မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	၁
၂။	**သမိုင်းအကျဉ်းချုပ်** - ကမ္ဘာ့သမိုင်း - မြန်မာ့သမိုင်း	၁ - ၃
၃။	**အားကစားနည်းအလိုက်ဝေါဟာရများ (Terminology)**	၄ -၆
၄။	**ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ**	၇
၅။	**ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းဥပဒေများ**	၇ - ၂၁
၆။	**နည်းစနစ်များနှင့်အခြေခံသင်ကြားခြင်းအဆင့်**	၂၁ - ၄၁
၇။	**လေ့ကျင့်ရေးစနစ်များနှင့် နည်းလမ်းများ**	၄၂-
၈။	**နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း**	၄၂ - ၄၉
၉။	**လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများခွဲခြားခြင်း**	၅၁
၁၀။	**နိဂုံး**	၅၃
၁၁။	ကျမ်းကိုး	

နိဒါန်း

၁။ ဘတ်စကက်ဘောအားကစားနည်းသည် အိုလံပစ်အားကစားနည်းတစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်။ အသင်းလိုက်ကစားရသော အားကစားနည်းဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ ဥပဒေများ၊ နည်းစနစ်များ ကန့်သတ်ချက်များပြီး အားကစားပရိသတ်များ နှစ်ခြိုက်မှုရှိစေရန်နှင့် ပြန့်ပွားရေးအတွက် ဥပဒေနှင့် နည်းစနစ်များသည် ပြောင်းလဲမှုရှိနေသလို နည်းပြနှင့်ကစားသမားများလည်း ဥပဒေကောင်းလိုက်နာကစားတတ်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

သမိုင်းအကျဉ်းချုပ်

(က)ဘတ်စကက်ဘော (ကမ္ဘာ့သမိုင်း)

၂။ ဘတ်စကက်ဘော အားကစားနည်းကို (၁၈၉၁)ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံ မက်ဆာချူးဆက်ပြည်နယ်၊ စပရင်းဖီလ်းတက္ကသိုလ်၊ ကာယပညာဌာနမှ Dr. James Naismith ဆိုသူက စတင်ထီထွင်ခဲ့သည်။ Dr. James Naismith သည် နံရံပေါ်တွင် ချိတ်ဆွဲထားသော တောင်းထဲသို့ ဘောလုံးဝင်အောင်ကစားပြခဲ့သည်။ လူတိုင်းပျော်ရွှင်စွာ ပါဝင်ကစားနိုင်သော အားကစားနည်းအဖြစ် သတ်မှတ်ခြင်းခံရသည်။ ၁၈၉၂ ဇန်နဝါရီလ (၁၅)ရက်နေ့တွင် ကျောင်းမှ ထုတ်ဝေသည့် (သုံးဖက်မြင်)မဂ္ဂဇင်း၌ ဥပဒေ (၁၀)ချက်ပါသော ဘတ်စကက်ဘော အားကစားနည်းဥပဒေကို ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေခဲ့သည်။ ထိုအချိန်တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ခေတ်စားလျက်ရှိသော 'RUGBY' အားကစားနည်းကိုပင် ရင်ဘောင်တန်းကစားလာသည်အထိ တိုးတက်များပြားလာခဲ့သည်။

ပထမဆုံးဘတ်စကက်ဘောပြိုင်ပွဲကို (၁၈၉၂) ခုနှစ် မတ်လ (၁၁)ရက်နေ့တွင် စပရင်းဖီးလ်တက္ကသိုလ်၌ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ရာ ပရိသတ်အများ အားပေးချီးမြှောက်ခြင်းခံခဲ့ရသည်။ ထိုလှုပ်ရှားမှုကို Y.M.C.A မှ စိတ်ဝင်စားပြီး ပြိုင်ပွဲများကို ဦးဆောင်၍ လက်ခံကျင်းပပေးခြင်းတို့မှ စည်းရုံးရေးကို ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် (Y.M.C.A) မှ အတွင်းရေးမှူးသည် ကမ္ဘာအနှံ့အပြားတွင် သင်တန်းများကို စနစ်တကျပေးကာ ဤအားကစားနည်းကို တိုးတက်အောင်မြင်အောင် မြှင့်တင်ပေးခဲ့သည်။

ထိုအောင်မြင်မှုများမှ (၁၉၁၇)ခုနှစ် ပြင်သစ်နိုင်ငံ ပဲရစ်မြို့တွင် ပထမဆုံးအကြိမ် နိုင်ငံတကာဖိတ်ခေါ် ဘတ်စကက်ဘောပြိုင်ပွဲကို ကျင်းပပေးနိုင်ခဲ့ပြီး ပြိုင်ပွဲအပြီးတွင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံပေါင်း (၁၀၀)ကျော်မှ ပြည်သူများ၏ စိတ်ဝင်စားမှု၊ အားပေးမှုများ အသိအမှတ်ပြုခံရသဖြင့် (၁၉၃၂)ခုနှစ်၊ ဇွန်လ (၁၈)ရက်နေ့တွင် ကမ္ဘာ့ဘတ်စကက်ဘောအဖွဲ့ချုပ်ကို အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံ (၈)နိုင်ငံ ကိုယ်စားပြု၍ ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ခဲ့ကြသည်။ အသင်းကြီး၏ အဖွဲ့ချုပ်ရုံးကို ဂျီနီဘာတွင် အခြေတည်ထောင်ခဲ့ကြသည်။ အဖွဲ့ချုပ်၏ ကြိုးစားမှုကြောင့် (၁၉၃၆)ခုနှစ် သြဂုတ်လတွင် ဂျာမနီနိုင်ငံ ဘာလင်မြို့တွင် ကျင်းပခဲ့သော (၁၁)ကြိမ်မြောက် ကမ္ဘာ့အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲတွင် ထည့်သွင်းပါဝင် ကစားခွင့်ရရှိခဲ့သည်။ ကမ္ဘာ့ဘတ်စကက်ဘော စတင်

ဖွဲ့စည်းစဉ်က ဦးဆောင်ဖွဲ့စည်းခဲ့သူမှာ အထွေထွေအတွင်းရေးမှူးအဖြစ် Dr. H.C.R ဝီလျှံဂျူနန်းက ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ လက်ရှိအဖွဲ့ချုပ်ကို ဂျာမနီနိုင်ငံ မြူနစ်မြို့၌ ပြောင်းရွှေ့ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။

(ခ) ဘတ်စကက်ဘော (မြန်မာ့သမိုင်း)

မြန်မာနိုင်ငံသို့ အဆိုပါအားကစားနည်းသည် (၁၉၁၅-၁၆)ခုနှစ်တွင် ရောက်ရှိလာခဲ့ပြီး ပထမဆုံးကစားပွဲကို ကူရှင်အထက်တန်းကျောင်းနှင့် ကပ်လျက်ရှိသော ဂျပ်ဆင်ကောလိပ်ကျောင်းဟောင်းကြီးတွင် ပြုလုပ်ကျင်းပခဲ့ရာ ပညာမင်းကြီး ဦးချိုကိုယ်တိုင် ကစားသမားတစ်ဦးအဖြစ် ပါဝင်ခဲ့သည်။ (၁၉၁၆-၁၉)ခုနှစ်များအတွင် ကူရှင်ကျောင်း (ယခု အ-ထ-က (၄)အလုံ)နှင့် မက်သဒစ်အထက်တန်းကျောင်း (ယခု အ-ထ-က ပုစွန်တောင်)ကျောင်းများတွင် ပြုလုပ်ကျင်းပခဲ့သည်။ ကျောင်းပေါင်းစုံပြိုင်ပွဲများကို (၁၉၁၆ မှ ၁၉၂၀)ခုနှစ် အတွင်း ဝိုင်အမ်ဘီအေမှ မစ္စတာ ဟီလို ၏ ကြိုးပမ်းမှုကြောင့် ပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပပေးနိုင်ခဲ့သည်။

ၜင်းမစ္စတာ ဟီလိုသည် အမေရိကန်နိုင်ငံမှ နိုင်ငံကျော် ကစားသမားလည်းဖြစ် ဝိုင်အမ်ဘီအေမှ အကြံပေးအရာရှိလည်းဖြစ်သည်။ ၜင်းနှင့်အတူ အမေရိကန်မှ နာမည်ကျော် ဘတ်စကက်ဘော ကစားသမား ဒိုင်ယာ၊ နာမည်ကျော် ဟောင်ကောင်မှ ကစားသမား မစ္စတာ ချိုင်းနှင့် အငြိမ်းစားကာယဝန်ထောက် (ဦးဘသန်း)တို့သည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် ကျောင်းများ၌ သင်ကြားပေးခဲ့သည်။

၁၉၃၆ ခုနှစ်တွင် အမျိုးသား ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးကောင်စီ၊ ညွှန်ကြားရေးဝန်ဝဏ္ဏကျော်ထင် ဦးဇော်ဝိတ်သည် မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး အားကစားတိုးတက်လာစေရန် လူငယ်အားကစားသမား အယောက် (၂၀)ကျော်တို့ဖြင့် အားကစားနည်းများကို အထက်မြန်မာပြည် မြို့ကြီးများသို့ လှည့်လည်သရုပ်ပြကစားပြခြင်းများကို ပြုလုပ်ခဲ့ရာတွင် ဘတ်စကက်ဘောအဖွဲ့လည်း ပါဝင်ခဲ့လေသည်။

(၁၉၄၇) ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံသည် အိုလံပစ်အဖွဲ့ဖြစ်ခဲ့၍ ဘတ်စကက်ဘောအဖွဲ့ချုပ်သည်လည်း ကမ္ဘာ့ဘတ်စကက်ဘောအဖွဲ့ချုပ်နှင့် (၁၉၄၈) တွင် ဆက်သွယ်ခဲ့ပေသည်။

(၁၉၅၁)တွင် အမျိုးသားကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးကောင်စီမှ ဘတ်စကက်ဘောစည်းရုံးရေးမှူးအဖြစ် (ဦးသံချောင်း)အား တာဝန်ပေးပြီး မြန်မာနိုင်ငံတဝှမ်း တိုးတက်ပြန့်ပွားစေရန် သင်တန်းများပို့ချစေခြင်း၊ ကစားနည်းဥပဒေ စာအုပ်များထုတ်ဝေခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်သူ စီနီယာကစားသမား များဖြင့် ပြည်တွင်းတခွင် လှည့်လည်၍ သင်တန်းများ ပေးခြင်း၊ ဟောပြောခြင်းများကို စနစ်တကျသင်ကြားပေးခြင်းများ ပြုလုပ်စေခဲ့ပါသည်။

(၁၉၅၁) အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဒေလီမြို့တွင် ကျင်းပပြုလုပ်သော ပထမအကြိမ် အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲတွင် မြန်မာနိုင်ငံဘတ်စကက်ဘော အသင်းပါဝင်ခဲ့သည်။ (၁၉၅၅-၅၆)တွင် ထိုင်းလက်ရွေးစင်အသင်း (၁၉၅၆-၅၇)ခုနှစ်တွင် အိန္ဒိယမှ ဝိုင်အမ်စီအေ အသင်း (၁၉၅၇-၅၈)တွင် တရုတ် (ချိန်ကူး)

ဘတ်စကက်ဘော အသင်းတို့ ချစ်ကြည်ရေးလာရောက်ကစားခဲ့သည်။

(၁၉၅၉)ခုနှစ်တွင် ပထမအကြိမ် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲ (ကျွန်းဆွယ်)ကို ထိုင်းနိုင်ငံ ဘန်ကောက်မြို့တွင် ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ရာ မြန်မာဘတ်စကက်ဘောအသင်း ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သည်။ (၁၉၆၄)ခုနှစ်မှစ၍ ပြည်နယ်နှင့်တိုင်း ဘတ်စကက်ဘောပြိုင်ပွဲကို စတင်ကျင်းပခဲ့ပြီး အမျိုးသမီး ဘတ်စကက်ဘောပြိုင်ပွဲအနေနှင့် (၁၉၆၈)မှစ၍ ထည့်သွင်းကျင်းပခဲ့သည်။ (၁၉၆၉)ခုနှစ် (၅)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ ကျွန်းဆွယ် ဘတ်စကက်ဘောပြိုင်ပွဲတွင် အမျိုးသမီးအသင်းသည် ဒုတိယဆု၊ အမျိုးသား အသင်းသည် တတိယဆုရရှိခဲ့ပါသည်။ မြန်မာအမျိုးသမီး ဘတ်စကက်ဘောအသင်းသည် (၁၅)ကြိမ်၊ (၁၆)ကြိမ်၊ (၁၈)ကြိမ်၊ (၂၆)ကြိမ်နှင့် ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ (၂၇)ကြိမ်မြောက်အရှေ့တောင်အာရှပြိုင်ပွဲများတွင် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ပြီး အမျိုးသားအသင်းသည် (၁၈)ကြိမ်၊ (၂၆)ကြိမ်နှင့် ၂၀၁၃ ခုနှစ်မြောက်အရှေ့တောင် အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ပါသည်။

(၁၉၄၇)ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံ ဘတ်စကက်ဘောအဖွဲ့ချုပ်ကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့သည်။ (၁၉၄၈)ခုနှစ်တွင် မြန်မာ့ဘတ်စကက်ဘောအဖွဲ့ချုပ်သည် ကမ္ဘာ့ဘတ်စကက်ဘောအဖွဲ့ချုပ် (FIBA)နှင့် ဆက်သွယ်ပြီးနောက် ဘတ်စကက်ဘောပြိုင်ပွဲများကို အဖွဲ့ချုပ်ကပင် တာဝန်ယူကျင်းပပေးခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ဘတ်စကက်ဘောအဖွဲ့ချုပ်အနေနှင့် ကျင်းပပေးလျက်ရှိသော ပြိုင်ပွဲများမှ အမျိုးသားတံခွန်စိုက်ပြိုင်ပွဲ၊ ပြည်နယ်/တိုင်း၊ ရာသီအလိုက်ပြိုင်ပွဲများ၊ အထိမ်းအမှတ်နေ့ထူးပြိုင်ပွဲများ၊ တက္ကသိုလ်ပြိုင်ပွဲများ၊ တပ်မတော် ကြည်း/ရေ/လေပြိုင်ပွဲများ၊ အသက် (အကန့်သတ်)အတန်းလိုက်ပြိုင်ပွဲ များ နိုင်ငံတကာ ချစ်ကြည်ရေးပြိုင်ပွဲများကို ကျင်းပပေးလျက်ရှိသည်။ အဖွဲ့ချုပ်တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဒိုင်လူကြီးအဖြစ် (၄)ဦးကို မှတ်ပုံတင်ထားရှိပြီးဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ဘတ်စကက်ဘောအဖွဲ့ချုပ် စတင်ဖွဲ့စည်းသည်မှ ယခုအချိန်ထိ (၉)ဦး တာဝန် ယူခဲ့ပြီး လက်ရှိတွင် ဥက္ကဋ္ဌမှာ ရွှေသံလွင် ဦးကျော်ဝင်းဖြစ်ပြီး ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ဦးမောင်မောင်မြင့်နှင့် ဦးမြင့်သိန်းတို့မှ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေးပြီး အတွင်းရေးမှူးမှာ ဦးကျော်ကျော်ဝင်း (ဆင်းမာ)နှင့် အတွင်း ရေးမှူးအဖွဲ့မှာ ဦးသက်လွင်၊ ဦးထင်လင်ပြည့်နှင့် ဒေါ်ဥမ္မာအောင် (လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး) အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနတို့ ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံဘတ်စကက်ဘောအဖွဲ့ချုပ်တွင် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်နေကြသောသူများသည် မြန်မာ့လက်ရွေးစင် ကစားသမားဟောင်းများ ဝါသနာရှင်နှင့် စေတနာရှင်အများအပြားပါသင်ပြီး ဘတ်စကက်ဘောအားကစားနည်းကို တိုးတက်မြင့်မားစေချင်သော စိတ်ရင်းစေတနာအပြည့်အဝဖြင့် ပါဝင် ဆောင်ရွက်နေသောသူများဖြစ်ပါသည်။

အဖွဲ့ချုပ်ရုံးကို ရန်ကုန်မြို့၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ အနောက်မြင်းပြိုင်ကွင်းလမ်း၊ ကျိုက္ကဆံ ဘတ်စကက်ဘောအားကစားရုံတွင် ဖွင့်လှစ်ထားပါသည်။

အားကစားနည်းအလိုက်ဝေါဟာရများ

၃။ "အခြေခံနည်းစနစ် ကျွမ်းကျင်မှုများ"

၁။	Ball Handling	-	ဘောလုံးကိုင်တွယ်ခြင်း
၂။	Body Movement	-	ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှု
၃။	Passing and Catching (Receiving)	-	ဘောပေးခြင်း + ဖမ်းခြင်း
၄။	Dribbing	-	ဘောပုတ်ခြင်း
၅။	Shooting	-	ဂိုးသွင်းခြင်း
၆။	Penetrating Move	-	ထိုးဖောက်လှုပ်ရှားမှု
၇။	Rebounding	-	ပြန်ကျဘောဖမ်းခြင်း
၈။	Individual Fundamentals Defensive, Offensive	-	တစ်ဦးခြင်းအခြေခံခံစစ်/တိုက်စစ်
၉။	Basic Team Plays	-	အခြေခံအသင်းအဖွဲ့လိုက်ကစားခြင်း

ဤအခြေခံကျွမ်းကျင်မှုတွင် ပါဝင်သည့်နည်းစနစ်များကို မှန်ကန်ကောင်းမွန်စွာ တတ်ကျွမ်းပြီးမှ အဆင့်မြင့်နည်းစနစ်များကို လေ့ကျင့်သင်ယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ နည်းစနစ်ကို အခြေခံ၍ နည်းပရိယာယ် နှင့် နည်းဗျူဟာကို ပေါင်းစပ်ယှဉ်ပြိုင်ရခြင်းကြောင့် အခြေခံနည်းစနစ်များ ကျွမ်းကျင်မှုမရှိဘဲ နည်းပရိယာယ် နှင့် နည်းဗျူဟာအပိုင်းကို လုံးဝ တည်ဆောက်နိုင်ခြင်းမရှိကြောင်းကို နည်းပြများအနေနှင့် သတိရှိသင့် ပေသည်။

"အဆင့်မြင့် နည်းဗျူဟာအပိုင်း"

၁။	Possession of the ball	-	ဘောလုံးပိုင်ဆိုင်မှု
၂။	Offensive + Defensive	-	တိုက်စစ်-ခံစစ် (အသင်းလိုက် + တစ်ဦးခြင်း)
၃။	Depth	-	(နည်းပရိယာယ်) ထိုးထွင်းကြံစမှု
၄။	Solo Tactics	-	တစ်ဦးကောင်း နည်းဗျူဟာ
၅။	Rules of the Game	-	ကစားခြင်း ဥပဒေသ

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း

အားကစားသမားအနေဖြင့် မိမိ၏အားကစားနည်းအမျိုးအစားအလိုက် လေ့ကျင့်မှုများ ပြုလုပ်ရာတွင် အမြင့်ဆုံးစွမ်းရည်ရရှိစေရန်နှင့် ဒဏ်ရာအနာတရကင်းဝေးစေရန်အတွက် သွေးပူလေ့ကျင့်ကို စနစ်တကျ အလေးထား၍ ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ နည်းပြဆရာများကလည်း ဂရုတစိုက်ဖြင့် ကြပ်မတ်လုပ်ဆောင်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ကစားသမားတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများအား နောက်ပိုင်းလုပ်ဆောင်ရမည့် ပင်ပန်းသော လေ့ကျင့်မှုများအတွက် ပြင်ဆင်မှု၊ နှိုးဆွမှု ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်-

- နှလုံးခုန်နှုန်းကို တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်စေခြင်း
- သွေးများပြင်ဆင် စုဆောင်းထားရှိခြင်း
- သွေးကြောမျှင်ကလေးများ လမ်းပွင့်စေခြင်း
- အဆုတ်လေရရှိမှု ပိုမိုတိုးမြှင့်စေခြင်း
- ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန် တိုးမြှင့်စေခြင်း
- ကိုယ်ခန္ဓာပျော့ပျောင်းမှုနှင့် လှုပ်ရှားမှု ပိုမိုသွက်လက်စေခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို ကြွရွှမှုရရှိစေခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းဟူ၍လည်း အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ ဘတ်စကက်ဘောအားကစားနည်းတွင် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းအားဖြင့် (၂)မျိုးရှိသည်။

(၁) အထွေထွေသွေးပူးလေ့ကျင့်ခန်း

(၂) မိမိအားကစားနည်းနှင့်ဆိုင်သော သီးခြားသွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း

အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်း

လေ့ကျင့်ခန်းမစမီနှင့် လေ့ကျင့်ချိန်အပြီး လေ့ကျင့်နိုင်သည့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအားလုံး၏ ကြွက်သား၊ အရွတ်၊ အကြော၊ အမျှင် များ ပူနွေးလာစေပြီးမှ အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ရမည့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ၊ ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေတို့အား ဟန်ချက်ညီစွာဖြင့် အားကိုသုံး၍ လည်းကောင်း၊ ပျော့ပြောင်းမှု၊ ဆန့်ထုတ်လှုပ်ရှားမှု၊ အာရုံစူးစိုက်မှု၊ ကွေး/ဆန့်/လှည့်ခြင်းတို့ကို ပိုမိုလုပ်ဆောင်နိုင်စေရန် အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်း မဖြစ်မနေ လုပ်ဆောင်ရပါမည်။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအလိုက် လေ့ကျင့်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို အနည်းဆုံး (၅)စက္ကန့်မှ (၃၀)စက္ကန့်အတွင်း သတ်မှတ်ထားသော ကိုယ်နေဟန်ထားအတိုင်း ငြိမ်သက်စွာ ဆွဲဆန့်ထားရမည်။

သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း

ပြင်ထန်းစွာ လေ့ကျင့်မှုများ ပြုလုပ်ပြီးသောအခါ သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းကို မဖြစ်မနေ ပြန်၍ ပြုလုပ်ရမည်။ ချက်ချင်း မရပ်မပစ်ရ။ လေ့ကျင့်မှု၏ နောက်ဆုံးကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ မူလအခြေအနေသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိရန် ဖြေးဖြေးချင်းလျော့ပေးရမည်။ အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြန်၍ လုပ်ဆောင်ပါ။

ဘောပေးခြင်း

၁။	Chess Pass	-	ရင်ဘတ်မှ ပေးခြင်း
၂။	Bounce Pass	-	မြေထောက်၍ပေးခြင်း
၃။	Push pass	-	ပခုံးနားမှ တွန်း၍ လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ပေးခြင်း
၄။	Over head Pass	-	ခေါင်းပေါ်မှပေးခြင်း
၅။	Baseball Pass	-	ပခုံးပေါ်မှ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် အဝေးသို့ပေးခြင်း

ဂိုးသွင်းခြင်း

၁။	Set Shot	-	ရပ်လျက်ဂိုးသွင်းခြင်း
၂။	Layup Shot	-	ခြေဆန့်၊ လက်ဆန့်၊ ပြေး+ခုန်၍ သွင်းခြင်း
၃။	One Count Jump Shot	-	တစ်ချက်စုံရပ် + ခုန်သွင်းခြင်း
၄။	Two Count Jump Shot	-	နှစ်ချက်စုံရပ် + ခုန်သွင်းခြင်း
၅။	Hook Shot	-	တံစဉ်ကဲ့သို့ ချိတ်၍သွင်းခြင်း
၆။	Free Throw Shot	-	အလွတ်ပစ်သွင်းခြင်း

ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ

၄။ ဘတ်စကက်ဘောအားကစားနည်းသည် အသင်းလိုက်ကစားရသော အားကစားနည်း ဖြစ်သည်။

(Defensive) ခံစစ်

၁။	Men to men Defense	-	တစ်ဦးချင်း၊ ကပ်၊ ခံစစ်
၂။	Zone Defense	-	နေရာယူ + ခံစစ်
၃။	Zone Defense	-	အမျိုးအစားများ
	- 2 - 1 -2		
	- 2 - 3		
	- 1 - 2 -3		
	- 3 - 2		
	- 1 -3 -1		

ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်း ဥပဒေများ

အပိုဒ် – ၂ ကစားကွင်း

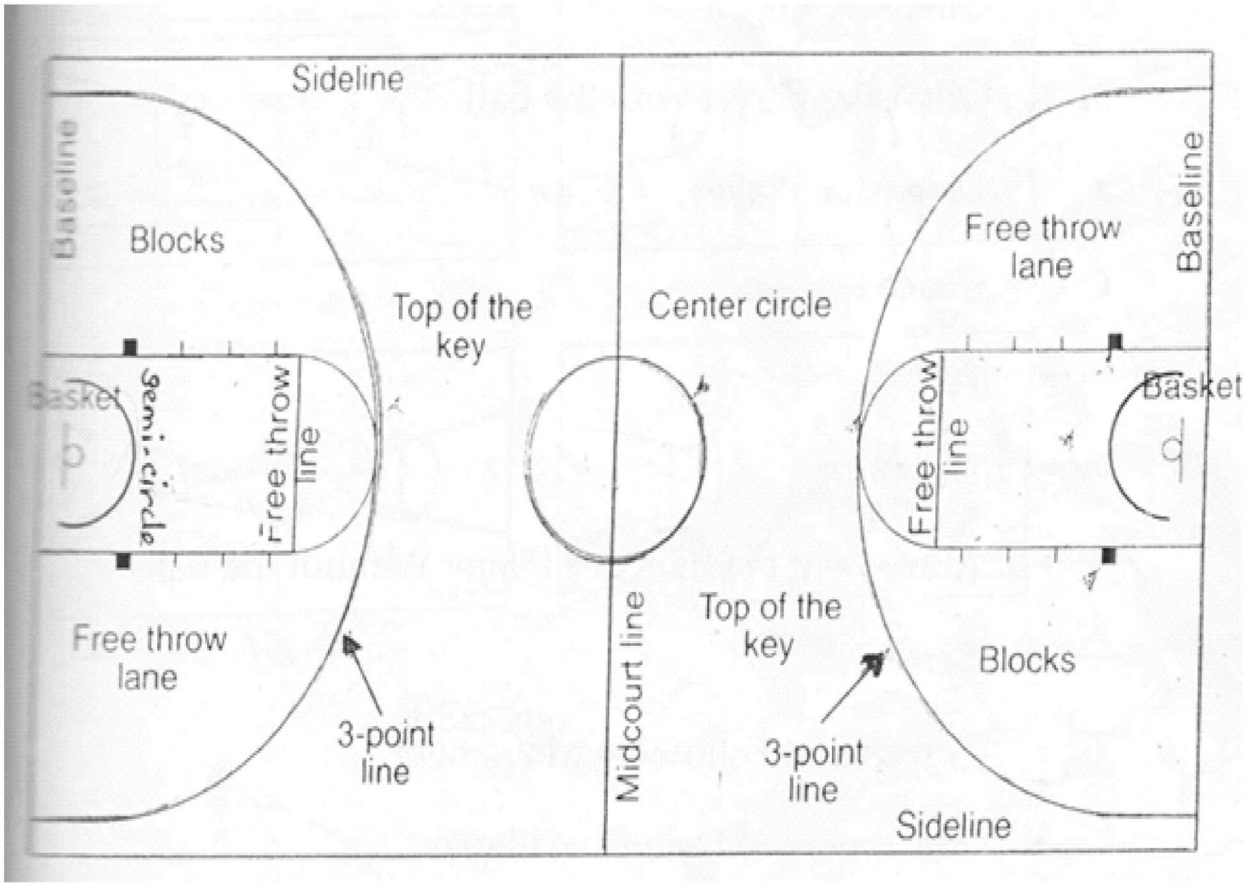
ပြိုင်ပွဲကစားကွင်း

၅။ ပြိုင်ပွဲကစားကွင်းသည် အဖုအထစ်များကင်းလျက် မျက်နှာပြင်မာကျောရ၍ ညီညာ ပြန့်ပြူးစေ ရမည်ဖြစ်လျှင် ကစားကွင်း၏ နယ်နမိတ်စည်း အတွင်းနှုတ်ခမ်းများမှ တိုင်းတာလျှင်အလျား (၂၈) မီတာ၊ အနံ (၁၅)မီတာ ရှိရမည်။

စည်းများ

စည်းများအားလုံးကို အဖြူရောင်ဖြင့် ဗျက်အကျယ် (၅)စင်တီမီတာရှိစေပြီး ထင်ထင်ရှားရှား မြင်သာအောင်ရေးဆွဲရမည်။

ဘတ်စကက်ဘောကွင်းအတွင်းရှိ နယ်နိမိတ် သတ်မှတ်စည်းမျှားနှင့်အခေါ်အဝေါ်များ



ပြိုင်ပွဲသုံးပစ္စည်းများ

လိုအပ်သောပြိုင်ပွဲသုံးပစ္စည်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပေသည်-

အောက်ပါတို့ပါဝင်သည့် နောက်ခံကိရိယာအစုံများ-

- နောက်ခံဘုတ်ပြားတစ်စုံ
- ဖိအားလျှော့သံကွင်းနှင့် ပိုက်များပါဝင်သော ဂိုးသံကွင်းတစ်စုံ

ဘတ်စကက်ဘောလုံးများ

ပြိုင်ပွဲသုံးနာရီ

အမှတ်စာရင်းပြဘုတ်

(၂၄) စက္ကန့်ပြနာရီ

ရပ်နားချိန်များကို မှတ်သားရန် အချိန်ရပ်နာရီ (သို့) သင့်တော်သော (မြင်သာသည့်)အချိန်ပြ

ကိရိယာ (ပြိုင်သုံးနာရီမဟုတ်စေရ)

သိသာစွာ အသံမတူကွဲပြားသော ကျယ်လောင်သည့် သီးခြားအချက်ပေးသံနှစ်မျိုး

အမှတ်စာရင်းစာရွက်

ကစားသမားပြစ်မှုပြ အမှတ်အသားများ

အသင်းလိုက်ပြစ်မှုပြ အမှတ်အသားများ
အလှည့်ကျ ဘောလုံးပိုင်ဆိုင်မှုပြများ
ကစားကွင်းကြမ်းပြင်
ကစားကွင်း
လုံလုံလောက်လောက်ရှိရမည့် အလင်းရောင်

နည်းဥပဒေသုံး – အသင်းများ

အသင်းတွင် ပါဝင်သူတစ်ဦးသည် ပြိုင်ပွဲမစတင်မီ အမှတ်စာရင်းဇယားစာရွက်တွင် ၎င်း၏အမည်ကို ရေးသွင်းခြင်းခံရပြီးနောက် ပြိုင်ပွဲမှ ထုတ်ပယ်ခြင်းမခံရမီအထိ သို့မဟုတ်ပြစ်မှု ငါးကြိမ်ကျူးလွန်ခြင်းမပြုမီအထိ ပြိုင်ပွဲတွင် ပါဝင်ကစားခွင့်ရှိပြီးဖြစ်ပေသည်။

အသင်းတစ်သင်းစီတို့ကို အောက်ပါအတိုင်း ဖွဲ့စည်းရမည်-
- ကစားရန် အခွင့်အမိန့်ရပြီးသောအသင်းသား အသင်းခေါင်းဆောင်အပါအဝင် (၁၂)ဦး ထက်မပိုရ။
- နည်းပြဆရာတစ်ဦး (မိမိတို့ဆန္ဒရှိခဲ့လျှင်) အကူနည်းပြဆရာတစ်ဦး။
- အထူးတာဝန်ဖြင့် အသင်းနှင့်အတူလိုက်ပါလာသူ အသင်းထိုင်ခုံပေါ်တွင် အများဆုံး(၅)ဦးထက်မပိုရ ဥပမာအားဖြင့် အသင်းအုပ်ချုပ်သူ ဆရာဝန် အရိုးအကြောပညာရှင် အချက်အလက်မှတ်တမ်းတင်သူ စကားပြန် စသည်တို့ဖြစ်သည်။

အသင်းတစ်သင်းစီအတွက် ကစားသမားများ၏ တူညီဝတ်စုံသည် အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ရမည် အရှေ့နှင့်အနောက်တွင်အရောင်တစ်ရောင်တည်းသာ အများဆုံးပါသော အကျီများ။ကစားသမားအားလုံးသည် မိမိတို့အကျီများကို ကစားသည့်ဘောင်းဘီများ၏အတွင်းသို့ထည့်သွင်း၍ဝတ်ဆင်ရမည်။

အသင်းများတွင် အနည်းဆုံး အကျီနှစ်စုံရှိရမည်-
- ပွဲစဉ်ဇယား၌ အမည်ကို ပထမဖော်ပြထားသည့် အသင်း (အိမ်ရှင်အသင်း)သည် အကျီအရောင်အနု (အဖြူရောင်ဆိုလျှင် ပိုကောင်းသည်)များကို ဝတ်ဆင်ရမည်။
- ပွဲစဉ်ဇယားများ၌ အမည်ကို ဒုတိယဖော်ပြထားသည့် အသင်း (ဧည့်သည်အသင်းသည်) အကျီအရောင်အရင့်များကို ဝတ်ဆင်ရမည်။
- မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ သက်ဆိုင်ရာအသင်းများအား အကြားသဘော တူညီကြလျှင် အကျီအရောင်များကို ပြောင်းလဲ၍ ဝတ်ဆင်နိုင်ကြသည်။

ကစားသည့်အချိန် အမှတ်တူခြင်းနှင့် အချိန်ပိုအပိုင်းငယ်များ

ပြိုင်ပွဲတွင် တစ်ပိုင်လျှင် (၁၀)မိနစ်စီကြာအောင် ကစားရသော အပိုင်းငယ်လေးပိုင်းပါဝင်သည်။ ပြိုင်ပွဲစတင်ရန် သတ်မှတ်ထားသော အချိန်မရောက်မီ ခေတ္တရပ်နားချိန် မိနစ် (၂၀) ရှိစေရမည်။ ပထမနှင့် ဒုတိယ အပိုင်းငယ် (ပထမပိုင်း)တို့အကြားနှင့် တတိယနှင့် စတုတ္ထအပိုင်းငယ်(ဒုတိယပိုင်း)တို့အကြား၌လည်းကောင်း အချိန်ပိုအပိုင်းငယ် တစ်ပိုင်းစီမစတင်မီများတို့တွင် ရပ်နားချိန် (၂)မိနစ်စီရှိရမည်။ ပြိုင်ပွဲရပ်နားချိန် (ပထမပိုင်းအပြီးတွင်) ၁၅ မိနစ်ရှိမည်။ ပြိုင်ပွဲရပ်နားချိန်သည်-

- ပြိုင်ပွဲစတင်ရန် သတ်မှတ်ထားသော အချိန်မရောက်မီ မိနစ် (၂၀)။
- အပိုင်းငယ်တစ်ပိုင်းစီပြီးဆုံးကြောင်း ပြိုင်ပွဲနာရီမှအချက်ပေးသံ ထွက်ပေါ်လာသောအခါတို့တွင် စတင်ပေးသည်။

ပြိုင်ပွဲရပ်နားချိန်သည်-

- ပထမအပိုင်းငယ်စတင်ချိန် ခုန်ဘောခုန်ရန် ဒိုင်လူကြီး၏ လက်များမှာ ဘောလုံးကို မြှောက်တင်ပေးလိုက်သောအခါ။

ကျန်အပိုင်းငယ်များအားလုံးစတင်ချိန် ကွင်းပြင်မှ ဘောလုံးပစ်သွင်းရန် ကစားသမား၏ လက်ထဲသို့ ဘောလုံးရောက်ရှိသောအခါတို့တွင် ပြီးဆုံးပေးသည်။

အကယ်၍ စတုတ္ထအပိုင်းငယ် ကုန်ဆုံးသည့်အချိန်၌ ရရှိသည့်ဂိုးအမှတ်များ တူညီနေခဲ့လျှင်ပြိုင်ပွဲကို အချိန်ပိုအပိုင်းငယ် (၅)မိနစ်တစ်ကြိမ် (သို့) အမှတ်မတူညီတော့သည်အထိ လိုအပ်သလောက် (၅)မိနစ် အပိုင်းငယ်များကို ဆက်လက်ကစားစေရမည်။ ကစားချိန်ကုန်ဆုံးကြောင်း အချက်ပေးသံ မထွက်ပေါ်လေးမီ (သို့) ထွက်ပေါ်ဆဲအချိန်တွင်လူချင်းထိ ပြစ်မှုတစ်ခုကို ကျူးလွန်ခဲ့လျှင် ကစားချိန်ပြီးဆုံးသော်လည်း နောက်ဆုံးအလွတ် ဂိုး(များ)ကို ပြီးစီးအောင်သွင်းစေရမည်။ယင်းအလွတ် သွင်းဂိုး(များ)ကြောင့် အချိန်ပိုအပိုင်းငယ်ထပ်မံကစားရန် လိုအပ်ခဲ့ပြီးနောက်အားကစားချိန်ပြီးနောက်ဆုံးမှ ထပ်မံကျူးလွန်ခဲ့သော ပြစ်မှုများတို့ကို ပြိုင်ပွဲရပ်နားချိန်အတွင်း ကျူးလွန်းဘိသကဲ့သို့ မှတ်ယူရမည်ဖြစ်ပြီး အချိန် ပိုအပိုင်းငယ် မစတင်မီ အလွတ်ဂိုးသွင်းခြင်းများတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

ခုန်ဘောခုန်ရမည့် အခြေအနေများ

အောက်ပါအခြေအနေများတွင် ခုန်ဘောခုန်ရန် ဖြစ်လာသည်-

- ကိုင်ဘောဟု ဒိုင်လူကြီးမှ သတ်မှတ်ပေးသောအခါ။
- ဘောလုံးသည် ကွင်းပြင်ပသို့ ထွက်သွားပြီးနောက် မည်သူသည် ဘောလုံးကို နောက်ဆုံး ထိသူဖြစ်ကြောင်း ဒိုင်လူကြီးများဝေခွဲမရ (သို့မဟုတ်) သဘောထားကွဲလွဲကြသောအခါ။

- နောက်ဆုံး (သို့) တစ်လုံးတည်းသော အလွတ်ဂိုးမဝင်ဘဲဖြစ်နေစဉ် အလွတ်ဂိုးနှစ်ထပ်ကွမ်းသွင်းစေရမည့် သာမန်ပြစ်မှုတစ်ခုဖြစ်ပွားသောအခါ။
- အလွတ်ဂိုးများသွင်းနေစဉ်မှအပ ဘောရှင်တစ်လုံးသည် ဂိုးသံကွင်းနှင့် နောက်ခံဘုတ်ပြားတို့အကြားတွင် ညှပ်မိနေသောအခါ။
- မည်သည့်အသင်းကမျှ ဘောလုံးလက်ဝယ်မရှိဘဲ ဘောလုံးလက်ဝယ်ရှိခွင့်လည်းမရှိသောအခါတွင် ဘောသေဖြစ်သွားသောအခါ။
- ပထမဆုံးဖြစ်ပွားသော လူခြင်းထိပြစ်မှု (သို့) သာမန်ပြစ်မှုမတိုင်မီ မည်သည့်အသင်းကမျှ ဘောလုံးလက်ဝယ်မရှိဘဲ ဘောလုံးလက်ဝယ်ရှိခွင့်လည်းမရှိဘဲ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လည်း အခြားသောလူခြင်းထိပြစ်မှု ပြစ်ဒဏ်များလည်းမရှိစဉ် နှစ်သင်းစလုံးပေါ်တွင် သတ်မှတ်ထားသော တူညီသော ပြစ်ဒဏ်တို့ကို ပယ်ဖျက်ပေးပြီးသောအခါ။
- ပထမဆုံးပြိုင်ပွဲ အပိုင်းငယ်မှအပဖြစ်သော ကျန်အပိုင်းငယ်များအားလုံးတို့ကို စတင်တော့မည်ဖြစ်သောအခါ။

အလှည့်ကျဘောလုံးပိုင်ဆိုင်ခွင့်ဆိုသည်မှာ ဘောရှင်ဖြစ်လာစေရန် ခုန်ဘောမခုန်ဘဲနှင့် ကွင်းတွင်းသို့ ဘောလုံးပစ်သွင်းစေသော နည်းစနစ်ဖြစ်သည်။

ဘောလုံးဝင်သွားသော ဂိုးသံကွင်းဘက်သို့ တိုက်စစ်ဆင်ကစားသောအသင်းအား အောက်ပါအတိုင်း ဂိုးအမှတ်ကို သတ်မှတ်ပေးရမည်။

- အလွတ်ဂိုးသွင်းခြင်း တစ်ကြိမ်လျှင် (၁)မှတ်ဟုလည်းကောင်း။
- နှစ်မှတ်ဂိုးဧရိယာမှ ကစားနေစဉ်သွင်းသော ဂိုးတစ်ကြိမ်ဝင်လျှင် (၂)မှတ် ဟုလည်းကောင်းစသည်ဖြင့် သတ်မှတ်ပေးရမည်။
- နောက်ဆုံး (သို့) တစ်လုံးတည်သာ အလွတ်ဂိုးကို သွင်းလိုက်စဉ် ဘောလုံးသည် သံကွင်းကိုထိပြီး ဂိုးပိုက်အတွင်းသို့ မဝင်မီ တိုက်စစ် (သို့) ခံစစ်ကစားသမားတစ်ဦးက စည်းကမ်းနှင့်အညီ ထိမိခဲ့သော် အဆိုပါဂိုးကို နှစ်မှတ်ဟု သတ်မှတ်ပေးရမည်။

အကယ်၍ ကစားသမားတစ်ဦးမှ ကစားနေစဉ် မိမိဂိုးကို မိမိမတော်တဆပြန်သွင်းမိခဲ့လျှင် နှစ်မှတ်သတ်မှတ်ပေးရမည်ဖြစ်ပြီး ကွင်းအတွင်းရှိ တစ်ဘက်အသင်း၏ အသင်းခေါင်းဆောင်မှ သွင်းသောဂိုးအဖြစ် မှတ်တမ်းပြုထားရမည်။

စတုတ္ထအပိုင်းငယ်၏ နောက်ဆုံး (၂)မိနစ်နှင့် အချိန်ပိုအပိုင်းငယ်တပိုင်းစီတို့၏ နောက်ဆုံး (၂)မိနစ်တို့တွင် မိမိ၏ကွင်းနောက်ခြမ်းမှ ဘောလုံးပိုင်ဆိုင်မှုရရှိမည်ဖြစ်သောအသင်းက ရပ်နားချိန်တောင်းခံခဲ့ပြီး ပြိုင်ပွဲကို ပြန်လည်စတင်လျှင် ဘောလုံးပစ်သွင်းခြင်းကို အမှတ်ပေးဒိုင်လူကြီးစားပွဲနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ရှိ အဆိုပါအသင်း၏ ကွင်းအရှေ့ခြမ်း ဘောလုံးပစ်သွားရန်ဖြစ်သောစည်းမှ ဆောင်ရွက်စေရမည်။

မူလဘောလုံးပစ်သွင်းရမည့်နေရာမှ ယှဉ်ပြိုင်ဘက် ကစားသမားများအား ကွင်းပြင်ပမှ ဘောလုံးပစ်သွင်းခွင့်ကို ပေးရမည်။

ရပ်နားချိန်အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ချက်

ရပ်နားချိန်ဆိုသည်မှာ အသင်းတစ်သင်း၏ နည်းပြဆရာ (သို့) အကူနည်းပြဆရာဖြစ်သူ၏ မေတ္တာရပ်ခံချက်ကြောင့် ပြိုင်ပွဲကို ခေတ္တရပ်တန့် ပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။ ရပ်နားချိန် တစ်ကြိမ်စီသည် (၁) မိနစ်စီ ကြာမြင့်ရမည်။ရပ်နားချိန် တောင်းခံပိုင်ခွင့်ရှိနေလျှင် ရပ်နားချိန် တစ်ချိန်ကို ခွင့်ပြုပေးနိုင်သည်။

ဘောလုံးကိုင်လျက် ခြေလှမ်းခြင်း

အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ချက်

ဘောလုံးကိုင်လျက် ခြေလှမ်းခြင်းဆိုသည်မှာ ဤစာပိုဒ်တွင် ကန့်သတ်ဖော်ပြထားသော အတိုင်းအတာများ ထက်ကျော်လွန်၍ မည်သည့်လားရာဘက်သို့မဆို ဘောလုံးကိုကိုင်ထားစဉ်တွင် ခြေထောက်တစ်ဘက် သို့မဟုတ် နှစ်ဖက်စလုံးကို ဥပဒေနှင့်အညီမဟုတ်ဘဲ ရွှေ့လျားခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဘောရှင်တစ်လုံးကို လက်ဝယ်ကိုင်ထားသော ကစားသမားတစ်ဦးသည် ပွတ်တိုင်ခြေထောက်ဟုခေါ်သည့် မိမိ၏ ခြေထောက်တစ်ဘက်ကို ကြမ်းပြင်နှင့်ထိထားသောနေရာ၌ ထိမြဲထိထားစဉ်တွင် ကျန်ခြေထောက်တစ်ဘက်တည်းဖြင့် မည်သည့်လားရာဘက်သို့မဆို တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် တစ်ကြိမ် ထက်ပို၍ ခြေလှမ်းခြင်းပြုသောအခါ စည်းမျဉ်းနှင့်ညီသော ပွတ်တိုင်လှည့်ခြင်းဖြစ်လာပေသည်။

ကစားကွင်းအတွင်း ဘောရှင်တစ်လုံးကို လက်ဝယ်ထားရှိထားသော ကစားသမားတစ်ဦး ပွတ်တိုင်ခြေထောက်ပြုခြင်း-

- ခြေထောက်နှစ်ဘက်စလုံးကို ကြမ်းပြင်ပေါ်၌ ရှိနေစဉ်တွင်
    - ခြေထောက်တစ်ဘက်ကို ကြမ်းပြင်မှ ကြွလိုက်သည်နှင့် ကျန်ခြေထောက်သည် ပွတ်တိုင်ခြေထောက်ဖြစ်လာသည်။
- ရွှေ့လျားနေစဉ်
    - ခြေတစ်ဘက်သည် ကြမ်းပြင်ကိုထိနေလျှင် ထိုခြေထောက်သည် ပွတ်တိုင်ခြေထောက်ဖြစ်သည်။
    - ခြေထောက်နှစ်ဘက်စလုံးလေထဲတွင် ရှိနေပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ခြေထောက်နှစ်ဖက်စလုံးဖြင့် တစ်ပြိုင်နက်တည်း စုံကျလာခဲ့လျှင် ခြေထောက်တစ်ဘက်ကို ကြမ်းပြင်မှ ကြွလိုက်သည်နှင့်ကျန်ခြေထောက်တစ်ဖက်သည် ပွတ်တိုင်ခြေထောက်ဖြစ်လာသည်။
    - ခြေထောက်နှစ်ဘက်စလုံးလေထဲတွင် ရှိနေပြီး ကစားသမားသည် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့

