မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	၁
၂။	သမိုင်းအကျဉ်းချုပ် – ကမ္ဘာ့သမိုင်း – မြန်မာ့သမိုင်း	၂ – ၃
၃။	အားကစားနည်းအလိုက် ဝေါဟာရများ (Terminology)	၄ – ၆
၄။	ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ	၇
၅။	ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းဥပဒေများ	၈ –၂၀
၆။	နည်းစနစ်များနှင့် အခြေခံသင်ကြားခြင်းအဆင့်ဆင့် (Techniques & Basic Skills Teaching Stages)	၂၁–၁၁၂
၇။	လေ့ကျင့်ရေးစနစ်များနှင့် နည်းလမ်းများ (Training Methods & Means)	၁၁၃–၁၂၁
၈။	နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း (Tactical Skill & Training)	၁၂၂–၁၃၈
၉။	လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများ ခွဲခြားခြင်း (Training Periodization)	၁၃၉–၁၄၀
၁၀။	နိဂုံး	၁၄၁

နိဒါန်း

၁။ အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ် (၁၀) ရပ်၊ အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ အခြေခံမူဝါဒ (၃)ရပ်၊ ရည်မှန်းချက် (၃) ရပ်၊ နိုင်ငံတော်မှပေးအပ်ထားသော တာဝန်ကြီး (၄) ရပ်၊ အဓိကတာဝန်ကြီး (၅) ရပ် တို့အား လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်အဖြစ် ခံယူ၍ အားကစားအဆင့်အတန်းတိုးတက်မြင့်မားရေး၊ ထူးချွန်ထက်မြက်သော သွေးသစ်လောင်းအားကစားသမားများပေါ်ထွန်းလာရေး၊ အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ အားကစားနှင့် ကာယပညာဦးစီးဌာန အဆင့်ဆင့်တို့၏ အနီးကပ်ကြီးကြပ်မှု၊ ပံ့ပိုးကူညီမှုတို့ဖြင့် အားကစားလုပ်ငန်းများ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်သည်။

၂။ နိုင်ငံတော်၏ အားကစားအဆင့်အတန်းတိုးတက်မြင့်မားရေးလုပ်ငန်းများကို အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေရန်အတွက် ငယ်ရွယ်ထူးချွန်ထက်မြက်သော အနာဂါတ်အားကစားသမားများကို အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန၊ အားကစားနှင့် ကာယပညာသိပ္ပံ (ရန်ကုန်)တွင် ရေရှည်စီမံချက်တစ်ခု အနေဖြင့် ၁၉၉၇-၁၉၉၈ ပညာသင်နှစ်မှအစပြု၍ အားကစားနှင့်ပညာရေးပေါင်းစပ်သင်တန်းကျောင်းများ ဖွင့်လှစ်ပြီး ပညာသင်မပျက် အားကစားလေ့ကျင့်ပြုစုပျိုးထောင်ရေး အစီအစဉ်ကိုဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ ယခုနှစ် အချိန်အထိ လိုအပ်သောပြေးခုန်ပစ် လူငယ်အားကစားသမားများ ဖြည့်တင်းရွေးချယ်၍ လေ့ကျင့်ပေးရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ ၂၀၁၃ ခုနှစ် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲကို မြန်မာနိုင်ငံမှ အိမ်ရှင်အဖြစ် လက်ခံကျင်းပမည်ဖြစ်ရာ အောင်မြင်မှုဆုတံဆိပ်အများဆုံးရရှိနိုင်သည့် ပြေး-ခုန်-ပစ် အားကစားနည်းကို ကျားကုတ်ကျားခဲ စွမ်းစွမ်းတမံ ကြိုးစားဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၃။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပြေးခုန်ပစ်အဖွဲ့ချုပ် IAAF သည်လည်း ကမ္ဘာ့စံချိန်စံညွှန်းများ တိုးတက်မှု နှေးကွေးနေခြင်း၊ တံ့နှေးရပ်ဆိုင်းနေခြင်းတို့ကို လေ့လာသုံးသပ်၍ ၂၀၀၂ ခုနှစ်မှ စတင်ကာ ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်သို့ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေး စီစဉ်ပြီး အခြေခံကျောင်းများ၊ အသက်ငယ်ရွယ်သော ၇ နှစ်၊ ၈ နှစ်၊ ၉ နှစ် ၁၀ နှစ်၊ ၁၁ နှစ်၊ ၁၂ နှစ်အထိ kids Athelic ကို ဦးစားပေးအစီအစဉ်ဖြင့်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ စီမံကိန်း တရပ်အသွင် ချမှတ်၍ ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ပညာပေးပြန့်ပွားစေခဲ့သည်။ ပြေးခုန်ပစ်အခြေခံများကို သင်ကြားပို့ချစေပြီး စိတ်ဝင်စားဖွယ်၊ ပျော်ရွှင်စေရန် စီမံဆောင်ရွက်သည်။ စည်းရုံးရေးအရှိန်မြင့်တက်လာစေပြီး ပြိုင်ပွဲအသွင်ပြောင်းလဲစေသည်။ ယခုအခါတွင် ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း၌ Centre များခွဲကာ kids Athelic ကို ဦးစားပေးအကောင်အထည်ဖော်ကာ Youth ပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပလာခဲ့သည်။ ပထမအကြိမ် ''ကမ္ဘာ့လူငယ် အိုလံပစ်'' ပြိုင်ပွဲကို ၂၀၁၀ ခုနှစ် သြဂုတ်လတွင် စင်္ကာပူနိုင်ငံ၌ ကျင်းပကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။

၄။ ထူးချွန်ထက်မြက်သော လူငယ်လူရွယ်များပေါ်ထွက်လာမှသာ ကမ္ဘာ့ပြေးခုန်ပစ် စာမျက်နှာတွင် စံချိန်သစ်များ၊ စံချိန်သစ်ရှင်များ အများအပြားပေါ်ထွက်စေမည့် ရည်ရွယ်ချက်ကို IAAF အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပြေးခုန်ပစ် အဖွဲ့ချုပ်မှဖော်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

၅။ အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ ကျောင်းသည်လည်း လူငယ်လူရွယ်များ မွေးထုတ်သင်ကြားပေးနေသော ကျောင်းတစ်ကျောင်းဖြစ်သောကြောင့် ပြေး-ခုန်-ပစ် လူရည်ချွန်လူရည်မွန်များ ပေါ်ထွက်လာစေရန် အရည်အသွေးမှီ အဆင့်မြင့်နည်းပြများ၊ အစဉ်အလာကောင်းမွန်ခဲ့သော နည်းပြဆရာများ၊ သိပ္ပံနည်းကျခေတ်မှီ တိုးတက်နေသော နည်းစနစ်များ၊ လေ့ကျင့်စဉ်များ၊ လေ့ကျင့်ရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများဖြင့် စနစ်တကျ ကိုင်တွယ် လေ့ကျင့်သင်ကြားစေခဲ့သည်။ သိပ္ပံသင်တန်းကျောင်းသားတစ်ဦးသည် မိမိတက်ရောက်သင်ကြား လေ့ကျင့်ခဲ့သော အားကစားနည်းကို သိကျွမ်း၊ တတ်ကျွမ်းစေရန် ရည်ရွယ်၍ အခြေခံနည်းစနစ်၊ ဥပဒေများ ရေးဆွဲထားသော ဤအခြေခံနည်းစနစ်လက်စွဲစာအုပ်ကို ရေးသားပြုစုရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၁။ ပြေးခုန်ပစ် သမိုင်းကြောင်း

လူ့သဘာဝအရ ပြေးခြင်း၊ ခုန်ခြင်း၊ ပစ်ခြင်းတို့ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သဖြင့် ကမ္ဘာဦးအစလူဟူ၍ ပေါ်ပေါက်ခဲ့စဉ်ကပင် ပြေးခုန်ပစ်လည်း ပေါ်ပေါက်သည်ဟု ယူဆရပါသည်။

(က) စားဝတ်နေရေးအတွက် သဘာဝကသင်ပေးခြင်း

(ခ) အုပ်စုဖွဲ့နေထိုင်ခြင်း

(ဂ) ယဉ်ကျေးမှုတိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ နောက်ပိုင်းတွင် သိပ္ပံနည်းကျ၊ နည်းစနစ်များတိုးတက်ခြင်း၊ ပြိုင်ပွဲများလည်း တိုးတက်လာခြင်း၊ အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲများအသွင်ဆောင်လာခြင်း။

၂။ ခေတ်ဟောင်းအိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲအကျဉ်း

သမိုင်းသုတေသီတို့၏အဆိုအရ ဂရိနိုင်ငံမှ စတင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့ကြောင်း ဘီစီ ၁၂၅၃-ခုနှစ်လောက်က စတင်ခဲ့သည်ဟု ရှာဖွေတွေ့ရှိရကြောင်း၊ စိတ်ဓာတ်ရှင်သန်ကြံ့ခိုင်ရန်အတွက် ကိုယ်လက် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မည်ဟု ယုံကြည်ခဲ့ကြကြောင်း၊ စားသောက်ပွဲအခမ်းအနား၊ နတ်ပွဲ၊ ယဇ်ပူဇော်ပွဲ နှင့် ဈာပနပွဲတို့တွင် တစ်ပျော်တပါး ကစားခုန်စားခြင်းကို ပြုလုပ်ခဲ့ကြကြောင်း။

ဘီစီ (၁၂၃၅) မှ ဘီစီ (၈၈၄) ခုအတွင်း စတင်ခဲ့သည်ဟု သုတေသန ပြုနိုင်ကြောင်း ဘီစီ (၇၇၆) ခုနှစ်တွင် ပြိုင်ပွဲဝင်များ၏ အမည်စာရင်းကို သိရှိရကြောင်းနှင့် ဂရိနိုင်ငံ၊ အိုလံပီယာဒေသရှိ အိုလံပစ်တောင်ခြေတွင် ကျင်းပခဲ့သဖြင့် အိုလံပစ်ဟု ခေါ်ဆိုကြောင်း။

၃။ ခေတ်ဟောင်းအိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲများ ပျောက်ကွယ်ခြင်း

ဘီစီ (၄၆၄) အတိုးတက်ဆုံးအချိန်၊ ဘီစီ (၁၄၆) ရောက်သောအခါ ဂရိတို့ အင်အားကျဆင်းလာပြီး ရောမတို့ဩဇာလွှမ်းမိုးလာခြင်း၊ ရောမခေတ်ကြီးပျက်သုန်းပြီး အေဒီ (၃၉၄) တွင် ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ပါသည်။

၄။ ခေတ်သစ်အိုလံပစ်ပေါ်ပေါက်လာခြင်း

ပြင်သစ်နိုင်ငံသားမှ ပရဲတီဂူဘာတင်၏ စည်းရုံးခဲ့ခြင်းကြောင့် ခေတ်သစ်အိုလံပစ်ပေါ်ပေါက်လာပြီး အိုလံပစ် ဖခင်ကြီးဟုခေါ်ပါသည်။

၁၈၉၄ ခုနှစ် ပြင်သစ်နိုင်ငံ ပဲရစ်မြို့တွင် ပထမအကြိမ် နိုင်ငံတကာအားကစားအစည်းအဝေးကို ကျင်းပခဲ့ပြီး ၄င်းအစည်းအဝေးမှ ၁၈၉၄ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ (၂၃) ရက်နေ့တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အိုလံပစ်ကော်မတီဖွဲ့စည်းပြီး၊ ပထမအကြိမ် အိုလံပစ်ပွဲတော်ကို ၁၈၉၆ ခုနှစ် ဂရိနိုင်ငံအေသင်မြို့တွင် ကျင်းပမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ခဲ့သဖြင့် ခေတ်သစ်အိုလံပစ် ပြန်လည်ရှင်သန်လာခဲ့ပါသည်။

၅။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပြေးခုန်ပစ်အဖွဲ့ချုပ် ပေါ်ပေါက်လာခြင်း

၁၉၁၂၊ ဇူလိုင်လ (၁၇) ရက်နေ့ ဆွီဒင်နိုင်ငံ၊ စကော့ဟုမ်းမြို့တွင် (၅) ကြိမ် အိုလံပစ်ပြေးခုန်ပစ် ပြိုင်ပွဲအပြီး ဖွဲ့စည်းခဲ့ပါသည်။

၆။ အမျိုးသမီးပြိုင်ပွဲ

၁၉၂၃ ခုနှစ်တွင် ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခွင့်ရရှိခဲ့ပြီး ၁၉၃၆ ခုနှစ်မှ တရားဝင်ခဲ့ပါသည်။

၇။ မြန်မာ့ပြေးခုန်ပစ်သမိုင်း

၁၉၄၆ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ (၂၆) ရက်နေ့တွင် ဗမာပြည်အိုလံပစ်အသင်းကြီးကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့ပြီး ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း နာယကအဖြစ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ ၁၉၄၇ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လတွင် (အိုင်-အို-စီ) နှင့် ဆက်သွယ်မှုရရှိသဖြင့် အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံဖြစ်လာပါသည်။ ဗမာပြည်အလေးမနှင့် ပြေးခုန်ပစ်အဖွဲ့ချုပ်တို့ သက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့ချုပ်နှင့် ဆက်သွယ်မှုရရှိခဲ့ပါသည်။ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် (၈-၇-၁၉၄၇) နေ့တွင် မြို့တော်ခန်းမ၌ ဧည့်ခံပွဲပြုလုပ်ခဲ့ရာ ဗိုလ်ချုပ်နှင့် ဗြိတိသျှအာဏာပိုင်တို့ တက်ရောက်ခဲ့ပါသည်။ ၄င်းနေ့သည် ပြေးခုန်ပစ်အဖွဲ့ချုပ်၏ မွေးနေ့ဖြစ်ပါသည်။

<u>မေးခွန်း</u>

၁။ ပြေးခုန်ပစ်အဖွဲ့ချုပ်နှင့် I.O.C တို့ ဆက်သွယ်ရရှိခဲ့သော နေ့ရက်ကိုဖော်ပြပါ။

၂။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခြင်း၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းကို သင်သိသမျှရေးပါ။

၃။ ပထမအကြိမ် အိုလံပစ်ပွဲတော်ကို မည်သည့်ခုနှစ်၊ မည်သည့်နိုင်ငံ၊ မြို့တွင်ကျင်းပရန်ဆုံးဖြတ်ကြသလဲ။

ATHLETICS : TRAINING TERMINOLOGY လေ့ကျင့်ရေး ဝေါဟာရများ

1.	Training	လေ့ကျင့်ရေး
2.	Training Plan	လေ့ကျင့်ရေးစီမံချက်
3.	Training Load	လေ့ကျင့်ရေး ဝန်ဆောင်မှု (သို့) ဝန်ပို့မှု
4.	Loading	ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ ဝန်ပိုစေခြင်း
5.	Training Intensity	လေ့ကျင့်ရေးပြင်းထန်မှု (နှုန်း/ဂဏန်းနှုန်း/အလေး/အပြင်)
6.	Training Density	လေ့ကျင့်ရေး သိပ်သည်းမှု (ကြာအစားပေးမှု)
7.	Training Volume	လေ့ကျင့်ရေးထုထည်/ပမာဏ (အကြိမ်ရေ/အကွေ့ရေ/အဆို့နှ်/အကွာအဝေး)
8.	Training Frequency	လေ့ကျင့်ကြိမ်ပေါင်း (တစ်ပတ်အတွင်း ရက်ပေါင်း)
9.	Training Periodization	လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြား ခွဲခြားခြင်း
10.	Conditioning	ကြံ့ခိုင်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ခြင်း
11.	Period	ကာလပိုင်း
12.	Conditioning Period	ကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ရေးကာလပိုင်း
13.	Preparation Period	ပြင်ဆင်မှုကာလပိုင်း
14.	Competition Period	ပြိုင်ပွဲ ကာလပိုင်း
15.	Transition Period	ကြားကူးပြောင်းမှုကာလပိုင်း
16.	Cycle	လည်ပတ်မှု (လေ့ကျင့်ရေးအနိမ့်/အပြင့်)
17.	Macro Cycle (OR) Meso Cycle	၄-၆ ပတ် လေ့ကျင့်ရေးလည်ပတ်မှု
18.	Micro Cycle	ရက်သတ္တတစ်ပတ်အတွင်း လည်ပတ်မှု
19.	Training Sessions	လေ့ကျင့်ရေး (၁)ကြိမ် ဆောင်ရွက်ခြင်း
20.	Warming up (Preparation Part)	သွေးပူလေ့ကျင့်မှု (ပြင်ဆင်မှုအပိုင်း)
21.	Main Trainings (OR) Wor :outs	အဓိက လေ့ကျင့်မှုအပိုင်း
22.	Cooling Down (Warming Down) (Conlduding Part)	သွေးအေးအကြောလျှော့ လေ့ကျင့်မှုအပိုင်း
23.	Exercises	လေ့ကျင့်ခန်းများ
24.	General Exercises	အထွေထွေလေ့ကျင့်ခန်းများ
25.	Special Exercises	အထူးပြု လေ့ကျင့်ခန်းများ
26.	Specific Exercises	အဓိက သီးသန့်လေ့ကျင့်ခန်းများ
27.	Supplementary Exercises	ဆောက်အကူပြု လေ့ကျင့်ခန်းများ
28.	Complementary Exercises	အပ်ဆောင် လေ့ကျင့်ခန်းများ
29.	Auxiliary Exercises	ပြည်စွက်အဆောက်အကူပြု လေ့ကျင့်ခန်းများ
30.	Basic Exercises (For Technique)	အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများ (နည်းစနစ်အဆင့်ဆင့်သင်)
31.	Running A, B, C	ပြေးခုန်ပစ် အခြေခံလှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်စဉ်များ
32.	Plyometric Exercises	ဂျင်မြန်ဇတ်လတ် ပေါက်ကွဲခွန်အားအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ
33.	Skipping (Ankel Work)	မြေကျင်းဇတ်အားအတွက် ဆောင်ရွက်သော လေ့ကျင့်ခန်း
34.	Straight Leg Running	ခြေဆန့်တန်းပြေး၍ ရွေ့လျားခြင်း
35.	Knee-Lifting	ဒူးမြှောက်လေ့ကျင့်ရွေ့လျားခြင်း
36.	Buttock Kicks	ဖင်နောင့် တင်ပါးသို့ နောက်ပေါက်ရွေ့လျားခြင်း
37.	Bouncing	ခြေစုပေါက်ကန် ရွေ့လျားခြင်း (ဒူးတစ်လှည့်စီပင့်ရန်)
38.	Bounding	ခြေမျှား တစ်လှည့်စီ ဆောက်လုပ်ခြင်းပေါက်ကန် ရွေ့လျားခြင်း

