချချက်အားနည်းသော ယှဉ်ပြိုင်ဘက်များကို ဆားဗစ်ပေးကြသည်။ ထိုအားကစားသမားများသည် အထူးသဖြင့်ခံစစ်တွင်အားသန် သောကြောင့် ဤကဲ့သို့ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ခုတ်ချချက်အားနည်းသော အားကစားသမားများသည် မည်ကဲ့သို့ရိုက်မည်နည်း။ အကယ်၍သူသည်ခုတ်ချချက်ကို အသုံးပြုလျှင်၊ ခံစစ်တွင်အားကောင်းသော ယှဉ်ပြိုင်ဘက်က ခုခံချက်ပြန်ရိုက်သည့်ရိုက်ချက်ကြောင့် အငိုက်မိနိုင်သည်။ အကယ်၍သူသည် "အမြောက်ရိုက်ချက်" (Lod) ကိုရိုက်လျှင် ကစားကွင်းအလယ် (တစ်ဝက်) မှ ရိုက်သော်ကြောင့် နောက်စည်းကိုကျော်ပြီး ကစားကွင်းအပြင်သို့ ထွက်သွားနိုင်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးအဖြေရှာနည်းမှာ ရိုက်ချက်အမှားအယွင်းမရှိသေချာရန် "အပြန်အလှန်ရိုက်ချက်" (rally) ကို ရိုက်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ ကောင်းသည့်နည်းဗျူဟာတစ်ခုမှာ "တို့ချချက်" (drop) (သို့မဟုတ်) "ခုတ်ချချက်တစ်ဝက်" half samsh ကို အသုံးပြုပြီး တစ်ဖက်မှပြန်ရိုက်မည့် ရိုက်ချက်အတွက်ပြင်ဆင်ထားပါ။

Simple tactics (လွယ်ကူစေသောနည်းဗျူဟာများ)

"ဆားဗစ်ကိုလက်ခံခြင်း" (receving service) ၏ သော့ချက်မှာ၊ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်၏ အားနည်းချက်များကို သင်၏အားသာချက်များဖြင့် အသုံးချ၍ တိုက်စစ်ဆင်ကစားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်နိုင်ရန် ယှဉ်ပြိုင်လက်၏ "ခေါင်းပေါ်ဝိုက်ချက်" (overhead)၊ "တို့ချချက်" (drop shot)၊ "ဖြတ်၍တို့ချချက်" (chop)၊ "ခုတ်ချချက်" (smash)၊ "တိုက်စစ်" (attack)၊ "ခံစစ်" (defence) စသည့်အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်သည် ကစားနည်းနေစဉ် (သို့မဟုတ်) ကစားကွင်းအတွင်းသို့ မဝင်ရောက်မီ လေ့လာထားပါ။ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်သည် အခြားအားကစားသမားများနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ကစားခဲ့သည်ကို လေ့လာမှတ်သားထားပါ။ ကမ္ဘာ့အဆင့်ရှိအားကစားသမားများသည်

ယင်းတို့၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်များ ကစားသည့်ပွဲများကို ဗွီဒီယိုခွေများတွင် ကြည့်ပြီးယင်းတို့ပွဲတွင် မည်သို့ကစားရမည်ကို ကြိုးစား၍အဖြေထုတ်ကြပါသည်။အင်္ဂလန်လုံးဆိုင်ရာ ချန်ပီယံဟောင်းဖြစ်သူ (Datuk Eddy Choon) မလေးရှားပြောလေ့ရှိသော ကစားမှာ "ကြက်တောင်ပြိုင်ပွဲကစားခြင်းသည် အမြဲရှင်သန်လျက် ရှိသည် (the game of badmintion is alive)၊ ထို့ကြောင့်မည်သူကမျှ အခြေအနေအမျိုးမျိုးပေါ်တွင် မည်သည့်ရိုက်ချက်ကို အကောင်းဆုံး ရိုက်ချက်ဖြစ်သည်မပြောနိုင်ပါ။ အကြောင်းမှာ အဖြေသည်သင်၏ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းပေါ်တွင် မှုတည်ခြင်း (တစ်ဦးချင်း)တွင် နှစ်ဖက်မှ အားကစားသမားများ၏ နေရာယူမှုနှင့် နှစ်ဖက်အားကစားသမားများ၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်တို့အပေါ်တွင် မူတည်နေသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။

အကယ်၍သင်၏ "ပိုက်တန်းတို့ချက်" (net play) ကစားခြင်းသည် ကောင်းလျှင်၊ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကို ပိုက်အနားသို့ရောက်လာရန် မကြာခဏပြုလုပ်ပါ၊ ထို့ပြင် သင်၏ပြန်ရိုက်သည့်ရိုက်ချက်များကို အမျိုးမျိုးပြောင်း၍ကစားပါ။ ကြက်တောင်ကိုရိုက်မည့်ဟန်အမူအရာနှင့် ကြက်တောင်ရိုက်သည့်နှုန်းကို ပြောင်းလဲကစားပါ။ သင်၏ရိုက်ချက်များအတွက် (timing) ကို အမျိုးမျိုးပြောင်း၍ကစားပါ။ ရိုက်ချက်များကိုလည်း အဖက်ဖက်သို့ရိုက်၍ကစားပါ။ ပိုက်နားတွင်ကြက်တောင်ကို အခက်အခဲဖြစ်နေချိန်တွင် ခဲရာခဲဆစ်မကားပါနှင့်၊ အခါအားလျော်စွား ကြက်တောင်ကို "ထောင့်ဖြတ်ပိုက်တန်းတို့ချက်" (cross net play) ကစားပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ "တွန်းချက်" (Tap) ပြုလုပ်ပါ။ ကြက်တောင်ကို နောက်စည်းသို့ ပို့ပြီးကစားပါ။ သင်၏ခုခံချက်များကို အမျိုးမျိုးပြောင်းပြီးကစားခြင်းဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ဘက်လွယ်ကူစွာ မရိုက်နိုင်ဘဲ ခန့်မှန်းခြေအနေသို့ ရောက်စေမည့်အခွင့်အရေးကို ရရှိစေပါသည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်များကပင်၊ အဆင့်အမျိုးမျိုးသို့ရောက်နေကြသော အားကစားသမားများသည် "ဆားဗစ်အနိမ့်ပေးခြင်း" (low Service) ကို လက်ခံရာတွင် မည်သို့ပြန်ရိုက်ကစားရမည်ကိုမသိဘဲ အခက်အခဲဖြစ်နေသည်ကိုတွေ့ရှိရပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် ဤအခက်အခဲနှင့်ရင်ဆိုင်နေရပါက ကြက်တောင်ကိုနောက်စည်း (base line) သို့ ပို့လိုက်ရန်ဖြစ်သည်။ အနည်းဆုံးသင်ပြန်ရိုက်မည့်ရိုက်ချက်ကို ယှဉ်ပြိုင်မည့်ရိုက်ချက်ကို ယှဉ်ပြိုင်ဘက်သည် လွယ်လွယ်ကူကူအနိုင်မကစားနိုင်သလို၊ သင့်အနေဖြင့်လည်း အမှတ်တစ်မှတ် လွယ်လွယ်ကူကူမဆုံးရှုံးနိုင်ပါ။ အကယ်၍ သင်၏ "ပိုက်တန်းတို့ချက်" (net play) သည် ညံ့ပြီး "တွန်းချက်" (push) သည်လည်းအားနည်းနေလျှင် ကြက်တောင်ကိုအမှားအယွင်းမရှိဘဲ သေချာစေရန် နောက်စည်းဖက်သို့ရောက်အောင်ကစားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းပင်ဖြစ်သည်။