ခြေထောက်တစ်ဘက်ဖြင့်ကျလျှင် အဆိုပါခြေထောက်သည် ပွတ်တိုင်ခြေထောက်ဖြစ်သည်။ ကစားသမားသည် ထိုခြေထောက်ဖြင့် ခုန်လိုက်ပြီးနောက် ခြေထောက်နှစ်ဘက်စလုံးဖြင့် တစ်ပြိုင်နက်တည်းပြန်ကျလျှင် မည်သည့်ခြေထောက်မျှ ပွတ်တိုင်ခြေထောက်မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။

ကစားကွင်းအတွင်း၌ ဘောရှင်တစ်လုံးကိုလက်ဝယ်ရှိထားသော ကစားသမားတစ်ဦးသည် ပွတ်တိုင် ခြေထောက်ပြုထားပြီးနောက် ဘောလုံးနှင့်အတူ ရှေ့သို့ရွှေ့လျားရာတွင်

- ခြေထောက်နှစ်ဘက်စလုံး ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်ရှိနေစဉ်
- ဘောလုံးဆက်တိုက်ပုတ်ခြင်းကို စတင်ရန် လက်(များ)မှ ဘောလုံးကိုမလွှတ်ခင် ပွတ်တိုင်ခြေထောက်ကို ထောက်ကို အလျှင်မကြွနိုင်။
- ဘောလုံးကိုပေးရန်(သို့) ကစားနေစဉ်ဂိုးသွင်းရန်အတွက် ပွတ်တိုင်ခြေထောက်ပြုထားခြင်းမှ အပေါ်သို့ ခုန်နိုင်သော်လည်း ဘောလုံးကို လက်(များ)မှ အလွှတ်မီ မည်သည့်ခြေထောက်မျှ ကြမ်းပြင်နှင့်မထိစေရ။

- ရွှေ့လျားနေစဉ်

- ဘောလုံးကိုပေးရန် (သို့)ကစားနေစဉ် ဂိုးသွင်းရန်အတွက်ပွတ်တိုင် ခြေထောက်ပြုထားခြင်းမှ အပေါ်သို့ခုန်နိုင်ပြီးလျှင် ခြေထောက်တစ်ဖက် (သို့) နှစ်ဘက်စလုံးပေါ်သို့ပြန်ကျနိုင်သည်။ ထို့နောက် ခြေထောက်တစ်ဖက် (သို့)နှစ်ဖက်စလုံးကို ကြမ်းပြင်မှ ကြွနိုင်သော်လည်း ဘောလုံးကို လက်(များ)မှ မလွှတ်မီ မည်သည့်ခြေထောက်မျှ ကြမ်းပြင်နှင့် ပြန်မထိစေရ။
- ဘောလုံးဆက်တိုက်ပုတ်ခြင်းကိုစတင်ရန် လက်(များ)မှဘောလုံးကို မလွှတ်ခင် ပွတ်တိုင်ခြေထောက်ကို အလျှင်မကြွနိုင်။

  မည်သည့်ခြေထောက်မျှ ပွတ်တိုင်မပြုထားသောအခါ၌ ရပ်လိုက်စဉ်
- ဘောလုံးဆက်တိုက်ပုတ်ခြင်းကိုစတင်ရန် လက်(များ)မှဘောလုံးကိုမလွှတ်ခင် ပွတ်တိုင်ခြေထောက်ကို အလျှင်မကြွနိုင်။
- ဘောလုံးကိုပေးရန်(သို့)ကစားနေစဉ်ဂိုးသွင်းရန်အတွက် ပွတ်တိုင် ခြေထောက်ပြုထားခြင်းမှ အပေါ်သို့ခုန်နိုင်သော်လည်း ဘောလုံးကို လက်(များ)မှမလွှတ်မီ မည်သည့်ခြေထောက်မျှကြမ်းပြင်နှင့်ပြန်မထိစေရ။

ကစားသမားတစ်ဦးသည် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့လဲကျသွားသောအခါ (သို့)ကြမ်းပြင်ပေါ်၌လဲလျောင်းနေစဉ် (သို့) ကြမ်းပြင်ပေါ်၌ထိုင်လျက်ရှိနေစဉ်

- ကစားသမားတစ်ဦးသည် ဘောလုံးတစ်လုံးကိုကိုင်ထားလျက်ရှိစဉ် ကြမ်းပြင်ပေါ်

သို့လဲကျသွားပြီး လျှောတိုက်ရွှေ့သွားသောအခါ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် လဲလျောင်းလျက် (သို့) ထိုင်လျက်အတိုင်းရှိနေပြီးလျှင် ဘောလုံးကိုလက်ဝယ်ထားရှိ နေသော အခါ စည်းကမ်းနှင့်အညီဖြစ်သည်။

- အကယ်၍ကစားသမားသည် ကိုယ်ကိုလှိမ့်ခြင်း (သို့) ဘောလုံးကိုကိုင်ထားလျက် မတ်တပ်ရပ်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်းတို့ကိုပြုလျှင် ၎င်းသည်သာမန်ပြစ်မှုဖြစ်သည်။

သုံးစက္ကန့်

စည်းမျဉ်း

၎င်း၏အသင်းသည် ကွင်းအရှေ့ခြမ်း၌ ဘောရှင်တစ်လုံးကိုလက်ဝယ်ရရှိပြီး ပြိုင်ပွဲနာရီသွားနေစဉ်တွင် ကစားသမားတစ်ဦးသည် တစ်ဘက်အသင်း၏ကန့်သတ်ဧရိယာထဲ၌ ဆက်တိုက်ဖြစ်သော ၃စက္ကန့်ထက်ပို၍ ရှိမနေရ။

အောက်ပါတို့ကိုပြုမူနေသော ကစားသမားတစ်ဦးကိုမူ ချွင်းချက်အဖြစ်ခွင့်ပြုရပေမည်

- ကန့်သတ်ဧရိယာအတွင်းမှ ထွက်ခွာရန်ကြိုးပမ်းနေသူ
- ၎င်းကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် ၎င်း၏ကစားဖော်သည် ဝိုးသွင်းရန်ကြိုးပမ်းနေပြီး ဘောလုံးသည်
- လက်မျှားအတွင်းမှ လွတ်ထွက်ခါနီး သို့မဟုတ် လွတ်ထွက်ပြီးစချိန်တွင် ကန့်သတ်ဧရိယာထဲတွင် ရှိနေသူ။
- ကန့်သတ်ဧရိယာအတွင်း၌ ၃ စက္ကန့်ထက်လျှော့နည်းလျက်ရှိနေပြီး ကစားနေစဉ်ဝိုးသွင်းရန် ဘောလုံးကို ဆက်တိုက်ပုတ်သွားသူတို့ဖြစ်သည်။

ကစားသမားတစ်ဦးသည် ကန့်သတ်ဧရိယာ၏အပြင်ဘက်တွင်ရှိကြောင်းကို မိမိကိုယ်ကိုပြသရန်အတွက် ၎င်း၏ခြေထောက်အစုံအား ကန့်သတ်ဧရိယာ၏ပြင်ပတွင် ရှိစေရမည်။

နီးကပ်စွာကာထားခြင်းခံရသော ကစားသမား

အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်

ကစားကွင်းအတွင်း၌ ဘောရှင်တစ်လုံးကိုလက်ဝယ်ရှိထားသော ကစားသမားတစ်ဦးကိုတစ်ဘက်ကစားသမားတစ်ဦးသည် တစ်မီတာထက်မပိုသော အကွာအဝေးအတွင်းမှ တက်ကြွသောအနေ အထားကာထားလျှင် ၎င်းသည်နီးကပ်စွာကာထားခြင်းခံရသော ကစားသမားဖြစ်သည်။

စည်းမျဉ်း

နီးကပ်စွာကာထားခြင်းခံရသော ကစားသမားတစ်ဦးသည် ၅စက္ကန့်အတွင်းဘောလုံးကိုပစ်ခြင်း ဂိုးသွင်းခြင်း သို့မဟုတ် ဆက်တိုက်ပုတ်ခြင်း တို့ကိုပြုလုပ်ရမည်။

ရှစ်စက္ကန့်

စည်းမျဉ်း

မည်သည့်အခါမဆို

- ကစားသမားတစ်ဦးသည် မိမိ၏ကွင်းအနောက်ခြမ်းတွင် ဘောရှင်တစ်လုံးကိုလက်ဝယ်ရရှိသောအခါ
- ကွင်းပြင်ပမှ ဘောလုံးပစ်သွင်းသောအခါ ကွင်း၏အနောက်ခြမ်းတွင် မည်သည့်ကစားသမားနှင့်မဆို ဘောလုံးထိသွားပြီးနောက် ကွင်းပြင်ပမှဘောလုံးပစ်သွင်းသော ၎င်းကစားသမား၏အသင်းမှ မိမိ၏ကွင်းအနောက်ခြမ်းတွင် ဘောလုံးကိုလက်ဝယ်ရရှိလျှင် ၎င်း၏အသင်းသည် ရှစ်စက္ကန့်အတွင်း ကွင်းအရှေ့သို့ ဘောလုံးရောက်ရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။

အောက်ပါအချိန်တို့တွင် အသင်းသည်မိမိ၏ကွင်းအရှေ့ခြမ်းသို့ ဘောလုံးရောက်ရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပြီးဖြစ်သည်။

- မည်သည့်ကစားသမား၏ လက်ဝယ်တွင်မရှိဘဲ ဘောလုံးသည်ကွင်း အရှေ့ခြမ်းအားထိသောအခါ။
- မိမိ၏ကွင်းအရှေ့ခြမ်းပေါ်တွင် ခြေထောက်နှစ်ဘက်စလုံးရှိနေသော တိုက်စစ်ကစားသမားတစ်ဦးက စည်းမျဉ်းနှင့်အညီ ဘောလုံးကိုထိလိုက်သောအခါ (သို့) ၎င်းကိုဘောလုံးမှ ထိလိုက်သောအခါ။
- မိမိ၏ကွင်းအနောက်ခြမ်းနှင့် မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတို့ထိနေသော ခံစစ်ကစားသမားတစ်ဦးက စည်းမျဉ်းနှင့်အညီ ဘောလုံးကိုထိလိုက်သောအခါ (သို့)၎င်းကိုဘောလုံးမှထိလိုက်သောအခါ။
- ဘောလုံးပိုင်ဆိုင်ထားရှိသောအသင်း၏ ကွင်းအရှေ့ခြမ်းနှင့်ထိနေသော ဒိုင်လူကြီးတစ်ဦးကို ဘောလုံးမှထိလိုက်သောအခါ။
- ကွင်းအနောက်ခြမ်းမှ ကွင်းအရှေ့ခြမ်းသို့ဘောလုံးဆက်တိုက်ပုတ်သွားနေစဉ် ဘောလုံးပုတ်သူ၏ ခြေထောက်အစုံနှင့် ဘောလုံးတို့ကွင်းအရှေ့ခြမ်းကို ထိလိုက်သောအခါ။

အောက်ပါအခြေအနေတစ်ရပ်ရပ်ကြောင့် မိမိ၏ကွင်းအနောက်ခြမ်းတွင် ဘောလုံးပိုင်ဆိုင်မှုရှိထားခဲ့သောအသင်းအား ကွင်းပြင်ပမှဘောလုံးပစ်သွင်းခွင့်ပြုလိုက်သောအခါ ကျန်ရှိနေသောအချိန်အတိုင်း

ရှစ်စက္ကန့်ကို ဆက်လက်ရေတွက်သွားရမည်။

- ကွင်းပြင်ပသို့ဘောလုံးထွက်သွားသောအခါ
- ၎င်းအသင်းမှကစားသမားတစ်ဦး ဒဏ်ရာရရှိသွားသောအခါ
- ခုန်ဘောခုန်ရန် အခြေအနေဖြစ်လာသောအခါ
- နှစ်ဘက်လူခြင်းထိပြစ်မှု ဖြစ်ပွါးသောအခါ
- နှစ်ဘက်အသင်းများအပေါ် သတ်မှတ်ပေးထားသောတူညီသည့် ပြစ်ဒဏ်များကို ပယ်ဖျက်လိုက်သောအခါ။

၂၄စက္ကန့်

စည်းမျဉ်း

မည်သည့်အခါမဆို

- ကစားကွင်းအတွင်း၌ ကစားသမားတစ်ဦးသည် ဘောရှင်တစ်ဦးကို လက်ဝယ်ရရှိထားသောအခါ
- ကွင်းပြင်ပမှဘောလုံးပစ်သွင်းစဉ် ကွင်းအတွင်းရှိမည်သည့်ကစားသမားမဆို ဘောလုံးကို ထိသောအခါ သို့မဟုတ်ဘောလုံးမှထိသွားသောအခါ အဆိုပါဘောလုံးပစ်သွင်းသော ကစားသမား၏ အသင်းဘက်မှဘောလုံးပိုင်ဆိုင်မှု ဆက်လက်ရှိနေသောအခါ ၂၄စက္ကန့် အတွင်း ၎င်း၏အသင်းဘက်မှ ကစားနေစဉ်ဂိုးသွင်းရန် တစ်ကြိမ်ကြိုးပမ်းမှုရှိသည်ကစားနေစဉ်ဂိုးသွင်းသည်ဟု ယူဆရန်အတွက် အောက်ပါအခြေအနေများနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိရမည်။
- ၂၄စက္ကန့်ကိရိယာမှ အချက်ပေးသံထွက်ပေါ်မလာမီ ကစားနေစဉ်ဂိုးသွင်းလိုက်သော ကစားသမား၏ လက်များအတွင်းမှ ဘောလုံးကိုလွှတ်လိုက်ပြီးဖြစ်ရမည်။ ထို့ပြင်
- ၂၄စက္ကန့်ကိရိယာမှ အချက်ပေးသံမထွက်ပေါ်လာမီ ကစားနေစဉ်ဂိုးသွင်းလိုက်သော ကစားသမား၏ လက်များအတွင်းမှ ဘောလုံးကိုလွှတ်လိုက်ပြီးနောက် ဘောလုံးသည်ဂိုးသံကွင်းကိုထိရမည်(သို့) ဂိုးဝင်ရမည်။

(၂၄)စက္ကန့်ကုန်ဆုံးခါနီး၌ ကစားနေစဉ်ဂိုးသွင်းလိုက်စဉ် ဂိုးသွင်းလိုက်သော ကစားသမား၏ လက်များ တွင်းမှ ဘောလုံးကိုလွှတ်လိုက်ပြီးနောက် ဘောလုံးသည်လေထဲ၌ရှိနေစဉ် ၂၄စက္ကန့်ကိရိယာမှ အချက်ပေးသံထွက်ပေါ်လာခဲ့ပြီး

- ဘောလုံးသည်ဂိုးဝင်သွားခဲ့လျှင် အချက်ပေးသံကိုဂရုထားစရာမလို သာမန်ပြစ်မှုဟုမသတ်မှတ်ဘဲ ဂိုးအမှတ်ပေးရမည်။
- ဘောလုံးသည်သံဂွင်းကိုသာထိပြီး ဂိုးမဝင်သွားခဲ့လျှင်အချက်ပေးသံကို ဂရုထားစရာမလိုဘဲ သာမန်ပြစ်မှုဟု မသတ်မှတ်ဘဲဆက်၍ ကစားရမည်။

- အကယ်ရွေ့ဘောလုံးသည် သံကွင်းကိုမထိပါကသာမန်ပြစ်မှုဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ တစ်ဘက်အသင်းမှ ရုတ်တရက်ဘောလုံးပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရသွားကြောင်း ထင်ရှားပါကအချက်ပေးသံကို ဂရုထားစရာမလိုဘဲဆက်၍ ကစားရမည်။

ဂိုးဝင်တော့မည့်ဘောလုံးကို ကြားဖြတ်နှောက်ယှက်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သော ကန့်သတ်ပြဋ္ဌာန်းချက်များ အားလုံးတို့သည် ဤတွင်အကျုံးဝင်သက်ဆိုင်ပေသည်။

လုပ်ထုံးလုပ်နည်း

အကယ်၍ပြိုင်ပွဲကစားနေခြင်းကို ဒိုင်လူကြီးတစ်ဦးမှအောက်ပါအကြောင်းများကြောင့် ရပ်ပစ်ခဲ့လျှင်

- (ကွင်းပြင်ပသို့ဘောလုံးထွက်သွားခြင်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲ) ဘောလုံးပိုင်ဆိုင်ထားခြင်းမရှိသောအသင်းမှ ကျူးလွန်သည့်လူခြင်းထိပြစ်မှု (သို့) သာမန်ပြစ်မှုတစ်ခုကြောင့်။
- မည်သည့်အသင်းနှင့်မျှ ပတ်သက်ခြင်းမရှိသောခိုင်လုံသည့်အကြောင်းတစ်ခုကြောင့် မူလဘောလုံး လက်ဝယ်ရှိထားသောအသင်းအား ဘောလုံးပိုင်ဆိုင်ခွင့်ပေးရသည်။ ကွင်း၏ အနောက်ခြမ်းတွင် ကွင်းအတွင်းသို့ဘောလုံးပစ်သွင်းရမည်ဖြစ်လျှင် ၂၄စက္ကန့်ပြနာရီတွင် ၂စက္ကန့်ဟု ပြန်လည်ဖော်ပြထားရမည်။

အကယ်၍ကွင်း၏အရှေ့ခြမ်းတွင် ကွင်းအတွင်းသို့ဘောလုံးပစ်သွင်းရမည်ဖြစ်လာလျှင် ၂၄စက္ကန့်ပြနာရီတွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားရမည်။

- အကယ်၍ ပြိုင်ပွဲကိုရပ်လိုက်သောအချိန်တွင် ၂၄စက္ကန့်ပြနာရီတွင် ၁၄စက္ကန့် (သို့)ထိ ထက်ပို၍ပြနေခဲ့လျှင် ၂၄စက္ကန့်ပြနာရီတွင် ၂၄ စက္ကန့်ဟုပြန်လည်ဖော်ပြရန်မလိုပါ။ ပြိုင်ပွဲရပ်လိုက်ချိန်ကရှိသည့်အချိန်အတိုင်း ဆက်လက်ကစားရမည်။
- အကယ်၍ပြိုင်ပွဲကိုရပ်လိုက်သောအချိန်တွင် ၂၄စက္ကန့်ပြနာရီတွင် ၁၃စက္ကန့် (သို့) ထိုထက်လျှော့နည်း၍ပြနေခဲ့လျှင် ၂၄စက္ကန့်ပြနာရီတွင် ၁၄စက္ကန့်ဟု ပြန်လည်ဖော်ပြရမည်။မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ ဒိုင်လူကြီးတစ်ဦး၏ သုံးသပ်ချက်အမြင်တွင် တစ်ဘက်အသင်းပေါ်တွင် နစ်နာမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေမည်ဖြစ်လျှင်၂၄စက္ကန့်ပြနာရီကို ရပ်လိုက်စဉ်အချိန်က ရှိသည့်စက္ကန့်အတိုင်း ဆက်လက်ကစားစေရမည်။

အကယ်၍ အသင်းတစ်သင်းမှ ဘောလုံးလက်ဝယ်ရရှိထားစဉ် (သို့) မည်သည့်အသင်းကမှ ဘောလုံးကို လက်ဝယ်ရှိမထားစဉ် ၂၄စက္ကန့်ပြကိရိယာသည် မှားယွင်းစွာဖြင့် အချက်ပေးခဲ့လျှင် အချက်ပေးသံကို လျစ်လျူရှု၍ ပြိုင်ပွဲကိုဆက်လက်ကစားစေရမည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ ဒိုင်လူကြီးတစ်ဦး၏သုံးသပ်ချက်အမြင်တွင် ဘောလုံးကိုလက်ဝယ်ရှိထားသောအသင်းအပေါ်တွင် နစ်နာမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေမည်ဖြစ်လျှင် ပြိုင်ပွဲကိုရပ်စေပြီး ၂၄စက္ကန့်နာရီကို အမှန်ဖြစ်စေ၍ အဆိုပါအသင်းသို့ ဘောလုံးပိုင်ဆိုင်ခွင့်ပြန်ပေးရမည်။

ကွင်းအနောက်ခြမ်းသို့ ပြန်ရောက်သောဘောလုံး

အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်

အောက်ပါအချိန်များ၌ အသင်းတစ်သင်း၏ကွင်းအနောက်ခြမ်းသို့ ဘောလုံးရောက်ရှိသည်

- ကွင်းအနောက်ခြမ်းကို ဘောလုံးထိသောအခါ
- ယင်း၏ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းသည် ကွင်းအနောက်ခြမ်းနှင့်ထိနေသော တိုက်စစ်ကစားသမားတစ်ဦးကို ဘောလုံးမှထိလိုက်သောအခါ (သို့) စည်းမျဉ်းနှင့်အညီအဆိုပါ ကစားသမားက ထိလိုက်သောအခါ
- ယင်း၏ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းသည် ကွင်းအနောက်ခြမ်းနှင့်ထိနေသော ဒိုင်လူကြီးတစ်ဦးကို ဘောလုံးမှ ထိလိုက်သောအခါ။

ဘောလုံးကိုလက်ဝယ်ရရှိထားသောအသင်းမှ ကစားသမားတစ်ဦးသည် ၎င်း၏ကွင်းအရှေ့ခြမ်း၌ ဘောလုံးကိုနောက်ဆုံးထိလိုက်သူဖြစ်ပြီး ၎င်းကစားသမား (သို့)ထိုအသင်းတစ်သင်းတည်းမှ ကွင်းအနောက်ခြမ်းရှိ အခြားကစားသမားတစ်ဦးသည် ပထမဆုံးထိလိုက်သောအခါ ဘောလုံးသည်စည်းမျဉ်းနှင့်အညီ မဟုတ်ဘဲကွင်းအနောက်ခြမ်းသို့ ပြန်လည်၍ရောက်ရှိသွားသည်ဖြစ်၏။ ဤတားမြစ်ချက်သည် ကွင်းပြင်ပမှ ဘောလုံးပစ်သွင်းခြင်းအပါအဝင် အသင်းတစ်သင်း၏ကွင်းအရှေ့ခြမ်းတွင်ဖြစ်သော အခြေအနေအားလုံးတို့နှင့် သက်ဆိုင်အကျုံးဝင်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ ဆိုင်ခွင့်အသစ်တစ်ခုကို ရရှိလျက်မိမိ၏ကွင်းအနောက်ခြမ်းသို့ကျရောက်သော ကစားသမားတစ်ဦးနှင့် သက်ဆိုင်ခြင်းမရှိပါ။

စည်းမျဉ်း

ကွင်း၏အရှေ့ခြမ်း၌ ဘောရှင်တစ်လုံးကိုလက်ဝယ်ရရှိထားသောအသင်းမှ ကစားသမားတစ်ဦးသည် ဘောလုံးကိုမိမိ၏ကွင်းအနောက်ခြမ်းသို့ ပြန်၍ရောက်ရှိစေအောင်မပြုရ။