ပြုစုရေးသားသူ - ကျော်ဇင် (ပြေးခုန်ပစ်

39.	Hopping	ယာဉ်း/ခဲလက်၊ ခဲဉ်း/ယာလက် အပေါ်သို့ လွှဲခုန်ခွေလှောခြင်း
40.	Sprints (Sprinting Events)	တာတိုပြေး/ဝုံးပြေးခြင်း၊ တာတိုပြိုင်ပွဲများ
41.	Speed	လျင်မြန်မှု
42.	Maximum Speed	အမြင့်ဆုံး လျင်မြန်မှု
43.	Sub Maxi Speed	အမြင့်ဆုံးထက် အနည်းငယ်လျော့သော လျင်မြန်မှု
44.	Acceleration Speed	လျင်မြန်မှုအရှိန်
45.	Reaction Speed	တုံ့ပြန်မှုမြန်သော လျင်မြန်မှု
46.	Start	တာထွက်ခြင်း
47.	Standing Start	ရပ်လျက်တာထွက်ခြင်း
48.	Crouch Start	ဝပ်ဆင်လျက် တာထွက်ခြင်း
49.	Flying Start	အရှိန်တစ်ဖြည်းဖြည်း စောစောပြီး သတ်မှတ်တာကိုဝုံးပြေးခြင်း
50	Acceleration Run	အရှိန်တစ်ဖြည်းဖြည်းတင်ပြေးခြင်း
51.	Incresing Run	အရှိန်ကို မြှင့်တင်ပြေးခြင်း
52	Speed Play	အရန်ယူ/အမြန်ပြေး/နှုန်းထိန်းပြေး/အမြန်ပြေး
53.	Training Methods & Means	လေ့ကျင့်ရေးစနစ်များနှင့် နည်းလမ်းများ
54.	Duration (OR) Continuous Method	အနားမရှိ အချိန်ကြာကြာ/တစ်ဆက်တည်း ဆောင်ရွက်သောစနစ်
55.	Interval TRaining Method	ကြားနားချိန်ဖြင့် လေ့ကျင့်ရေးစနစ်
55.1.	Extensive Interval Method	၄နည်း/အကြိမ်နှင့်အကျော့ရေ များ/နားချိန်နည်း
55.2.	Intensive Interval Method	၄မြင့်/အကြိမ်နှင့်အကျော့ရေ နည်း/နားချိန်များ
55.3.	Repetition Method	၄ ပြီးပွဲနှုန်း/အကြိမ်ရေ နည်း/တာပေါ်မှုတည် ကြားကြားနား
56.	Fartlektraining	တာအကွာအဝေးတစ်ခုအတွင်း နှုန်းမျိုးစုံကစားပြေးခြင်း
57.	Endurance Training	ခံနိုင်ရည်လေ့ကျင့်ရေး (သက်လုံ)
58.	General Endurance	အထွေထွေခံနိုင်ရည်
59.	Special Endurance	အထူးခံနိုင်ရည် (သီးသန့်)
60.	Strength Training	ခွန်အားလေ့ကျင့်ရေး
61.	Maximum Strength	အမြင့်ဆုံး ခံနိုင်ရည်
62.	Elastic (OR) Explosive Strength	ပေါက်ကွဲခွန်အား (ခွန်အား + လျင်မြန်မှု)
63.	Strength Endurance	ခံနိုင်ရည်ခွန်အား
64.	Speed Endurance	လျင်မြန်မှုခွန်အား
65.	Weight Training	အလေးမြှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း
66.	Weight Training Exercises	အလေးမြှင့် လေ့ကျင့်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ
67.	Special Power Exercises	အထူး (သီးသန့်) ပါဝါလေ့ကျင့်ခန်းများ
68.	Horizontal Jumping EXercises	မြေပြင်ညီ အခုန်လေ့ကျင့်ခန်းများ
69.	Vertical Jumping Exercises	ဆောက်မတ်အမြင့်အတွက် အခုန်လေ့ကျင့်ခန်းများ
70.	Circuit Training	အစီအစဉ်အတိုင်း လည်ပတ်လေ့ကျင့်ရေးစနစ်
71.	Core Exercises	ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်း ဝမ်းဗိုက်/ခါးအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ
72.	Flexibility Exercises	ပျော့ပြောင်းမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ
73.	Stretching Exercises	အကြောဆန့်ထုတ်မှု လေ့ကျင့်ခန်းများ
74.	Active Stretching	တစ်ဦးတည်း ဆန့်ထုတ်မှု လေ့ကျင့်ခြင်း
75.	Passive Stretching	တစ်ဦး၏အကူအညီဖြင့် ဆန့်ထုတ်မှု လေ့ကျင့်ခြင်း

မြစ္စရေးသားသူ – ကျော်ဇင် (ပြေးခုန်ပစ်)

76.	Agility Exercises	လျင်မြန်ပျက်လတ်မှု လေ့ကျင့်ခန်းများ
77.	Techniques	နည်းစနစ်များ
78.	Technical Skills	နည်းစနစ်ကျွမ်းကျင်မှု
79.	Technical Forms (Basic Forms)	နည်းစနစ်ပုံစံကျခြင်း (အခြေခံပုံစံများ)
80.	Tech; Part Methods	နည်းစနစ်ကို အပိုင်းလိုက် လေ့ကျင့်ခြင်းစနစ်
81.	Tactical Skills (Tactics)	နည်းဗရိယာယ် ကျွမ်းကျင်မှု
82.	Run-Up Controls	အရှိန်ယူပြေးခြင်း တိကျမှုနှုန်းအောင် ထိန်းသိမ်းလေ့ကျင့်ခြင်း
83.	Take Off	နင်းထောက်ကန်တက်ခြင်း
84.	Flight Techniques	လေထဲတွင် လှုပ်ရှားသော နည်းစနစ်
85.	Float Techniques	လေထဲမျှော်၍နေသော နည်းစနစ်
86.	Hang Techniques	လေထဲ ခဲးရိုက်ကော့၍နေသော နည်းစနစ်
87.	Hitch Kick (OR) Technique (Running in the Air)	လေထဲခြေများလှုပ်ယှုနေသောနည်းစနစ်
88.	Scissor (OT Technique)	ကတ်ကြေးကိုက်နေသောနည်းစနစ်
89.	Fosbury Flop Technique	နောက်ပြန်နေသောနည်းစနစ်
90.	Triple Jumps (Hop-Step Jump)	သုံးဆင့်ခုန်ခြင်း (ဧထောက်-လှမ်း-ခုန်)
91.	Pole Planting	တုတ်ကောက်နည်း လေ့ကျင့်ခြင်း
92.	Swing - Ups (Roll Back)	ကပေါ်သို့ လွှဲခုန်ခြင်း
93.	Pull - Turn - Push	ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆွဲယူ/လှည့်၍ တွန်းထုတ်ခြင်း
94.	Bar Clearance & Landing	ဘားတံကို ကျော်ဖြတ်ခြင်းနှင့် ဆင်းသက်ခြင်း
95.	Starting Position / Grips	စဦးအနေအထား/ကိုင်တွယ်ပုံ
96.	Gliding	ရှုပ်၍ ခြေကို နောက်ပြန်ရွှေ့ယူခြင်း
97.	Power Position	ဘားထည့် ပစ်လွှတ်မည့်အနေအထား
98.	Swings	လွှဲယှုခြင်းများ
99.	Turns (Rotations)	လှည့်ပတ်ခြင်းများ
100.	Delivery / Releasing	ပစ်လွှတ်ခြင်း
101.	Recovery	ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်လည်ထိန်းသိမ်းခြင်း
102.	Repetitions	လေ့ကျင့်မှု အကြိမ်ရေများ
103.	Sets	လေ့ကျင့်မှု အကျော့ရေများ
104.	Series	အစီအစဉ်အတိုင်း လေ့ကျင့်မှုများ
105.	Rest in Between	ကြား အနားယူရှိန်/ပေးခိုန်
106.	Grip	ကိုင်တွယ်မှုနည်းစနစ်
107.	5 Steps Rhythm	လုံတံပစ်နည်းစနစ်၏ နောက်ဆုံးခြေလှမ်း (၅)လှမ်း
108.	Run - Up -Steps (Approach Run)	အရှိန်ယူပြေးသော ခြေလှမ်းများ
109.	Kettle Bell Throws	လက်ကိုင်တပ်ထားသော ရောပုံသံလုံးဖြင့် ပစ်ခြင်း
110.	Medicine Ball Throws	ဆေးဘောလုံး (အလေးဘောလုံး)ဖြင့် ပစ်ခြင်း
111.	3 - Hops	ခြေတစ်ချောင်းထောက် (၃)လှမ်းခုန်ခြင်း
112.	5 - Hops	ခြေတစ်ချောင်းထောက် (၅)လှမ်းခုန်ခြင်း

ပြုစုရေးသားသူ - ကျော်ဝင်း (ပြေးခုန်ပစ်

၄။ ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ

အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ (ရန်ကုန်)
ပြေးခုန်ပစ်အားကစားနည်းအမျိုးအစားများ

စဉ်	အမျိုးအစား	
(၁)	တာတို	၁၀၀ / ၂၀၀ / ၄၀၀
(၂)	တာလတ်	၈၀၀ / ၁၅၀၀ / ၃၀၀၀
(၃)	တာဝေး	၅၀၀၀/ ၁၀၀၀၀ / မာရသွန်
(၄)	တန်းကျော်	၁၀၀ တန်းကျော် ၁၁၀ တန်းကျော် ၄၀၀ တန်းကျော်
(၅)	လမ်းလျှောက်	၈/၁၀/၂၀/ ၅၀ ကီလိုမီတာ
(၆)	အခုန်	အလျားခုန်/သုံးဆင့်ခုန်/အမြင့်ခုန် / တုတ်ထောက်ခုန်
(၇)	အပစ် ကြိုးတပ်သံလုံးပစ်	သံလုံးပစ်/သံပြားပစ်/လှံတံပစ်/
(၈)	လက်ဆင့်ကမ်း	၄ × ၁၀၀ / ၄ × ၄၀၀
(၉)	မျိုးစုံပြိုင်ပွဲများ	၇ မျိုးစုံ / ၁၀ မျိုးစုံ /၃ မျိုးစုံ

၅။ ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းဥပဒေများ

"အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပြေး-ခုန်-ပစ် ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းကောက်နုတ်ချက်များ"

စည်းမျဉ်း (၁၂)

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာပြိုင်ပွဲကြီးများ (International competitions)

အောက်ဖော်ပြပါ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာပြိုင်ပွဲများတွင် IAAF ပြိုင်ပွဲ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းချက်များကို အသုံးပြုရမည်။

(က) အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲကြီးများ၊ ကမ္ဘာ့တံခွန်စိုက်ပြိုင်ပွဲနှင့် ကမ္ဘာ့ဖလား ပြိုင်ပွဲများ

(ခ) တိုက်ကြီးများအလိုက်၊ ဒေသအလိုက် (သို့မဟုတ်) ဧရိယာအလိုက် တံခွန်စိုက်ပြိုင်ပွဲများသည် ၄င်းဧရိယာ (သို့မဟုတ်) ဒေသအတွင်းရှိ IAAF အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများအားလုံးတို့ ပါဝင်ရန်ဖွင့်ပေးထားရမည်။ (ဥပမာ ။ ။ အဆိုပါပြိုင်ပွဲသည် ပြေး-ခုန်-ပစ်ပြိုင်ပွဲများသာ ကျင်းပပြီး IAAF မှ ၄င်းပြိုင်ပွဲအပေါ် သီးသန့်ကွပ်ကဲမှုရှိသော ပြိုင်ပွဲများ)

(ဂ) အုပ်စုပြိုင်ပွဲများ Group Games (ဥပမာ၊ ဧရိယာ (သို့မဟုတ်) အုပ်စုပြိုင်ပွဲများတွင် အားကစားနည်းမျိုးစုံပါဝင်မည်ဖြစ်သည့် အလျောက် IAAF မှ သီးသန့်ကွပ်ကဲမှုမရှိသော ပြိုင်ပွဲများ)

(ဃ) တိုက်ကြီးများအလိုက်၊ ဒေသအလိုက် (သို့မဟုတ်) ဧရိယာအလိုက် ဖလားပြိုင်ပွဲများနှင့် အသက်အုပ်စု (Age Group) ပြိုင်ပွဲများ

(င) အဖွဲ့ဝင် (၂) နိုင်ငံ (သို့မဟုတ်) အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများစွာ ပါဝင်သော (သို့မဟုတ်) အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများပေါင်းစည်း၍ ကျင်းပသော ပြိုင်ပွဲများ၊ အသင်းလိုက်ဇယားပြိုင်ပွဲများ

(စ) IAAF မှ တရားဝင်ခွင့်ပြုထားသော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖိတ်ခေါ်ပြိုင်ပွဲများ

(ဆ) ဧရိယာအုပ်စုအဖွဲ့ချုပ်မှ တရားဝင်ခွင့်ပြုသော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖိတ်ခေါ်ပြိုင်ပွဲများ

(ဇ) အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံ၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် နိုင်ငံခြားမှ အားကစား သမားများ ပါဝင်နိုင်ရန်ခွင့်ပြုထားသော အခြားပြိုင်ပွဲများ

<u>နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေသများ</u> **(TECHANICAL RULES)**

<u>စည်းမျဉ်း -၁၄၁</u>

<u>အသက်အုပ်စု</u> (Age Group)

IAAF အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပြေးခုန်ပစ်အဖွဲ့ချုပ်မှ သတ်မှတ်ထားသော အသက်အုပ်စု (Age Groups) များမှာ

- သက်ငယ်တန်း (ယောကျ်ားနှင့် မိန်းကလေး) မည်သည့်ယောကျ်ားလေး၊ မိန်းကလေးမဆို (Youths Boys and Girls) ပြိုင်ပွဲကျင်းပသည့်နှစ်၏ ဒီဇင်ဘာ (၃၁) ရက်နေ့တွင် အသက် (၁၈) နှစ်အောက်တွင်ရှိသူဖြစ်ရမည်။
- လူငယ် (အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီး) (Junior Men and Women) မည်သည့် အားကစားသမားမဆို ပြိုင်ပွဲကျင်းပမည့်နှစ်၏ ဒီဇင်ဘာ (၃၁) ရက်နေ့တွင် အသက် (၂၀) နှစ်အောက်တွင် ရှိသူဖြစ်ရမည်။
- သက်ကြီး (အမျိုးသား) (Veteran Men) - အမျိုးသားအားကစား သမားတစ်ဦးသည် အသက် (၄၀) ပြည့်မြောက်ကျရောက်သော ၄င်း၏ မွေးနေ့တွင် သက်ကြီးအားကစားသမားအဖြစ် ရောက်ရှိသည်။
- သက်ကြီး (အမျိုးသမီး) (Veteran Women) - အမျိုးသမီးအားကစား သမားတစ်ဦးသည် အသက် (၃၅) နှစ်မြောက်ကျရောက်သော ၄င်း၏ မွေးနေ့တွင် သက်ကြီးအားကစားသမားအဖြစ် ရောက်ရှိသည်။

အပြေးပြိုင်ပွဲများ **(TRACK EVENTS)**

စည်းမျဉ်း (၁၆၀)

၁။ ပြိုင်ပွဲအစမှ ပြိုင်ပွဲအဆုံး ပန်းဝင်သည်အထိ မိမိပြေးလမ်းအတွင်းမှ ပြေးရ သော အပြေးပြိုင်ပွဲများမှာ

(က) မီတာ ၁၀၀

(ခ) မီတာ ၂၀၀

(ဂ) မီတာ ၄၀၀

(ဃ) မီတာ ၁၁၀ တန်းကျော်ပြေး (အမျိုးသား)

(င) မီတာ ၁၀၀ တန်းကျော်ပြေး (အမျိုးသမီး)

(စ) မီတာ ၄၀၀ တန်းကျော်ပြေး

၂။ ပြိုင်ပွဲအစမှ သတ်မှတ်ထားသော ဖြတ်စည်းအထိ မိမိလမ်းကြောင်း အတွင်းမှ ပြေးရပြီး နောက်ပိုင်းပြေးလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြေးနိုင်သော အပြေးပြိုင်ပွဲများမှာ -

(က) **မီတာ ၈၀၀**

တာထွက်စည်းမှ ပထမ တစ်ကွေ့ကို မိမိပြေးလမ်းအတွင်းမှ ပြေးရပြီး သတ်မှတ်ထားသော ဖြတ်စည်းတို ကျော်လျှင် ပြေးလမ်း အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြေးနိုင်သည်။

(ခ) **မီတာ ၄၀၀ × ၄ လက်ဆင့်ကမ်း**

ပထမဆုံးပြေးမည့်သူသည် မီတာ ၈၀၀ ဖြတ်စည်းကို ကျော်သွားသည်နှင့် လိုင်းမရှိတော့ပါ။ အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြေးနိုင်သည်။ ဒုတိယ၊ တတိယပြေး မည့်သူနှင့် နောက်ဆုံးပြေးမည့်သူများသည် ပြေးလမ်းကြောင်းမရှိ ပြေးနိုင်သည်။

၃။ ပြိုင်ပွဲအစမှအဆုံး ပြေးလမ်းကြောင်း သတ်မှတ်ချက်မရှိ ပြေးနိုင်သော အပြေးပြိုင်ပွဲများမှာ -

(က) မီတာ ၁၅၀၀

(ခ) မီတာ ၃၀၀၀

(ဂ) မီတာ ၃၀၀၀ တားဆီးကျော်ပြေးပြိုင်ပွဲ

(ဃ) မီတာ ၅၀၀၀

(င) မီတာ ၁၀၀၀၀

၄။ လမ်းပေါ်ပြေးပြိုင်ပွဲများ

- ၁၀ ကီလိုမီတာ လမ်းပေါ်ပြေးပြိုင်ပွဲ
- ၁၅ ကီလိုမီတာ လမ်းပေါ်ပြေးပြိုင်ပွဲ
- ၂၀ ကီလိုမီတာ လမ်းပေါ်ပြေးပြိုင်ပွဲ
- မာရသွန်တဝက် (Half Marathon)
- ၂၅ ကီလိုမီတာ လမ်းပေါ်ပြေးပြိုင်ပွဲ
- ၃၀ ကီလိုမီတာ လမ်းပေါ်ပြေးပြိုင်ပွဲ
- မာရသွန် (၄၂ ဒသမ ၁၉၅ ကီလိုမီတာ) (သို့မဟုတ်) ၂၆ မိုင် ၃၈၅ ကိုက်)
- မာရသွန် (Marathon လမ်းပေါ်လက်ဆင့်ကမ်းပြေးပြိုင်ပွဲ)

တာထွက်ခုံ (Starting Blocks)

စည်းမျဉ်း (၁၆၁)

IAAF မှ အောက်ဖော်ပြပါ တာတိုပြေးပြိုင်ပွဲများတွင် တာထွက်ခြေတန် တုံး (Starting Blocks) များကို သုံးရမည်ဟု ဖော်ပြပါ။

(က) မီတာ ၁၀၀
(ခ) မီတာ ၂၀၀
(ဂ) မီတာ ၄၀၀
(ဃ) မီတာ ၁၀၀ တန်းကျော်ပြေး (အမျိုးသမီး)
(င) မီတာ ၁၁၀ တန်းကျော်ပြေး (အမျိုးသား)
(စ) မီတာ ၄၀၀ တန်းကျော်ပြေး
(ဆ) မီတာ ၁၀၀ × ၄ လက်ဆင့်ကမ်း (ပထမပြေးမည့်သူ)
(ဇ) မီတာ ၄၀၀ × ၄ လက်ဆင့်ကမ်း (ပထမပြေးမည့်သူ)

v **မှတ်ချက် - မီတာ ၈၀၀ နှင့် အထက်ပြေးပြိုင်ပွဲများတွင် တာထွက်ခုံကို အသုံးမပြုရပါ။**

တာထွက်ခြင်း (The Start)

စည်းမျဉ်း (၁၆၂)

တာစူရာတွင် တာထွက်စည်းပေါ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ မည်သည့်အစိတ် အပိုင်းနှင့်မျှ ထိရောက်နင်းထောက်ခြင်း မပြုရဘဲ တာထွက်စည်းနှင့် ယှဉ်၍ တာထွက်စည်းနောက်တွင် တာစူရသည်။

တာထွက်အမိန့်သံ (Starting Commonds)

စည်းမျဉ်း (၁၆၂ အပိုဒ်ခွဲ ၃)