လူသားအားလုံးသည် သဘာဝအားဖြင့် အကျင့်စရိုက်များကိုယ်စီရှိကြသည်။ ကြက်တောင်အားကစားသမားသည်လည်း အခြားသူများ၏စရိုက်လက္ခဏာများနှင့် ထူးမခြားနားဘဲ အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ သင့်ယှဉ်ပြိုင်ဘက်၏ ပြန်ရိုက်တတ်သည့်ရိုက်ချက်များကို အမြဲလေ့လာထားပါ။ အချက်မှာ "လင်ဆွီကင်း" (အင်ဒိုနီးရှား)ကို ယင်း၏လက်ပြန်ရှိရာသို့ ဆားဗစ်အနိမ့်ပေးလျှင်၊ ပိုက်နားတွင်ကြက်တောင်ကိုလိမ့်ပြီး ကျန်ရန်ကစားလေ့ရှိသည်။ ၄င်းသည် ကြက်တောင်ကိုပိုက်နှင့်ထိပြီး ကပ်ကျရန်ကစားပြီးယှဉ်ပြိုင်

ဘက်ကို နောက်စည်းသို့ပင့်ရန် လုပ်ဆောင်စေ၍ သူ၏ပြင်းထန်စိုက်ကျသော ခုတ်ချချက်များဖြင့် ယင်းကို ပုံမှန်လေ့ကျင့်သွားရန်လိုအပ်သည်။ တစ်နေ့တည်း (သို့မဟုတ်) တစ်ပတ်တည်း (သို့မဟုတ်) တစ်လအတွင်းမှာ ကိုယ်လှိမ့်ပြီး ကျန်ရန်ကစားလေ့ရှိပါသည်။ ၄င်းသည် ကြက်တောင်ကို ပိုက်နှင့်ထိပြီး ကပ်ကျန်ရန် ကစားပြီး ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကို နောက်စည်းသို့ပင့်ရန် လုပ်ဆောင်စေ၍ သူ၏ ပြင်းထန်စိုက်ကျသော ခုတ်ချချက်များဖြင့် ယင်းကို ပုံမှန်လေ့ကျင့်သွားစေရန် လိုအပ်သည်။ တစ်နေ့တည်း (သို့မဟုတ်) တစ်ပတ်တည်း (သို့မဟုတ်) တစ်လအတွင်းမှာ စိတ်ပိုင်းကြံ့ခိုင်မှုအားကိုမြှင့်တင်၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြံ့ခိုင်မှုကို တိုးတက်ရန် ကြက်တောင်လေ့ကျင့်စဉ် ကာလအတွင်းပုံမှန်လေ့ကျင့်သွားရန်ဖြစ်သည်။ ပင်ပန်းမှု၊ မောပန်းမှုကို ကျော်လွှားသည့်စွမ်းရည်ကိုရရန် အနိုင်မခံအရှုံးမပေးသည့် မာကျောသည်စိတ်ဓာတ်ကို သံဓိဋ္ဌာန်ချ၍ လေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။ ကြက်တောင်ကစားနည်းသည် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ကစားရုံအတွင်း ကစားနည်း ဖြစ်ပြီး အခြားကစားနည်းများဖြစ်ကြသည့် ရပ်(ဂ်)ဘီ၊ ဘတ်စကက်ဘော၊ ဘောလုံးတို့ကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာချင်းထိခိုက်မှုဖြစ်စေ အကြမ်းပတမ်းကစားခြင်းများမပါဝင်ပါ။ ထို့အတွက်စိတ်ပိုင်းကြံ့ခိုင်မှုအပိုင်းသည် ကြက်တောင်ကစားရာတွင် မရှိမဖြစ်အလေးထားရမည့်အချက်ဖြစ်သည်။ ဘောလုံးကစားကစားသမားများသည် နေပူ၊ မိုးရွာ၊ ရွှံ့၊ နှင်း စသည်တို့ မရှောင်လွှဲဘဲကစားရသဖြင့် မကြာခဏထိခိုက်ပွန်းရှဒါဏ်ရာများရကြသည်။ ကြက်တောင်သမားများသည် ထိုကဲ့သို့ အစမ်းသပ်မခံရသဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုတည်ဆောက်ရန်အတွက် အထောက်အကူရစေသည်။ သာမာန်အားဖြင့် အားသွန်ခွန်စိုက်ကစားရသော အားကစားနည်းများတွင် ကစားနည်းအနေအထားအရ ပါဝင်ကစားသူများကိုယ်တိုင် စိတ်ဓာတ်မာကြောရန်လိုသည်။ ဘောလုံးကစားရာတွင် အားကစားသမားထိခိုက်ပွန်းပဲ့မှုများသာမက၊ မျက်နှာမှသွေးများ စီးဆင်းနေသော်လည်း ပွဲကိုဆက်လက်ကစားနေသည်ကို သင်မြင်တွေ့ဘူးပေလိမ့်မည်။ ဘောလုံးကစားသမားကိုယ်တိုင်ပင် ဆေးဝါးကုသရန် (သို့မဟုတ်) လူစားထိုးလဲရန် ငြင်းဆိုကြပါသည်။ အကယ်၍ အလားတူအဖြစ်မျိုး ကြက်တောင်ကစားရာတွင်ဖြစ်ခဲ့ပါက ကစားကွင်းတွင် လူတွေကို အထိတ်တလန့်ဖြစ်စေမည်။ ကြက်တောင်ကစားကွင်းတွင် သွေးထွက်သံယို ဖြစ်စေသည့်မြင်ကွင်းမြင်ရလျှင် လူအများကို ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စေမည်ဖြစ်သည်။

စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုကိုတိုးတက်စေရန် သီးခြားအစိတ်အပိုင်းအဖြစ် တစ်ပိုင်းစီလေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ နည်းပြဆရာမလာရောက်နိုင်ပါက အားကစားသမားတစ်ဦးသည် လေ့ကျင့်စဉ် မိမိကိုယ်ကိုတွန်းအားပေးပြီး သတ်မှတ်လေ့ကျင့်ရမည်ထက်ပို၍ လေ့ကျင့်ပါ။ ကုန်းပြင်မြင့်ကိုရိုက်လျှင် မိမိသာအနာတရဖြစ်မည်ကိုသိ၍ ရှောင်လွှဲသလို၊ တစ်ခါတစ်ရံ အားကစားသမားတစ်ဦးသည် စိတ်မချမ်းမြေ့မှု၊ နာကျင်ခြင်းဝေဒနာနှင့် တွေ့ကြုံရမည်ဆိုသည့်အချက်ကို နားလည်ထားရမည်။ ရှေးကမှန်ကန်သည့် အဆိုတစ်ရပ်ရှိပါသည်။ "အနာမခံလျှင်အသာမစံရ"၊ အားကစားသမားတစ်ဦးသည် ဆင်းရဲဒုက္ခမှုအချို့နှင့် ကြုံကြုံခံမည်ဆိုသော စိန်ခေါ်မှုများအပါအဝင်ယှဉ်ပြိုင်ဘက်များအပေါ် ကျော်လွှားအောင်နိုင်မည်ဆိုသော

အယူအဆကို ခံနိုင်မည်ဆိုလျှင် သူ့အတွက်စိတ်ဓာတ်ကြီခိုင်မှုရရှိရန် လွယ်ကူ လာပေမည်။

တစ်ဖြည်းဖြည်းချင်း မိမိကိုယ်ကို တွန်းအားပေးပြီး သတ်မှတ်သည့်အဆင့်သို့ရောက်လာခြင်းအပေါ် မိမိကိုယ်တိုင်စိတ်ထဲတွင် မဝံ့မရဲဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သော်လည်း အားကစားသမားတစ်ဦးသည် မိမိစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ ပြိုင်ပွဲတွင်လည်းကောင်း အကောင်းဆုံးဖြစ်ရန် ကြိုးစားရမည်။ အခက်ခဲဆုံးသော ရိုက်ချက်များကို လိုက်နိုင်ရန်နှင့်ကျော်လွှားနိုင်ရန် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု စတင်သိရှိရန်လိုသည်။ အားကစားသမားတစ်ဦးသည် မိမိကိုယ်တိုင် ယုံကြည်မှုရှိပြီး စိတ်ဓါတ်ကြီခိုင်မှုရှိလာပြီဆိုလျှင်၊ သူ့အနေဖြင့် အမျိုးမျိုးကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

(ဟန်ကျင်း)သည် ဘောလုံးစတင်ကစားစဉ်က ခေါင်းတိုက်ရန်ကြောက်နေပြီး ချီတုံချတုံဖြစ်ခဲ့သည်။ အားကစားသမားများအပြား ထိုသို့ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် ထိခိုက်ဒါဏ်ရာရကြပြီး တစ်ချို့ကြီးမားတုတ်ခိုင်သောခန္ဓာကို အားကစားသမားများ၏ တွန်းလှဲခြင်းကို ခံခဲ့ရသည်ဟုဆိုသည် နည်းပြပြဆရာ၏ ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်းကိုခံခဲ့ရသည်။ တစ်ခြားရွေးချယ်စရာမရှိ၍ ကြိုးစားလေ့ကျင့်ခဲ့ရာမကြာမီ မည်မျှအထိ တိုးတက်လာသနည်းဆိုလျှင် ထက်အရပ်လည်းရှည်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသူ၏ ခြေထောက်ကြားမှ ဘောလုံးကို လုယူဖျက်ထုတ်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းပင်ပင်ပန်းပန်းလေ့ကျင့်ခြင်းသည် လူကိုသန်မာစေဟူသော အယူအဆကို ကျွန်ုပ်လက်မခံခဲ့ပါက ၄င်းအနေဖြင့် ရှုန်းဟန်မြို့သို့ သွားရောက်ကစားရန် အကြောင်းမရှိနိုင်ပါ။ ဘောလုံးနှင့်ကြက်နောင်အားကစား (၂)မျိုး ကစားပြီးနောက် လက်ခံရန်ခဲသည်းသည့်အချက်မှာ ကြက်တောင်သမားများမိုးရေထဲတွင် ပြေးလျှင်အအေးမိနိုင်သည်ဆိုသည့် စောဒကတက်မှုဖြစ်သည်။ ဘောလုံးသမားအတွက်မှာမူ မိုးရေထဲတွင်လေ့ကျင့်ခြင်းသည်ဖြစ်စေ။ ကစားသည်ဖြစ်စေ ပွဲကစားခြင်း၏ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးပါဝင်ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သင်၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြီခိုင်မှုအားနည်းနေပါလျှင် ဖိအားပေးခြင်းခံရပြီး ထိုအားကစားသမားကို ရှုံးစေနိုင်ပါသည်။ အားကစားသမားကို ချည်နှောင်ထားခြင်း ဥပမာ-အဆင့် (သို့မဟုတ်) နေရာအသင်းတစ်သင်းတွင်ဖြစ်လျှင် အားကစားသမားများသည် သူတို့၏အကောင်းဆုံးစွမ်းဆောင်ချက်ကိုမထုတ်ပြနိုင်ပါ။ အဆင့်မြင့်အားကစားသမားများ ဤအနေအထားမျိုးကိုတွေ့ကြုံခံစားရသည်။ ဒိန်းမတ်နိုင်ငံမှ မော်တင်ဖရော့(စ်) (MORTEN FROST) သည် ကယ်ဂါရီ (CALGARY) မြို့တွင် ကျင်းပခဲ့သည့် ၁၉၈၅ ကမ္ဘာ့တံခွန်စိုက် ကြက်တောင်ရိုက်ပြိုင်ပွဲအမျိုးသားတစ်ဦးချင်းဗိုလ်လုပွဲတွင် တွေ့ကြုံခဲ့ရသည်။ ဖရော့(စ်) (FROST) သည် ထိုပြိုင်ပွဲတွင် ဟန်ကျင်းနှင့် တစ်နိုင်ငံသားဖြစ်သူ "ကျောက်ကျင်းဟွာ" ကို အနိုင်ရရှိခဲ့သဖြင့် ဗိုလ်စွဲရန်ရေပန်းစားလျက်ရှိသည်။ ဖရော့(စ်)သည် ယန်ယန်း(တရုတ်)ကို အကြိုဗိုလ်လုပွဲတွင် အနိုင်ရရှိစဉ်က ခုန်ပြီးအော်ဟစ်ပျော်ရွှင်ခဲ့ပါသည်။ ဗိုလ်လုပွဲတွင် တတိပွဲငယ်၌ ဟန်ကျင်းကို ၈-၃ ဖြင့် ဦးဆောင်ခဲ့ပါသည်။ ချန်ပီယံဘွဲ့သည်သူ့အတွက်လက်တကမ်းအလို၌ ရှိနေပြီး ချန်ပီယံဖြစ်မည်ဟု သူကိုယ်တိုင်ကစိတ်ထဲတွင်ခံစားနေခဲ့သည်။ သူသည်အထူးသတိထားပြီးကစားစပြုလာခဲ့ပါသည်။ ဟန်ကျင်းအတွက်ကတော့ "ငါဘာကြောင့်ရှုံးရမှာလဲ" ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြောနေမိပါသည်။ ဟန်ကျင်းအနေနှင့်ကစားနေကျအတိုင်း ကစားခဲ့ပြီးတတိယပွဲငယ်တွင် ဆားဗစ်တစ်ခုတည်းနှင့်ပင် (၁၃)မှတ် ရပြီး ၁၅-၈ ဖြင့် အနိုင်ရရှိခဲ့ပါသည်။ ပြန်တွေးကြည့်လျှင် ကျွန်ုပ်နားလည်သဘောပေါက်သည့်