ပြစ်ဒဏ်

နောက်ခံဘုတ်ပြားနောက်တည့်တည့်မှ ဆောင်ရွက်ရမည့်အခါမျိုးမှလွဲ၍ ပြစ်မှုဖြစ်ပွားရာနှင့် အနီးဆုံး တဘက်အသင်း၏ကွင်းအရှေ့ခြမ်းတွင် ကွင်းပြင်ပမှဘောလုံးပစ်သွင်းခွင့် ကို တဘက်အသင်းအား

ခွင့်ပြုပေးရမည်။

ဂိုးဝင်တော့မည့် ဘောလုံးကိုကြားဖြတ်နှောက်ယှက်ခြင်း

အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်

ကစားနေစဉ်သွင်းသောဂိုး (သို့)အလွတ်ပစ်သွင်းသောဂိုးတို့သည်

- ဂိုးသွင်းရန်ကြိုးပမ်းနေသော ကစားသမား၏လက် (များ)မှ ဘောလုံးလွတ်ထွက်သွားသောအခါ စတင်ပြီး
- ဂိုးသံကွင်း၏အောက်သို့ကျသွားသောအခါတွင် အဆုံးသတ်ပေသည်။
- ဂိုးသံကွင်းအတွင်းသို့ ဘောလုံးဝင်ရန်ဖြစ်နိုင်ခြေလုံးဝမရှိတော့သည့်အခါ
- ဂိုးသံကွင်းကိုထိသောအခါ
- ကြမ်းပြင်ကိုထိသောအခါ ဘောသေဖြစ်သွားသည်။

စည်းမျဉ်း

ကစားနေစဉ်ဂိုးသွင်းလိုက်စဉ် ဘောလုံးသည်

- အမြင့်ဆုံးမှဂိုးသံကွင်းဆီသို့ ကျဆင်းနေချိန် (သို့)
- နောက်ခံဘုတ်ပြားကိုထိပြီးချိန်တို့တွင်ကြားဖြတ်နှောက်ယှက်ခြင်းဖြစ်သည်။

အလွတ်ပစ်သွင်းဂိုးနေစဉ်တွင် ဘောလုံးသည်ဂိုးသံကွင်းဆီသို့သွားနေစဉ် ဂိုးသံကွင်းကိုမထိမီ ကစားသမားတစ်ဦးမှ ဘောလုံးကိုထိလိုက်သောအခါတွင် ဂိုးဝင်တော့မည့်ဘောလုံးကိုကြားဖြတ်နှောက်ယှက်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဂိုးဝင်တော့မည့် ဘောလုံးကိုကြားဖြတ်နှောက်ယှက်ခြင်းကို တားမြစ်သောပြဋ္ဌာန်းချက်များသည်

- ဂိုးသံကွင်းအတွင်းသို့ ဘောလုံးဝင်ရန်ဖြစ်နိုင်ခြေလုံးဝ မရှိတော့သည့်အချိန်
- ဂိုးသံကွင်းကို ဘောလုံးထိပြီးသောအချိန်များတို့ မတိုင်မခြင်းသက်ရောက်မှုရှိနေမည်ဖြစ်သည်။ အောက်ပါအချိန်တို့တွင် ဘောလုံးကိုအနှောက်အယှက်ပေးခြင်းဖြစ်ပေသည်။
- ကစားနေစဉ်ဂိုး (သို့) နောက်ဆုံး (သို့)တစ်လုံးတည်းသောအလွတ်ပစ်ဂိုးကို သွင်းလိုက်သော အခါ ဘောလုံးသည်ဂိုးသံကွင်းနှင့် ထိနေခိုက်တွင်ကစားသမားတစ်ဦးသည် ဂိုးပိုက် သို့မဟုတ် နောက်ခံဘုတ်ပြားကိုထိလိုက်သောအခါ။
- ထပ်မံ၍ အလွတ်ဂိုး (များ)သွင်းရမည်ဖြစ်သောအလွတ်ဂိုးတစ်လုံးကို သွင်းလိုက်ပြီးနောက်ဂိုး ဝင်နိုင်ရှိနေစဉ် ကစားသမားတစ်ဦးမှ ဘောလုံး (သို့)ဂိုးသံကွင်း (သို့)နောက်ခံဘုတ်ပြား

တို့ကိုထိသောခါ။

- ကစားသမားတစ်ဦးသည် ဂိုးပိုက်၏အောက်ဘက်မှနေ၍ လက်လျှိုပြီးဘောလုံးကိုထိလိုက်သော အခါ။

- ခံစစ်ကစားသမားတစ်ဦးသည် ဂိုးပိုက်အတွင်းသို့ဘောလုံးမဝင်နိုင်စေရန် ကာကွယ်တားဆီးသည့်အနေဖြင့်ဘောလုံးသည် ဂိုးပိုက်အတွင်း၌ ရှိနေစဉ်နောက်ခံဘုတ်ပြားကို သို့မဟုတ်ဂိုးပိုက်တို့ကို ထိသောအခါ။
- ဒိုင်လူကြီး၏ သုံးသပ်ချက်အမြင်တွင် ကစားသမားတစ်ဦးသည် ဂိုးပိုက်အတွင်းသို့ဘောလုံးမဝင်နိုင်စေရန် ကာကွယ်တားဆီးသည့်အနေဖြင့် (သို့) ဂိုးပိုက်အတွင်းသို့ဝင်စေရန် ဂိုးသံကွင်းကိုလှုပ်ရမ်းစေသောအခါ (သို့) ဆုတ်ကိုင်သောအခါ။
- ကစားသမားတစ်ဦးသည် ဘောလုံးကိုကစားရန်အတွက် ဂိုးပိုက်ကိုဖမ်းကိုင်သောအခါတို့ ဖြစ်သည်။

ဂိုးသွင်းရန်ကြိုးပမ်းနေသော ကစားသမားတစ်ဦး၏လက်ထဲတွင် ဘောလုံးရှိနေစဉ် (သို့)ကစားနေစဉ်ဂိုးသွင်းလိုက်၍ ဘောလုံးသည်လေထဲ၌ရှိနေစဉ် ဒိုင်လူကြီးတစ်ဦးမှခရာမှုတ်လိုက်သောအခါ။

- ကစားနေစဉ်ဂိုးသွင်းလိုက်ရှေ့ ဘောလုံးသည်လေထဲ၌ ရှိနေစဉ်ပြိုင်ပွဲအပိုင်းငယ် တစ်ပိုင်းပြီးဆုံးရှေ့ပြိုင်ပွဲအချိန်ပြနာရီမှ အချက်ပေးသံထွက်ပေါ်လာသောအခါတို့တွင်ဘောလုံးသည်ဂိုးဝင်နိုင်ခြေရှိသမျှကာလပတ်လုံး ဂိုးသံကွင်းကိုဘောလုံးထိပြီးနောက် မည်သည့်ကစားသမားမျှ ဘောလုံးကိုမထိရ။ ဂိုးဝင်တော့မည့်ဘောလုံးကို ကြားဖြတ်နှောက်ယှက်ခြင်းနှင့် ဆိုင်သောကန့်သတ်ပြဋ္ဌာန်းချက်များအားလုံးတို့ အကျုံးဝင်သက်ဆိုင်ရမည်။

ပြစ်ဒဏ်

အကယ်၍သာမန်ပြစ်မှုကို တိုက်စစ်ကစားသည့်အသင်းမှ ကျူးလွန်လျှင်အမှတ်မရနိုင်ပါ။ ဤနည်းဥပဒေများတွင် တနည်းနည်းဖော်ပြထားခြင်းမရှိလျှင် တစ်ဘက်ကစားသမားများအား အလွတ်ဂိုးသွင်းစည်းကို ဆက်ဆွဲထားသည့်ကွင်းပြင်ပနေရာမှ ဘောလုံးပစ်သွင်းခွင့်ပြုရမည်။

အကယ်၍သာမန်ပြစ်မှုကို ခံစစ်ကစားမည့်ဘက်မှကျူးလွန်လျှင် တိုက်စစ်ကစားသည့်အသင်းကို

- အလွတ်ဂိုးသွင်းရန် ဘောလုံးကိုလွှတ်လိုက်ခြင်းဖြစ်လျှင် ဂိုးအမှတ် (၁)မှတ်ကိုလည်းကောင်း
- ဂိုးအမှတ် (၂)မှတ်ဧရိယာမှ ဂိုးသွင်းခြင်းဖြစ်လျှင် ဂိုးအမှတ် (၂)မှတ်ကိုလည်းကောင်း
- သုံးမှတ်ဂိုးဧရိယာမှ ဂိုးသွင်းခြင်းဖြစ်လျှင် ဂိုးအမှတ် (၃)မှတ်ကိုလည်းကောင်း သတ်မှတ်ပေးရမည်။ ဂိုးအမှတ်များသတ်မှတ်ပေးခြင်းကို ဘောလုံးသည်ဂိုးသံကွင်းအတွင်းသို့ ဝင်သွားတိ

သက့ဲသို့သတ်မှတ်ရမည်။

အကယ်၍နောက်ဆုံး (သို့) တစ်လုံးတည်းသောအလွတ်ဂိုးကို သွင်းနေစဉ် ဂိုးဝင်တော့မည့် ဘောလုံးကို ခံစစ်ကစားသမားမှ ကြားဖြတ်နှောက်ယှက်ခဲ့လျှင် တိုက်စစ်အသင်းအားဂိုးအမှတ် (၁)မှတ် သတ်မှတ်ပေးပြီး ခံစစ်ကစားသမားအပေါ် နည်းမကျပြစ်မှုပြစ်ဒဏ်သတ်မှတ်ပေးရမည်။

နည်းဥပဒေ ၆ လူခြင်းထိပြစ်မှုများ

ဝင်တိုက်ခြင်း၊ ဆို့ခြင်း၊ လူချင်းထိပစ်မှု၊ နှစ်ဘက်ပြစ်မှု၊ နည်းမကျပြစ်မှု၊ အကြမ်းဖက်မှုအပြုအမူများ တို့ဖြစ်သည်။

နည်းစနစ်များနှင့် အခြေခံသင်ကြားခြင်းအဆင့်

၆။ ခန္ဓာကိုယ်ထိန်းသိမ်းခြင်း

၁။ ထိုင်ထ၊ လေ့ကျင့်ခြင်း

၂။ ရှေ့ခြမ်းတစ်လှမ်း၊ ဘယ်/ညာ တက်ခြင်း၊ ဆုတ်ခြင်း

၃။ နောက်ခြေတစ်လှမ်း၊ ဘယ်/ညာ တက်ခြင်း၊ ဆုတ်ခြင်း

၄။ ဘယ်ခြေတစ်လှမ်း၊ ဘယ်/ညာ ခွဲခြင်း၊ စုခြင်း

၅။ ရှေ့၄၅° ခြေတစ်လှမ်း၊ ဘယ်/ညာ တက်ခြင်း၊ ဆုတ်ခြင်း

၆။ နောက်၄၅° ခြေတစ်လှမ်း၊ ဘယ်/ညာ တက်ခြင်း၊ ဆုတ်ခြင်း

Note

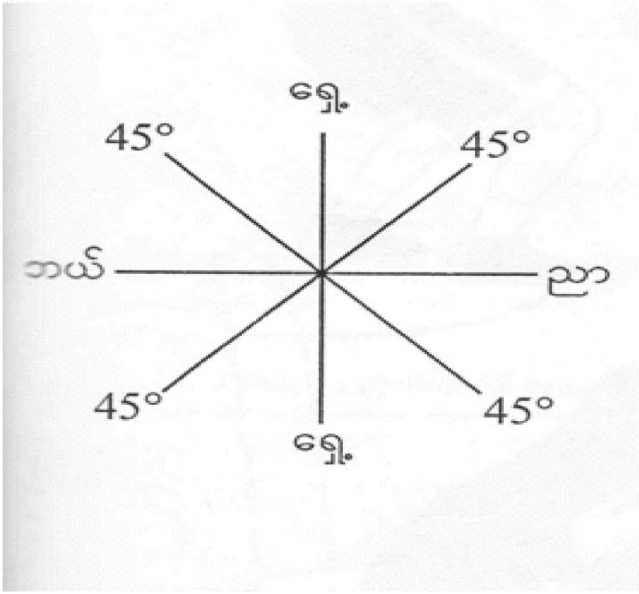
အထက်ပါအတိုင်း မှ အထိ လေ့ကျင့်ရာတွင် အထူးသတိပြုမည့်အချက်မှာ - မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြစ်အောင် ရပ်ရမည်။

Balance ရှာနည်း

၁။ ခြေထောက်ကို ပုခုံးအကျယ် စရပ်ပါ။

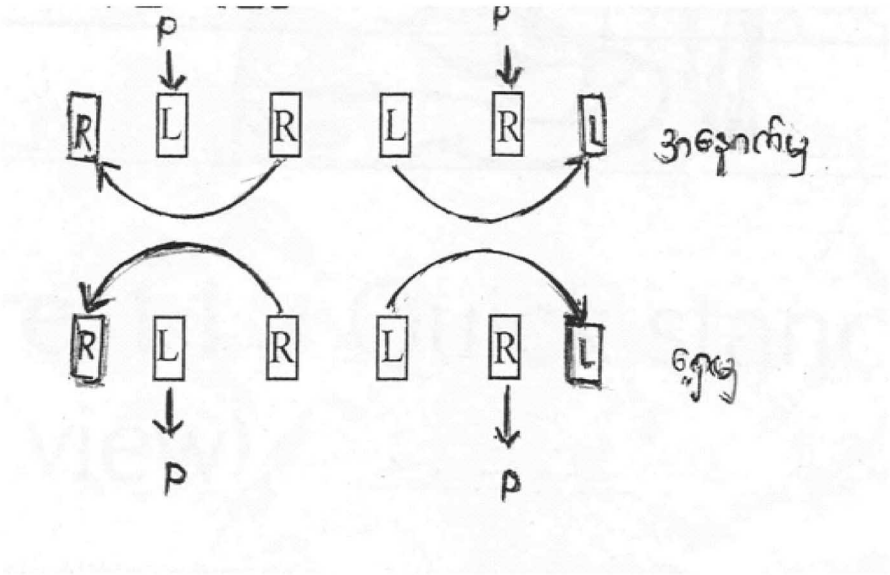
၂။ ခြေဖျားကို ၄၅° ဘယ်နှင့်ညာ ခွဲပါ။

၃။ ဖနောင့်ကို ၉၀° ပြန်တည်ပါ။



Pivot

- ပုခုံးအကျယ်အလိုက် ခြေကို ခွဲထားပါ။
- ဘယ်ခြေ Pivot ပေါ်မှ ဖနောင့်အနည်းငယ်ကြွပြီး ခြေချောင်းလေးများပေါ်မှ လှည့်ပါ။
- ဘောလုံးကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် မြဲမြဲကိုင်ထားပါ။ ခံစစ်အနေအထားကို ကြည့်၍ လှည့်ပါ။
- ကြောဘက်မှ လှည့်ခြင်း။(အနောက်မှ)
- ခြေထောက် ဘယ်/ညာ လှည့်ခြင်း။



Pivot

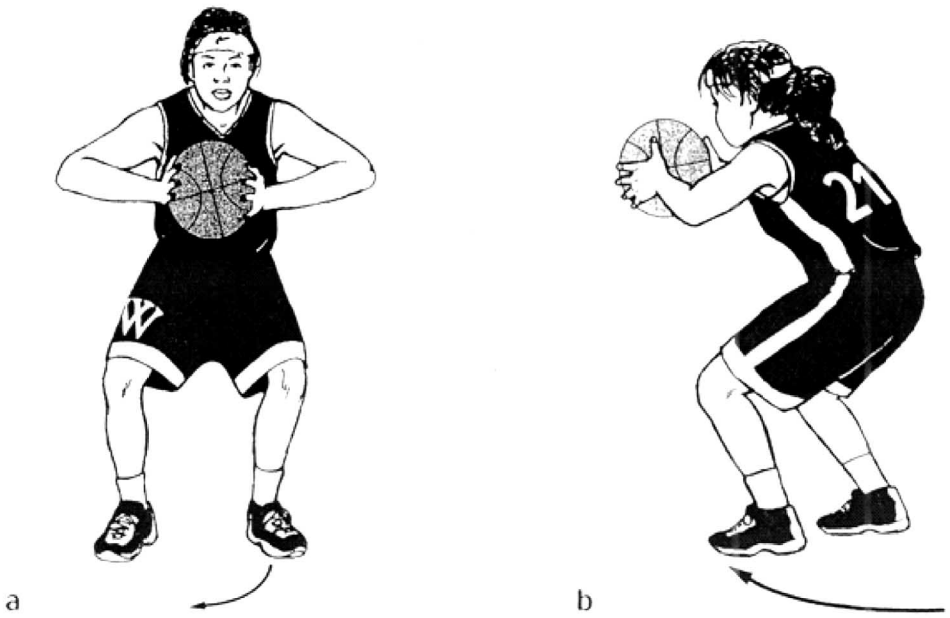


Figure 1.9a–b Right-foot pivot–front turn. *(a)* Starting position and *(b)* ending position.

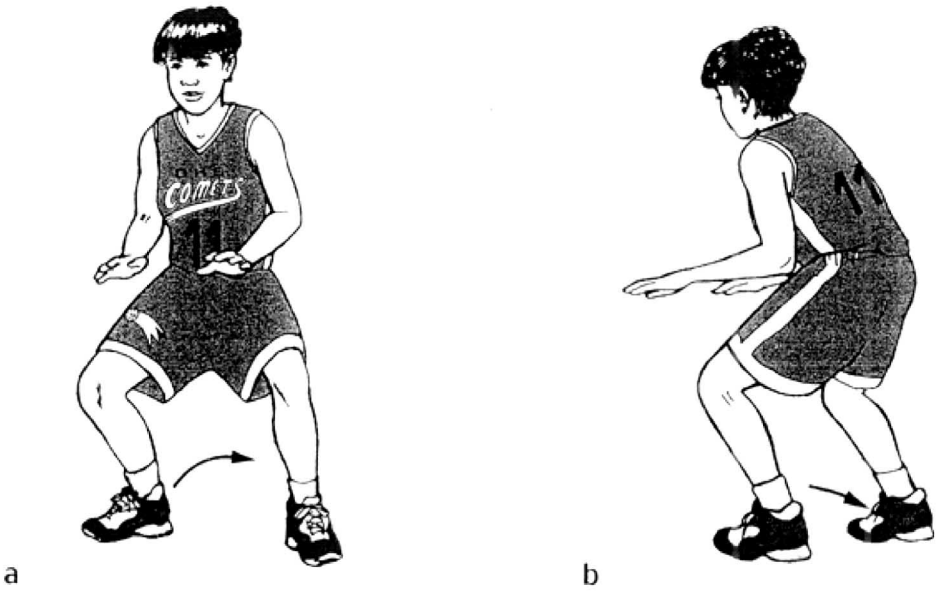
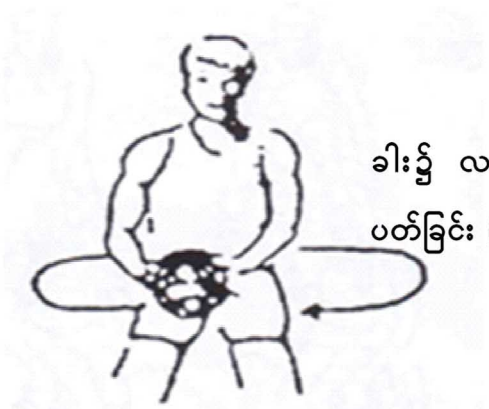


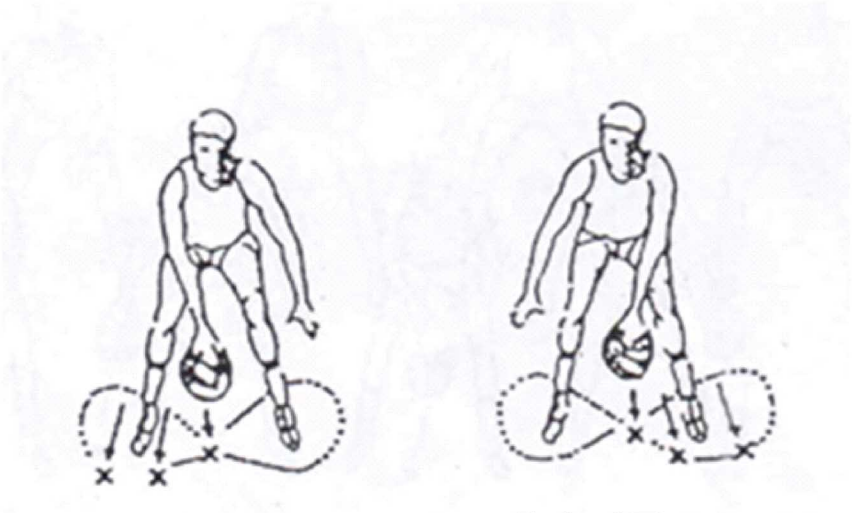
Figure 1.10a–b Left-foot pivot–rear turn. *(a)* Starting position and *(b)* ending position.