(၁) မီတာ ၄၀၀ အထိ အပြေးပြိုင်ပွဲများတွင် တာထွက်အမိန့်သံမှာ
(က) နေရာဝင် - ပြိုင်ပွဲဝင်များ တာထွက်စည်းတွင် တာစူရသည်
(ခ) အသင့် - ပြိုင်ပွဲဝင်များ အသင့်ပြင်ပြီးသေနတ်သံ သို့မဟုတ် ခရာသံကို အာရုံစူးစိုက်နေရမည်။
(ဂ) သေနတ်ဖောက်ခြင်း - တာထွက်ခြင်းသည် သေနတ်သံကြားသည်နှင့် တာထွက်ရန် ဖြစ်သည်။
တာတိုပြေးပြိုင်ပွဲများ - (မီတာ ၁၀၀၊ ၂၀၀၊ ၄၀၀) များတွင် အသုံးပြုသည်။
(မီတာ ၁၀၀ တန်းကျော်၊ ၁၁၀ တန်း ကျော်၊ မီတာ ၄၀၀ တန်းကျော်
(မီတာ ၄၀၀ × ၄ လက်ဆင့်ကမ်း၊ မီတာ ၁၀၀ × ၄ လက်ဆင့်ကမ်း)

(၂) မီတာ ၄၀၀ အထက်အပြေးပြိုင်ပွဲများတွင် ''တာထွက်အမိန့်သံ''မှာ
(က) နေရာဝင် - ပြိုင်ပွဲဝင်များ တာထွက်စည်းတွင်တာစူ ၍ အသင့်အနေအထားကို ရှိပြီး သေနတ်သံ သို့မဟုတ် ခရာသံကို အာရုံစူးစိုက်နေရသည်။ (''အသင့်'' အမိန့်သံမရှိပါ)။
(ခ) သေနတ်ဖေါက်ခြင်း - သေနတ်သံကြားသည်နှင့် တာထွက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

တာထွက်မှားခြင်း (False Start)

စည်းမျဉ်း (၁၆၂.၆)

(က) တာထွက်တကြိမ်မှားလျှင် (False Start)ပြိုင်ပွဲဝင်များအား တစ်ကြိမ်တည်းနှင့် ပြိုင်ပွဲထုတ်ပယ်ခြင်း ခံရမည်။

(ခ) Combined Events 10 မျိုးစုံပြိုင်ပွဲနှင့် ခုနစ်မျိုးစုံပြိုင်ပွဲများတွင် ပြိုင်ပွဲဝင်အားလုံးအတွက် False start တကြိမ်ခွင့်ပြုသည်။ နောက်တစ်ကြိမ်ဖြစ်လျှင် မည်သည့်အားကစားသမားမဆို ထုတ်ပယ်ခြင်းခံရမည်။

(ဂ) ပြိုင်ပွဲဝင်ကစားသမား၏ဘေးမှ လိုက်ပြေးခဲ့လျှင် ၄င်းတို့ကို ထုတ်ပယ်ရပါမည်။

ပန်းဝင်ခြင်း (Finish)

စည်းမျဉ်း (၁၆၄)

ပန်းဝင်ခြင်း (Finish)ဆိုသည်မှာ ပန်းဝင်စည်း၏အတွင်း နှုတ်ခမ်း (တာထွက်စည်းနှင့် နီးသောဘက်)ကို ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်း (Torso)နှင့် ထိရောက် သည်နှင့် ပန်းဝင်သည်ဟု သတ်မှတ်ရသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်း (Torso) ဆိုသည်မှာ ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်း၊ လက်မောင်း၊ ခြေထောက်၊ လက်နှင့်ခြေတို့မပါဝင်သည့် အတွက် ၄င်းအစိတ် အပိုင်းများနှင့် ဦးစွာထိရောက်ခြင်းကို ပန်းဝင်ပြီဟု မသတ်မှတ်ရပါ။

စံချိန်ဖမ်းယူခြင်း (Timing)

စည်းမျဉ်း (၁၆၅)

စံချိန်ဖမ်းယူခြင်းစနစ် (၂) မျိုးရှိပါသည်။

(၁) လက်ဖြင့် စံချိန်ဖမ်းယူခြင်း (Hand Timing)

(၂) လုံးလုံးလျားလျား အော်တိုမတ်တစ် ပန်းဝင်ခါတ်ပုံကိရိယာဖြင့် စံချိန်ဖမ်းယူခြင်း (Fully Automic photo finish Timing)

- စံချိန်ဖမ်းနာရီ (Stop watches)ကို လက်ဖြင့် နှိပ်ယူဖမ်းယူခြင်း အားလုံးကို Hand Timing ဟုခေါ်သည်။
- လက်ဖြင့်စံချိန် ဖမ်းယူသည့်အခါ သေနတ်၏ မီးရောင် (Flash)သို့မဟုတ် မီးခိုး (smoke) ကိုတွေ့သည်နှင့် စံချိန်ဖမ်းနာရီကို နှိပ်ယူဖမ်းရသည်။ သေနတ်အသံကို နားထောင်မဖမ်းယူရပါ။
- စံချိန်မှူး (The Timekeepers)များသည် မိမိတို့ဖမ်းယူရမည့် ပန်းဝင်အဆင့်နှင့် သက်ဆိုင်သည့် အားကစားသမား ပန်းဝင်သည်နှင့် (ပန်းဝင်ခြင်းတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း) စံချိန်ဖမ်းနာရီကို နှိပ်၍ ဖမ်းယူရသည်။

၁။ "လက်" ဖြင့်စံချိန်ဖမ်းယူခြင်းတွင် စံချိန်ဖတ်ရှုမှတ်တမ်းတင်ရန်

ပြေးလမ်းပေါ်တွင် ကျင်းပသော ပြိုင်ပွဲအားလုံးတွင် တစ်စက္ကန့်၏ ၁/၁၀ အထိ ပြောင်းလဲမှတ်တမ်း တင်ရမည်။ ဥပမာ - နာရီတွင် ၁၀.၁၁ ဟုပြသည်ကို ပိုမိုကြန့်ကြာသော စက္ကန့်၏ ၁/၁၀ သို့ ပြောင်းယူကာ ၁၀.၂ စက္ကန့်ဟု မှတ်တမ်းတင်ရမည်။

၁၅ မိနစ် ၁၈.၃၄ စက္ကန့်တို ၁၅ မိနစ် ၁၈.၄ စက္ကန့်ဟု ပြောင်းလဲမှတ်တမ်းတင်ရမည်။ တစိတ်တဒေသ (သို့မဟုတ်) လုံးလုံးလျားလျား အားကစားပြိုင်ဝင်း ပြင်ပတွင် ကျင်းပသော လမ်းပေါ် ပြိုင်ပွဲများအတွက်မူ ပိုမိုကြန့်ကြာသော စက္ကန့်တစ်ခုလုံးသို့ ပြောင်းလဲမှတ်တမ်းတင်ရမည်။

၂။ အော်တိုမက်တစ် ပန်းဝင်ခါတ်ပုံကိရိယာဖြင့် (Fully Automatic Photo Finish Timing) စံချိန်ဖမ်းယူခြင်းတွင် စံချိန်မှတ်တမ်းတင်ရန်။

ပြေးလမ်း (TRACK) ပေါ်တွင် ကျင်းပသည့် ''မီတာ ၁၀၀၀၀'' အထိ ပြိုင်ပွဲများတွင် စက္ကန့်တစ်စက္ကန့်၏ ၁/၁၀၀ ပုံအထိ မှတ်တမ်းတင်ရမည်။

ဥပမာ - မီတာ ၁၀၀၊ ၁၀.၁၁ စက္ကန့်ကို ၁၀.၁၁ ဟုပင် မှတ်တမ်း တင်ရမည်။

မီတာ ၁၀၀၀၀၊ ၃၁ မိနစ် ၅၀.၁၅ စက္ကန့်ကို ၃၁ မိနစ် ၅၀.၁၅ စက္ကန့်ဟုပင်မှတ်တမ်းတင်ရမည်။

၃။ စံချိန်ဖမ်း၊ ဒိုင်လူကြီးများသည် (Hand Timing) ပန်းဝင်စည်းမှ ပြေးလမ်းနှင့် အနည်းဆုံး ''၅ မီတာ'' အကွာအဝေးမှ ကြည့်ရှု၍ စံချိန်ကို ဖမ်းယူရမည်။

ပွဲစဉ်ရေးဆွဲခြင်း (Draw)

စည်းမျဉ်း (၁၆၆.၇)

ပွဲစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် ပထမလူရွေးပွဲ (နောက်ဆုံးအချိန်နှင့်) နောက်တကြိမ် လူရွေးပွဲ (သို့) ဗိုလ်လုပွဲစမည့် အချိန်ကို အောက်ပါအတိုင်း အချိန်ခွာ၍ ရေးဆွဲရမည်။

(က) မီတာ ၂၀၀ အထိ ၄၅ မိနစ် (အချိန်ခွာရမည်)

(ခ) မီတာ ၂၀၀ အထက် မီတာ ၁၀၀၀ အထိ ၉၀ မိနစ် (အချိန်ခွာရမည်)

(ဂ) မီတာ ၁၀၀၀ အထက်ပွဲစဉ်များ တရက်တည်း (တနေ့တည်း) ရေးဆွဲခြင်းမပြုရပါ။

တန်းကျော်ပြေးပြိုင်ပွဲ (Hurdle)

စည်းမျဉ်း (၁၆၈)

၁။ တန်းကျော်ပြေးပြိုင်ပွဲ **(Hurdle Races)** ပုံမှန်ပြိုင်ပွဲများမှာ

- အမျိုးသားနှင့်သက်ငယ် (အမျိုးသား) - မီတာ ၁၁၀ တန်းကျော် ပြေးပြိုင်ပွဲ
  - မီတာ ၄၀၀ တန်းကျော် ပြေးပြိုင်ပွဲ
- အမျိုးသမီးနှင့်သက်ငယ် (အမျိုးသမီး) - မီတာ ၁၀၀ တန်းကျော် ပြေးပြိုင်ပွဲ
  - မီတာ ၄၀၀ တန်းကျော် ပြေးပြိုင်ပွဲ

(က) တန်းကျော်ပြေးပြိုင်ပွဲများတွင်- ပြေးလမ်းကြောင်းတစ်ခုတွင် တန်း ၁၀ တန်းထားရှိရသည်။

(ခ) မိမိကျရောက်သော ပြေးလမ်းကြောင်းတွင် ချထားသောတန်း ၁၀ တန်းကို ကျော်ဖြတ်သွားရမည်။

(ဂ) တန်းများကို ကျော်ဖြတ် (သို့မဟုတ်) ခုန်သွားစဉ် တန်း၏အပေါ် မျက်နှာပြင် အောက်နိမ့်၍ ဘေးမှ ရိတ်သိမ်းခြင်း၊ ဆွဲယူခြင်းများ ပြုလုပ် လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ တန်းများကို လက်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ခြေဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ တမင်သက်သက်တွန်းလှဲခြင်း၊ တန်းချခြင်းများပြုလုပ်လျှင် အဆိုပါ အားကစားသမားကို ပြိုင်ပွဲမှ ထုတ်ပယ်ရမည်။

(ဃ) ရိုးရိုးသားသား ခုန်သွားခြင်းဖြင့် တန်းများလဲခြင်းကို ပြိုင်ပွဲမှ ထုတ်ပယ်ရန် မလိုပါ။

လမ်းလျှောက်ပြိုင်ပွဲ (Race Walking)

စည်းမျဉ်း (၂၃၀)

(က) ခြေဖဝါးတစ်ခုသည် မြေပြင်နှင့်အမြဲ ထိတွေ့စေရမည်။ ခြေနှစ်ဘက်လုံး မြေပြင်နှင့်လွတ်၍မရပါ။

(ခ) လမ်းလျှောက်ပြိုင်ပွဲများတွင် ဖိနပ်စီး၍ ယှဉ်ပြိုင်ရမည်။ ဖိနပ်ချွတ်ပါက ပြိုင်ပွဲမှ ထုတ်ပါယ်မည်။

(ဂ) ကွင်းတွင်း ၁၀ ကီလိုမီတာ ပြိုင်ပွဲများတွင် ကွင်းအပါတ်တိုင်း ရေ၊ အစားအသောက်၊ လန်းဆန်းရေဖြန်းခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အလျားခုန် (Long Jump) **သုံးဆင့်ခုန် (Triple Jump)**

စည်းမျဉ်း (၁၈၅)၊ **စည်းမျဉ်း (၁၈၆)**

(က) အရှိန်ယူပြေးလမ်းအရှည် - အနည်းဆုံး ၄၀ မှ ၄၅ မီတာ

(ခ) ပြေးလမ်းအကျယ် - အနည်းဆုံး ၁.၂၂ မီတာမှ အများဆုံး ၁.၂၅ မီတာ

(ဂ) ဘုတ်ပြားမှ အနီးကျင်းနှုတ်ခမ်း

- (အလျားခုန်) - ၁ မီတာမှ ၃ မီတာ
- (သုံးဆင့်ခုန်) - အမျိုးသား ၁၁ မီတာ မှ ၁၃ မီတာ
- အမျိုးသမီး ၉ မီတာ မှ ၁၁ မီတာ

(ဃ) ဘုတ်ပြားမှ အဝေးကျင်းနှုတ်ခမ်း

- (အလျားခုန်) - ၁၀ မီတာ
- (သုံးဆင့်ခုန်) - ၂၁ မီတာ

(င) ကျင်း၏အကျယ်

- (အနည်းဆုံး) - ၂.၇၅ မီတာ
- (အများဆုံး) - ၃.၀၀ မီတာ

အလျားခုန်နှင့် သုံးဆင့်ခုန် **နင်းထောက်ဘုတ်ပြား၏အတိုင်းအတာ**
(TAKE OFF BOARD)

(က) နင်းထောက်ဘုတ်ပြား၏ အရှည် - ၁.၂၂ မီတာ (၄-ပေ)

(ခ) နင်းထောက်ဘုတ်ပြား၏ အကျယ် - ၂၀ စင်တီမီတာ (±၂မီလီမီတာ) (၈ လက်မ)

(ဂ) နင်းထောက်ဘုတ်ပြား၏ ထူ - ၁၀ စင်တီမီတာ (၄ လက်မ)

သစ်သား (သို့မဟုတ်) ကျစ်လစ်မာကျောသော သင့်လျော်သော အရာဝတ္ထုဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်ပြီး ဆေးအဖြူရောင် သုတ်ထားရမည်။

မအောင်မြင်သော ခုန်ချက်များ (Fails)

၁။ မည်သည့်ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းဖြင့်မဆို နင်းထောက်လိုင်း (Take off line) ကို ကျော်လွန်ထိ ရောက်လျှင် သော်လည်းကောင်း

၂။ နင်းထောက်ဘုတ်ပြားကိုမနင်းမိဘဲ (လုံးဝမထိဘဲ) ဘေးတစ်ဖက် တချက်မှ ခုန်လျှင်သော်လည်းကောင်း (ဘုတ်ပြားတည့်တည့် ဘုတ်ပြား မရောက်ခင် ခုန်ခြင်းနှင့် မဆိုင်ပါ)

၃။ ကျဆင်းသည့်အခါ ကျဆင်းသည့် အမှတ်အသား၏ နောက်ဘက် (အနီးကျင်းနှုတ်ခမ်း) ကျင်းအကျယ်ပြင်ပသို့ ထိရောက်မိလျှင်လည်း ကောင်း၊

၄။ ကျဆင်းပြီးနောက် နင်းထောက်သည့်ဘက်သို့ လမ်းပြန်လျှောက်လာ လျှင် သော်လည်းကောင်း၊

၅။ လေထဲတွင် တစ်ပတ်ကျွမ်းထိုးလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မအောင်မြင်ဟု သတ်မှတ်ရမည်။

သုံးဆင့်ခုန်ပြိုင်ပွဲတွင် မှန်ကန်သော နင်းထောက်မှုများ

သုံးဆင့်ခုန် (Triple Jump) ပြိုင်ပွဲတွင်

- ထောက် (Hop)၊ လှမ်း (step) ၊ ခုန် (Jump) အပိုင်းများပါဝင်သည်။
- ဘုတ်ပြားတွင် ပထမဆုံး ''ယာ'' ခြေဖြင့် ကျရောက်နင်းထောက်လျှင် ဒုတိယကျရောက်နင်းထောက်မှုသည် လည်း ''ယာ'' ခြေဖြင့် ကျရောက် ရမည်ဖြစ်ပြီး တတိယအကြိမ်ကျရောက် နင်းထောက်မှုသည် ''ဝဲ'' ခြေဖြင့် ဖြစ်ရပြီး ကျင်းထဲခုန် ရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဘုတ်ပြားတွင် ''ဝဲ'' ခြေဖြင့် စတင်နင်းထောက်လျှင် ဒုတိယအကြိမ် ''ဝဲ'' ခြေဖြင့် နင်းထောက်၍ ''ယာ'' ခြေဖြင့် တတိယအကြိမ် နင်းထောက်ကာ ကျင်းထဲခုန်ရန် ဖြစ်ပါသည်။
- လေထဲခုန်နေစဉ်တွင် နောက်တွဲလွဲခိုထားသောခြေ (Slacping leg) ဖြင့် မြေမျက်နှာပြင်ကို ထိမိခြင်းကို မအောင်မြင်ဟု သတ်မှတ်ရမည်။

အကွာအဝေးနှင့်ပြိုင်သောပြိုင်ပွဲများ

(က) ယှဉ်ပြိုင်သူ (၇) ဦးထက်ပိုပါက တစ်ဦးလျှင် (၃) ကြိမ်စီ ယှဉ်ပြိုင် စေရမည်။

(ခ) ၄င်းတို့အနက်မှ စံချိန်အကောင်းဆုံး (၇) ဦးအား ရွေးချယ်၍ စံချိန်အညံ့ဆုံးလူမှ ပြန်လည်ယှဉ်ပြိုင်စေရမည်။

(ဂ) နောက်ဆုံးကျန်ရှိသော (၇) ဦး၏လုပ်ဆောင်ခဲ့သော (၆) ကြိမ်လုံးမှ စံချိန်များသည် အဆင့်သတ်မှတ် ဆုံးဖြတ်ရာတွင် အကျုံးဝင်စေရမည်။

(ဃ) (၇) ဦး (သို့မဟုတ်) (၇) ဦးထက်နည်းပါက အထက်ပါစနစ်အတိုင်း (၆) ကြိမ်စီ ယှဉ်ပြိုင်လုပ်ဆောင် ခွင့်ပြုရမည်။

တန်းမြင့်ခုန် (High Jump)

စည်းမျဉ်း (၁၈၂)

- ဆင်းသက်ဧရိယာ (The landing area) သည် အကျယ် ၅ မီတာ × ၃ မီတာရှိမည်။
- တန်း (Cross Bar) ၏ အရှည်သည် ၄ မီတာရှိရမည်။ အလေးချိန် ၂ ကီလိုဂရမ်ရှိရမည်။ (Fibre - glass) (သို့) သတ္တုပစ္စည်းဖြင့် ပြုလုပ် ထားသော တန်းဖြစ်ရမည်။

၁။ ခြေတစ်ဖက်ဖြင့်သာ နင်းထောက်ခုန်ရမည်။ ကျွမ်းထိုးခုန်၍မရပါ။

၂။ **မအောင်မြင်သောခုန်ချက်များ (Fails)**

(က) ခုန်ပြီးနောက် ခုန်သောလှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဘားတန်းသည် ထောင်တိုင်ခံပြားပေါ်မှ ပြုတ်ကြခြင်း။

(ခ) နင်းထောက်စည်းကို ကျော်လွန်၍ ထောင်တိုင်နှစ်ခုအကြား အတွင်းသို့ဖြစ်စေ၊ ထောင်တိုင်နှစ်ခု အပြင် ဘေးတဖက်တချက် သို့ဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကိုယ်၏မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းနှင့်မဆို ဘားတန်းကို မကျော်ဖြတ်မီ ထိမိခြင်း။