အချက်မှာ ဗိုလ်လုပ္ပွဲတွင် ဖိစီးမှုဒါဏ်ကို နိုင်နိုင်နင်းနင်းရင်ဆိုင်နိုင်သည့်အတွက် ဟန်ကျင်းသည် ကမ္ဘာ့ချန်ပီယံဘွဲ့ကို ရယူနိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

အားကစားသမားများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှုတိုးတက်လာစေရန်၊ တစ်ခါတစ်ရံ မိမိကိုယ်တိုင်စိတ်ဓာတ်ကို တွန်းအားပေးပြီးသတ်မှတ်ထားသည့် အစီအစဉ်ကိုကျော်လွန်၍ လေ့ကျင့်ကြရပေမည်။ တစ်ခါတစ်ရံသတ်မှတ်ထားသည့်ဘောင်ကိုကျော်၍ လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ပွဲကစားရာတွင် အဆင့်ပို၍ မြင့်နေသောနေရာသို့ရောက်ရှိရန် လမ်းကြောင်းကိုဖော်ထုတ်ပေးရာရောက်သည်။ အကယ်၍ လေ့ကျင့်မှုကို လေ့ကျင့်နေခြင်းမဟုတ်ပါ။ ကစားသမားများ အဆင့်မြင့်အားကစားသမားများပင်လျှင် မိမိကိုယ်တိုင်တွန်းအားပေးပြီး လေ့ကျင့်ခြင်းကို မပြုလုပ်ကြပါ။ သို့ဖြစ်၍ ယင်းတို့သည် ယှဉ်ပြိုင်ဘက်များနှင့် ခက်ခက်ခဲခဲကစားရလျှင် ယင်းတို့၏အာရုံစိုက်မှုနှင့် ယုံကြည်ချက်များကို ထိုခိုက်စေပြီး ပွဲတွင် အရှုံးနှင့်တွေ့ကြရပေမည်။ တစ်ခါတစ်ရံပွဲမစမီကပင် မည်သည့်အားကစားသမားက ပို၍တော်သည် ဟုပင်ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။ အားကစားသမားတော်တော်များများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှုအားနည်း ကြသဖြင့်၊ ပွဲပြီးသည်အထိစိတ်ဓာတ်ကိုတောင့်၍ မခံနိုင်ဘဲလက်မြှောက်အရှုံး ပေးသွားကြသည်။ ယင်းတို့သည် အနည်းငယ်မောလာ၍ အမှားများဆက်တိုက်ကျူးလွန်မိကြပြီး အမှတ်များလည်း ပေးလိုက် ရပါက သူတို့သည်အခြေအနေကိုလိုက်၍ပြောင်းပြီး မကစားနိုင်ဘဲနောက်ဆုံးတွင် အရှုံးပေးလိုက် ကြသည်။ ဤအခြေအနေများကို မကြာခဏတွေ့ကြုံရပါသည်။ အကယ်၍သင်သည် ယှဉ်ပြိုင်အနိုင် ယူလိုစိတ်ဓာတ်ရှိပါက၊ ပျော်စရာကစားရာတွင်ဖြစ်စေ (သို့မဟုတ်) အများကလက်ရည်အဆင့်ကောင်း သည်ဟု သတ်မှတ်ထားသူတစ်ဦးဖြစ်စေ၊ အမြဲတမ်းပွဲကစားရာတွင် ပွဲအစမှအဆုံးတိုင်အနိုင်မခံ အရှုံးမပေးသော စိတ်ဓာတ်ဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရပါမည်။ ထိုသို့သောစိတ်ဓာတ်ကို လေ့ကျင့်စဉ်ကာလအတွင်း ပွဲကစားရာတွင် တွေ့ကြုံနိုင်သည့်စိန်ခေါ်မှုကို ရင်ဆိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းဖြင့်ရရှိရန် ကြိုးစားလေ့ကျင့်ပါ။ ကံကောင်းကြပါစေ။ အောင်မြင်မှုရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း (၉)