ကိုယ်နေဟန်ထား

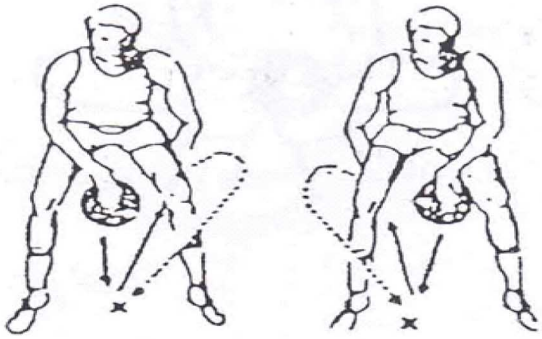


ခါးခ္ပ် လက်ဘယ်/ညာ တစ်လှည့်စီ
ပတ်ခြင်း (၃၀)စက္ကန့်

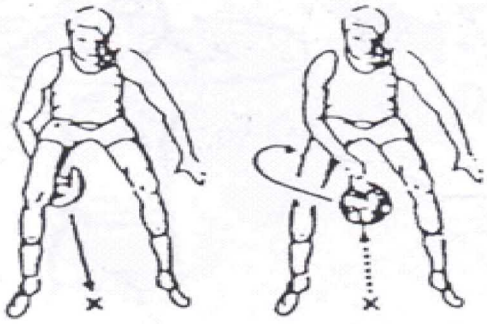
ခေါင်းခ္ပ် ဘယ်/ညာ တစ်လှည့်စီ
ပတ်ခြင်း (၃၀)စက္ကန့်



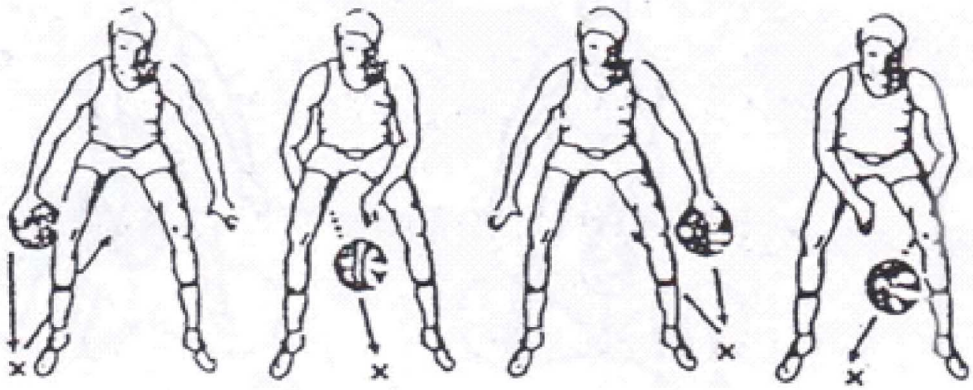
ခြေနှစ်ဖက်ကြားမှ ''8'' ပုံစံပုတ်ခြင်း
ဘောလုံးကို ထိန်းပြီး နိမ့်နိမ့်ပုတ်ပါ။
(၂၀)စက္ကန့်



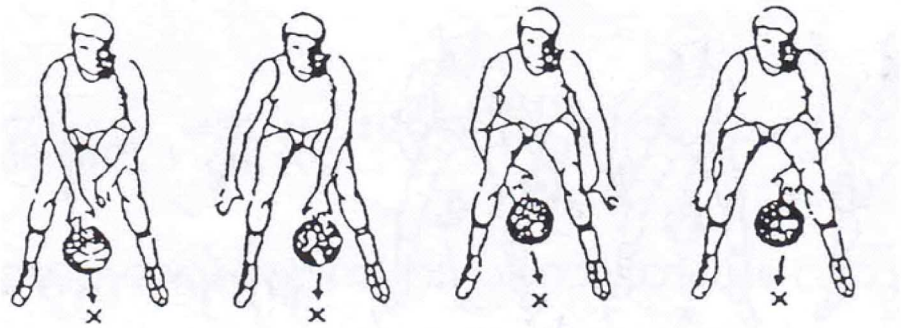
ခြေနှစ်ဖက်ပုခုံးကျယ်ခွဲဒူးကွေး ညာလက်ဖြင့် တစ်ချက်ပုတ် ခြေနှစ်ဖက်ကြား ဘယ်လက်ခြေ နောက်မှဖမ်း ဘယ်ဖမ်း ပြီး ရှေ့မှ ပြန်ပတ်ပုတ်



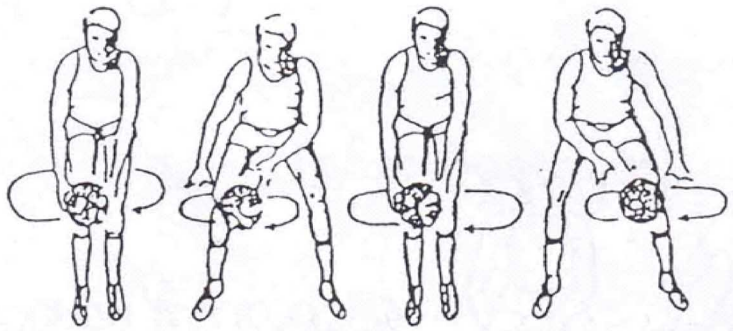
ညာလက်ဖြင့်ခြေနှစ်ဖက်ကြား ဘောမှရှိသူပုတ် ရှေ့မှညာဖြင့် နောက်ပြန် ပုတ် ညာပုတ် ညာဖမ်း ဘယ်ပုတ် ဘယ်ဖမ်း



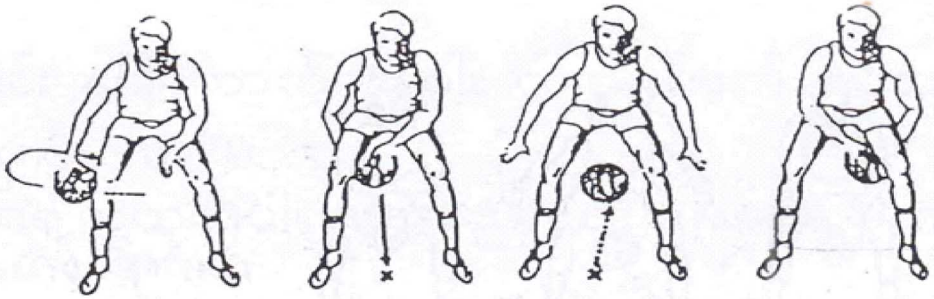
ညာဘက်လက်သည် ညာခြေနား ဖြတ်ပုတ် နောက်သို့ပုတ် နောက်ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကြား တစ်ခါပုတ် ဘယ်သို့ပို့ ဘယ်ညာပုံစံတူ (၃၀)စက္ကန့်



ရှေ့ညာလက်တစ်ချက်ပုတ် ဘယ်လက်နောက်မှ တစ်ချက်ပုတ် နောက်မှတစ်ချက်ပုတ် ဘယ်/ညာလက် နှစ်ဖက် တစ်ချက်စီပုတ်ပြီး ရှေ့နောက်ပြောင်းပါ



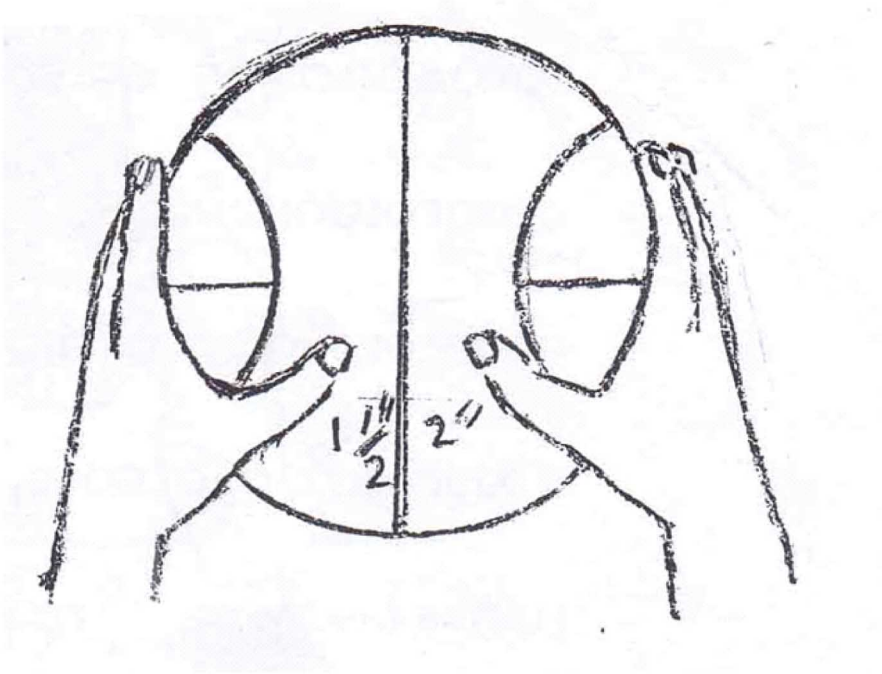
ခြေနှစ်ဖက်စု တစ်ပတ်ပတ် ဘယ်ခြေခွဲတစ်ပတ်၊ ပြန်စု၊ တစ်ပတ် ညာခြေခွဲ တစ်ပတ်ပတ်၊ ပြန်စု၊ တစ်ပတ် အလှည့်ကျ (၃၀)စက္ကန့်



ဘောလုံးကို မြဲမြဲကိုင်ထားပါ။ ဘယ်လက်ရှေ့ ညာလက်နောက် ဘောလုံးက ကြမ်းပေါ်ပစ်ချပြီး လက်နှစ်ဖက်အမြန်ပြောင်းပါ။ ဘောလုံးကို ညာရှေ့ ဘယ်နောက်ပြန်ဖမ်းပါ။

Holding Ball

လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ဘောလုံးကိုကိုင်ပြီး တံတောင်ကို ပျော့ပြောင်းစွာထားပါ။ ဘောလုံးကိုင်ထားသော လက်ချောင်းလေးများ ဖြန့်ကာထားပါ။ လက်ဝါးပြင်ဖြင့် မထိရ။ လက်ညိုးနှင့်လက်မ ၄၅ ဒီဂရီ ချိုးထားပါ။ ဘောလုံးကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် မြဲမြဲကိုင်ထားပါ။ လက်မသည် အတွင်းဘက်၌ ရှိသည်။ လက်မနှစ်ခု အကွာအဝေး (လက်နှစ်ဘက်အကွာအဝေး) ½" / ၂" ရှိရမည်။



ဘောပေးခြင်း

၁။	Chess Pass	-	ရင်ဘတ်မှ ပေးခြင်း
၂။	Bounce Pass	-	မြေထောက်၍ပေးခြင်း
၃။	Push pass	-	ပခုံးနားမှ တွန်း၍ လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ပေးခြင်း
၄။	Over head Pass	-	ခေါင်းပေါ်မှပေးခြင်း
၅။	Baseball Pass	-	ပခုံးပေါ်မှ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် အဝေးသို့ပေးခြင်း

ဘောလုံးပေးခြင်း

ပုခုံးအကျယ်အတိုင်း ခြေထောက်ကို ခွဲပါ။ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ရင်ဘတ်မှ ပေးသောအခါ ညာ/ဘယ် ခြေလှမ်း အရှေ့သို့ ထုတ်ပါ။ ဒူးအနည်းငယ် ညွှတ်ပါ။ အကွားအဝေးကိုကြည့်၍ အရှိန်အနည်းအများကို ချိန်ဆ၍သုံးပါ။ ဘောလုံးပေး/ ဖမ်းရန် အမြဲတမ်း အသင့်ရှိပါ။

လက်နှစ်ဖက်၊ ရင်ဘတ်မှ (Chest)ပေးခြင်းနှင့်ဖမ်းခြင်း

- ဘောလုံးဖမ်းသူသည် လက်ကို အသင့်အနေထားဖြင့် ပေးမည့်သူအား ပေးရမည့်နေရာ ကိုပြပါ။
- မေးစေ့နှင့်ရင်ဘတ်ကြားသို့ ရောက်အောင်ပေးပါ။
- လက်ကတော့ (Cup) ပုံစံလက်ချောင်းများကို ဖြန့်ကာထားပါ။ တံတောင်ကို ကွေးထား ပါ။
- ဘောလုံးကို လက်ဖြင့်ဖမ်းမိသော လက်ကို တင်းမထားဘဲ ခပ်ပျော့ပျော့နှင့်လျော့ထားပါ။
- လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်ရအောင် ဖမ်းပါ။
- ဘောလုံးပေးခြင်းတွင် ခြေနှစ်ဖက်ကို ဟန်ချက်ညီညီရပ်ပါ။
- ဘောလုံးကို ရင်ဘတ်နား၌ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ကိုင်ထားပါ။
- ဘောလုံးကို ကိုင်ထားစဉ် တံတောင်ကို ကိုယ်မှာကပ်ထားပါ။
- လက်နှစ်ဖက် ရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်ပြီး လက်ကောက်ဝတ်ကို ဆတ်ကနဲ ချိုးပါ။
- ရင်ဘတ်နားသို့ပေးပါ။
- ခြေတစ်လှမ်းတက်ပါ။
- ဘောလုံးဖမ်းသူ ခြေတစ်လှမ်းဆုတ်ပါ။
- ဒူးအနည်းငယ်ကွေးပါ။
- ပေးသောအခါ ဘောလုံးနောက်သို့ လက်လိုက်ပါ။
- လက်ဝါးပြင်သည် အပြင်ဘက်သို့လှည့်ပါ။
- ပေးသူနှင့်ဖမ်းသူ မျက်လုံးနှင့်ဆက်သွယ်ပါ။
- လက်သည် အမြဲတမ်းအနေအထား မေးစေ့နှင့် ရင်ဘတ်ကြားမှာရှိပါစေ။

မြေထောက်၍ ပေးခြင်း(Bounce)

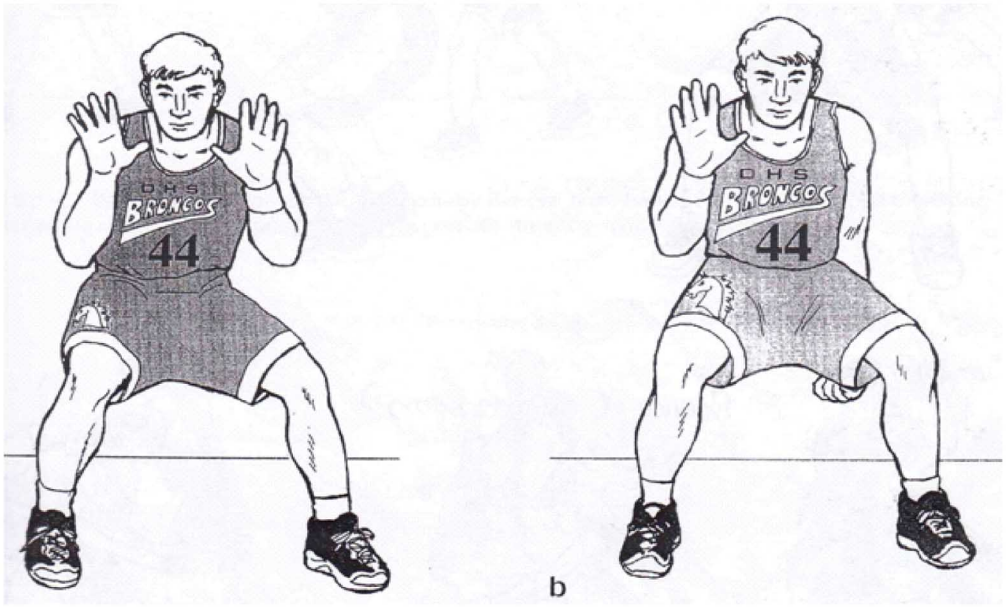
မြေထောက်၍ ပေးသောအခါ ပေးသူနှင့်ဖမ်းသူအကြား (၂-၃) မီတာခန့်ကွာဝေးပြီး ဘောလုံး ပေးသူသည် (၂/၃)ခန့်၌ မြေပေါ်သို့ ဘောလုံးကို ထောက်ပြီး တွန်း၍ပေးပါ။

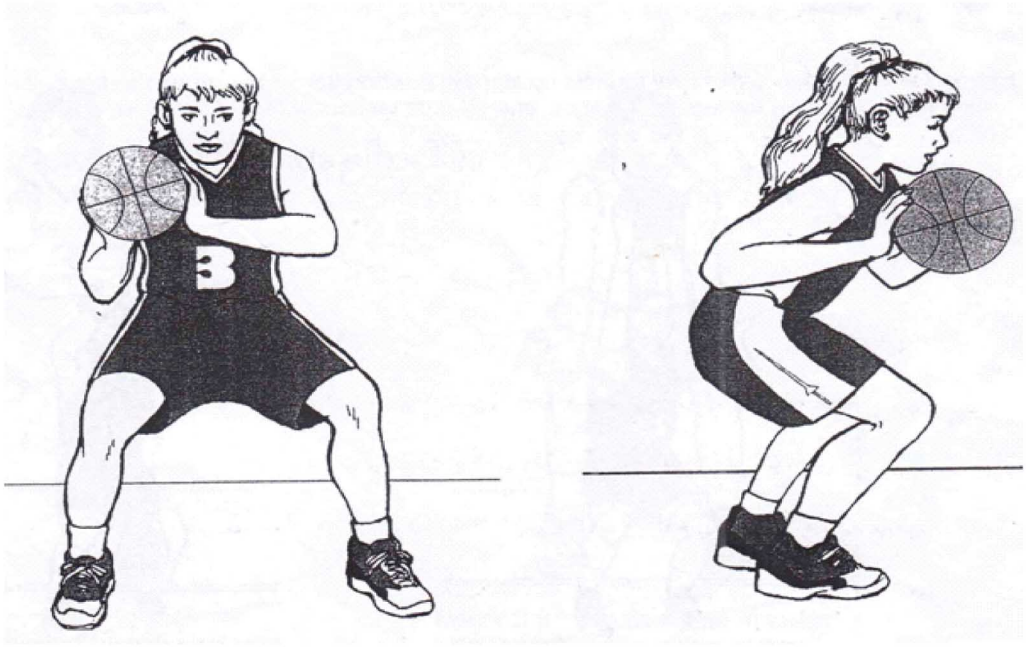
ဘောလုံးအမြင့်သည် ဖမ်းသူ၏ခါးနား၌ ဖြစ်သည်။

ဘောလုံးကိုင်သော လက်သည်။ (Chest) ပေးသော ပုံစံဖြစ်သည်။

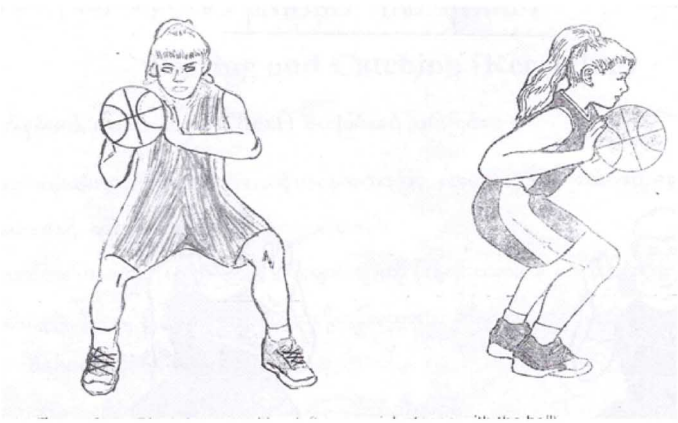
ဘောလုံးကိုင်တွယ်ခြင်း နည်းစနစ်မှန်ရမည်။ **(ပေးရင်လှမ်း/ ဖမ်းရင်ဆုတ်)**

ဘောလုံး ပေးခြင်းနှင့် ဖမ်းခြင်း

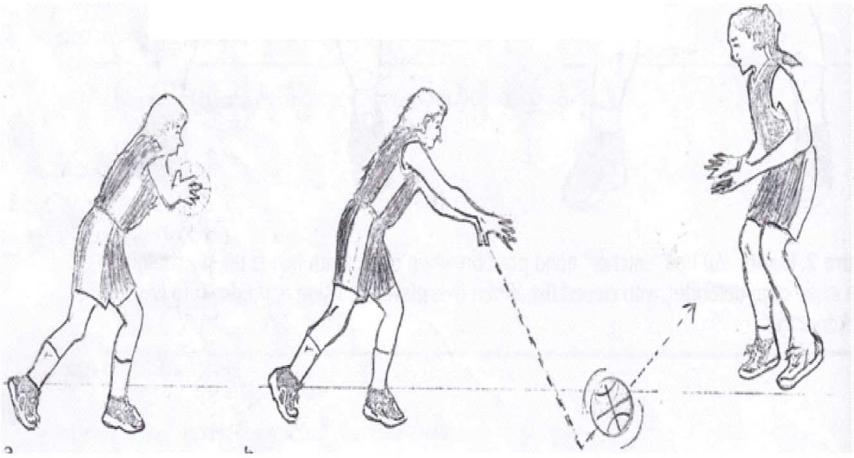




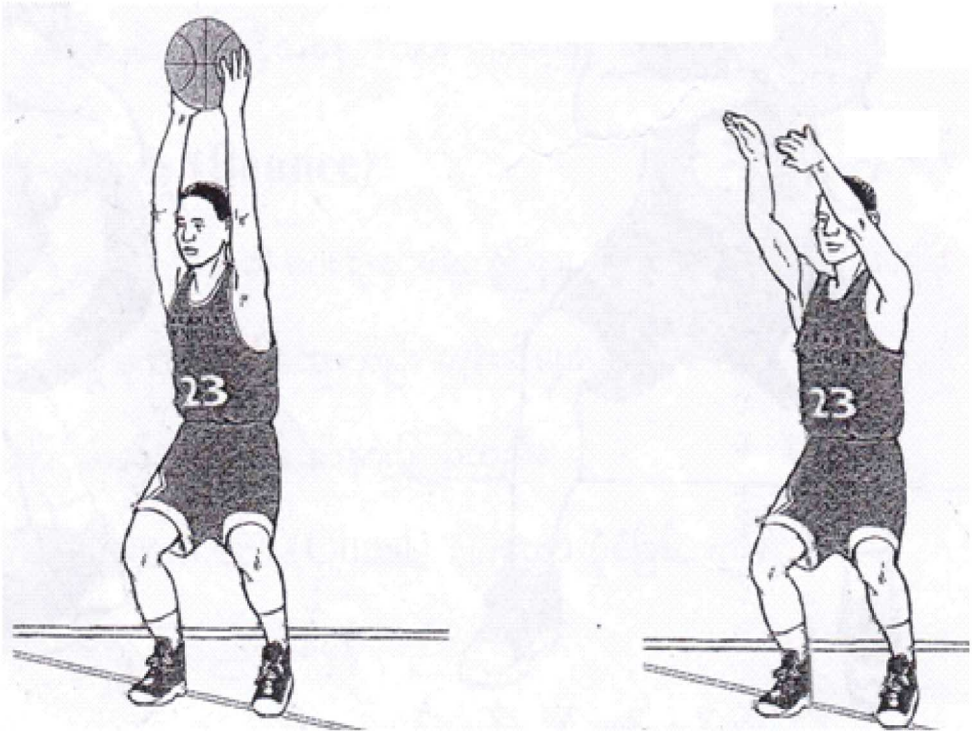
တိုက်စစ်ဘောလုံးထိန်းထားပုံ ပေး/ပုတ်/ သွင်းနိုင်သော ပုံစံ



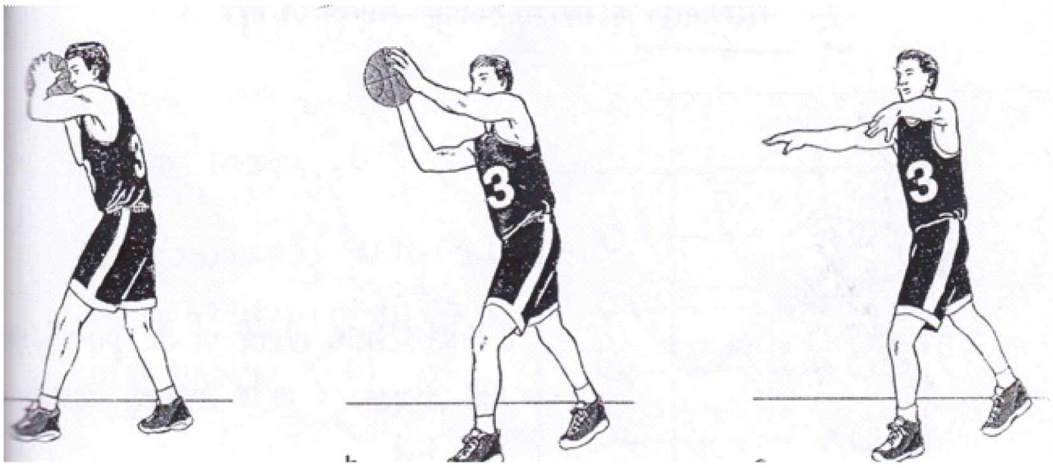
မြေထောက်ဘော

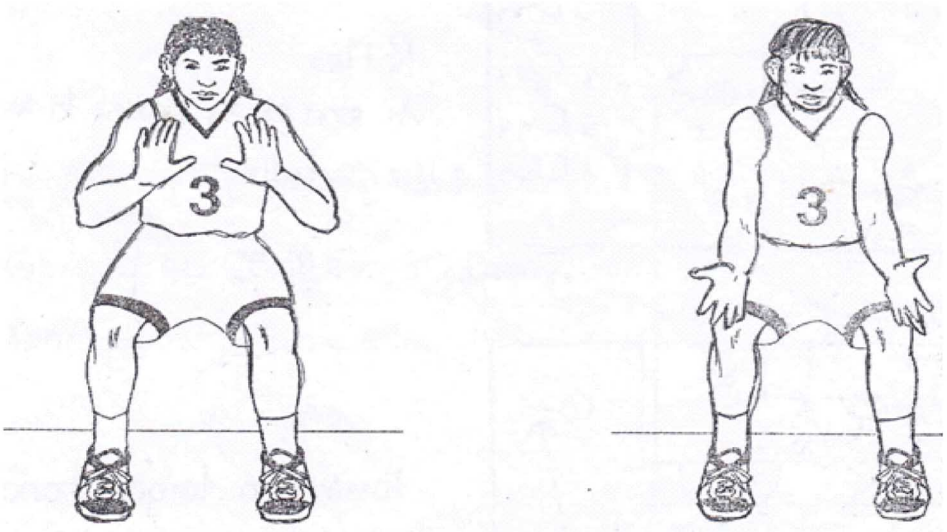


ခေါင်းပေါ်မှ ပေးခြင်း



ဘောလုံးကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် နားနားခ၌ ကိုင်ပြီး ပေးပါ။ လက်မကို အောက်သို့ ညွှန့်ပါ။