(ဂ) ပြိုင်ပွဲဝင်တစ်ဦးသည် မိမိစိတ်ကြိုက် မည်သည့်အမြင့်ကိုမဆို ခုန်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ သုံးကြိမ် ဆက်တိုက် မအောင်မြင်လျှင် ပြိုင်ပွဲမှ ထွက်ရသည်။ တကြိမ်လွတ်သွားတိုင်း သုံးကြိမ် အခွင့်အရေးပြန်ရသည်။

တုတ်ထောက်ခုန် (Pole Vault)

စည်းမျဉ်း (၁၈၃)

- ဆင်းသက်ဧရိယာ (The landing area) သည် အကျယ် ၅ မီတာ × ၅ မီတာရှိရမည်။
- တန်း (cross - barr) ၏ အရှည်သည် ၄.၅၀ မီတာရှိရမည်။ အလေးချိန် ၂.၂၅ ကီလိုဂရမ်ရှိရမည်။
- ပြေးလမ်းသည် ၄၀ မီတာမှ ၄၅ မီတာထိရှိရမည်။ အကျယ်သည် ၁.၂၂ မီတာရှိရမည်။

၁။ ပြိုင်ပွဲဝင်တစ်ဦးသည် မိမိစိတ်ကြိုက် မည်သည့်အမြင့်ကိုမဆို ခုန်ပိုင်ခွင့် ရှိသည်။ သုံးကြိမ်ဆက်တိုက် မအောင်မြင်လျှင်ပြိုင်ပွဲမှ ထွက်ရမည်။ တကြိမ်လွတ်သွားတိုင်း သုံးကြိမ်အခွင့်အရေးပြန်ရသည်။

၂။ ပြိုင်ပွဲဝင်များသည် ထောင်တိုင်များကို အရှိန်ယူပြေးလမ်းဘက်သို့ ရှေ့တိုး ပိုင်ခွင့်မရှိပါ။ ဆင်းသက်ဧရိယာဘက်သို့ ၈၀ စင်တီမီတာအထိ ထောင်တိုင် ဗဟိုစည်း (ကျင်း၏အတွင်းရေးနှုတ်ခမ်း) မှ နောက်ဆုတ်ရွှေ့ပိုင်ခွင့်တောင်း ဆိုနိုင်သည်။

၃။ **မအောင်မြင်သော ခုန်ချက်များ** (Fails)

(က) ထောက်ခုန်ပြီးနောက် ခုန်သောလှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဘားတန်းများ ပြုတ်ကျခြင်း။

(ခ) မခုန်မီကျင်း၏ အတွင်းနှုတ်ခမ်းတလျှောက် ထောင်တိုင်ဗဟို စည်းကိုကျော်လွန်၍ ဆင်းသက်ဧရိယာအတွင်းသို့ လည်းကောင်း၊ ပြင်ပမြေပြင်သို့လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြင့် ထိမိခြင်း၊ တုတ်ကျော်လွန်ခြင်း။

(ဂ) ခုန်နေစဉ်၊ အောက်လက်ကို အပေါ်သို့ရွှေ့ပြောင်းကိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အပေါ်လက်ကို အပေါ်သို့ရွှေ့ပြောင်းကိုင်ခြင်း။

(ဃ) ဆင်းသက်ခါနီး၊ ကျနိုင်သည့် ဘားတန်းကို တမင်သက်သက် လက်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း လက်ချောင်းကလေးများဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ပြန့်တွန်းတင်ခဲ့ခြင်း။

၄။ ပြိုင်ပွဲဝင်များသည် ထုတ်ကိုင်ခြင်းမြဲမြံရန်အတွက် မိမိလက်ပေါ်သို့ လည်းကောင်း၊ ထင်းရှူးမှုန့်ကဲ့သို့အရာများသုတ်ဖျန်းနိုင်သည်၊ လက် (သို့မဟုတ်) လက်ချောင်းများပေါ် ကွဲအက်သည့်အနာမရှိဘဲ၊ တိတ် (Tape) ပတ်ခြင်းကို ခွင့်မပြုပါ။

၅။ ခုန်နေစဉ်ထုတ်ကျိုးသွားလျှင် အစားပြန်ခုန်ခွင့်ရှိသည်၊ မအောင်မြင်ဟု မသတ်မှတ်ရပါ။

သံလုံးပစ် (Shot put)

စည်းမျဉ်း (၁၈၈)

သံလုံးအလေးချိန် - အမျိုးသား - ၇.၂၆ ကီလိုဂရမ်
- အမျိုးသမီး - ၄ ကီလိုဂရမ်

သံလုံးပစ်စက်ပိုင်း - အချင်း - ၂.၁၃၅ မီတာ

သံလုံးပစ်ခြေတန်တုံး - (stop Board) ၁.၂၂ မီတာ (အရှည်/ဖျက်)

သံလုံးပစ်ကျခြင်းဧရိယာ - ၃၄.၉၂ ဒီဂရီ
(Landing sector)

၁။ သံလုံးကို ပခုံးမှ လက်တဖက်ဖြင့်သာ ပစ်လွှတ် (တွန်းထုတ်) ခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။

၂။ ပြိုင်ပွဲဝင်တစ်ဦးသည် စက်ပိုင်းအတွင်း နေရာယူသည့်အခါ တည်ငြိမ်သည့်အနေအထားမှ သံလုံးသည် လည်ပင်းသို့မဟုတ် ပါးစောင်းနားတွင် ကပ်ထားပြီး လှုပ်ရှားမှုကို စတင်ရမည်။ လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်စဉ် ၄င်းအနေအထားမှ လက်သည်ကွာသွားခြင်း၊ နိမ့်ကျခြင်းမဖြစ်စေရ။ သံလုံးကို ပခုံးနောက်အား ယူပစ်လွယ်ခြင်းမပြုရပါ။

၃။ လက်ချောင်းများ တစ်ချောင်းစီ သို့မဟုတ် ဖူးတပ်၍ ထိပ်ခွေပတ်ခြင်းမပြုရ။ လက်ပေါ်တွင် တိတ်ခွေ၊ ပတ်တီးပတ်ခြင်းမပြုရ။ ကွဲအက်သော အနာရှိပါက ဒိုင်ချုပ်ကို ပြသဆောင်ရွက်ရသည်။

၄။ လက်အိတ်စွပ်၍ မပစ်ရ။

၅။ လက်များပေါ်တွင် သင့်လျော်သော အရာများ (ထင်းရှူးမှုန့်ကဲ့သို့) သုတ်လိမ်းနိုင်သည်။

၆။ ခါးရိုးမကြီး အနာတရမဖြစ်စေရန် ခါးပတ်ကြိုးများ ဝတ်ဆင်ပစ်နိုင်သည်။

၇။ လက်ကောက်ဝတ် အနာတရမဖြစ်စေရန် လက်ကောက်ဝတ်တွင် ပတ်တီး၊ လက်ကောက်ဝတ်အစည်း တပ်ဆင်၍ ပစ်နိုင်သည်။

၈။ သံလုံးပစ်မြေပြင်ပေါ်သို့ ကျပြီးမှ စက်ဝိုင်း၏နောက်ခြမ်းမှ ပြန်ထွက်ရမည်။

၉။ စက်ဝိုင်း၊ သံကွင်းနှင့် ခြေတန်တုံးအပေါ် ထိမိခြင်း၊ တက်နင်းမိခြင်းမဖြစ်ရ။ အတွင်းမှ ထိတိုက်ထားနိုင်သည်။ အပြင်ရှိ မြေပြင်ကိုလည်း ထိမိခြင်းမဖြစ်ရ။

၁၀။ သံလုံးသည် Landing Sector ထောင့် ၃၄.၉၁ ဒီဂရီစည်းအတွင်း ကျရောက်ရမည်။ စည်းပေါ်သို့ ကျရောက်၍ မရပါ၊ စည်းနှုတ်ခမ်းထိ၍ မရပါ။

၁၁။ ပစ်လွှတ်လိုက်ပြီး သံလုံးမြေပြင်ပေါ်ကျပြီးမှ စက်ဝိုင်း၏အနောက်ခြမ်းမှ ပြန်ထွက်ရမည်။

<u>သံပြားပစ်</u> (Shot put)

<u>စည်းမျဉ်း (၁၈၉)</u>

သံပြားဝိုင်းအလေးချိန် - (အမျိုးသား) - ၂ ကီလိုဂရမ်
- (အမျိုးသမီး) - ၁ ကီလိုဂရမ်

သံပြားဝိုင်းပစ်စက်ဝိုင်း - အချင်း - ၂.၅၀ မီတာ

သံပြားဝိုင်းကျဆင်းဇရိယာ - (Landing sector) ထောင့် ၃၄.၉၂ ဒီဂရီ

၁။ စက်ဝိုင်းအတွင်းဝင်၍ တည်ငြိမ်သောအနေအထားမှ စတင်ရမည်။ လှည့်ပတ်ပစ်နိုင်သော်လည်း စက်ဝိုင်း သံကွင်းအပေါ် ထိမိခြင်း၊ တက်နင်းမိခြင်းမဖြစ်ရ။ အပြင်ရှိမြေပြင်ကိုလည်း ထိမိခြင်းမဖြစ်ရ။

၂။ သံပြားသည် landing sector ထောင့် ၃၄.၉၂ ဒီဂရီစည်းအတွင်း ကျရောက်ရမည်။ စည်းပေါ်သို့ ကျရောက်၍ မရပါ။ စည်းနှုတ်ခမ်းလည်း ထိ၍မရပါ။

၃။ သံပြားမြေပြင်ပေါ်ကျပြီးမှ စက်ဝိုင်း၏ အနောက်ခြမ်းမှ ပြန်ထွက်ရမည်။

၄။ လက်ချောင်းများတစ်ချောင်းစီ (သို့မဟုတ်) ဖူးကပ်၍ တိတ်ခွေပတ်ခြင်းမပြုရ။ လက်ပေါ်တွင်လည်း တိပ်ခွေ၊ ပတ်တီး ပတ်ခြင်းမပြုရ။ ကွဲအက်သောအနာရှိပါက ဒိုင်ချုပ်ကို ပြသဆောင်ရွက်ရမည်။

၅။ လက်များပေါ်တွင် သင့်လျော်သောအရာများ (ထင်းရှူးမှုန့်ကဲ့သို့ သုတ်လိမ်းနိုင်သည်။)

၆။ ခါးရိုးမကြီး အနာတရမဖြစ်စေရန် ခါးပတ်ကြိုးများ တပ်ဆင်ပစ်နိုင်သည်။

လှံတံပစ် (Javelin Thorw)

စည်းမျဉ်း (၁၉၃)

လှံတံ၏အလေးချိန် - (အမျိုးသား) - ၈၀၀ ဂရမ်

- (အမျိုးသမီး) - ၆၀၀ ဂရမ်

လှံတံ၏အရှည် - (အမျိုးသား) - ၂.၆၀ မီတာ/၂.၇၀ မီတာ (၈ ပေ)

- (အမျိုးသမီး) - ၂.၂၀ မီတာ/၂.၃၀ မီတာ (၇ ပေ)

လှံတံ၏ပြေးလမ်းကြောင်းအရှည် - ၃၀ မီတာ - ၃၃.၅၀ မီတာ

Javelin Run Way

အကျယ် - ၄ မီတာ

စက်ဝိုင်းခြမ်း - ချင်း ၈ မီတာ

လှံတံပစ်ကျဆင်းဧရိယာ Landing sector ထောင့် ၂၉ ဒီဂရီ

၁။ လှံတံကိုကြိုးထုံး (Grip) နေရာတွင် ကိုင်တွယ်ပစ်ရမည်။ လှံတံကို ပုခုံးပေါ် မှာ သို့မဟုတ် ပစ်လွှတ်သည့် လက်အပေါ်ပိုင်းမှ ပစ်လွှတ်ရမည်။ လှည့် ပတ်ဝှေ့ရမ်းခြင်း ပုံစံဖြင့် မပစ်ရ။

၂။ လှံတံကို လေထဲမပစ်လွှတ်မှီ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ပတ် အပြည့်လည်ပတ်ခြင်း မဖြစ်ရ ဆိုလိုသည်မှာ ပစ်လွှတ်မည့်ဘက်ကို ကျောပေးခြင်းမဖြစ်ရ။

၃။ မြေပြင် landing sector အတွင်း လှံတံသတ္တုထိပ်ဖျားဖြင့် အရင်ကျရောက် မှသာ အောင်မြင်သော ပစ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။ sector စည်းအတွင်း ကျရောက်ရမည်။ စည်းပေါ်၊ စည်းနှုတ်ခမ်းထိ၍မရပါ။

၄။ ပစ်လွှတ်စဉ် သို့မဟုတ် လေထဲရောက်မှ လှံတံကျိုးသွားလျှင် မအောင်မြင် ဟု သတ်မှတ်ရ။ ပြန်ပစ်ခွင့်ပေးမည်။

၅။ လက်ချောင်းများ တစ်ချောင်း သို့မဟုတ် ပူးကပ်၍ တိတ်ခွေပတ်ခြင်းမပြု ရ။ လက်ပေးတွင်လည်း တိပ်ခွေ၊ ပတ်ထီး ပတ်ခြင်း မပြုရ။ ကွဲအက် သောအနာရှိပါက ဒိုင်ချုပ်ကိုပြသဆောင်ရွက်ရသည်။

၆။ လက်အိတ်စွပ်၍ မပစ်ရ။

၇။ လက်များပေါ်တွင် သင့်လျော်သောအရာများ (ထင်းရှူးမှုန့်ကဲ့သို့) သုတ်လိမ်း နိုင်သည်။

၈။ ခါးရိုးမကြီး အနာတရမဖြစ်ရန်၊ ခါးပတ်ကြီးများဝတ်ဆင်ပစ်နိုင်သည်။

၉။ လှံတံမြေပြင်သို့ကျပြီးမှ စက်ဝိုင်းနောက်ခြမ်းမှ ပြတ်ထွက်ရမည်။

အကွာအဝေးနှင့်ပြိုင်သောပြိုင်ပွဲများ

(က) ယှဉ်ပြိုင်သူ (၇)ဦးထက်ပိုပါက တစ်ဦးလျှင် (၃)ကြိမ်စီ ယှဉ်ပြိုင်စေ ရမည်။

(ခ) ၄င်းတို့အနက်မှ စံချိန်အကောင်းဆုံး (၇)ဦးအား ရွေးချယ်၍ စံချိန်အညံ့ဆုံးလူမှ ပြန်လည်ယှဉ်ပြိုင်စေရမည်။

(ဂ) နောက်ဆုံးကျန်ရှိသော (၇)ဦး၏ လုပ်ဆောင်ခဲ့သော (၆)ကြိမ်လုံးမှ စံချိန် များသည် အဆင့်သတ်မှတ် ဆုံးဖြတ်ရာတွင် အကျုံးဝင်စေရမည်။

(ဃ) (၇)ဦး (သို့) (၇)ဦးထက်နည်းပါက အထက်ပါစနစ်အတိုင်း (၆)ကြိမ်စီ ယှဉ်ပြိုင်လုပ်ဆောင်ခွင့်ပြုရမည်။

အားကစားလေ့ကျင့်မှု၏ အဓိကလုပ်ငန်းများ

၁။ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

၂။ အားကစားနည်းစနစ်နှင့် နည်းပရိယာယ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြင်ဆင်ခြင်း

၃။ အသိဉာဏ်ပညာထက်မြက်လာရေးအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

၄။ ပညာပေးခြင်း

နည်းပြဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုကဏ္ဍ



(၁) အကျင့်စာရိတ္တကောင်းခြင်း
(၂) လူ့ကျင့်ဝတ်သိက္ခာကောင်းခြင်း
(၃) အမူအကျင့်ကောင်းခြင်း
(၄) စည်းကမ်းစနစ်ကောင်းခြင်း
- လေ့ကျင့်ရေး/စခန်းစည်းကမ်းနှင့်
မိမိကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းများကောင်းခြင်း
(၅) နိုင်ငံ၏အားကစား/ကာယပညာ/မူဝါဒ
နှင့် လမ်းစဉ်များကို သိရှိထားခြင်း
(၆) မျိုးချစ်စိတ်/တွေးခေါ်တတ်မှု/အသင်း
စိတ်ဓါတ်/ တရားမျှတခြင်း/
ဇွဲရှိသည်းခံခြင်း
(၇) လုံ့လဝီရိယကြိုးစားအားထုတ်မှုရှိခြင်း
(၈) စွဲမြဲတည်တန့်မှု/မှန်ကန်စွာ မြင်တတ်သော
မူဝါဒရှိခြင်း
(၉) မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုရှိခြင်း
(၁၀) အရက်သေစာ သောက်စားမူးယစ်ခြင်းမှ
ရှောင်ရှားနိုင်ခြင်း

(၁) အထွေထွေအသိဉာဏ်ပညာ
(၂) သင်ကြားပို့ချမှုဆိုင်ရာ အသိပညာ
(၃) သီအိုရီပိုင်းဆိုင်ရာ အသိပညာ
(၄) လက်တွေ့ပိုင်းဆိုင်ရာအတွေ့အကြုံ
ဉာဏ်ပညာ

Coaching as an Art (စနစ်တကျပုံဖော်ပြသပေးခြင်း)

The Coach Must: (နည်းပြဆရာသည်)

(1) ဘာလုပ်ရမည်ကို သိနေရမည်။ know what to do.

(2) ဘယ်ချိန်မှာ လုပ်ရမည်ကို သိရမည်။ Know when to act.

(3) ကစားသမားများ၏အလိုကို ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်းများကို ယုံကြည်မှုရှိရမည်။ Trust in their intuition

* The coach must have နည်းပြဆရာမှာ ရှိသင့်သည်။

(1) Time learned skills အချိန်ခါနှင့် လုပ်ဆောင်ရသော ကျွမ်းကျင်မှုများ

(2) Cruative and Lnnovative Skills.