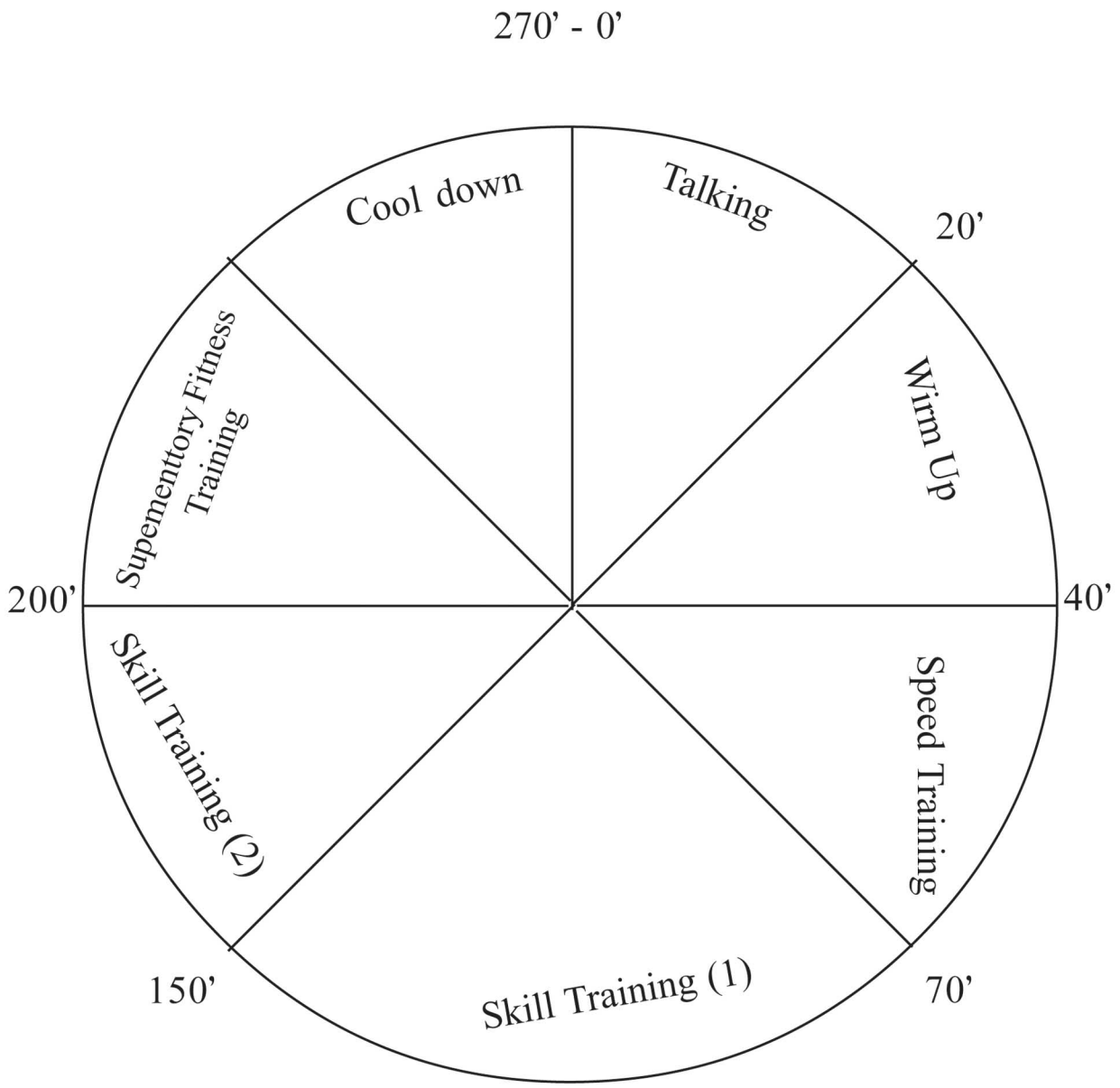
လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများခွဲခြားခြင်း

(Training Periodisation)

PERIODIZATION

NO	MONTH	TRAINING PERIOD
1	JULY	TRANSITIONAL PERIOD
2	AUGUST	GENERAL PREPARATORY PERIOD
3	SEPTEMBER	
4	OCTOBER	SPECIFIC PREPARATORY PERIOD
5	NOVEMBER	
6	DECEMMBER	COMPETITIVE PERIOD

TIME ALLOCATION FOR A TYPICAL 120 MINUTES IN A SESSION



လေကျင်ရိုးရေကာလ (၀၈.၂၀၀၄) မှ (၃၀.၁၂.၂၀၀၄)ရေနေထိ

ဝထစ (ပြလ)အတွက်ရေတွေ့ခြင်း

စဉ်	ကာလ		အလယ်ပိုင်းရေကာလ	ရေတိုင်းပုံ	ရေ.မီး	အခြေခံ	အလယ်ပိုင်းပေထပ်ရေတွေ့ခြင်း							မှတ်ချက်
	မှ	သို့					ကြမ်းပိုး	ကြီး	သေးငယ်	ထက်ကြီး	ရှည်လား	ရှည်းလူးတာ	ပွဲကားဆေး	
၁	၁.၇.၂၀၁၄	၃၁.၇.၂၀၁၄	ဆေးပြွန်ကြီးမိုင်ပွင့်ကြောင်းရေးကာလပိုင်း	၄	၂၃	၅၄	၄၀%ခန့်	၂၀%ခန့်	၅%ခန့်	၁၀%ခန့်	၂၀%ခန့်	-	၅%ခန့်	ကြမ်းပိုး - ၆၅%ခန့် ရှည်ဆန်ခတ်-လေးကြမ်းပိုး - ၃၅%ခန့်
၂	၁.၈.၂၀၁၄	၃၁.၈.၂၀၁၄	ထားထူးဆန်းကြီးဆင်ပွဲကာလ (၂)	၄	၂၅	၅၀	၃၅%ခန့်	၂၅%ခန့်	၅%ခန့်	၁၀%ခန့်	၂၀%ခန့်	၅%ခန့်	၅%ခန့်	ကြမ်းပိုး - ၆၀%ခန့် ရှည်ကောင်ကောင်ကြမ်းပိုး ရှည်လျှားကား - ၄%ခန့်
၃	၁.၉.၂၀၁၄	၃၀.၉.၂၀၁၄	ဆေ့ကားပြင်းဆင်ပွဲကာလ (၁)	၄	၂၆	၅၂	၂၅%ခန့်	၂၀%ခန့်	၅%ခန့်	၁၅%ခန့်	၁၅%ခန့်	၁၀%ခန့်	၁၀%ခန့်	ကြမ်းပိုး - ၅၀%ခန့် ရှည်ကောင်ကောင်ကြမ်းပိုး ရှည်လျှားကား - ၅%ခန့်
၄	၁.၁၀.၂၀၁၄	၃၁.၁၀.၂၀၁၄	ဆေ့ကားပြင်းဆင်ပွဲကာလ (၂)	၄	၂၃	၅၄	၂၀%ခန့်	၁၅%ခန့်	၅%ခန့်	၂၀%ခန့်	၁၅%ခန့်	၁၀%ခန့်	၁၀%ခန့်	ကြမ်းပိုး - ၆၀%ခန့် ရှည်ကောင်ကောင်ကြမ်းပိုး ရှည်လျှားကား - ၅%ခန့်
၅	၁.၁၁.၂၀၁၄	၃၀.၁၁.၂၀၁၄	ခြင်ပွဲကာလ	၄	၂၅	၅၀	၂၀%ခန့်	၁၀%ခန့်	၅%ခန့်	၂၀%ခန့်	၁၅%ခန့်	၁၀%ခန့်	၂၀%ခန့်	ကြမ်းပိုး - ၆၅%ခန့် ရှည်ကောင်ကောင်ကြမ်းပိုး ရှည်လျှားကား(ပေကားပေကျွန်) - ၅%ခန့်
၆	၁.၁၂.၂၀၁၄	၃၁.၁၂.၂၀၁၄	ခြင်ပွဲကာလပိုင်း	၄	၂၃	၅၄	၁၅%ခန့်	၁၀%ခန့်	၅%ခန့်	၁၅%ခန့်	၁၀%ခန့်	၁၅%ခန့်	၃၀%ခန့်	ကြမ်းပိုး - ၆၀%ခန့် ရှည်ကောင်ကောင်ကြမ်းပိုး ရှည်လျှားကား(ကားပြီးကျွန်) - ၅%ခန့်
	ရက်သတ္တပတ် + တစ်နှိုက် (ရုံးပေါင်း)			၂၄	၁၅၂	၃၁၄								