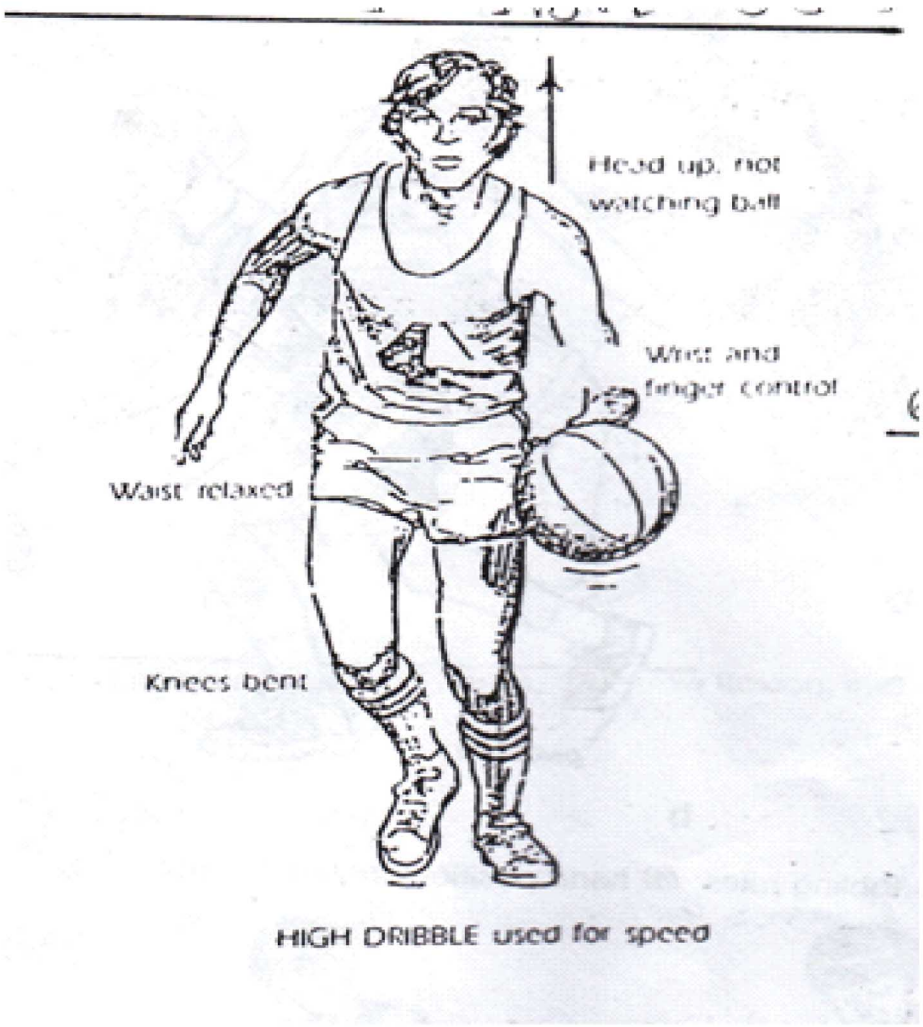




Speed Dribbling (အရှိန်ဖြင့် ပုတ်ပေးခြင်း)

ဘောလုံးကို အရှိန်ဖြင့် ပုတ်ပြေးသောအခါ မြန်မြန်ပုတ်ပြီး ဘောလုံးကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာမတ်ထားရမည်။ ရှေ့သို့တိုး၍ ပုတ်ပါ။ ဘောလုံးအမြင့်ခါးထိ ပုတ်ပါ။ ဘောလုံးပုတ်သောလက်နှင့် ကြမ်းပြင်တပြေးညီရှိရမည်။ တံတောင်သည် ခါးနားခ်ိန်ရှိရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံ အချိုးကျပြီး ခေါင်းမော့ပါ။

အရှိန်ဖြင့် ပုတ်ပြေးခြင်း



Controlled Dribbling (ဘောလုံးထိန်းပုတ်ခြင်း)

၁။ ဒူးကွေးပါ။ခန္ဓာကိုယ်နိမ့်ပါ။

၂။ ဘောလုံးကို နိမ့်နိမ့်ပုတ်ပြီး ကိုယ်နှင့်နီးပါ။

၃။ ဘောလုံးနှင့် ခံစစ်ကြားခ္ဍ မိမိ၏ကိုယ်ရှိပါစေ။

၄။ ခေါင်းမော့ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားညီမျှပါ။

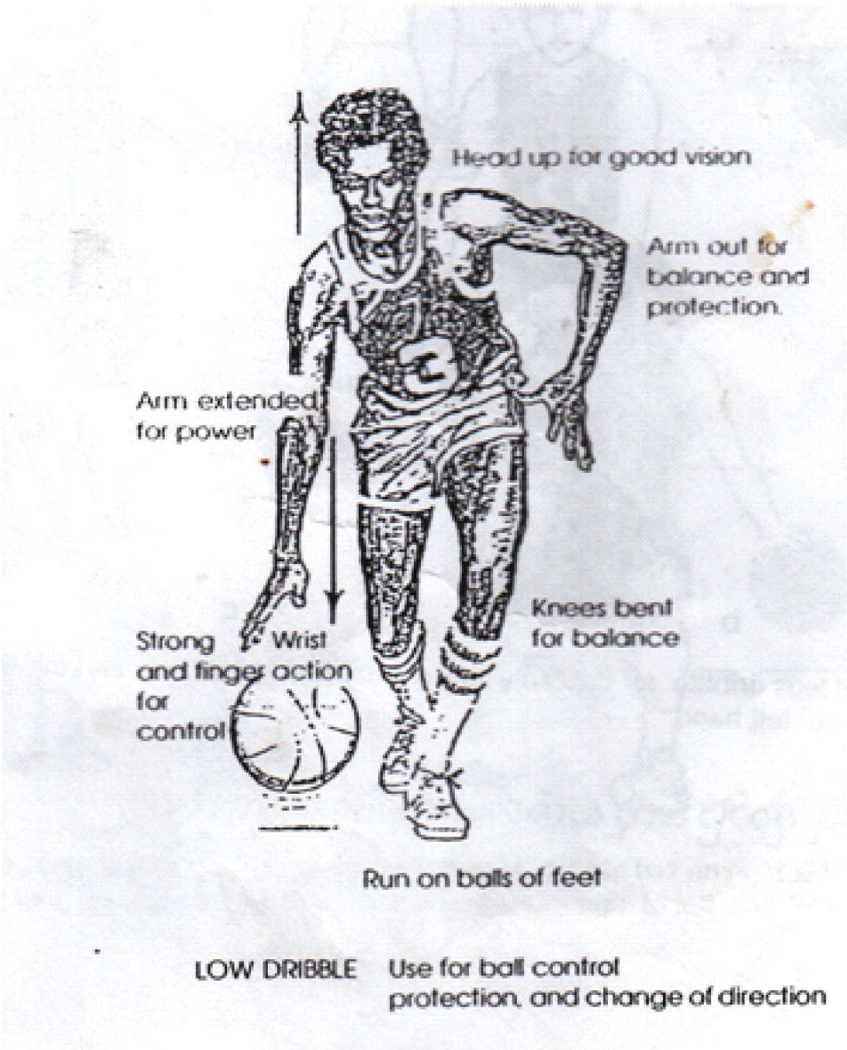
၅။ ဘောလုံးပုတ်နေစဉ် ခြေလှမ်းနှင့် ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်းများကို ပြောင်းပေးပါ။

၆။ ဘောလုံးပုတ်စဉ် ဒူးအမြင့်မကျော်ရ။

၇။ ရွှေ့လျားနေစဉ် ခြေကို ရှုပ်တိုက်၍ သွားပါ။

၈။ ဘောလုံးပုတ်စဉ် ကျန်လက်မှ ဘောလုံးကို ကာကွယ်ပါ။

ဘောလုံးထိန်းပုတ်ခြင်း



Shooting (ဂိုးသွင်းခြင်း)

၁။	Set Shot	-	ရပ်လျက်ဂိုးသွင်းခြင်း
၂။	Layup Shot	-	ခြေဆန့်၊ လက်ဆန့်၊ ပြေး+ခုန်၍ သွင်းခြင်း
၃။	One Count Jump Shot	-	တစ်ချက်စုံရပ် + ခုန်သွင်းခြင်း
၄။	Two Count Jump Shot	-	နှစ်ချက်စုံရပ် + ခုန်သွင်းခြင်း
၅။	Hook Shot	-	တံစဉ်ကဲ့သို့ ချိတ်၍သွင်းခြင်း
၆။	Free Throw Shot	-	အလွတ်ပစ်သွင်းခြင်း

Set Shot

၁။ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်ကိုင်ပြီး လက်ချောင်းများကို ဖြန့်ကာထားပါ။

၂။ ဘယ်လက်သည် ဘောလုံးကို ငြိမ်အောင်ထိန်းပြီး ကာကွယ်ပါ။

၃။ ညာခြေရှေ့သို့ အနည်းငယ် ရွှေ့ထားပါ။

၄။ ဘောလုံးအမြင့် မေးစေ့အပေါ်ဘက် မျက်လုံးနား၌ရှိပြီး လက်ကို ကိုယ်၌ကပ်ထားပါ။

၅။ ဒူးကွေးပါ။ တံတောင်ကို အဆုံးထိ ဆန့်ထုတ်ပြီး လက်ကောက်ဝတ်ချိုးပါ။

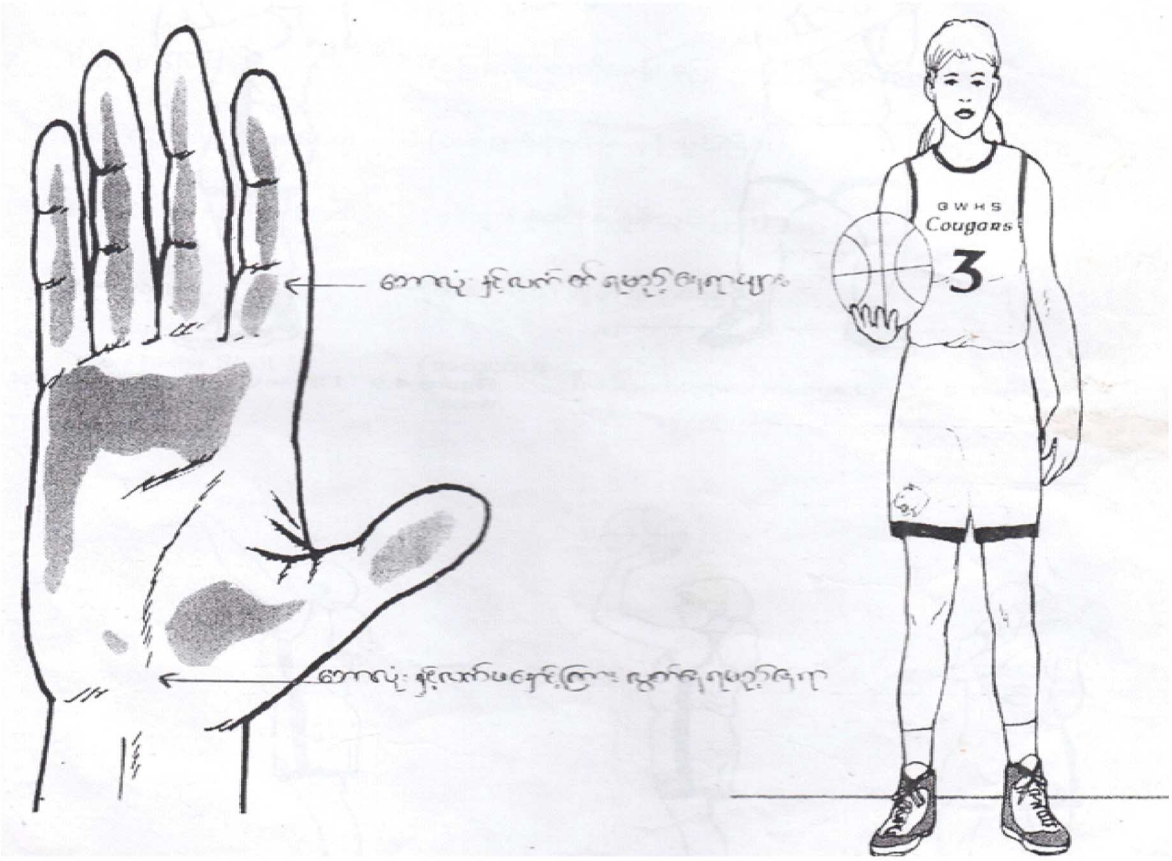
၆။ တံတောင်သည် ဂိုးရှေ့သို့ ချိန်ပါ။

၇။ လက်ကို အပေါ်သို့ ဆန့်ထုတ်ပါ။ အောက်၌ မထားရ။ လက်ချောင်းထိပ်ကလေးများဖြင့် ဂိုးသွင်းသောအခါ ဘောလုံးကို နောက်သို့ လည်နေပါစေ။

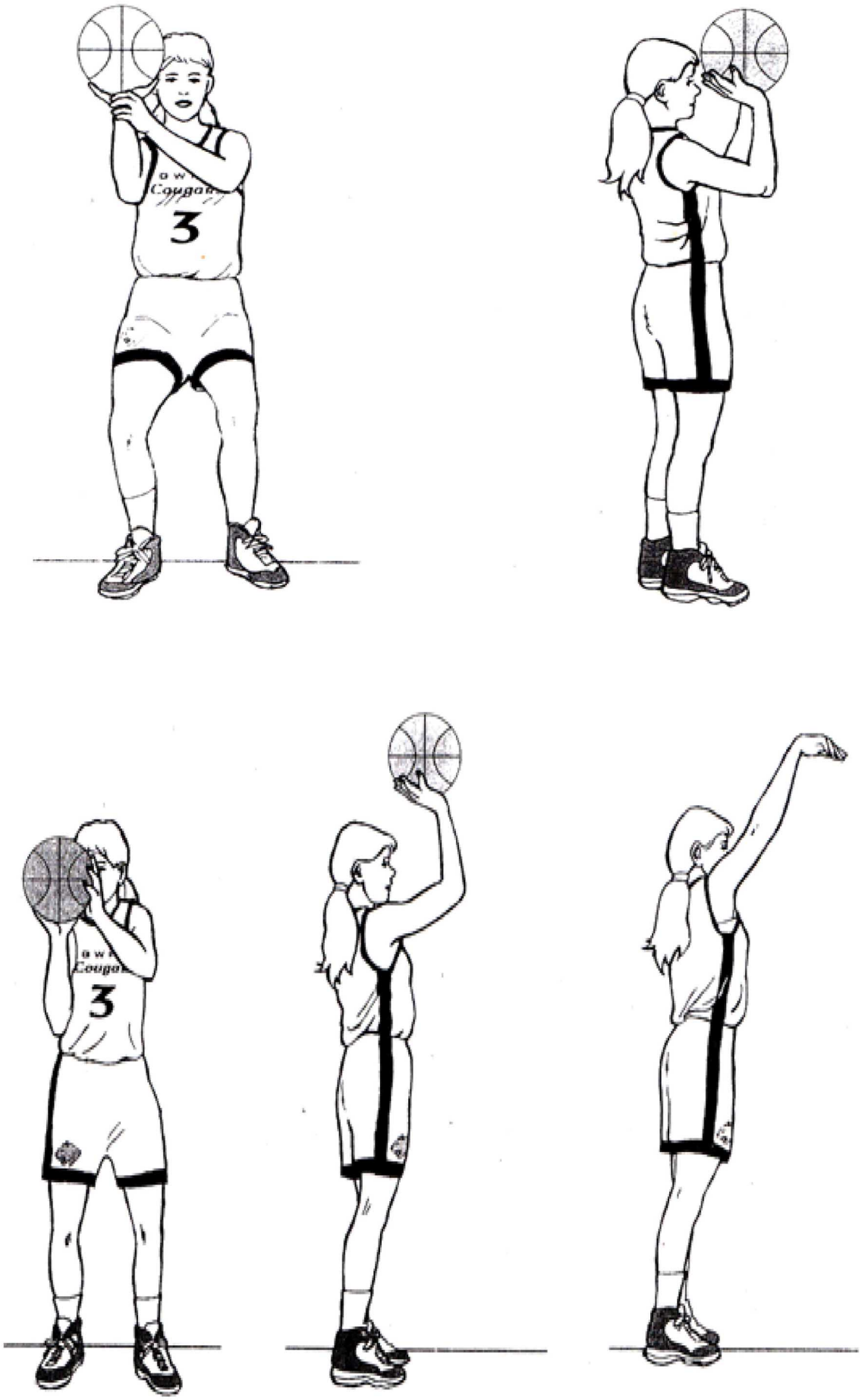
၈။ လက်ကောက်ဝတ်ချိုးပြီး ဘောလုံးသွားရာလမ်းကြောင်းအတိုင်း လက်ကို လိုက်ပါ။

၉။ ခေါင်းပေါ်မှ သွင်းပါ။

ဂိုးသွင်းမည့် လက်ပုံစံ



ဂိုးသွင်းခြင်း ပုံစံ



Layup Shot

၁။ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ဘောလုံးကို မြဲမြဲကိုင်ထားပြီးလျှင် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ညာခြေကို စလှမ်းပါ။

၂။ သံကွင်းကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။

၃။ ပုခုံးကို လျှော့ထားပါ။ ဒူးညွှတ်ပါ။

၄။ ဘယ်ခြေ ခြေလှမ်းကျဲဖြင့် လှမ်းပါ။ ၎င်းခြေပေါ်မှ ခုန်ပါ။

၅။ အမြင့်ဆုံးနေရာအထိ ခုန်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ဘောလုံးကို ထိန်းပါ။

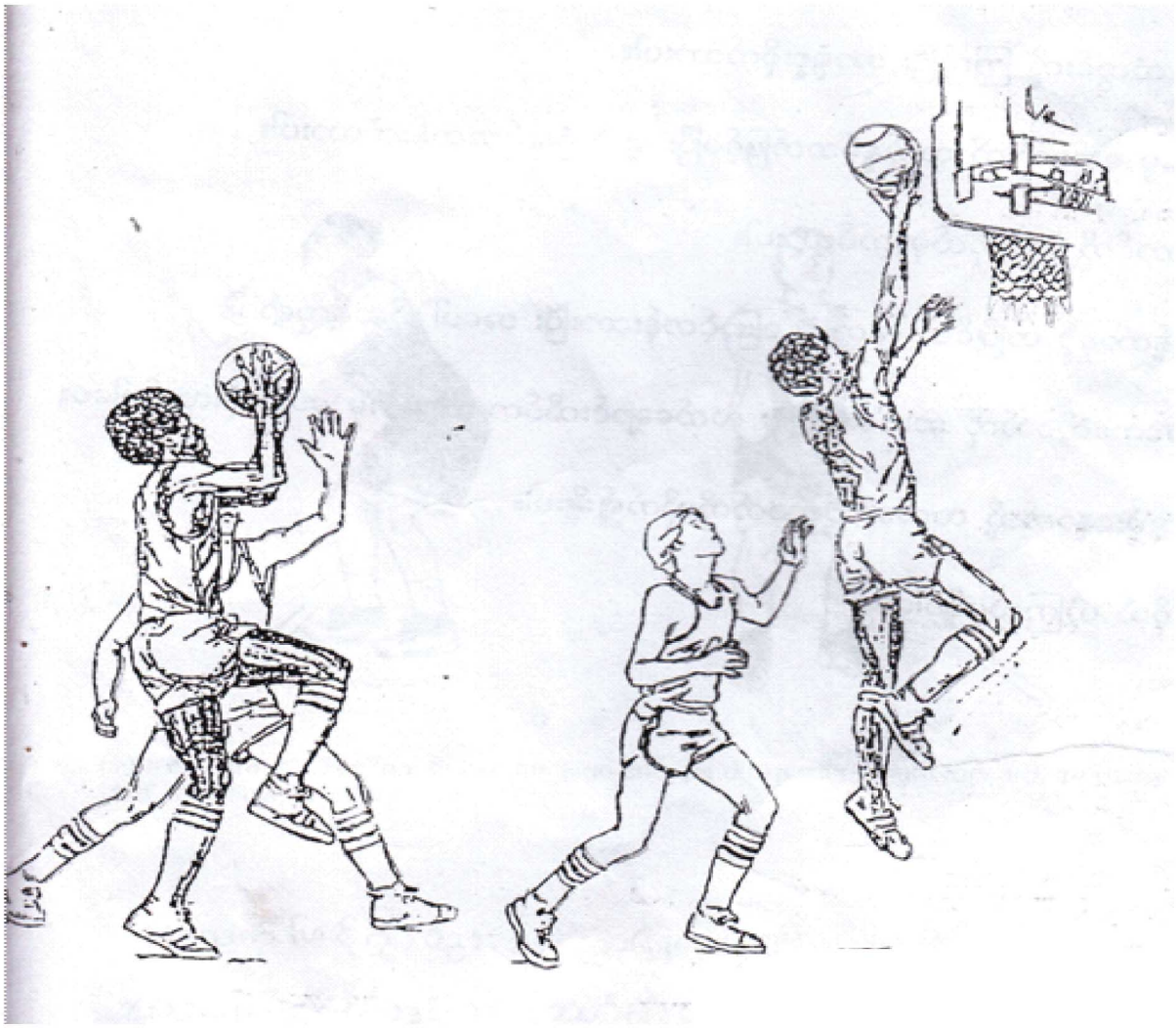
၆။ ညာလက်သည် ဘောလုံးအောက်နောက်၌ရှိပြီး လက်ချောင်းများကို ဖြန့်ကာထားပါ။

၇။ ဘောလုံးသည် ပုခုံးနှင့် နားကြားမှ ရှိပါစေ။

၈။ ဘယ်လက်သည် ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက်နှင့် ကာကွယ်ရန်။

၉။ သံကွင်းကို အာရုံစိုက်၍ အမြင့်ဆုံးခုန်ပါ။

၁၀။ အမြင့်ဆုံးရောက်သော ဂိုးထောင့်သို့ ၄၅ဒီဂရီ ချိန်ရွယ်ပြီး ဘောလုံးကို အရှိန်လျှော့ပြီး ထောင့်တိုက်သွင်းပါ။ (ညာလက်ဖြင့်)
ညာလက်ဖြင့် ဂိုးသွင်းသူသည် ညာ/ဘယ်ခုန်သွင်း (ဘယ်/ညာခုန်သွင်း)