နည်းလမ်းသစ်/နည်းပညာသစ်များ ဖန်တီးပေးခြင်းကို ကျွမ်းကျင်ရမည်။

Coaching as a craft (စနစ်တကျပုံဖော်ပြသပေးခြင်း)

နည်းပြဆရာတွင် သိရမည်နှင့် ရှိရမည့်အချက်များ

(1) ကိုယ်၏အတွေ့အကြုံများမှသင်ကြားခြင်းကို ကျွမ်းကျင်ခြင်း။

(2) စာဖတ်ရုံဖြင့် မရနိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ။

(3) ကိုယ့်ထက်ကျွမ်းကျင်သော အခြားနည်းပြများထံမှ လေ့လာဆည်းပူးထားသော ကျွမ်းကျင်မှုများ

(4) ၄င်းတို့ကို သဘောထားကြီးစွာ ဖြန့်ဝေပေးနိုင်ရပါမည်။

လက်ငါးချောင်းသဖွယ်ရှိနေစေရပါမည်

* ကစားသမားများကို မိသားစုသဖွယ်တိုးတက်မှုရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးမှသာ အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ ပေါင်းစပ်မှုဖြစ်ပါမည်။

(1) ကစားသမားများကို စိတ်ဝင်စားမှုနဲ့ လေးစားမှုရှိတယ်ဆိုတာကို ပြသပါ။

(2) ကစားသမား၏အမည်ကို အမြဲခေါ်ပြီး အသုံးပြုပေးပါ။

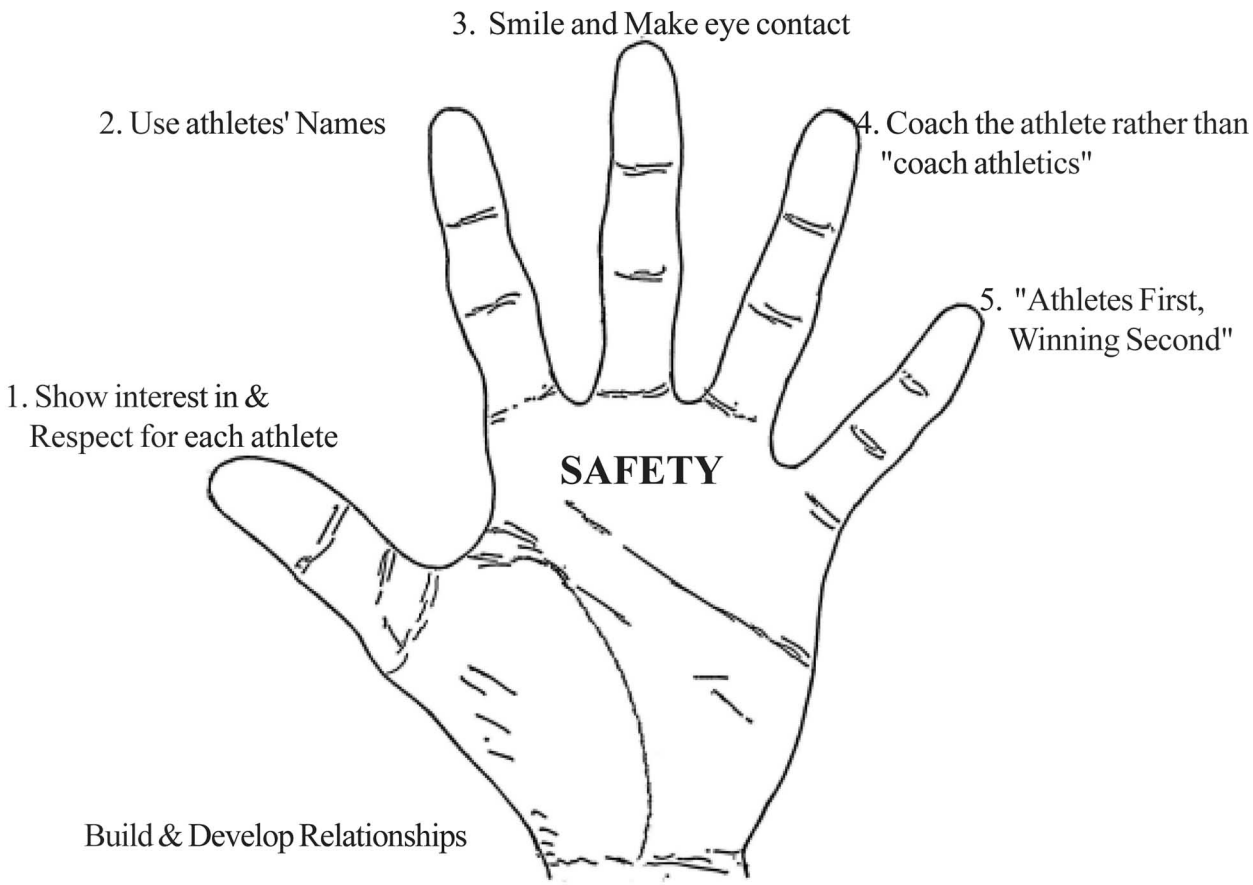
(3) မျက်လုံးချင်းဆက်သွယ်ပြီး ပြုံးပြခြင်း နှုတ်ဆက်ခြင်းကို အမြဲပြသပါ။

(4) ကစားသမားများကို နည်းပြမှာရှိတဲ့အရည်အချင်းတိုင်းသင်ကြားပြသပါ။

(5) အားကစားသမားသည် **'အဓိက'** ဖြစ်ပြီး
အောင်နိုင်ခြင်းသည် **'ဒုတိယ'** ဖြစ်ပါသည်။

* အရေးကြီးသောအချက်မှာ အခြေခံလူသားအရင်းအမြစ်ရှိမှသာ အောင်မြင်မှုကို ဖန်တီးယူလို့ရရှိနိုင်ပါသည်။

* စုပေါင်း၍လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ကင်းပြီး လုံခြုံမှုရှိတဲ့ အောင်မြင်မှုမျိုးကို တည်ဆောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။


3. Smile and Make eye contact
2. Use athletes' Names
4. Coach the athlete rather than "coach athletics"
5. "Athletes First, Winning Second"
1. Show interest in & Respect for each athlete
SAFETY
Build & Develop Relationships

၆။ နည်းစနစ်များနှင့်အခြေခံသင်ကြားခြင်းအဆင့်
(Techniques & Basic Skills Teaching Stages)

WARM UP

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းဆိုသည်မှာ ပြင်းထန်စွာ လှုပ်ရှားမှုအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတစ်ရပ်သာ ဖြစ်ပါသည်။

* WHY? ဘာကြောင့်လုပ်တာလဲ။
* ကစားသမားများကို စိတ်ဓါတ်ပိုင်းနှင့် ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားများကို အပိုင်းခြားလိုက်ပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်အောင် ခွန်အားများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။
* HOW? ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

(1) ဖြေးဖြေးချင်းစတင်ပါ။ နောက်ပိုင်းမှ အင်အားနဲနဲစိုက်၍ တိုးလုပ်ပါ။

(2) အပိုင်းအခြားလိုက် စက်စပ်နှီးနွယ်သောကိစ္စများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

(3) ကျွမ်းကျင်မှုကို စုစည်းပြီး ခပ်ပြင်းပြင်းပြုလုပ်ပေးပါ။

(4) အကယ်၍ ကစားသမားများလေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျွမ်းကျင်စွာမလုပ်နိုင်ပါက ထပ်မံအားထည့်လေ့ကျင့်ပေးပါ။ သိပ္ပံနည်းကျ ပြင်းထန်တဲ့လေ့ကျင့်မှုမျိုးမဟုတ်ဘဲ ၄င်းပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုနှင့် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေရန် အရေးကြီးပါသည်။

(5) ကစားသမားများလှုပ်ရှားရာတွင် နှစ်အပိုင်းအခြားလိုက် ပိုလုပ်နိုင်ပါက လုပ်ခိုင်းပါ။

(6) ကြွက်သားများမထိခိုက်မနာကျင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

(7) စနစ်တကျပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပါ။ အရှိန်အဟုန်မြင့်လုပ်ဆောင်ပေးပါ။

(8) ခွန်အားစိုက်ထုတ်ပါ။ (ဥပမာ- Aerobic လေ့ကျင့်ခန်းကို) အာရုံစိုက်ပေးပါ အာဟာရချို့တဲ့ စေမဲ့လေ့ကျင့်မှုမျိုးမဖြစ်ပါစေနဲ့။

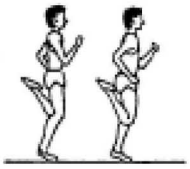
(9) အပိုင်းအခြားလိုက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်ရာ၌ ကြွက်သားများ ထိခိုက်နာကျင်မှုမရှိစေဘဲ ပြင်ပမှအနှောင့်အယှက်များကြောင့် စိတ်သောကဖြစ်ခြင်း၊ ကြွက်သားဖွဲ့စည်းပုံမမှန်ခြင်း အပိုင်းခြားလိုက်လုပ်ဆောင်ရာတွင် စနစ်တကျလုပ်စေခြင်း။

(10) ကစားသမားများ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရာတွင် အလွန်ပြင်းထန်စွာလုပ်ခြင်းကိုရှောင်ပါ။ နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်သဖြင့် ထိခိုက်နာကျင်ပင်ပန်းမှုကိုရှောင်ရှားကြရန် အရေးကြီးပါသည်။

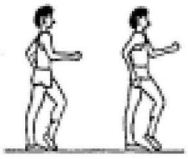
မှတ်ချက်။ Aerobic ဆိုရာတွင် က,ခြင်းကိုဆိုလိုသည်မဟုတ်ဘဲ အသက်ရှူ၍ ဆက်တိုက်လှုပ်ရှား သွားရသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

BASIC EXERCISE

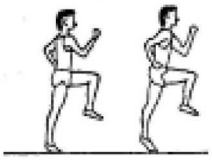
(1) Heel Kick-up Drill
Loading = 30 mters.



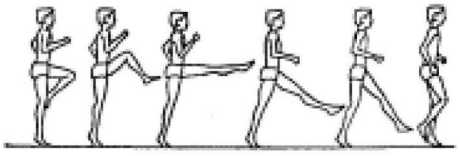
(2) Ankling Drill
Loading = 25 metres



(3) High-Knee Drill
Loading = 30 metres



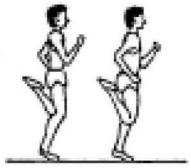
(4) High-Knee with Extension
Loading = 30 metres



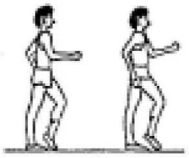
* အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများသည် ပြေးခြင်း၏ အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်ပြီး ခြေတစ်လှမ်း၏ အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည့်အတွက် စနစ်တကျလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရပါမည်။

ပြေးခြင်း၏အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများ

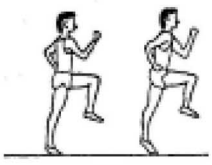
(1) အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်း
ခြေဖဝါးနောက်ပေါက်လေ့ကျင့်ခန်း
၄င်းကို မီတာ ၂၀ မှ ၃၀ ထိ လေ့ကျင့်ပါ။



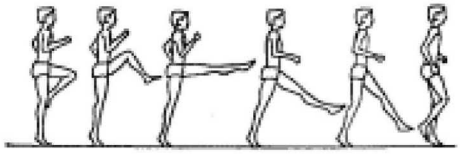
(2) အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်း
ခြေကျင်းဝတ်လေ့ကျင့်ခန်း
၄င်းကို မီတာ ၂၀ ထိလေ့ကျင့်ပါ။



(3) အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်း
ဒူးမြှောက်လေ့ကျင့်ခန်း
၄င်းကို မီတာ ၂၀ မှ ၃၀ ထိ လေ့ကျင့်ပါ။



(4) အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်း
ဒူးမြှောက်၍ ရှေ့သို့ဆန့်တန်းခြင်း
၄င်းကို မီတာ ၂၀-၃၀ ထိ လေ့ကျင့်ပါ။



မှတ်ချက်။ ခြေဆွဲမခြင်းပုံစံသည် အားပြုသောခြေ၏ ဒူးဆစ်များကို အပြည့်အဝအသုံးပြုပါ။

General Conditioning (1)
အခြေခံအထွေထွေလေ့ကျင့်ခန်းများ

* အားကစားသမားအားလုံးအတွက် ခန္ဓာကိုယ် အားအင်ပြည့်ဖြိုးမှုရှိအောင် အခြေခံပညာတွေကို သင်ကြားပေးခြင်းသည် အဓိကအချက်ဖြစ်သည်။
* အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဥပမာအနေနဲ့ စက်ဝိုင်းသဏ္ဌာန်လေ့ကျင့်ပေးသွားနိုင်ပါသည်။

(1) ဒူးနာကျင်မှုမရှိစေရန် မြက်ဖျာကဲ့သို့ ပျော့ပြောင်းတဲ့အရာပေါ်၌ လေ့ကျင့်မှုစတင်ပါ။ (ဒူးမြှောက်ခြင်း)
(2) ဗိုက်သားလေ့ကျင့်ပြုလုပ်ပေးပါ။
(3) ခုံအသေးပေါ်၌ အတက်ဆင်းပြုလုပ်ပေးပါ။
(4) ဘေးစောင်းခုန်ရွေ့ပြုလုပ်သွားပေးပါ။ (ဘေးတိုက်ခြေခွဲလက်လွှဲခုန်ရွေ့ပါ။)
(5) ဒိုက်ထိုးပုံစံကို (30 စက္ကန့်လုပ် 30 စက္ကန့်နား ၃ ကြော့လုပ်ပါ တကြော့ကို ၃-မိနစ်နားချိန်ပေးပါ။)
(6) ပြိုင်ပွဲဝင်မဲ့ကစားသမားများကို ၄င်းတို့စိတ်ကြိုက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခွင့်ပေးပါ။ အကျိုးရှိမယ်ဆိုရင် ခွင့်ပြုပေးပါ။ (ဥပမာ။ ဘောလုံးနဲ့ဆွဲပြေးနိုင်သည်။)
(7) လေ့ကျင့်မှုကို အခြေအနေအရ ပြောင်းလဲလေ့ကျင့်ပေးသွားရမည်။
(8) ဒုတိယပိုင်းအနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သား/ကိုယ်လေးချိန်နှင့် ပတ်သက်တာတွေကို လေ့ကျင့်ပေး/ပြောပေးရမည်။

အထွေထွေလေ့ကျင့်ခန်း

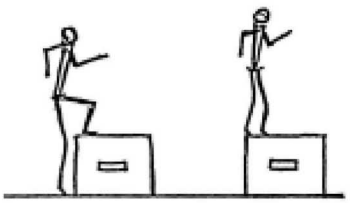
(1) Knee Lifting



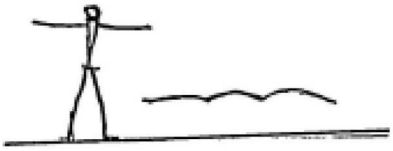
(2) Jack Knife



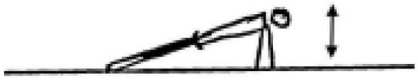
(3) Step up on Box



(4) Sideward Jumps (30 m)

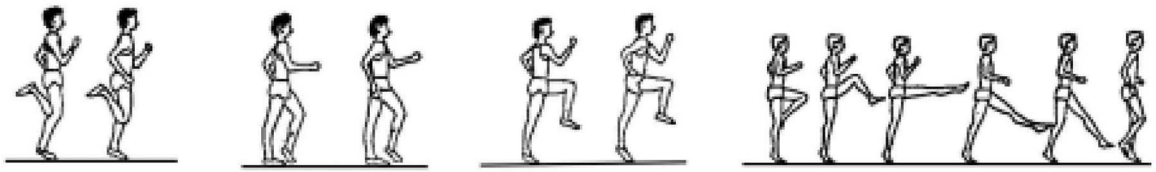


(5) Push-up



* လွယ်ကူသော လေ့ကျင့်ခန်းများမှ ခက်ခဲသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကူးပြောင်းလုပ်ဆောင် သွားရပါမည်။

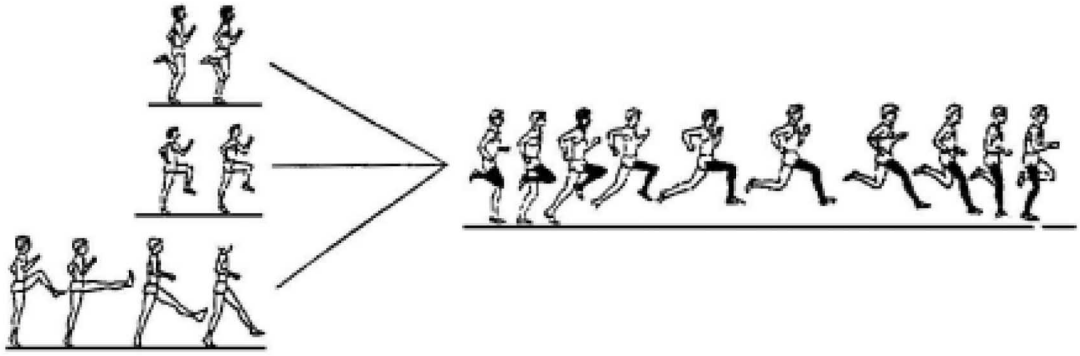
STEP (1)



Use the အခြေခံလေ့ကျင့်မှုကို သွေးပူခြင်း ပြည့်စုံသည်အထိ လုပ်ဆောင်ပါ။

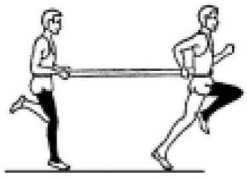
- Head kick up = ဖနောင့်နောက်ဖက်လှန်ထားပါ။
- Ankling = ခြေကျင်းဝတ် ဖိကြွ လုပ်ဆောင်ပါ။
- High Knees = ဒူးကို မြင့်မြင့်တင်၍ လက်လွှဲပါ။
- High Knees with extension = ဒူးဆွဲတင်ပြီး ခြေရှေ့လှမ်းဆန့်ထုတ်သွားပါ။
- Objective = အပြေးဏ အစဦး ကျွမ်းကျင်မှု တိုးတက်စေရန် လေ့ကျင့်နည်းများ

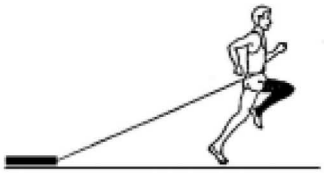
STEP (2)



- Combination and Variations = စုပေါင်းခြင်းနှင့် မျှတစွာလေ့ကျင့်ပါ။
- Combination and transitation = ပြောင်းလဲမှုလုပ်ခြင်းကို ပုံတွင်ကြည့်ပါ။
- Arm Action Drills = လက်၏လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်များ
- ins and outs = ရှေ့နောက်လွှဲသွားပါ။
- Objectives = တာတိုတာထွက်ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စုပေါင်းလေ့ကျင့်ပြီး တိုးတက်စေရန်

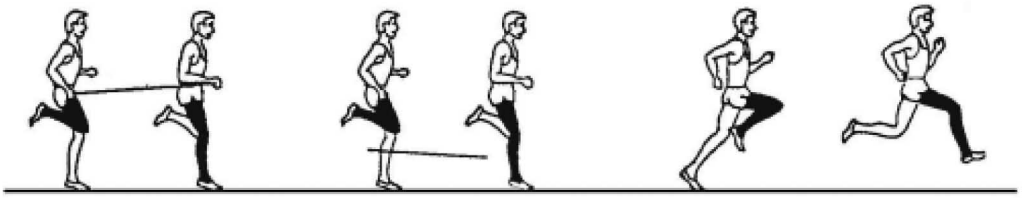
STEP (3)





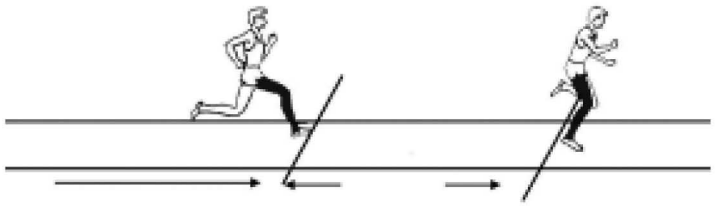
- Use the resistance of a partiner or an implement = ခံနိုင်ရည်အတွက် အကူပစ္စည်းများနှင့် လေ့ကျင့်ပါ။
- Do not exaggerate the Resistance = ခံနိုင်ရည်အင်အားကို စိတ်ကူးမယဉ်ပါနှင့်
- Ensure full Extansion of support leg and short ground contacts = ခြေများကို ပြည့်ဝဖြောင့်မတ်ပြီး မြေပြင်ချရာတွင်အမြန်ဆုံးရုပ်သိမ်း၍ဆက်ပြေးပါ။
- OBJECTIVE : To develop the drive phase and specific stranght
  အင်အားပြည့်ဝစေရန်နှင့် တွန်းအားတိုးတက်စေရန်။

STEP (4) Pursuit Runs (အမှီလိုက်ခြင်း)



- Use a stkck or a rope (1.5 cm)= တုတ်နှင့်ကြိုးတစ်ခုခုကို ၁.၅ မီတာခန့် အသုံးပြုပါ။
- Jog in linu = ပြေးလမ်းအတိုင်း ရွရွပြေးပါ။
- Front Runner Reheases the stick (or rope) to initiate the pursuit.
  ရှေ့မှပြေးနေတဲ့သူဟာ တုတ်/ကြိုးကို လွတ်ချလိုက်ပါ။ နောက်မှ အမှီလိုက်ပါ။
- OBJECTIVE : To develop reaction speed and acceleration
  အင်အားအပြည့်အဝသုံးပြီးပြေးခြင်းနှင့် တန်ပြန်အရှိန်များ ရရှိနိုင်စေရန်။

STEP (5) Acceleration Run အရှိန်တင်ပြေးခြင်း



- Mark a 6 m Zone (မီတာ ၂၀ ပြေးလာပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ၆ မီတာကွာမှ စောင့်ပါ။)
- One partner waits at the end of the zone (ကစားဖော်မှ သတ်မှတ်နေရာမှ စောင့်ပါ။)
- Acceleration when the incoming partner centers the zone.
  (နောက်မှပြေးလာသူ သတ်မှတ်နေရာ ရောက်သည်နှင့် ရှေ့လူမှ စပြေးပါ။)
- OBJECTIVE: to develop acceleration and maximum speed
  အရှိန်ဟုန်အမြင့်ဆုံးနှင့် အရှိန်ဟုန်တိုးတက်စေရန်

STEP (6) Flying start 20 metres sprint မတ်တပ်ရပ်၍ မီတာ ၂၀ ပြေးပါ။



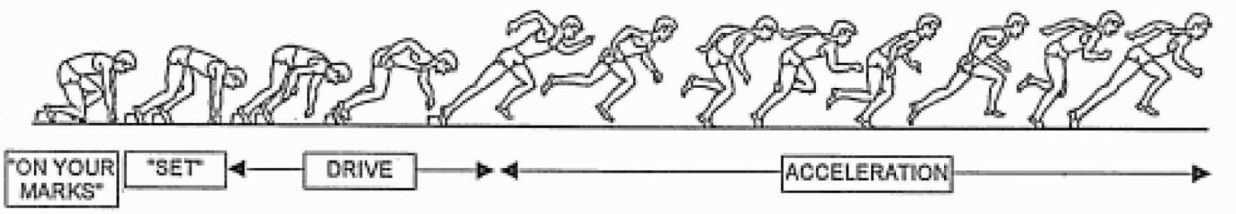
- Mark a zone of 20 m (မီတာ ၂၀ စုံကို မှတ်သားထားပါ။)
- Use 20 -30 m approach (မီတာ ၂၀-၃၀ ပြေးလမ်းကိုသုံးပါ)
- Run through the zone at maximum speed (ဇုံထဲဖြတ်ပြေးရာတွင် အမြင့်ဆုံးအရှိန်နဲ့ပြေးပါ။)
- OBJECTIVE : To develop maximum speed.