(၀) လေကျင်ပွဲကာလ - (၆) လ (၄) လေကျင် ရန်ရက်ပေါင်း - (၁၅၃) ရက်
(၂) ရက်သတ္တပတ် - (၂၄) ပတ် (၅) လေကျင် ရက် (၁)ပတ် - (၆)ရက်
(၃) ခံရက်/ညရေ (၂)ခြိမ် - (၃၁၄) ခြိမ် (၆) တရက်ခန့် - ၈၁ရက်

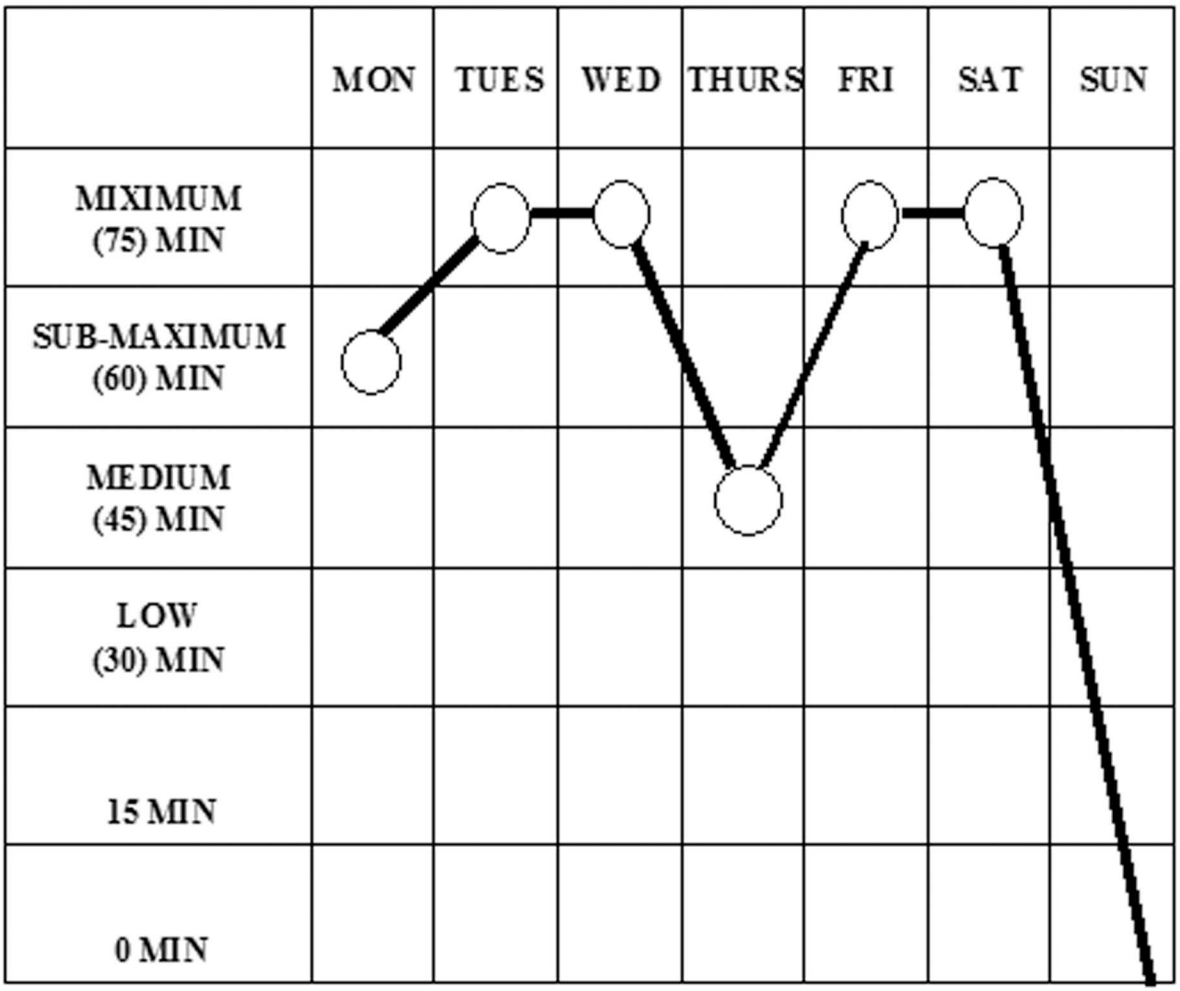
လေ့ကျင့်ရေးကာလ (၁.၇.၂၀၁၄) မှ (၃၁.၁၂.၂၀၁၄)နေ့အထိ