Free throw Shot

၁။ ကိုယ်ကို ဟန်ချက်ညီစွာထားပါ။

၂။ အလွတ်ပစ္စည်း၌ သက်တောင့်သက်သာရှိရမည်။

၃။ ခေါင်းမော့ပါ။

၄။ ဒူးကွေးပါ။

၅။ ရှေ့မှ သံကွင်းကို ကြည့်ပြီး အာရုံစူးစိုက်ထားပါ။

၆။ ခါးနားမှ ဘောလုံးကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် မပြီး မျက်လုံးနှင့် တစ်တန်းတည်းထားပါ။

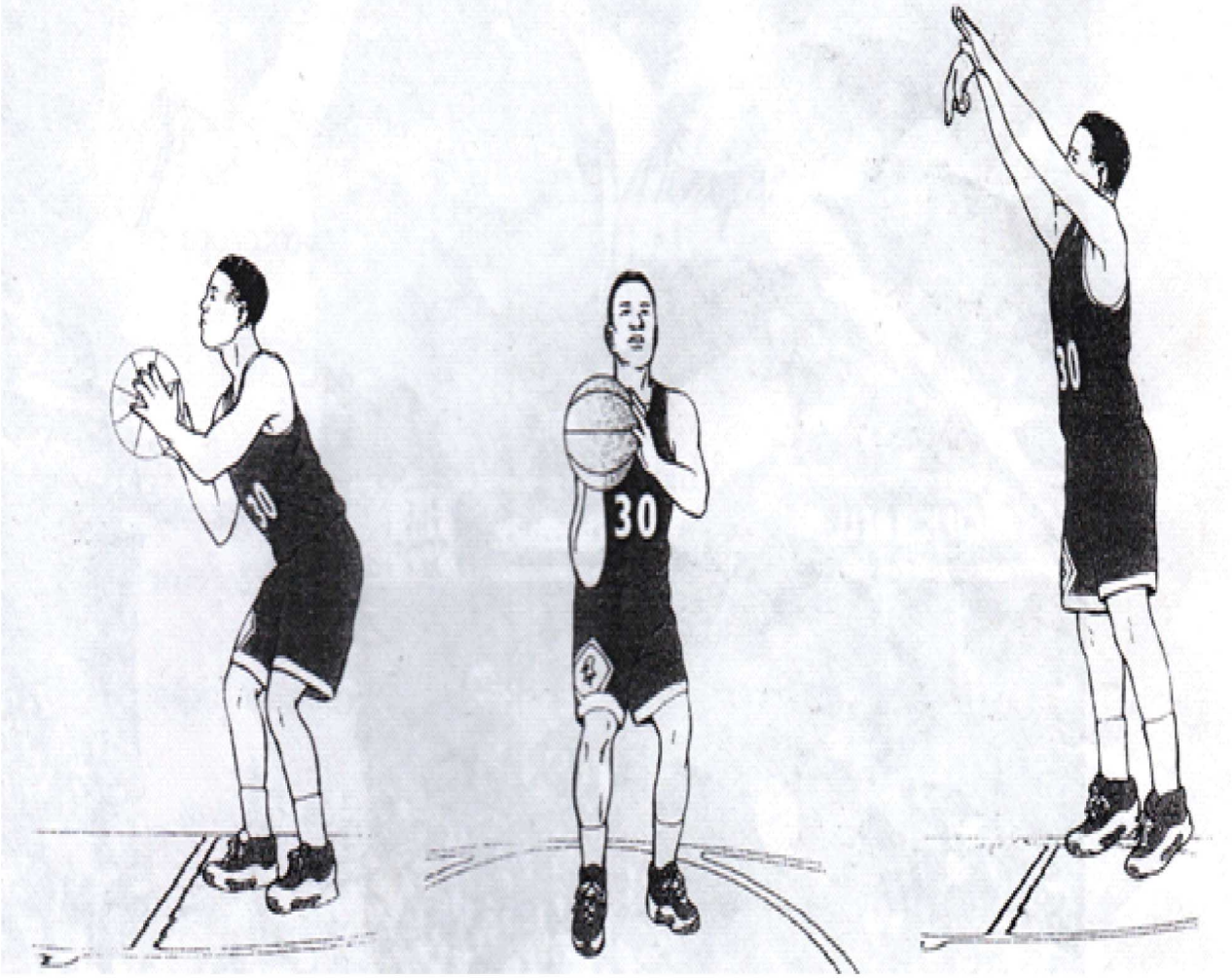
၇။ တံတောင်ကို ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကပ်ထားပါ။

၈။ ဒူးဆန့်တာနှင့်တစ်ပြိုင်တည်း လက်ကို ဖြောင့်တန်းထားပြီး အပေါ်သို့ဆန့်ထုတ်ပါ။

၉။ လက်ကောက်ဝတ်ကို ဆက်ကနဲချိုးပြီး လက်ချောင်းထိပ်ကလေးများမှ ဘောလုံးလည်ပါစေ။ ဘောလုံးနောက်သို့ လက်ကောက်ဝတ်ကို လိုက်၍ချိုးပါ။

၁၀။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိပါစေ။

အလွတ် ဂိုးသွင်းခြင်း ပုံစံ



Jump Shot ခုန်၍ ဂိုးသွင်းနည်း

၁။ ကိုယ်ကိုတည့်မတ်စွာ ရပ်ပါ။ (ဘယ်ခြေပေါ်အားပြု၍ စရပ်ပါ။)

၂။ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ဘောလုံးကို ကိုင်ပါ။

၃။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ညီမျှအောင် ထိန်း၍ရပ်ပါ။

၄။ ဒူးကွေး၍ ခုန်အားကို စယူပါ။

၅။ ခေါင်းမော့ပြီး ဂိုးသွင်းရန် ချိန်မှတ်ဆီကိုကြည့်ပါ။

၆။ ခုန်နိုင်သလောက်ခုန်အားကို စနစ်တကျသုံးပါ။ အမြင့်သို့ခုန်ပြီး လက်မှ ဘောလုံးကို သွင်းပါ။

၇။ ဂိုးသွင်းမည့် ညာလက်သည်။ ဘောလုံးကို လိုရာသို့ရောက်အောင် ခေါင်းအထက်သို့ဆွဲတင်ရမည်။ အထက်သို့မြှင့်ပြီး အားဖြင့် တွန်းတင်ရမည်။

၈။ ဂိုးမသွင်းသော ဘယ်လက်မှ ဘောလုံးကို ထိန်းပေးပါ။

၉။ တံတောင်ဆစ်ကို တဖြည်းဖြည်းဆန့်ထုတ်ရမည်။ တံတောင်ကို ဆုံးအောင်ဆန့်ပြီးမှ ဂိုးသွင်းရမည်။

၁၀။ ဂိုးသွင်းသည့်အခါ လက်ကောက်ဝတ်အားနှင့် လက်ချောင်းထိပ်ကလေးများ၏ အားကို အသုံးပြုပါ။ ဘောလုံးနောက်သို့ လည်ပါစေ။

၁၁။ ဘောလုံးသွားရာသို့ လက်ကောက်ဝတ်ကို ချိုးထားပါ။

၁၂။ ဘောလုံး၏ သွားလမ်းကို ခပ်ခုံးခုံးနှင့်မြင့်မြင့်သွားပါ။

၁၃။ ဂိုးသွင်းပြီး နောက်ပြန်ကျသောအခါ ဒူးကွေးရမည်။ ကာကွယ်မှုအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်ရမည်။

၁၄။ ခုန်အားကောင်းရန် ခြေအားသန်ရမည်။

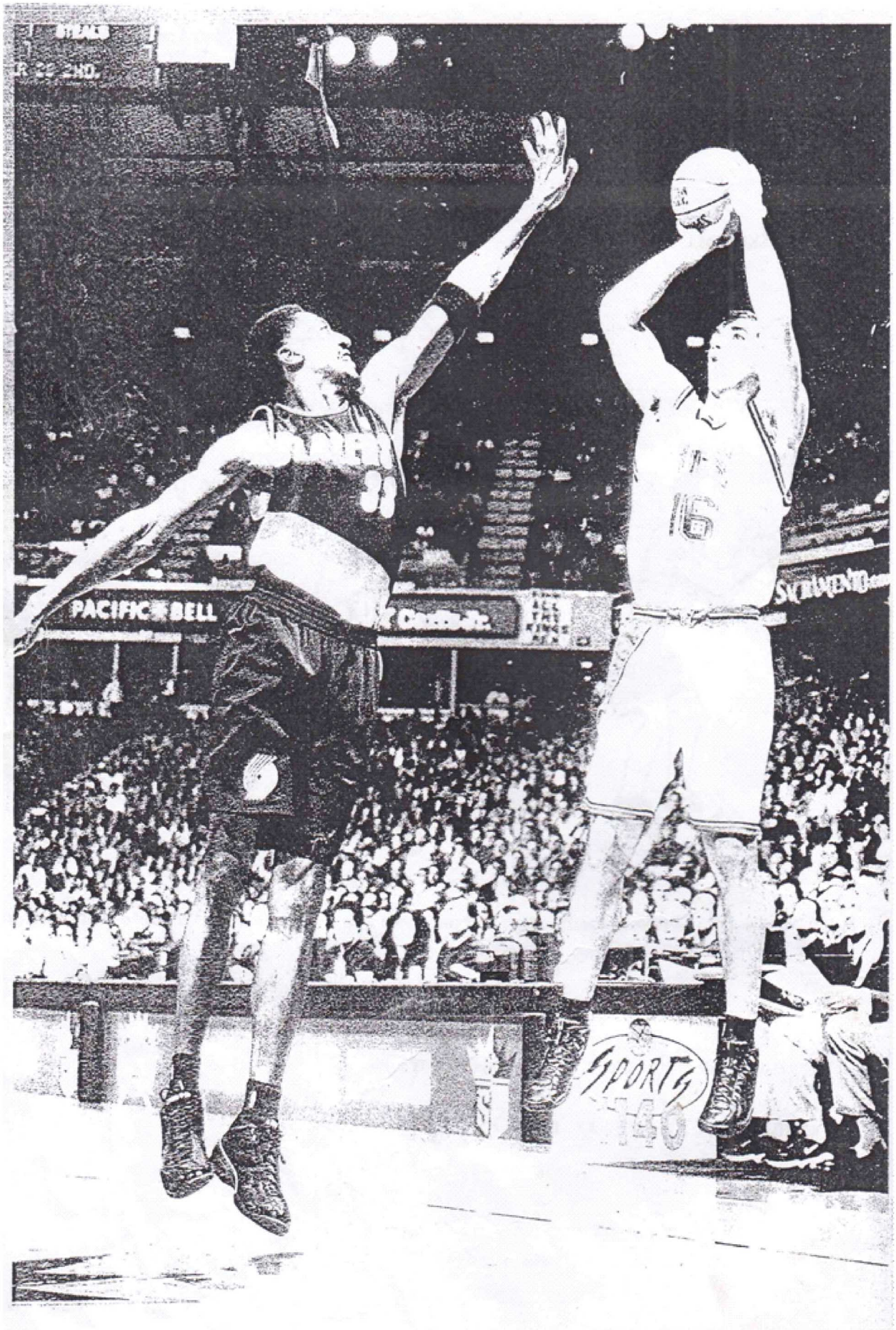
၁၅။ ဘောလုံးကို လိုရာသို့ ရောက်အောင် တွန်းပို့နိုင်ရန် လက်ကောက်ဝတ်အားနှင့် လက်ချောင်းကလေးများ အားကောင်းရမည်။

၁၆။ ခုန်သည့်အခါ ခြေဆန့်ရမည်။

၁၇။ ရပ်သည့်အခါဘတ်စကက်ဘောဥပဒေနှင့်အညီ ရပ်နိုင်ရမည်။

၁၈။ တိုက်စစ်အနေးအမြန်သည် တစ်ဖက်ခံစစ်ကို ကြည့်၍ ကစားရမည်။ (ဘယ်/ညာလေ့ကျင့်ပါ။)

ခုန်၍ ဂိုးသွင်းခြင်း ပုံစံ



လေ့ကျင့်ရေးစနစ်များနှင့် နည်းလမ်းများ (Training Methods & Means)

Speed Dribbling (အရှိန်ပုတ်ပေးခြင်း)

၇။ ဘောလုံးကို အရှိန်ဖြင့် ပုတ်ပြေးသောအခါ မြန်မြန်ပုတ်ပြီး ဘောလုံးကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာမတ်ထားရမည်။ ရှေ့သို့တိုး၍ ပုတ်ပါ။ ဘောလုံးအမြင့်ခါးထိ ပုတ်ပါ။ ဘောလုံးပုတ်သောလက်နှင့် ကြမ်းပြင်တပြေးညီရှိရမည်။ တံတောင်သည် ခါးနား၌ရှိရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံ အချိုးကျပြီး ခေါင်းမော့ပါ။

Controlled Dribbling (ဘောလုံးထိပ်ပုတ်ခြင်း)

- ဒူးကွေးပါ။ခန္ဓာကိုယ်နိမ့်ပါ။
- ဘောလုံးကို နိမ့်နိမ့်ပုတ်ပြီး ကိုယ်နှင့်နီးပါ။
- ဘောလုံးနှင့် ခံစစ်ကြား၌ မိမိ၏ကိုယ်ရှိပါစေ။
- ခေါင်းမော့ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားညီမျှပါ။
- ဘောလုံးပုတ်နေစဉ် ခြေလှမ်းနှင့် ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်းများကို ပြောင်းပေးပါ။
- ဘောလုံးပုတ်စဉ် ဒူးအမြင့်မကျော်ရ။
- ရွှေ့လျားနေစဉ် ခြေကို ရှုပ်တိုက်၍ သွားပါ။
- ဘောလုံးပုတ်စဉ် ကျန်လက်မှ ဘောလုံးကို ကာကွယ်ပါ။

နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း (Tactical Skill & Training)

၈။ ဘတ်စကက်ဘောနည်းစနစ်ကိုအခြေခံ၍ နည်းပရိယာယ်နှင့် နည်းဗျူဟာကို ပေါင်းစပ်ယှဉ်ပြိုင်ရခြင်းကြောင့် အခြေခံနည်းစနစ်များ ကျွမ်းကျင်မှုမရှိဘဲ နည်းပရိယာယ်နှင့် နည်းဗျူဟာအပိုင်းကို လုံးဝတည်ဆောက်ခြင်းမရှိကြောင်း နည်းပြများအနေဖြင့် သတိထားရပါမည်။

Penetraing Moves (ထိုးဖောက်လှုပ်ရှားမှု)

တိုက်စစ်တွင် ထိုးဖောက်ရာ၌ အဓိက ဂိုးရရှိအောင် အထောက်အကူပြုသော ခြေရွှေ့ခြင်းများမှာ

1. The Jap Step
2. The Crossover Step
3. The Rocker Step
4. The Drov Step တို့ဖြစ်သည်။

1. **The Jap Step** အလွန်လျင်မြန်သော ခြေလှမ်းဖြစ်သည်။ ညာခြေ သို့မဟုတ် ဘယ်ခြေဖြင့် ကိစ္စ တစ်ခုကို ပြီးမြောက်အောင် ကျော်ဖြတ်နိုင်သည်။

- ဒူးကွေးထား
- ခန္ဓာကိုယ် Body အောက်သို့နိမ့်ထားပါ။
- ဤခြေလှမ်းသည် ပြေးလမ်းကြောင်းပြောင်းတဲ့အခါမှာလည်းကောင်း၊ အချင်းချင်းဘောလုံး ပေးတဲ့အခါမှာလည်းကောင်း၊ ဂိုးသွင်းရာမှာလည်းကောင်း အသုံးပြုသည်။
- ညာ Fake Shot
- ဘယ် Fake Shot

2. **The Crossover Step** ဤခြေလှမ်းသည် ဂိုးရရှိနိုင်အောင် လုပ်နိုင်၍ ရုတ်တရက် လှုပ်ရှားရသော ခြေလှမ်းဖြစ်သည်။ ခံစစ်အား Fake (အရောင်ပြ)၍ လမ်းကြောင်းပြောင်းကာ ထွက်ခွာနိုင်သော ခြေလှမ်း ဖြစ်သည်။ Fake ပြထားသော ခြေလှမ်းကို ပြန်ဆွဲယူ၍ ထပ်ဆင့်အခြားဘက် Side သို့ ခြေလှမ်းကျဲ ဒေါင်လိုက် (Across) ဖြင့် ခံစစ်အား ကျော်ဖြတ်သွားခြင်းဖြစ်သည်။

3. **The Rocker Step** ဤခြေလှမ်းသည် ဘောလုံးရရှိသူမှ အခြားခံစစ်ကို ထိုးဖောက်လှုပ်ရှား မှုတွင် အသုံးဝင်သည် တိုက်စစ်သမားသည် Fake ပြ၍ ဘောလုံးပုတ်ပေးခြင်း၊ ဂိုးသွင်းဟန်ပြခြင်း (သို့) ဒေါင့်လိုက်ဖြတ်ကျော်ခြင်း၊ လမ်းကြောင်းပြောင်း၍ Drive ဘောလုံးပုတ်ပြေးခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

4. **The Drov Step** ဤခြေလှမ်းသည် (အလယ်မှကစားသူများ) (သို့) ဆုံလည် (Pivot) ကစားသမား ၏ အဓိကအသုံးပြုသော ခြေလှမ်းဖြစ်သည်။ (Post Player) အလယ်ကစားသမားသည် (One Side) တစ်ဘက်သို့ (Fake) ကိုယ်ရောင်ပြကာ တစ်ဖက်ခြေဖြင့် လျင်မြန်စွာခြေလှမ်းကျဲကျဲနှင့် Drov Step ပြုလုပ်ကာ ခံစစ်ကစားသမားကိုဖြတ်ကျော်၍ ခြေထောက်ရှေ့ရှုရာမှ သံကွင်းဆီသို့ ဦးတည်သွားရမည်။

The Jab Step

- ညာသို့ သွားဟန်ဖြင့် ဂိုးသွင်းဖြင့်
- ဘယ်သို့သွားဟန်ဖြင့် ဂိုးသွင်းခြင်း

The Crossover Step

- ညာသို့ သွားဟန်ပြီး ဘယ်သို့သွားခြင်း
- ဘယ်သို့သွားဟန်ပြီး ညာသို့ သွားခြင်း
- ညာသို့ ဟန်ပြခြင်း/ သွင်းခြင်း ဘယ်သို့သွားခြင်း
- ဘယ်သို့ ဟန်ပြခြင်း/ သွင်း ညာသို့ သွားခြင်း

The Rocker Step

- ညာသို့ ဟန်ပြခြင်း/ သွင်းခြင်း ညာသို့ သွားခြင်း
- ဘယ်သို့ ဟန်ပြခြင်း/ သွင်းခြင်း ဘယ်သို့ သွားခြင်း
- ညာ/ဘယ်သို့ ဟန်ပြခြင်း၊ ညာသို့ သွားခြင်း
- ဘယ်/ညာသို့ ဟန်ပြခြင်း ဘယ်သို့ သွားခြင်း

The Drove Step

၁။ အလယ်လူ ဘောလုံးရလျှင် ဘယ်/ညာ တစ်ဘက်ဘက်သို့ ဟန်ပြပြီး အမြန်ဆုံးခြေလှမ်းကျဖြင့် မိမိ၏ ကျောဘက်နောက်မှ ကပ်နေသာ ခံစစ်အား ကျော်ပြီးလျှင် ဘုတ်ရှေ့သို့ ရောက်အောင်လှည့်ပါ။

Rebounding (ပြန်ကျဘောဖမ်းခြင်း)

အသင်းခေါင်းတစ်ခုဖြစ်ဖို့အတွက် ပြန်ကျဘောဖမ်းခြင်းသည် မဖြစ်မနေလုပ်ရမည့် အရေးကြီးဆုံး အချက်ဖြစ်သည်။

တောင့်တင်းကောင်းတဲ့ အသင်းတိုင်းမှာ ပြန်ကျဘောအကောင်းဆုံးဖမ်းနိုင်တဲ့ကစားသမားတွေ

အမြဲရှိတယ်။ ပြန်ကျဘောဖမ်းခြင်းမှာ တိုက်စစ်နှင့်ခံစစ်ဟူ၍ ရှိသည်။

Important Points အရေးကြီးအချက်များ

- နေရာယူမှု
- ကိုယ်ခန္ဓာအချိန်အဆ
- ခြေထောက်၊ ပုခုံးတို့ကာထားရန်။ (အကျဉ်း/ အကျယ်) (ဆိုလိုသည်က ခြေကွဲပြီး ပုခုံးကို ခပ်ကျဲကျဲဖွင့်ထားရန်)
- ဒူးကွေးထား
- လက်မောင်းမြောက်ထား၊ တံတောင်အပြင်ထုတ်ထား
- မျက်နှာမော့ထား
- ပြန်ကျဘောကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် အဖြစ်နိုင်ဆုံး အမြင့်ဆုံးခုန်၍ လေထဲတွင် ဖမ်းပါ။
- ဘောလုံးမိသည်နှင့် အမြန်ဆုံးဘေးသို့ ဘောလုံးပေးပါ။