အရှိန်ပြင်းပြင်းပြေးခြင်းအတွက် တိုးတက်စေရန်

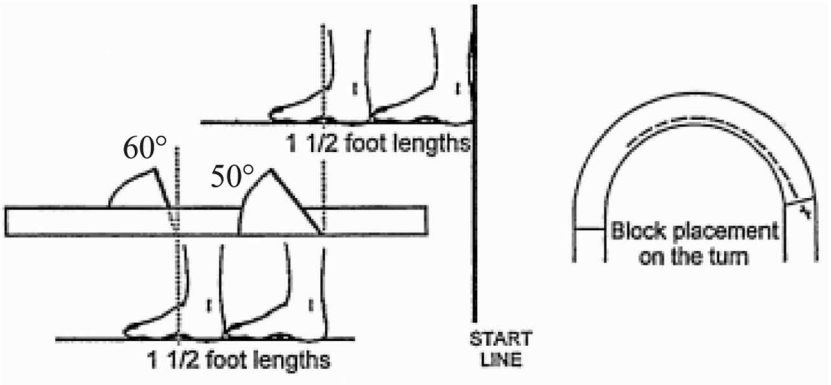
CROUCH START
ထိုင်လျက် တာထွက်ခြင်း

* **Phase Description – ပုံစံဖော်ခြင်း**

- တာထွက်ခြင်းကို လေးပိုင်းခွဲခြားထားပါသည်။
- On your marks (နေရာဝင်ရာတွင် ကစားသမားဟာ တာထွက်ခုံကို နေရာတကျရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ)
- SET (ကစားသမားသည် ကိုယ်အနေအထားပြောင်းပြီး တာထွက်နိုင်ရန် အသင့်ပြင်ထားပါ)
- Drive (၄င်းအနေအထားတွင် ကစားသမားသည် ခြေကန်တုံးကိုတွန်းကန်၍ ပထမခြေလှမ်းစတင်လှမ်းပါ။)
- Acceleration (အရှိန်ကို မြှင့်တင်ပြီး ကစားသမားသည် ပို၍တင်ပြီး ပုံစံပြောင်းလဲလုပ်ပါ။)



* **BLOCK PLACNET AND ADJUSTMENT တာထွက်ခုံကို အထိုင်ချပြီး နေရာညှိပေးခြင်း**



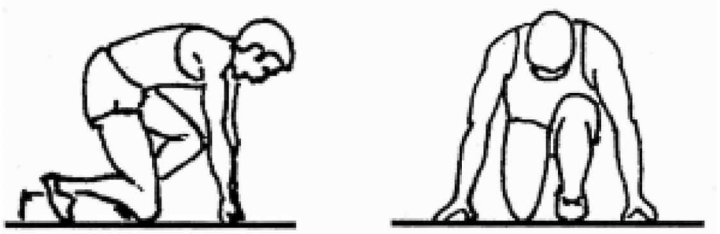
- တာထွက်ခုံကိုစနစ်တကျ ပုံစံအနေအထားနှင့် စိတ်ကြိုက်ဖြစ်စေရန် လုပ်ဆောင်ပါ။
- ရှေ့တာထွက်ခုံကို တာထွက်စည်းမှ ခြေ ၁ ဖဝါးခွဲတိုင်းတာပါ။
- နောက်တာထွက်ခုံသည် ရှေ့တာထွက်ခုံနှင့် ၁ ဖဝါးခွဲခွာထားပါ။
- ရှေ့တာထွက်ခုံကို မြေပြင်နှင့် ကပ်၍ အခိုင်အမာထားရှိပါ။
- ရှေ့တာထွက်ခုံမှာ နောက်တာထွက်ခုံထက် အနည်းငယ်နိမ့်နေရပါမည်။

ON YOUR MARKS
POSITION (နေရာဝင်အနေအထား)

* OBJECTIVES - ပုံစံနေထားမှန်ကန်မှုရှိ မရှိ အထူးဂရုပြုရမည်။

* သိပ္ပံနည်းကျ ချက်လက်များ

- ၄င်းနေထားတွင် ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်လုံးဟာ တာထွက်ခုံကို ကပ်ထားရပြီး ခြေဦးများသည် မြေပြင်နှင့် ထိကပ်ထားရမည်။
- နောက်ခြေ၏ ဒူးကိုမြေပြင်သို့ ထောက်ထားပါ။
- လက်များကို မြေပြင်တွင်ထောက်ထားပြီး ပခုံးအနေအထားထက် ဘေးသို့မသိမသာချဲထားပါ။ လက်ညှိုးနှင့် လက်မဟာ ဂုံးသဏ္ဌာန်ခွဲထားပါ။
- ခေါင်းဟာနောက်ကြောပြင်နှင့် တပြေးညီဖြစ်စေပြီး မျက်လုံးများဟာ မြေပြင်သို့ ကြည့်နေသည့် အနေအထားတွင်ရှိနေရမည်။

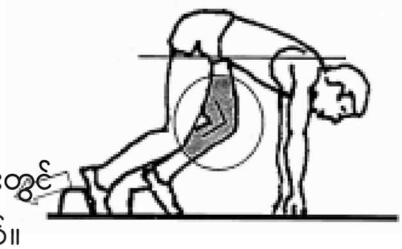


"SET" POSITION
အသင့်အနေအထားပုံစံ

* OBJECTIVES - စတင်ထွက်ခွာမည့်တိကျတဲ့တာထွက်မှုပုံစံကို ရရှိနိုင်စေရန်

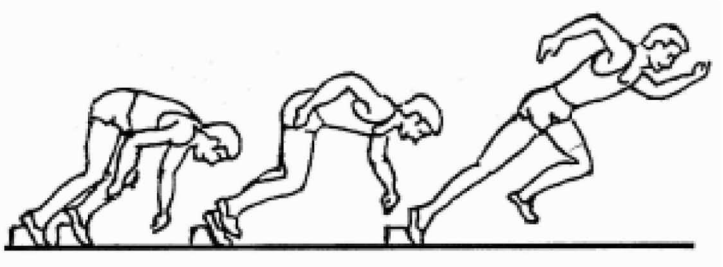
* **သိပ္ပံနည်းကျအချက်အလက်များ**

- ခြေဖဝါးများကို နောက်ဖက်သို့အားစိုက်၍ တွန်းကန်ထားပါ။
- ရှေ့ခြေ၏ဒူးသည် 90° ဒီဂရီကွေးနေတဲ့အနေအထားတွင် ရှိစေရန်။
- နောက်ခြေ၏ ဒူးသည် 120° မှ 140° ဒီဂရီတွင်ရှိနေပါစေ။
- တင်ပါးစုံ ပြွံုးသည် ပခုံးထက်အနည်းငယ်မြင့်နေသည့်အနေအထားတွင် တကိုယ်လုံးသည် ရှေ့သို့အားယူသည့် အနေအထားတွင် ရှိနေရမည်။
- ပခုံးတွေဟာ ထောက်ထားသည့်လက်များထက် မသိမသာရှေ့သို့ အားစိုက်ထားရပါမည်။



DRIVE PHASE တာထွက်ခြင်းပုံစံအနေအထား

* OBJECTIVES တာထွက်ခုံမှ ထွက်ခွာပြီး ပထမခြေလှမ်းနိုင်ရန် အဆင့်သင့်ပုံစံတွင် ရှိနေရမည်။



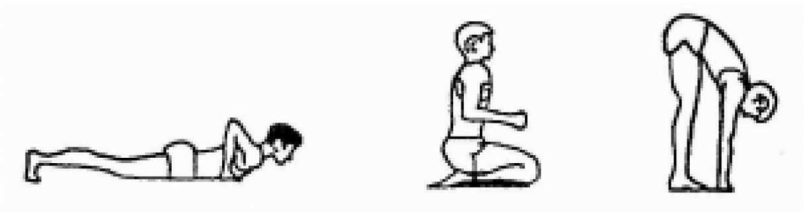
* **သိပ္ပံနည်းကျအချက်များ**
  - ကိုယ်အနေအထား တည့်မတ်ပြီး ခြေများကို မြေပြင်မှ နင်းထွက်နိုင်ရန် တာထွက်ခုံကို ကန်ပြီးထွက်သွားပါ။
  - လက်များကို မြေပြင်မှ မတင်လိုက်ပြီး ရှေ့နောက်လွှဲ၍ အားစိုက်ပြေးပါ။
  - နောက်ခြေကို ရှေ့သို့အားစိုက်လွှဲယူကန်ထုတ်ပြီး ကျန်ခဲ့သည့်ရှေ့ခြေကို အားစိုက်၍ တွန်းကန်ပြေးထွက်ပါ။
  - နောက်ခြေရှေ့သို့ ဆွဲတင်ပြီး ကိုယ်ထည်သည် ရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်ပြေးလိုက်ပါ။
  - ဒူးတင်ပါးစုံတွေကို အပြည့်ဝဆန့်ထုတ်ပြီး စတင်ထွက်ခွာလိုက်ပါ။

ACCELERATION PHASE
အရှိန်မြှင့်တင်မှုအပိုင်း



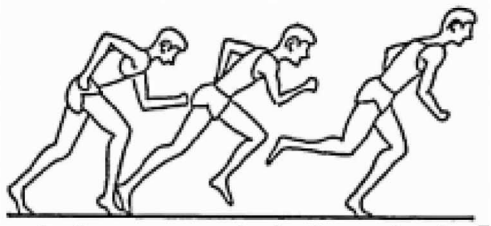
* OBJECTIVES ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားကို တိုးမြှင့်ပြေးသည့်ပုံစံကို လိုအပ်သလို ပြောင်းလဲပြုပြင်သွားနိုင်ရန်။
* **သိပ္ပံနည်းကျအချက်များ**
  - ရှေ့ခြေဖဝါးသည် အမြန်ဆုံးမြေပြင်ပေါ်သို့ချပြီး ပထမခြေလှမ်းကို စတင်အသုံးပြုပြေးသွားပါ။
  - ရှေ့သို့အားစိုက်ထားသော ပုံစံကိုထိန်းထားပါ။
  - အရှိန်သတ်သွားသည့်ချိန်တွင် ခြေများကို မြေပြင်နှင့်တပြေးညီဖြစ်နေပါစေ။
  - ခြေလှမ်းများ အကျယ်နှင့်ခြေလှမ်းများ၏ ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားကို ခြေတလှမ်းလှမ်းတိုင်း ပိုမိုအားစိုက်ပြေးသွားပါ။
  - ကိုယ်အနေအထားကို မီတာ ၂၀ မှ မီတာ ၃၀ အတွင်း အဖြည်းဖြည်းခြင်း ထောင်မတ်လာရမည်။

*** STEP (1) ပုံစံအနေအထားအမျိုးမျိုးပြောင်း၍ တာထွက်သွားခြင်း**



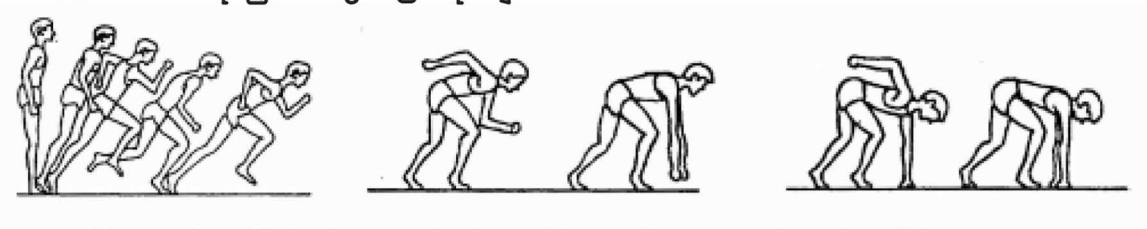
- အချက်ပေးလိုက်သည်နှင့် ပြေးသွားတဲ့ပုံစံသည် အရှိန်ပြင်းပြင်းနှင့် အမြန်ဆုံးပြေးထွက်သွားပါ။
- တဦးခြင်းလုပ်ဆောင်နိုင်သကဲ့သို့ နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်ပါက တဦးမှနောက်တဦးသို့ ပြေးလိုက်သွားရန်။
- OBJECTIVES အာရုံစိုက်မှုနှင့် အရှိန်မြှင့်တင်ခြင်းကို တိုးတက်မှုများရရှိစေရန်။

*** STEP (2) အချက်ပြလိုက်သည်နှင့် မတ်တပ်ရပ်အနေအထားမှ တာထွက်ခြင်း**



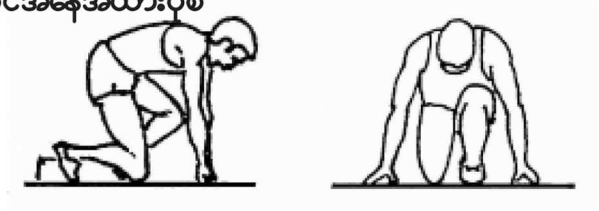
- အချက်ပေးသံ အမျိုးမျိုးမှ တာထွက်ရန်နှင့် လက်ဟန်ခြေဟန်၊ မျက်လုံးဖြင့်ပြပေးခြင်း။
- OBJECTIVE အာရုံစိုက်မှုနှင့် လှုပ်ရှားမှုပုံစံတိုးတက်စေခြင်း။

*** STEP (3) မတ်တပ်ရပ်၍ တာထွက်ခြင်းပုံစံများ**



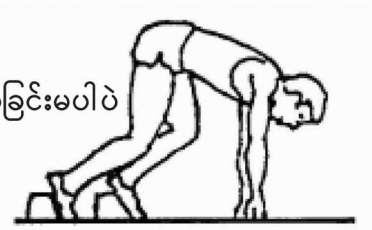
- အမိန့်သံမပါဝဲ မိမိကိုယ်ကို အသိနှင့်ရှေ့ယိုင်သွားပြီး တာထွက်တတ်စေခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့စိုက်သည့်ပုံစံဖြင့် စတင်တာထွက်တတ်စေခြင်း
- အချက် ၃-၄ ချက်အနေအထားဖြင့် တာထွက်တတ်စေခြင်း
- OBJECTIVES ခန္ဓာကိုယ်ကို အပေါ်သို့မတင်နိုင်ရန်နှင့် အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ပြေးတတ်စေရန် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း။

*** STEP (4) နေရာဝင်အနေအထားပုံစံ**



- တာထွက်ခုံကို နေရာတကျထားပြီး အကွာဝေးကိုညှိပေးပါ။
- ကိုယ်အနေအထားမှန်ကန်မှုအတွက် အသုံးပြုထားသောပစ္စည်းကို ရှင်းပြပြီး လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- မှားယွင်းမှုများကို နည်းပြဆရာ (သို့) အခြားတယောက်အကူအညီဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။
- OBJECTIVES နေရာဝင်အနေအထားပုံစံမှန်ကန်မှုရှိစေရန်။

*** STEP (5) အသင့်အနေအထားပုံစံ**



- အသင့်အနေအထားကို ရှင်းပြပြီး လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- နေရာဝင်အနေအထားနှင့် အသင့်အနေအထားပုံစံများကို တာထွက်ခြင်းမပါဝဲ ထပ်ခါထပ်ခါ လေ့ကျင့်ပေးသွားပါ။
- နည်းပြ (သို့) အခြားသူမှ အမှားများကို ပြုပြင်လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- OBJECTIVES အသင့်နေထားပုံစံကို မှန်ကန်မှုရှိစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

*** STEP (6) လှုပ်ရှားမှုတခုလုံး အသေးစိတ်ပုံစံများ**



- မီတာ ၁၀ မှ ၃၀ မီတာအတွင်း အမိန့်သံနှင့် အသံမပါဝဲ စတင်လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- ပြိုင်ဘက်နှင့်ဝင်း၊ တဦးထဲဝင်း၊ တာထွက်ခြင်းကို ပြေးလိုင်းပြောင်းလဲ၍ တည့်တည့်ပြေးခြင်း၊ ကွေ့ပြေး ခြင်းများကို ပြောင်းလဲလေ့ကျင့်ပေးပါ။
- အသင့်အနေအထားနှင့် တာထွက်အချက်ပေးသံကို ခြားနား၍ မှတ်သားထားပါ။
- OBJECTIVES လုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးကို တခုနှင့်တခု ပြည့်ပြည့်ဝဝဖြစ်စေရန် ဖြစ်ပါသည်။

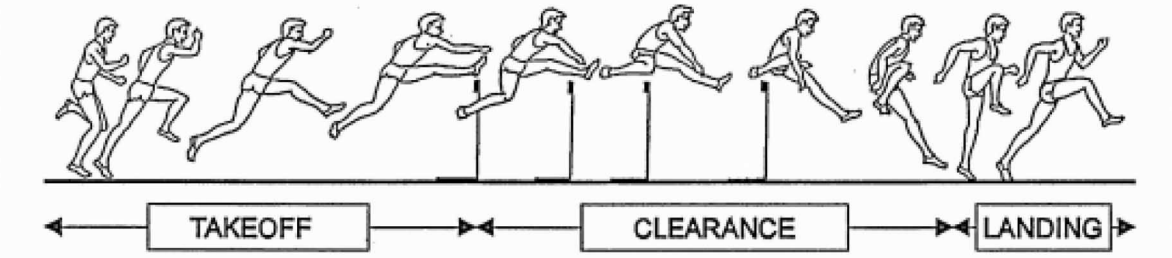
<u>မေးခွန်း</u>

၁။ တာတိုအပြေးနည်းစံနစ်တွင် တင်ပဆုံ၊ ခြေသလုံး၊ ပေါင်တို့၏ ပျော့ပြောင်းမှုလိုအပ်ပါသလား။