ပထမ (၆လ)အတွက်ရေးဆွဲခြင်း

စဉ်	ကာလ		လေ့ကျင့်ရေးကာလ	ရက်သတ္တပတ်	နေ့များ	အချိန်	လေ့ကျင့်မှုပမာဏဆွဲဆောင်ခြင်း							မှတ်ချက်
	မှ	သို့					ကြိုဆိုခံမှု	ခွန်အား	သွက်လက်မှု	လျင်မြန်မှု	နည်းစနစ်	နည်းဗျူဟာ	ပွဲကစားခြင်းများ	
၁	၁.၇.၂၀၁၆	၃၁.၇.၂၀၁၆	အခြေခံကြိုဆိုခံမှုမြင့်တင်ရေးကာလပိုင်း	၄	၂၃	၅၄	၄၀%	၂၀%	၅%	၁၀%	၂၀%	-	၅%	ကြိုဆိုခံမှု - ၆၅ % နည်းစနစ်+လျင်မြန်မှု - ၃၅%
၂	၁.၈.၂၀၁၆	၃၁.၈.၂၀၁၆	အထွေထွေပြင်ဆင်မှုကာလ (၂)	၄	၂၅	၅၀	၃၅%	၂၅%	၅%	၁၀%	၂၀%	၅%	၅%	ကြိုဆိုခံမှု - ၆၀% နည်းစနစ်+လျင်မြန်မှု နည်းဗျူဟာ - ၄၀%
၃	၁.၉.၂၀၁၆	၃၀.၉.၂၀၁၆	အနီးကပ်မြင်ဆင်မှုကာလ (၁)	၄	၂၆	၅၂	၂၅%	၂၀%	၅%	၁၅%	၁၅%	၁၀%	၁၀%	ကြိုဆိုခံမှု - ၅၀% နည်းစနစ်+လျင်မြန်မှု နည်းဗျူဟာ - ၅၀%
၄	၁.၁၀.၂၀၁၆	၃၀.၁၀.၂၀၁၆	အနီးကပ်မြင်ဆင်မှုကာလ (၂)	၄	၂၃	၅၄	၂၀%	၁၅%	၅%	၂၀%	၁၅%	၁၅%	၁၀%	ကြိုဆိုခံမှု - ၄၀% နည်းစနစ်+လျင်မြန်မှု နည်းဗျူဟာ - ၆၀%
၅	၁.၁၁.၂၀၁၆	၃၀.၁၁.၂၀၁၆	ပြိုင်ပွဲကာလ	၄	၂၅	၅၀	၂၀%	၁၀%	၅%	၂၀%	၁၅%	၁၀%	၂၀%	ကြိုဆိုခံမှု - ၃၅% နည်းစနစ်+လျင်မြန်မှု နည်းဗျူဟာ(ပဏာမဖွေး) -၅၀%
၆	၁.၁၂.၂၀၁၆	၃၀.၁၂.၂၀၁၆	ပြိုင်ပွဲကာလပိုင်း	၄	၂၃	၅၄	၁၅%	၁၀%	၅%	၁၅%	၁၀%	၁၅%	၃၀%	ကြိုဆိုခံမှု - ၃၀% နည်းစနစ်+လျင်မြန်မှု နည်းဗျူဟာ(အပြီးဖွေး) -၇၀%
	ရက်သတ္တပတ် + အချိန် (စုစုပေါင်း)			၂၄	၁၅၃	၃၁၄								

(၁) လေ့ကျင့်မှုကာလ - (၆) လ (၄) လေ့ကျင့်ရန်ရက်ပေါင်း - (၁၅၃) ရက်
(၂) ရက်သတ္တပတ် - (၂၄) ပတ် (၅) လေ့ကျင့်ရက် (၁)ပတ် - (၆)ရက်
(၃) နံနက်/ညနေ (၂)ချိန် - (၃၁၄) ချိန် (၆) တနင်္ဂနွေ - နားရက်

အပတ်စဉ် လေ့ကျင့်မှုဝန်ပမာဏ ပြဇယား
WEEKLY TRAINING LOAD GRAPH



* မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များအတွက် ရက်သတ္တပါတ် (၇)ရက်တွင် (၆)ရက် (တနလ်ာနေ့မှ စနေနေ့အထိ) တနင်္ဂနွေနေ့မှအပလေ့ကျင့်နိုင်သည်။
* နေ့စဉ် နံနက်/ညနေ (၂)ချိန်ခွဲ၍ Trainig ဇယားအရ တနလ်ာနေ့ (၆၀) မိနစ်၊ အင်္ဂါ/ဗုဒ္ဓဟူး) (၇၅)မိနစ်၊ ကြာသပတေး (၄၅)မိနစ် စတင်ပြီး (အင်္ဂါ/ဗုဒ္ဓဟူး (၉၀)မိနစ်) (ကြာသပတေး (၆၀)မိနစ်) (သောကြာ/စနေ (၉၀) မိနစ်) ဖြင့်လေ့ကျင့်မှုတိုး၍ လေ့ကျင့်ပေးနိုင်သည်။
* Trainig Programme ကို တရုတ်ပြည် အချို့လေ့ကျင့်ရေးစခန်းများတွင် အထူးသဖြင့်၊ စနေနေ့တွင်၊ နံနက်ပိုင်းတစ်ချိန်သာ (နံနက်/ ညနေ) ပေါင်း၍ လေ့ကျင့်ပြီး (စနေ-ညနေ) နှင့် တနင်္ဂနွေတစ်နေ့လုံး အနားပေးသည်။

MONDAY (MORNING)

Endurance Training

1. Stretching Exercises and warm up
2. Foot Work

(1)	Front	20	Shuttles
(2)	Back	20	Shuttles
(3)	whole Court	(4-Corners × 5 Shuttles)	
(4)	Whole Court	(Hand Signal)	

3. Specific Training (Every Day we)

   (1) Drop

   (2) Under Arm lob (lift)

   (3) Net Play

4. Sit Up (20) times 3 sets
5. Stretching Exercises and cool down

EVENING

Strokes Production

1. Stretching Eeercises and warm up
2. Push vs Drive
3. Clear (lob) - single Vs Doubles 30 min

   (3- players - round robin)
4. Lob + Drop + Net Play Vs Lob + Drop + Net Play 20 min
5. Net Play - (2 Players Vs 2 Players) 10 min
6. Streching Exercises and cool down

TUESDAY (MORNING)

Endurance Training

1. Stretching Exercises and warm up

2. Weight Lifting (Powe Training)

(1) Tow Hand Press (အပေါ်မ)

(2) Tow Hand Press (အပေါ်မနောက်)

(3) Tow Arms Press (လက်မောင်း)

(4) Tow Arms Press (လက်မောင်းလက်ပြန်)

(5) Full Squat (အလေးဖြင့်ထိုင်ခြင်း)