Defensive Rebounding ခံစစ်တွင် ပြန်ကျဘောဖမ်းခြင်း

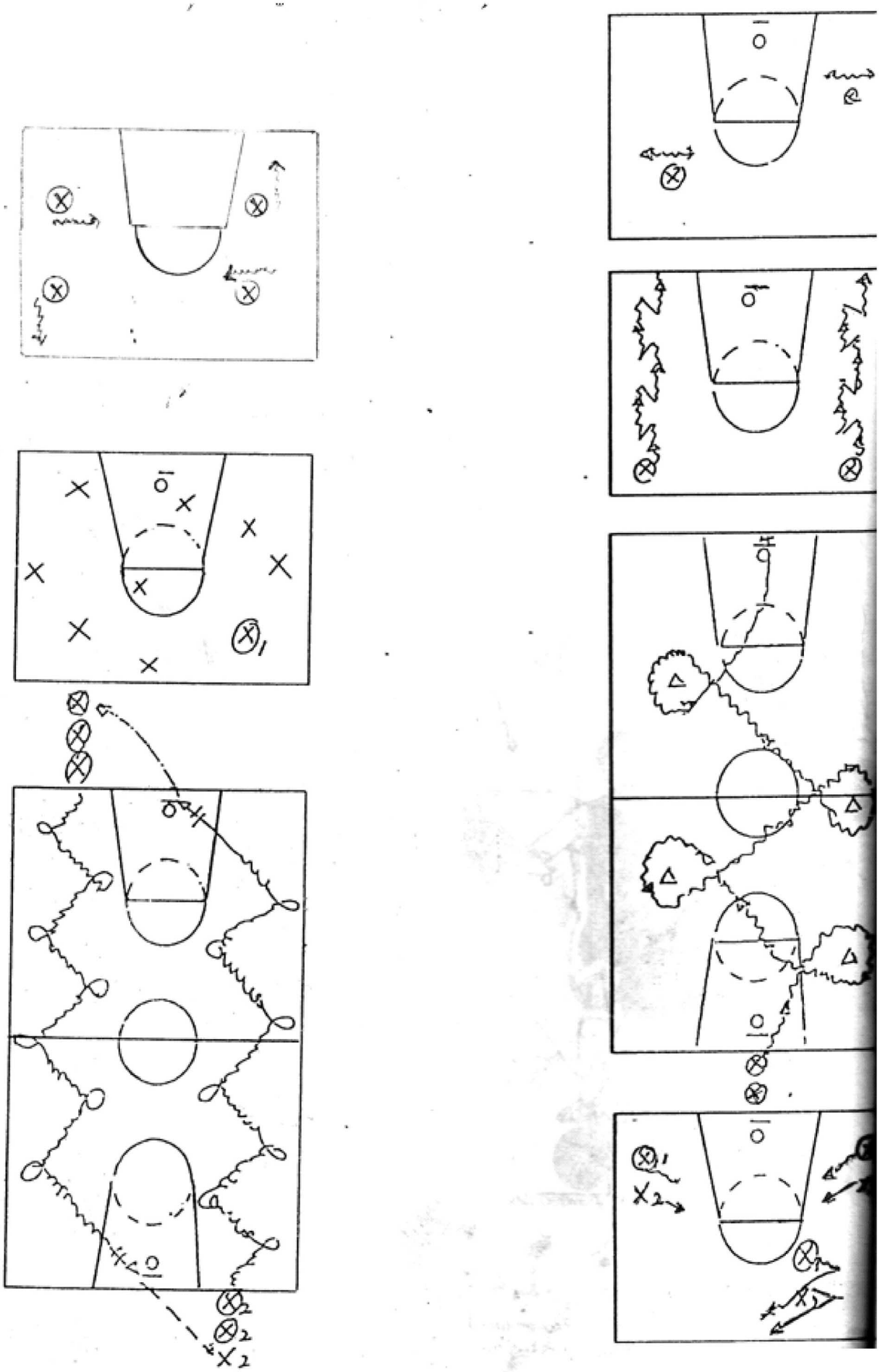
- ခံစစ်တွင် ပြန်ကျဘော ဖမ်းရာတွင် Position နေရာယူမှု
- Timing ချိန်သားကိုက်မှု
- Det The Ball ဘောလုံးရယူခြင်းတို့သည် အရေးကြီးသည့် အခြေခံများပင်ဖြစ်သည်။

Offensive Rebounding တိုက်စစ် ပြန်ကျဘောဖမ်းခြင်း

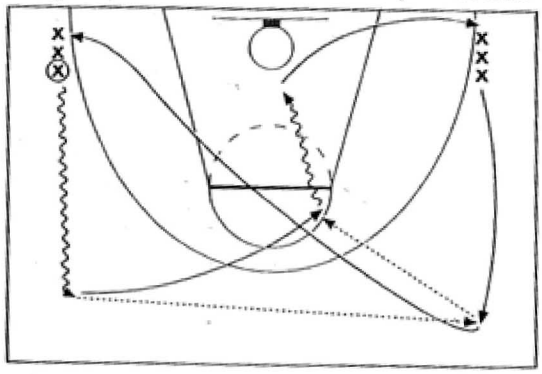
- ဂိုးသွင်းတော့မည်ကို ကစားဖော်အချင်းချင်း အရိပ်အကဲသိပါစေ။
- ခံစစ်သမားက မိမိအား ပိတ်ကာ Block Out ထားခြင်းကို ရှောင်၍ ဖမ်းနိုင်ရမည်။
- အားထည့်ဖမ်းပါ။ လက်ကိုပေါ်မှာ မြောက်ထားပါ။
- ပြန်ကျဘောဖမ်းမိလျှင် (3 Sec area) မှ ဒုတိယအကြိမ်ပြန်သွင်းနိုင်သည်။
- ပြန်ကျဘောဖမ်းခြင်းတွင် ချိန်သားကိုက်အောင် စေ့စပ်သေချာမှုရှိရမည်။
- Basket အောက်တွင် ပိတ်ဆို့ထားပါက ဘောလုံးကို Tip လုပ်၍ ဖမ်းပါ။ စိတ်အားထက်သန်ရမည်။

ခံစစ်အနေအထား

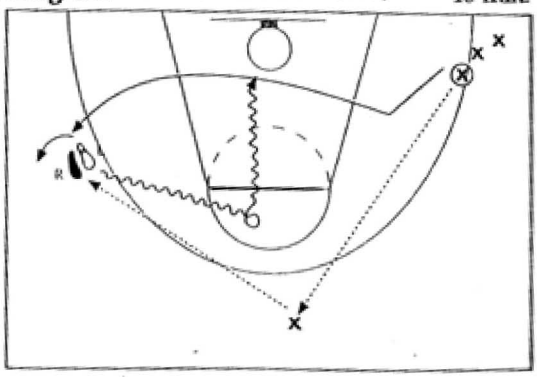
- ဒူးကွေးပါ
- ခြေထောက်အကျယ်သည် မိမိပုခုံးကျယ်ခန့် ရှိပါစေ။
- ခါးမတ်ထားပါ။
- ပုခုံးဖွင့်ထားပါ။
- ခန္ဓာကိုယ် ယိမ်းထိုးမနေရ။
- ခုန်၍ မရွှေ့ရ။ (ခြေထောက်ရွှေ့လျှင် ကြက်ခြေခတ်ပုံစံ မဖြစ်စေရ)
- ရှုပ်တိုက်ရွှေ့ပါ။
- လက်မြှောက်ထားပါ။ တံတောင်ကွေးထားပါ။
- ဘောလုံးကို အာရုံစိုက်ပါ။
- ကိုယ်ခန္ဓာအချိန်အဆသည် ခြေထောက်နှစ်ဖက်၌ ရှိရမည်။
- လက်မောင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အနီးတွင် ကပ်ထားပါ။
- ဘောလုံးကို လက်ဖြင့် လှမ်းမလုပါနှင့်။
- လျင်မြန်၍ ပျော့ပြောင်းသော လှုပ်ရှားမှုရှိရမည်။
- ခံစစ်ကစားသမားသည် သံကွင်းနှင့် တိုက်စစ်ကစားသမား၌ ရှိရမည်။



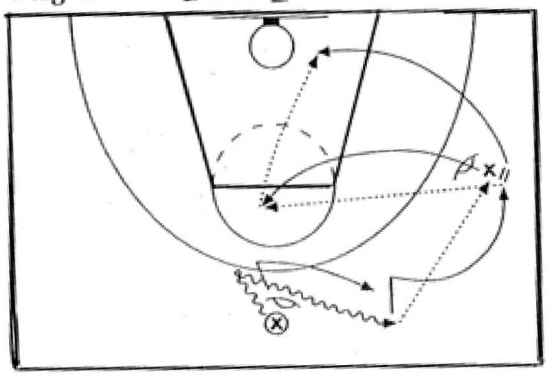
Diag. 113 Cut with a return pass 10 min.



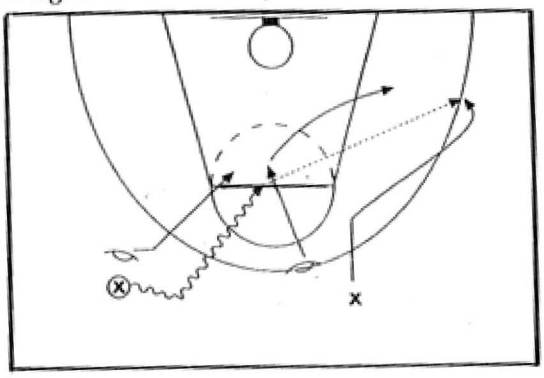
Diag. 114 Cross over Step 15 min.



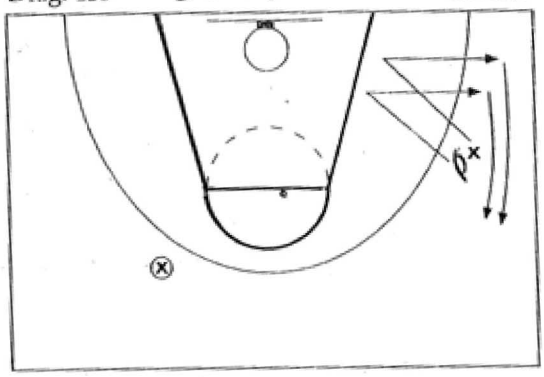
Diag. 115 2 on 2 20 min.



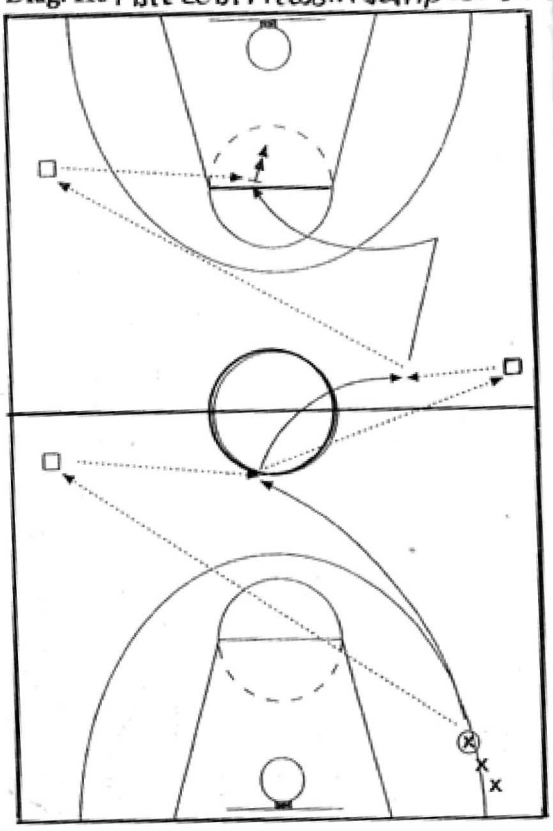
Diag. 117 2 on 2 Help and Recover 25 min.

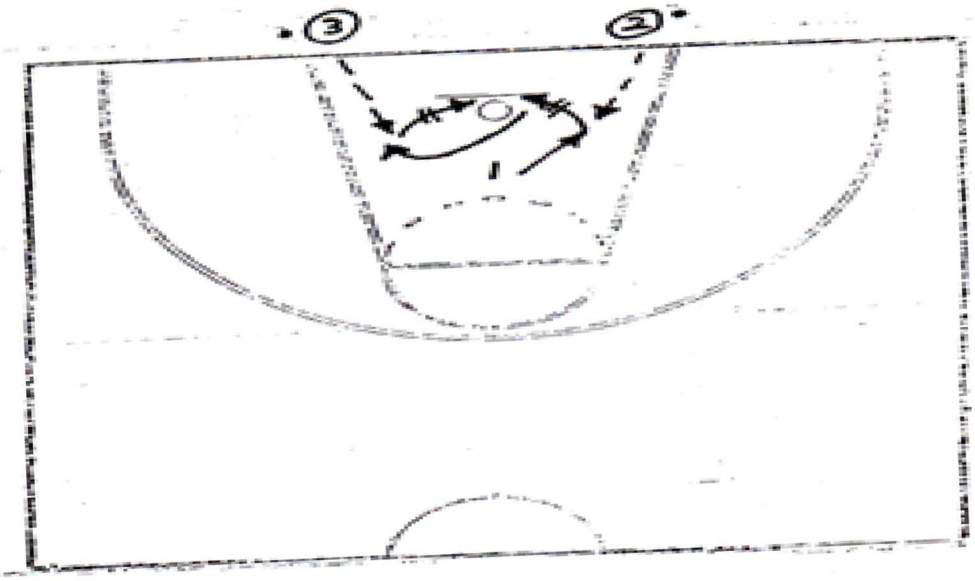


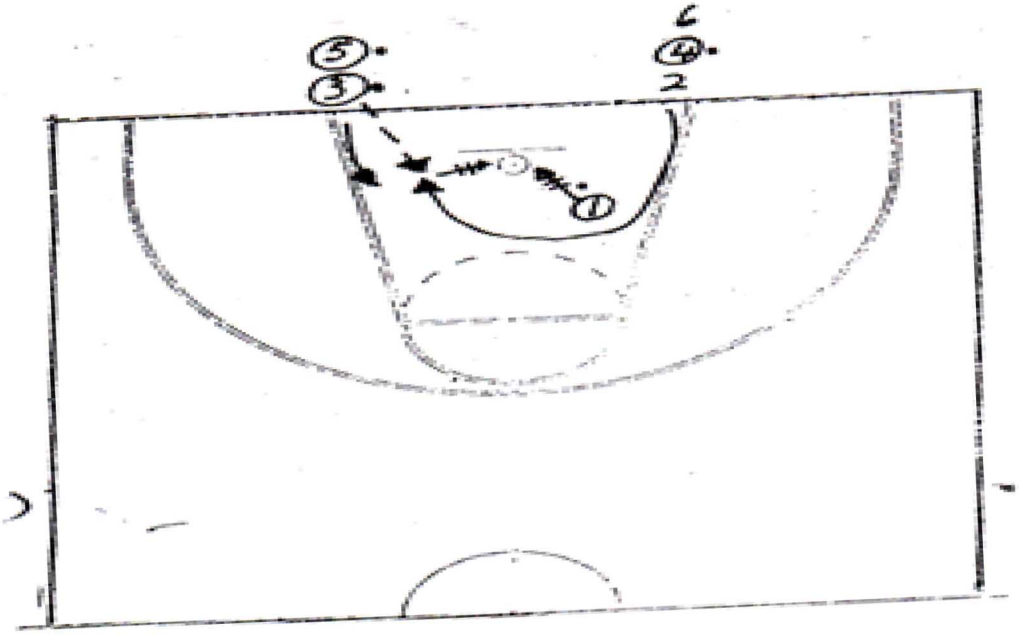
Diag. 116 2 on 1 20 min.

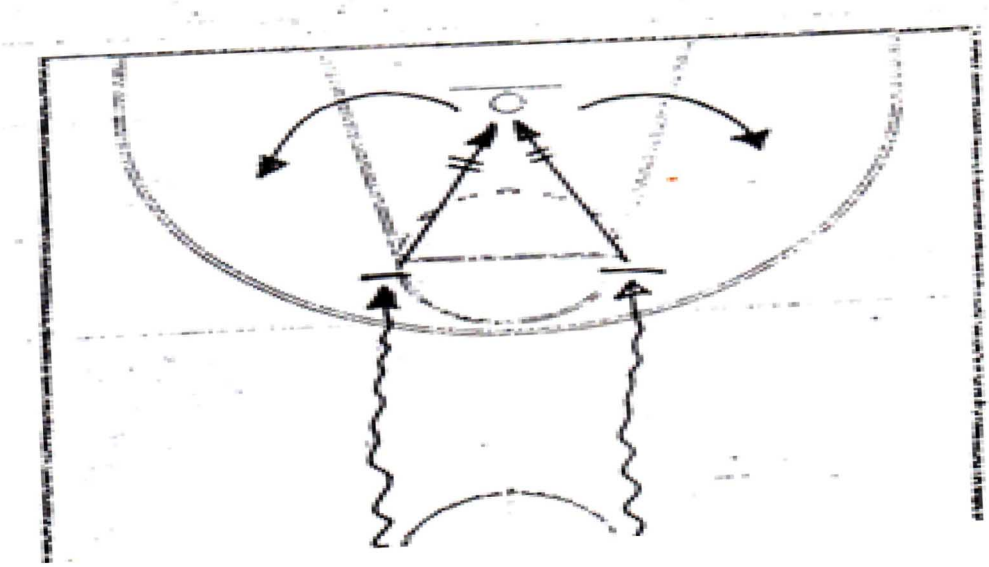


Diag. 118 Full court Pass in Jump Shot.




③
②
1


⑤
③
④
2
①



အခန်း (၉)

ဘတ်စကက်ဘောအားကစားနည်း Training Periodization : လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများခွဲခြားခြင်း

No	Duration		Training Periods လေ့ကျင့်ရေးကာလပိုင်းများ	Weeks	Sessions Per Week	Sessions Per Period	Load Distribution		Remark
	From	To					Volume Condition: En urance	Intensity Speed + Technical	
1	1.6.15	5.7.15	Basic Conditioning Period (Cond :-P) အခြေခံကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ရေးကာလပိုင်း	5	12 x	60 x	75%	25%	
2	6.7.15	2. .15	Preparation Period I (PPI) ပြင်ဆင်မှုကာလပိုင်း (၁)	4	1 x	48 x	70%	30%	
3	3.8.15	30.8.15	Preparation Period II (PPII) ပြင်ဆင်မှုကာလပိုင်း (၂)	4	12 x	48 x	60%	40%	
4	31.8.15	27.9.15	Preparation Period III (PPIII) ပြင်ဆင်မှုကာလပိုင်း (၃)	4	12 x	48 x	50%	50%	
5	28.9.15	25.10.15	Preparation Period IV (PPIV) ပြင်ဆင်မှုကာလပိုင်း (၄)	4	12 x	48 x	45%	55%	
6	26.10.15	22.11.15	Special Preparation Period (SPP) အထူးပြင်ဆင်မှုကာလပိုင်း		12 x	48 x	40%	60%	
7	23.11.15	20.12.15	Pre Comparation Period (Pre-CP) ပြိုင်ပွဲကြိုကာလပိုင်း	4	12 x	48 x	30%	70%	
	21.12.15	1 . .16	Main Competition Period I (M-CP) I အဓိကပြိုင်ပွဲကာလပိုင်း (၁)	4	12 x	48 x	25%	75%	
9	18.1.16	14.2.16	Main Competition Period II (M-CP) II အဓိကပြိုင်ပွဲကာလပိုင်း (၂)	4	12 x	48 x	20%	8 %	
10	15.2.16	13.3.16	Post Competition Period (Post-CP) ပြိုင်ပွဲလွန်ကာလပိုင်း	4	12 x	[illegible]	30%	70%	
	Total			1	[illegible]	492 x			

နိဂုံး

ဘတ်စကက်ဘောအားကစားနည်း ပြန့်ပွားရေးကို အကောင်အထည်ပြုစေရန် ရည်ရွယ်၍လည်းကောင်း နောင်မျိုးဆက်သစ်များအတွက် အကောင်အထည်ဖြစ်စေရန်လည်းကောင်း မြန်မာနိုင်ငံအိုလံပစ်ကော်မတီ အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့် မြန်မာနိုင်ငံဘတ်စကက်ဘောအဖွဲ့ချုပ်တို့၏ လမ်းညွှန်မှုကိုခံယူ၍ အကောင်အထည်ဖော်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

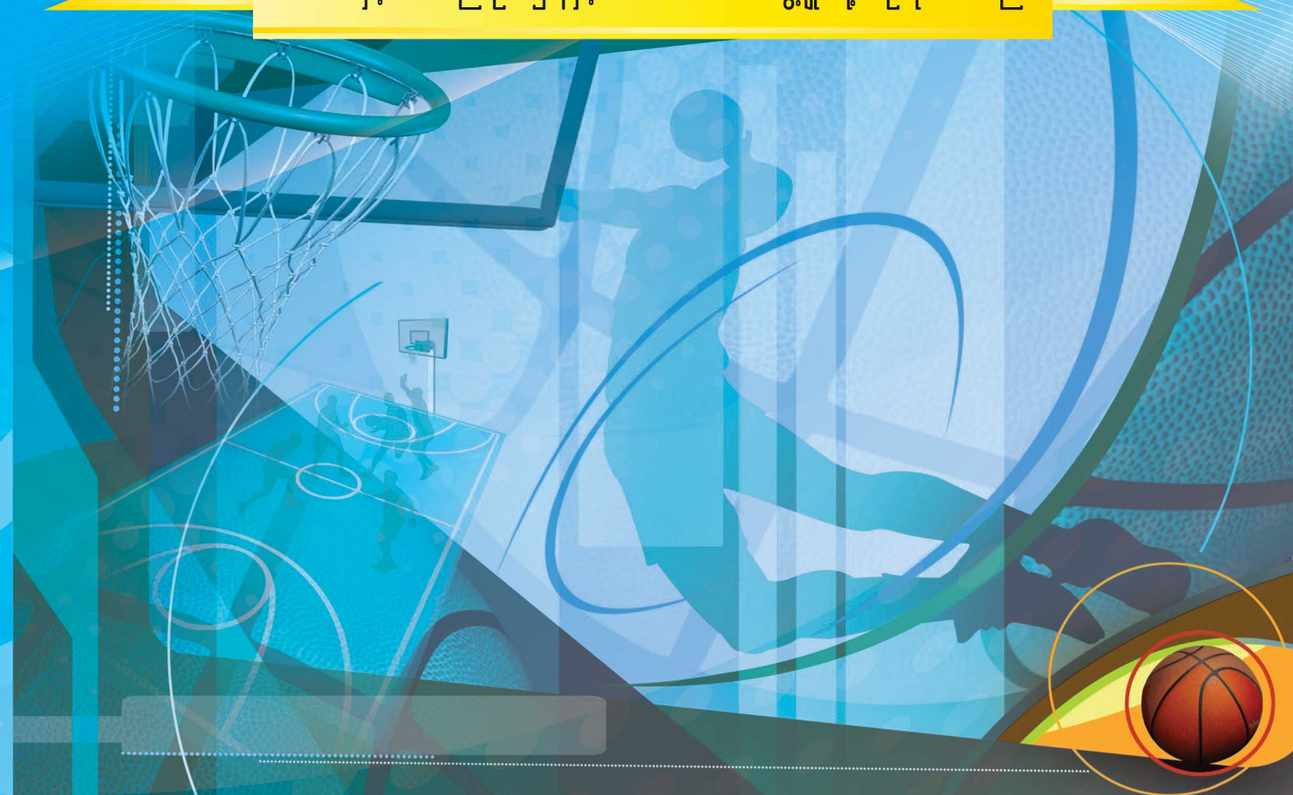
ဘတ်စကက်ဘောနည်းဥပဒေများ ပြန်လည်ပြုစုရေးသားရာတွင် အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ (ရန်ကုန်)အနေဖြင့် ပထမအကြိမ်ဖြစ်ပါသည်။ ယခုစာအုပ်မှ နည်းဥ-ပဒေများသည် ၂၀၁၀ မှ အတည်ပြုထားသော အပိုဒ်အချို့ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်အောင် ပြုစုရေးသားကိုးကားပြီး တတ်စွမ်းသမျှကို စုစည်း၍ ရေးသားထားခြင်းဖြစ်သည်။ သာမာန်အားဖြင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဘတ်စကက်ဘောအဖွဲ့ချုပ် FIBA အနေဖြင့် နည်းဥပဒေများကို လေးနှစ်တစ်ကြိမ်ခန့် ပြင်ဆင်တည်းဖြတ်လျက် ဖြန့်ဝေလေ့ရှိပါသည်။ လိုအပ်သည့်စာများကို ဖတ်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံဘတ်စကက်ဘောအဖွဲ့ချုပ်မှ ထုတ်ဝေသော အခြေခံအဆင့်လက်ဆွဲစာအုပ်ကို လေ့လာနိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်အောင် အဘက်ဘက်မှ ပြုစုပေးပါသော ဆရာမ ဒေါ်ဥမ္မာအောင် လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနကိုလည်း အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း အစီရင်ခံစာ တင်ပြအပ်ပါသည်။

ဘတ်စကက်ဘော

Basketball

နည်းပြဆရာလက်စွဲ

အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနနှင့် ဘတ်စကက်ဘောအဖွဲ့ချုပ်တို့စီစဉ်ထုတ်ဝေသည်။