၂။ အခြေခံလေကျင့်ခန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ဒူးမြှောက်ခြင်းကို ပုံစံတကျသင်ကြားသင့်သည်ဟု ထင်မြင်ယူဆပါသလား။

၃။ တာတိုတွင် အမျိုးသား မီတာ (၁၀၀) ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံးစံချိန်ကို သင်သိသလား။

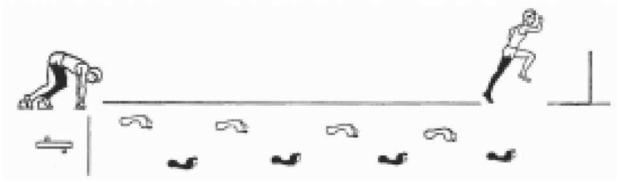
တန်းကျော်၏အခြေခံနည်းစနစ်များ

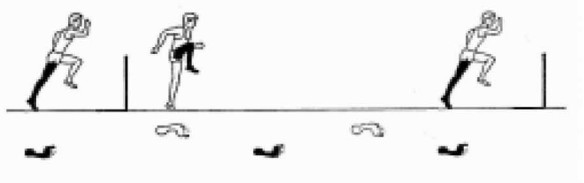


*** တန်းကျော်ပြေးရာတွင် (၂)မျိုးရှိပြီး**

(၁) တန်းများကြားပြေးခြင်းနှင့် (၂) တန်းကျော်လွှားနိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

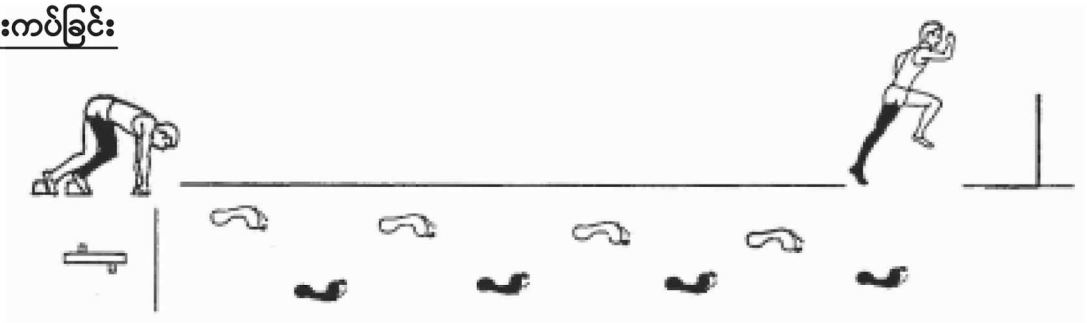
- တန်းကျော်ပြေးသမားဟာ ပြေးချိန်တွင် ခြေသုံးလှမ်းဖြင့် အရှိန်မြင့်ခြင်းကို ထပ်မံပြေးနိုင်ရန် သိရှိရမည်။
- ကျော်မဲ့တန်းသမားဟာ လေထဲတွင်ရှိချိန်များကို နည်းနိုင်သလောက် နည်းအောင်ခုန်ပြီးနောက် ဆက်ပြေးမည့် ခြေလှမ်းများကို ပြင်းထန်စွာ ပြေးနိုင်ရန်အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်ထားရပါမည်။



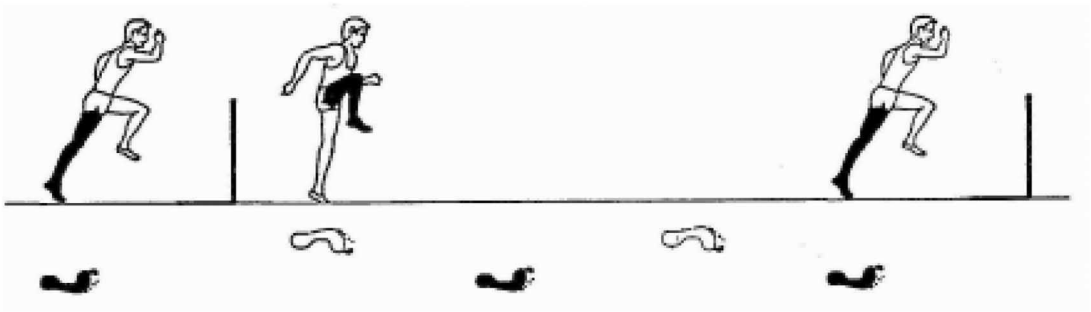


ခြေသုံးလှမ်းဖြင့် စည်းဝါးတက်ခြေခြင်း

ချဉ်းကပ်ခြင်း



စည်းဝါးတက်ခြေလှမ်း (၃) လှမ်း

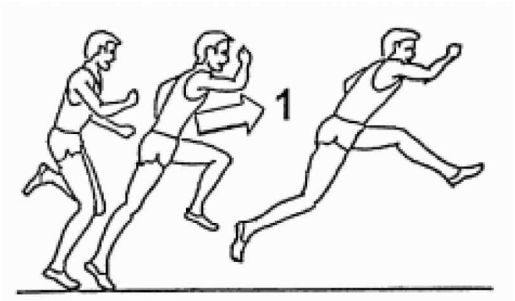


တွေ့ရှိချက် **အရှိန်ဟုန်ပြင်းပြင်းဖြင့် ပထမတန်းကို ပြေးပြီး တန်းတစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား ဆက်တိုက် ပြေးသွားရန်။**

သိပ္ပံနည်းကျအချက်အလက်များ

- ခြေ (၈) လှမ်းနှင့်အရောက်ပြေးပြီး ထောက်ခြေကို ရှေ့တာထွက်ခုံတွင် ထားရှိရမည်။
- ကိုယ်အနေအထား မတ်မတ်ရှိနေခြင်းသည် တန်းကျော်ရာတွင် ပုံမှန်ရှိစေရန် ဖြစ်ပါသည်။
- တန်းတစ်ခုနဲ့တစ်ခုအကြား ခြေသုံးလှမ်းဖြင့် ပြေးပါ။ (တို - ရှည် - တို)
- တန်းတစ်ခုနဲ့တစ်ခုအကြား ကိုယ်နေထား မတ်မတ်ရှိနေရမည်။

နင်းထောက်ကန်ခြင်း

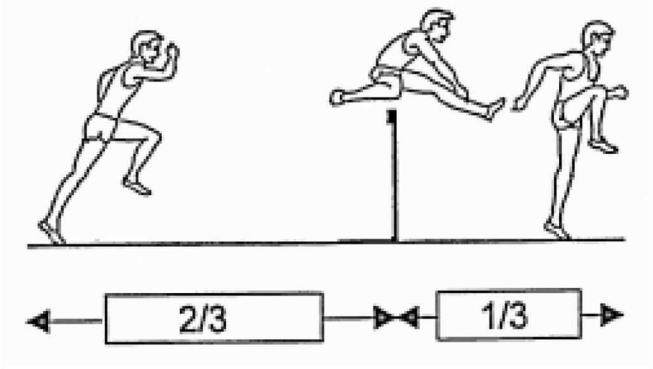


- OBJECTIVES အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန် တန်းအမြင့်ကို နိမ့်ချပြေးပါ။

သိပ္ပံနည်းကျအချက်အလက်များ

- ခန္ဓာကိုယ်ကို မြင့်မြင့်ရှေ့သို့ စထွက်ပါ။
- တွန်းအားကို အပေါ်သို့ မဟုတ်ဘဲ ရှေ့သို့ အားပြုပေးပါ။ (တန်းစီကို ပြေးပါ မခုန်ပါနှင့်)
- အားပြုထားသော ဒူး၊ ခါးဆစ်များကို ရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်ထားပါ။
- ရှေ့လှမ်းခြေ၏ပေါင်သည် မြေပြင်နှင့် တပြေးညီရောက်ရှိအောင် လွှဲတင်ရမည်။

အထွေထွေတန်းကျော်ဖြတ်ခြင်း

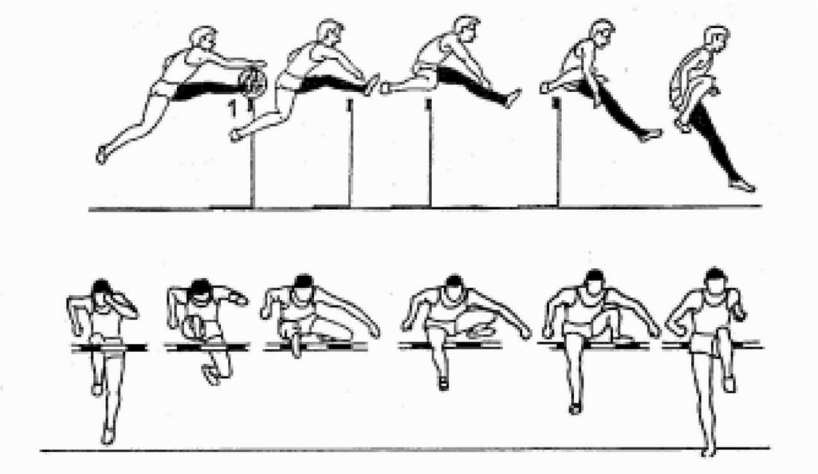


* OBJECTIVES လေပေါ်တွင် ရှိနေသော ပြေးနှုန်းကို လေထဲတွင် မကြာစေရန်။

သိပ္ပံနည်းကျအချက်အလက်များ

- နင်းထောက်ခြေသည် တန်းရှေ့တွင် $\frac{2}{3}$ ပုံ 60% ရှိပြီး၊ ကျော်ဖြတ်ပြီးလျှင် $\frac{1}{3}$ ပုံ 40% ခန့်ရှိရမည်။
- ရှေ့ခြေသည် တန်းကို လျင်မြန်စွာ ကျော်ဖြတ်နိုင်စေရန်။
- ခြေဖျားနှင့် မြေပြင်ကို ကျရောက်ရပြီး ဖနောင့်နှင့် မကျစေရပါ။

ရှေ့ခြေလှုပ်ရှားမှု

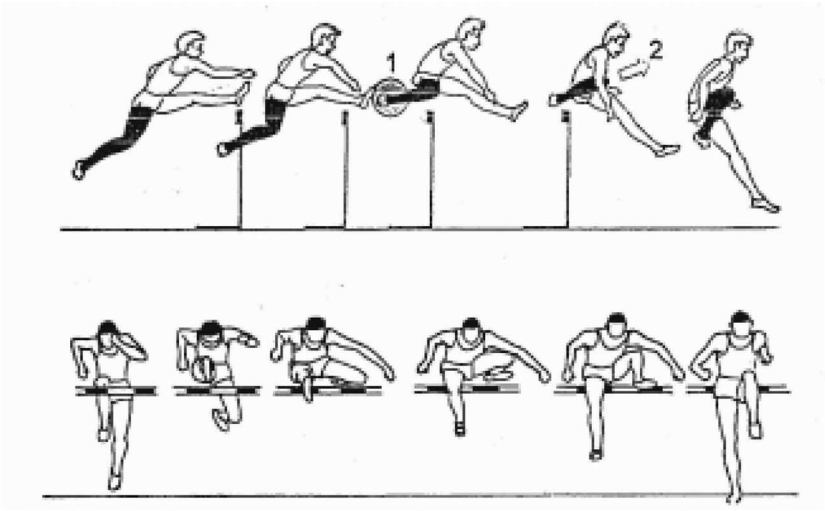


* OBJECTIVES တန်းပေါ်တွင် ခါးဖိချပြီး အချိန်မကြာစေရန်။

သိပ္ပံနည်းကျအချက်အလက်များ

- ရှေ့ခြေသည် ဆန့်တန်းထားပြီး ကျော်ဖြတ်ပြီးချိန်တွင် ရှေ့ပြေးလမ်းပေါ်တွင် ရှိရမည်။
- ရှေ့ခြေသည် ပျော့ပြောင်းမှုရှိနေရမည်။
- တန်းမြင့်မြင့်ခုန်နိုင်ရန် ကိုယ်အနေအထား ရှေ့သို့ တိကျစွာ ကွေးထားပါ။ နိမ့်သောတန်းဖြစ်ပါက အလိုက်သင့်ခုန်တတ်စေရန် ဖြစ်ပါသည်။
- ပခုံးတွေဟာ ဘေးသို့ရောက်ရှိမနေဘဲ တန်းနှင့် တပြေးညီ ရှိနေရမည်။

နောက်သိမ်းခြေအနေအထား

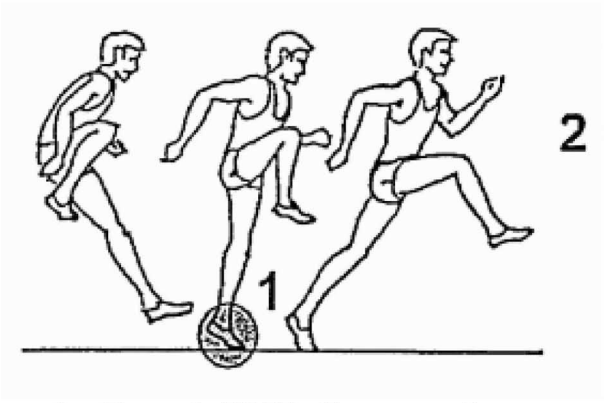


* OBJECTIVES တန်းကျော်ရာတွင် အမြင့်ကြီးမကျော်ဘဲ အနေတော်ကပ်၍ ကျော်တတ်စေရန်။

<u>သိပ္ပံနည်းကျအချက်အလက်များ</u>

- နောက်ခြေကို ကိုယ်နှင့်တပါတည်းဘေးမှ ဆွဲယူသွားပါ။
- ရှေ့ခြေပေါင်သည် တန်းကျော်ချိန်တွင် မြေပြင်နှင့် မျဉ်းပြိုင်တပြေးညီ ရှိရပြီး၊ ပေါင်နှင့်နောက်ခြေသည် ၉၀ ဒီဂရီ ရှိနေရမည်။
- ရှေ့ဆန့်တန်းထားသော ခြေ၏ဖဝါးသည် ထောင်မတ်နေရမည်။
- နောက်ခြေဒူးသည် အပေါ်သို့ မြှင့်တင်ထားပြီး ရှေ့သို့ ဆွဲယူသွားရမည်။

မြေပြင်ကျသော အနေအထား

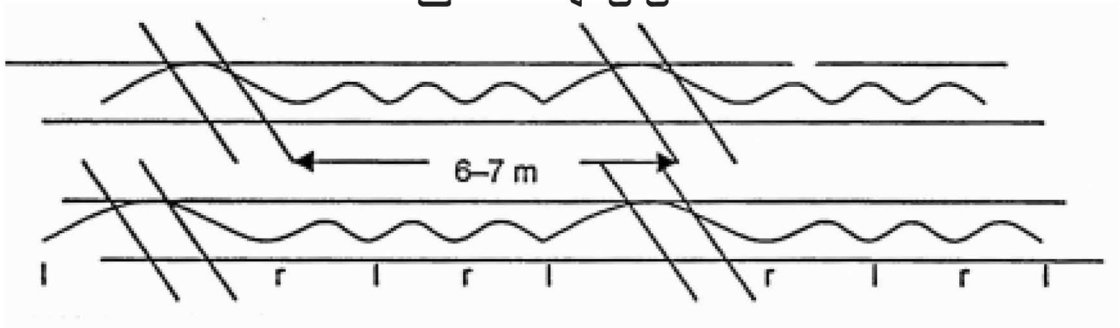


* OBJECTIVES ပြေးရာတွင် ခြေများကို မြန်မြန်ပြေးသွားစေရန်။

<u>သိပ္ပံနည်းကျအချက်အလက်များ</u>

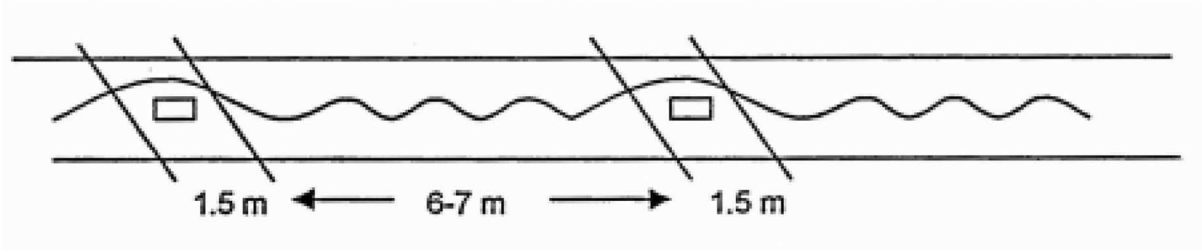
- ကျသောခြေသည် သန်မာမှုရှိနေရမည်။
- မြေပြင်ကျရောက်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်သည် နောက်လှန်နေခြင်းမရှိစေရန်။
- နောက်ခြေမြေပြင်မကျမီ မြင့်မြင့်ရှိနေပြီး ရှေ့သို့ မြန်မြန်ဆွဲတင်သွားပါ။
- မြေပြင်ကျရာတွင် ခြေဖဝါးသည် အရေးကြီးပြီး ပထမခြေလှမ်းသည် စနစ်တကျရှိရမည်။

STEP (1) **စည်းဝါးတကျပြေးခြင်း**



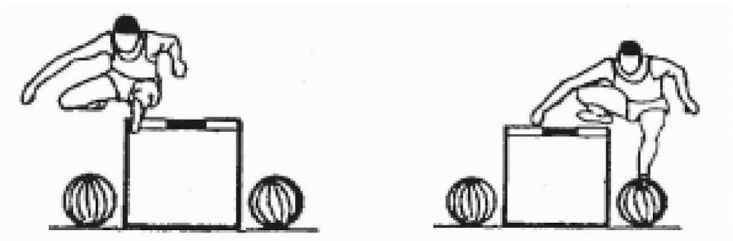
- 1.5 မီတာ မှတ်ပါ။ 6.7 မီတာ ချဲထားပါ။
- ၄င်းအမှတ်အသားကြားခြေသုံးလှမ်းနှင့် ကျော်ပြေးပါ။ (မခုန်မိပါစေနှင့်)
- မခုန်ပါနှင့်။
- OBJECTIVES တန်းကျော်ပြေးခြင်းကို စည်းဝါးတကျပြေးတတ်စေရန်။