(6) Wrist roll (လက်ကောက်ဝတ်လေ့ကျင့်ခြင်း)

3. Sprint Training

(1) 30 - Metres

(2) Under Arm lob (lift)

(3) Net Play

4. Push Up (15) times 3 sets

5. Stretching Exercises and cool down

EVENING

Strokes Production

1. Stretching Eeercises and warm up

2. Half court Singles

3. lob + Drop Vs lob + Lift

(3- players - round robin)

4. Singles (Attack) Vs Doubles (Defence)

(3- players - round robin)

5. Cross Net Play (2 Players)

6. Streching Exercises and cool down

WEDNESDAY (MORNING)

Endurance Training

1. Stretching Exercises and warm up
2. MultiShuttle
   - (1) Net play (or) push (fornt) (30 Shuttles × 3 sets)
   - (2) net play + cross lift (fornt + back) (30 Shuttles × 3 sets)
   - (3) Whole Court (6 corners) (30 Shuttles × 3 sets)
3. Agility Exercises

   Follow the leader
4. Stretching Exercises and cool down

EVENING

Strokes Production

1. **Stretching Eeercises and warm up**
2. Push Vs Drive
3. Drop + Net Play Vs Net Play + Left

   (3- players - round robin)
4. Singles (Defecnce) Vs Doubles (Attack)

   (3- players - round robin)
5. Serving + Receiving For Doubles
6. **Streching Exercises and cool down**

THURSDAY (MORNING)

Endurance Training

1. Stretching Exercises and warm up
2. Recreation

Running on Court Lines (or)

Soccer Match (or)

Basket ball game

3. **Specific Training**

(a) Drop

(b) Lift

(c) Net Play

(d) Return

4. Stretching Exercises and cool down

EVENING

Strokes Production

1. **Stretching Eeercises and warm up**
2. Recreation

Tow Groups Play One Touch Game

3. Storkes Production

(a) Serice + Net play (Straighr) + Lift (cross)

(Versus)

(b) Drop (Strainght) + Net Play (Straight) + Smash (All)

(2-Players)

(c) Under lob Vs Drop

(3 -players - round robin)

4. Streching Exercises and cool down

FRIDAY (MORNING)

Endurance Training

1. Stretching Exercises and warm up

2. Weight Lifting (Powe Training)

(A) half Squash (men) - (100-120) lbs

(women) - (70-90) lbs

(b) Two hands press (front / back)

(c) Two Arms press (Straigh / bend)

(d) Leteral twist (Trunk)

(e) Lower back muscles

(f) Rise on toes (Calf muscles)

(g) Wrist roll

3. **Shuttle Run**

4. Multi Shuttle

(a) Fornt + Side (Right + Leftt) (30 Shuttles (15 pairs) × 3 sets

(b) Side (Drive) (Right + Leftt) (30 Shuttles (15 pairs) × 3 sets

EVENING

Strokes Production

1. **Stretching Eeercises and warm up**

2. Strokes Production

(a) Half court singles

(b) Singles Vs Doubles

(3-Players - fornt+back - round robin)

(c) Doubles tatics

(3-players-single half court-fornt+back-round robin)

(d) flick + Net Play Vs Drop + Net Play

(One Player 3-corners Vs One Player 3-corners)

3. Streching Exercises and cool down

SATURDAY (MORNING)

Multishuttles and Foot Work

1.	Smash × netting	(30 shuttles for 6 sets)
2.	Smash × tap	(30 shuttles for 6 sets)
3.	Smash × lifting	(30 shuttles for 6 sets)
4.	Front (side to side)	(1 minute × 3 sets)
5.	Side (side to side)	(1 minute × 3 sets)
6.	Back (side to side)	(1 minute × 3 sets)
7.	Single	(Half court / full court)
8.	Double	(Against / tap) / (Attack/Defence)

EVENING

Strokes Production

1. **Stretching Eeercises and warm up**
2. (1) SINGLES MATCHES
   (2) DOUBLES MATCHES
   (3) MIXED DOUBLES MATCHES
3. FAR LEK (OR) LONG DISTANCE RUNNING 30-45 MIN;
3. **Streching Exercises and cool down**

Sun Day (REST)

အခန်း (၁၀)

နိဂုံး

အားကစားသည် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ ဂုဏ်၊ လူမျိုးတစ်မျိုး၏ သိက္ခာဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်နိုင်ငံတော်အနေနှင့်လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄)ရင်ထဲမှ စတုတ္ထဦးတည်ချက်ဖြစ်သည့် တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့်ပညာရည်မြင့်မားရေးဟူသော ဆောင်ပုဒ်နှင့်အညီ မြန်မာ့အားကစားကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင် တစ်မျိုးသားလုံးကစွမ်းစွမ်းတမံဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ ဆောင်ပုဒ်ဖြစ်သော "မြန်မာ့အားကစားမှ ကမ္ဘာ့အားကစားသို့" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ "အားကစားမြှင့် တင်ခြင်းသည် နိုင်ငံတော်ကိုကာကွယ် စောင့်ရှောက်ခြင်းဖြစ်သည်" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မြင့်မားသော ဦးတည်ချက်များဖြင့် အစွမ်းကုန်ကြိုးစားဆောင်ရွက်လျှက်ရှိပါသည်။ ကြက်တောင်အားကစားနည်း သင်ရိုး ညွှန်းတမ်းစာအုပ်သည် ကြက်တောင်အားကစားကို လေ့လာလိုက်စားလိုသော မျိုးဆက်သစ်အားကစား မောင်/မယ်များနှင့် ကြက်တောင်အားကစားလေ့ကျင့်နေသော ကြက်တောင်အားကစားသမားများအတွက် ဤစာအုပ် သည် တစ်ထောင့်တစ်နေရာမှ အထောက်အကူပြုနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

ရေးသားပြုစုသူ

ဦးဘရန်မိုင်
မြန်မာနိုင်ငံကြက်တောင်အဖွဲ့ချုပ် (အတွင်းရေးမှူး)
ဦးရော်ဘင်တင်
မြန်မာနိုင်ငံကြက်တောင်ဒိုင်ချုပ်
ဦးညွှန့်ဝင်းလွင် (အား/ကာသိပ္ပံ (ရန်ကုန်)နည်းပြ)

ကြက်တောင်
Badminton

နည်းပြဆရာလက်စွဲ

အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနနှင့် ကြက်တောင်အဖွဲ့ချုပ်တို့စီစဉ်ထုတ်ဝေသည်။