STEP (2) **တားဆီးထားသော ပစ္စည်းများပေါ် စည်းဝါးတကျ ပြေးတတ်စေရန်**



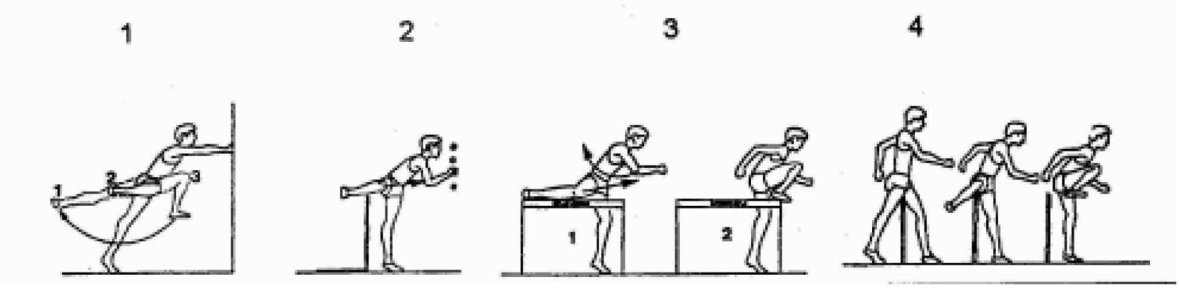
- 1.5 မီတာ မှတ်ပါ။ 6.7 မီတာ ချဲထားပါ။
- သေးမွှားသောအရာဝတ္ထုလေးများကို ထားရှိပေးပါ။
- ကြားတွင် ခြေသုံးလှမ်းပြေးသွားပါ။
- OBJECTIVES တန်းကျော်နိုင်ရန် ချထားသော ပစ္စည်းများပေါ်မှ စည်းဝါးတကျ ပြေးပါ။

STEP (3) **တန်း၏အပေါ် ဘေးမှ ပြေးသွားပါ။**



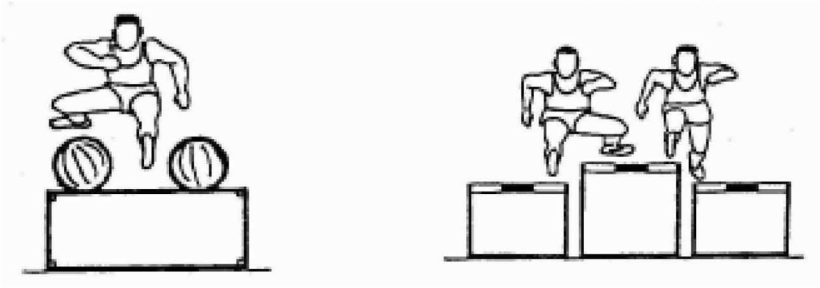
- တန်းကို မိမိခုန်နိုင်မည့် အမြင့်ထားပြီး ကြားကို 7-8 မီတာထားပါ။
- တန်းများဘေးမှ ခြေသုံးလှမ်းနှင့် စည်းဝါးတကျပြေးသွားပါ။
- တန်းများကို တင်ခြေနှင့်လည်းကောင်း၊ ဆွဲသိမ်းခြင်းနှင့်လည်းကောင်း၊ လွတ်အောင် ကျော်ပြေးပါ။
- OBJECTIVES တန်းများကို ရှေ့ခြေ (သို့) နောက်ခြေဖြင့် ကျော်လွှားနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။

STEP (4) **နောက်ဆွဲသိမ်းခြေလှေ့ကျင့်ခန်းများ**



- ပုံစံ (၁) အတိုင်း စတင်လေ့ကျင့်ပါ။
- ပုံစံ (၂) (၃) အတိုင်း မှန်ကန်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- ပုံစံ (၄) အတိုင်း ရှေ့ဆက်ရွရွပြေးသွားသည့်ပုံစံ ရှိစေရန်။
- OBJECTIVES နောက်ခြေကို ဆွဲသိမ်းတတ်စေရန်။

STEP (5) **ခြေရှေ့နောက် ပြေးတတ်စေရန်**



- ပုံစံ (၁) အတိုင်း စတင်လေ့ကျင့်ပါ။
- ပုံစံ (၂) (၃) အတိုင်း မှန်ကန်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- ပုံစံ (၄) အတိုင်း ရှေ့ဆက်ရွရွပြေးသွားသည့်ပုံစံ ရှိစေရန်။
- OBJECTIVES နောက်ခြေကို ဆွဲသိမ်းတတ်စေရန်။

STEP (5) **တန်းကျော်ခြင်း အသေးစိတ်ပုံစံ**



- တန်း (၃) (၅) တန်းကွာခြေ 7-8.5 မီတာ ချဲထားပါ။ (၄င်းနောက် တဖြည်းဖြည်းခြင်း ချဲသွားပါ။)
- သင့်တော်သော အမြင့်နှင့်စတင် လေ့ကျင့်ပါ။
- ခြေသုံးလှမ်းနှင့် စည်းဝါးတကျ ကျော်ဖြတ်တတ်စေရန်။
- OBJECTIVE တန်းကျော်ခြင်းအားလုံးကို စနစ်တကျ ဖြစ်စေရန်။

<u>မေးခွန်း</u>

၁။ တန်းဖြတ်ကျော်ရာတွင် ရှေ့ခြေသည် ဆန့်တန်းထားရမလား။ ကွေး၍ တန်းတို တတ်ရမည်လား။ ဖြေဆိုပါ။

၂။ တန်းကျော်ခိုန်တွင် ရှေ့ခြေပေါင်သည် မြေပြင်နှင့် မျဉ်းပြိုင်တပြေးညီရှိသင့်ပြီး နောက်ခြေနှင့် နောက်ပေါင်သည် _____ ဒီဂရီရှိရမည်။

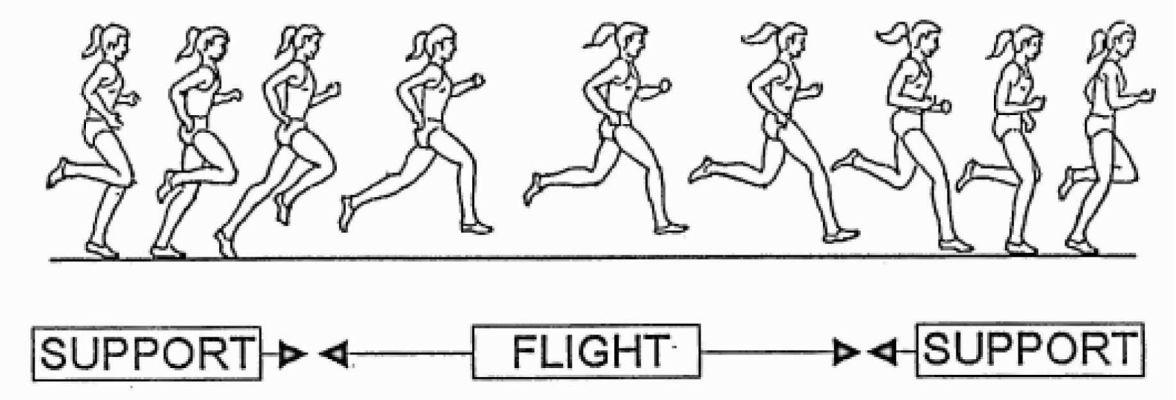
၃။ အမျိုးသား မီတာ (၁၁၀) တန်းကျော်ပြေးတန်း၏ အမြင့်သည် _____ ဖြစ်သည်။

၄။ အမျိုးသမီး မီတာ (၄၀၀) တန်းကျော်၊ နောက်ဆုံးတန်းနှင့် ပန်းဝင်စည်း၏ အကွာအဝေးသည် _____ ရှိသည်။

၅။ အမျိုးသမီးမီတာ (၄၀၀) တန်းကျော်ပြေးတန်း၏အမြင့်သည် _____ ဖြစ်သည်။

MIDDLE AND LONG DISTANCE RUNNING

တာဝေးတာလတ်ပြေးခြင်းများ



လှုပ်ဆောင်ချက်အသေးစိတ်

The structure တာဝေးတာလတ်ပြေးနည်း၏ ခြေလှမ်းများသည် တာတိုပြေးခြင်းနှင့် ဆင်တူသော်လည်း အောက်ပါအချက်အလက်များနှင့် ကွာခြားမှု ရှိပါသည်။

၁။ ခြေဖဝါးအနေအထားသည် မြေပြင်တွင် လှမ်းသည့် ခြေလှမ်းအကွာအဝေး ကွာခြားမှု ရှိပါသည်။

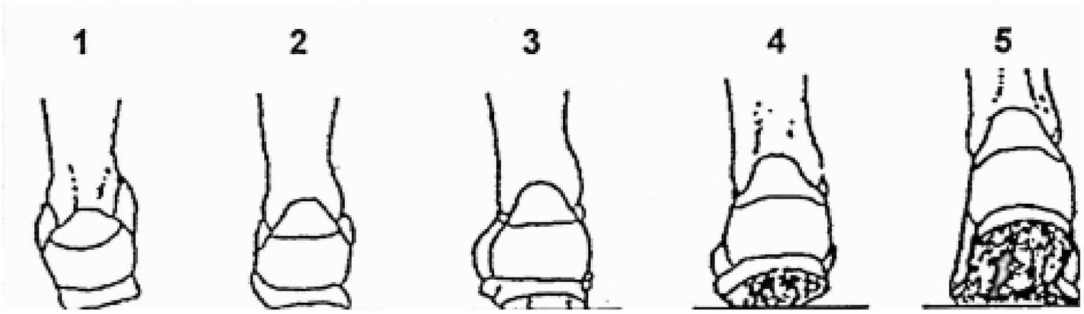
၂။ ပြေးသောအခါတွင်လွတ်နေသောခြေသည် ရှေ့သို့ ချလှမ်းရာတွင် ဒူးများကို အနည်းငယ်ကွေး၍ ပြေးနေသော ပုံစံတွင်ရှိပြီး အောက်တွင် ချသောခြေသည် မြေပြင်နှင့် တပြေးညီ ရှိနေပါစေ။

၃။ ခြေဖဝါး၊ ခါး၊ ခြေထောက်များကို ဆန့်ထုတ်ခြင်းအားဖြင့် အားစိုက်ပြေးသည့်အခါတွင် တာလတ်အတွက် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သော်လည်း တာဝေးပြိုင်ပွဲအတွက် မပြည့်စုံနိုင်ပါ။

၄။ ဒူးမြှောက်ခြင်းကို ခပ်နိမ့်နိမ့်ပဲထားပါ။

၅။ လက်မောင်းလှုပ်ရှားမှုဟာ တတောင်ဆစ်များ ဆန့်ထုတ်ခြင်းထက် အနည်းငယ် နည်းနေသည်ကို မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်။

ခြေဖဝါးချသောအနေအထား



တွေ့ရှိချက် ။ ခြေဖဝါးလှုပ်ရှားမှု လုံလောက်စွာ ရရှိစေရန်

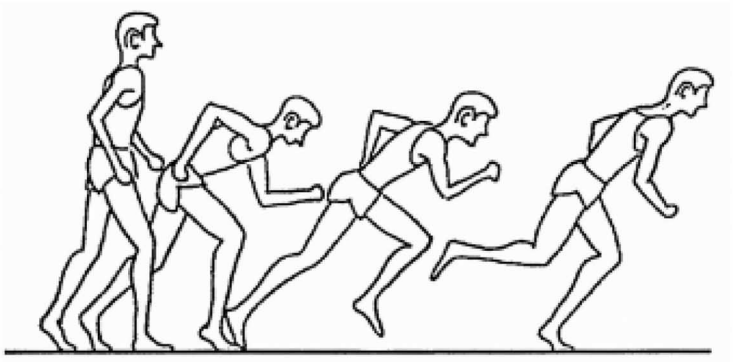
သိပ္ပံနည်းကျအချက်အလက်များ

၁။ ခြေဖနှောင့်များဖြင့် စတင်လှမ်းသော ခြေလှမ်းသည် ရှည်လျားပြီး အနည်းငယ်နှေးသော ပြေးပွဲများတွင် အသုံးပြုပါသည်။

၂။ အလယ်(သို့) ခြေဖနှောင့်သည် ခြေလှမ်းလှမ်းရာတွင် ပထမတွင် တိုတောင်းပြီး မြန်မြန်ပြေးသောအခါ အသုံးပြုပါသည်။

၃။ ခြေဖဝါးများအပေါ်သို့ မတင်သွားပြီး ခြေဖျားများ၏ ထိပ်ပေါ်တွင် အားပြုလုပ်၍ တာထွက်ခြင်းများကို ပြုလုပ်ရပါမည်။

ရုပ်လျှက်အနေအထားမှ တာထွက်ခြင်း



တွေ့ရှိချက် ။ ရုပ်လျှက်တာထွက်ခြင်းပုံစံသည် ထိထိရောက်ရောက်ဖြင့် စတင်တာထွက်ရမည်။

သိပ္ပံနည်းကျအချက်အလက်များ

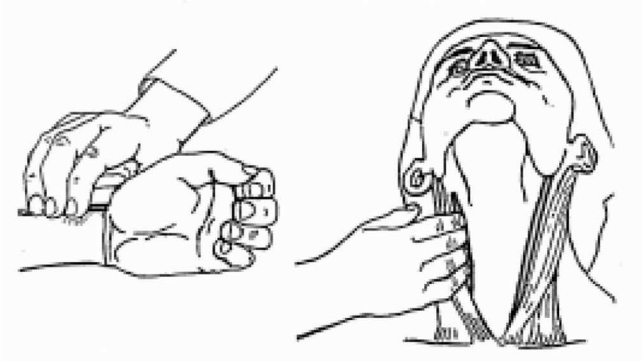
၁။ ရှေ့ခြေထောက်ကို လိုင်းစည်းပေါ်သို့ နေရာယူထားပြီး နောက်ခြေထောက်များလည်း ပခုံး၏ နောက်ပိုင်း နှင့် တပြေးညီ ရှိရမည်။

၂။ မိမိခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်သည် ရှေ့ခြေပေါ်တွင် ရောက်ရှိနေရမည်။

၃။ လက်မောင်းများဟာ ခြေဖျားနှင့် အမြန်ဆုံး တပြေးညီထဲ လှုပ်ရှားနိုင်သော အနေအထားတွင် ရှိရမည်။

၄။ စတင်ထွက်သော အချိန်တွင် ရှေ့ခြေဖဝါးကို အားစိုက်၍ တာထွက်ရမည်။

သွေးခုန်နှုန်းတိုင်းတာခြင်း



တွေ့ရှိချက် ။ သွေးခုန်နှုန်းကို တိုင်းတာခြင်းဖြင့် အေရိုးဗစ် လေ့ကျင့်မှု ပြုရာတွင် မှန်ကန်မှုရှိသော အတိုင်း အတာ တစ်ခုဖြင့် ထောက်ကူပြုပေးခြင်း။

သိပ္ပံနည်းကျအချက်အလက်များ

၁။ သွေးကြောများသည် လက်ကောက်ဝတ် (သို့) လည်ပင်းတွင် စုပေါင်း၍ တည်ရှိကြပါသည်။

၂။ လက်မမှအပ ကျန်လက်ချောင်းများအားလုံးသည် တိုင်းတာပြုလုပ်သောအခါတွင် အသုံးပြုကြပါသည်။

၃။ နှလုံးခုန်ခြင်းများကို ၁၀ စက္ကန့်အတွင်း တိုင်းတာရပါသည်။ ခြောက်နှင့်မြောက်ပါက ၎င်းသွေးခုန်ခြင်းတမိနစ်နှုန်းကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

၄။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု ပြုလုပ်ပြီးသောအခါ ၁၀ စက္ကန့်တွင်း သွေးခုန်နှုန်းကို တိုင်းတာရပါသည်။

တာလတ်တာဝေး ပွဲစဉ်လေ့ကျင့်မှုများ

အမှာစာ

၎င်းကစားသမားများသည် အထွေထွေအင်အားရရှိအောင် ပြုလုပ်ရသည့်အပြင် ပြိုင်ပွဲအတွက် လိုအပ်သော အင်အားကိုလည်း ပြည့်ဝအောင် ပြုလုပ်ထားရပါမည်။ အထွေထွေအင်အားဆိုသည်မှာ အေရိုးဗစ်အတွက် သုံးသော အင်အားများအတွက်ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ- မော်တော်ကားများ ယှဉ်ပြိုင်နေသကဲ့သို့ လေ့ကျင့်မှုပြုရာတွင် အောက်ဆီဂျင် အပြည့်အဝ လိုအပ်ပါသည်။ ပွဲစဉ်များအတွက် အထူးအင်အားသုံးရာတွင် အေရိုးဗစ်ကစားနည်းတွင် ပင်ပန်းမှုများ စုစုပေါင်းသကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ ယာဉ်များ ယှဉ်ပြိုင်သကဲ့သို့ရှိသော် လေချွန်ခြင်းများကို လေ့ကျင့်မှုအတွက် လုံလောက်မှု မရှိနိုင်ပါ။

ပြိုင်ပွဲကြာလာသည်နှင့်အမျှ အေရိုးဗစ် အင်အားများကလည်း အရေးပါလာပါသည်။ အကယ်၍ ပြိုင်ပွဲများက တိုတောင်းခဲ့သော် ANAEROBIC အန်အေရိုးဗစ်များက ပို၍ အရေးကြီးလာပါသည်။

၎င်းကစားနည်းအတွက် အရေးကြီးဆုံး ပုံစံကတော့

ဆက်တိုက်လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်ခြင်း တာဝေးလေ့ကျင့်ရာတွင် ဆက်တိုက် ပြေးနှုန်းကို ပုံမှန်ရှိန်နှုန်းဖြင့် မရပ်မနား ပြေးနေရပါသည်။ ဆက်တိုက်လေ့ကျင့်ခြင်းမှာ အထွေထွေအင်အားများ တိုးတက်မှု ရရှိလာသည် အထိ မျိုးဆက်သစ် အားကစားသမားအတွက် အသုံးဝင်ပါသည်။

ဖားလက်ပုံစံ တင်ချပြေးခြင်း

နားနားနေနေ ပြေးခြင်းသည် ခြေလှမ်း လှမ်းခြင်းကို ခရီးအကွာအဝေးနှင့် နားနေချိန်များကို ဖော်ညွှန်းပါသည်။ ၎င်းလေ့ကျင့်မှုကို နှစ်ပိုင်းခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

၁။ ပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်ခြင်းနှင့်

၂။ သက်တောင့်သက်သာ လုပ်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။ အထွေထွေအင်အား ပြုလုပ်ရာတွင် ပင်ပန်းမှုကို အစအဆုံး အသုံးပြုရပြီး သာမန်အင်အားသုံးရာတွင် နားနားနေနေ လေ့ကျင့်မှုကို အသုံးပြုရပါသည်။

လေ့ကျင့်ရေးဝန်ပိုမှုသည် အောက်ပါအချက်များအတိုင်းဖြစ်ပါသည် -

၁။ ခြေလှမ်းလှမ်းခြင်း (သို့) ရှိန်မြင့်ပြေးခြင်း (မိနစ်၊ စက္ကန့်) မိနစ် ကီလိုမီတာ၊ မိနစ် မိုင်

၂။ ပြေးသော ခရီးအကွာအဝေးပေါ် မူတည်၍ လုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးသည် မိနစ်/ ကီလိုမီတာမိုင် (သို့) ပြေးနေချိန် (စက္ကန့်၊ မိနစ်၊ နာရီ) သို့ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရသောအချိန်ပေါင်းနှင့် လုပ်ဆောင်ရသော အကြိမ်ပေါင်း၊

၃။ နားခြင်း (သို့) နားနေချိန်အတွင်း ကွာခြားမှုများနှင့် လုပ်ဆောင်မှုများ (သို့) လုပ်ဆောင်ချက်ကြိမ်ပေါင်းကို စက္ကန့်၊ မိနစ်များ ကွားခြားမှု ရှိပါမည်။

အထွေထွေအင်အားများသည် များသောအားဖြင့် တိုးတက်မှုရရှိခြင်းဟာ ဆက်တိုက် ပြုလုပ် ရသော ချိန်ခါတွင်ဖြစ်ပြီး ပင်ပင်ပန်းပန်းလုပ်ခြင်းကို နားနားနေနေလုပ်ခြင်းမှ ရရှိနိုင်သော အေရိုးဗစ် လုပ်သကဲ့သို့ ရှိရမည်။ ၎င်းထွေထွေလှုပ်ရှားမှုများကို ပြန်ကြည့်ပြီး တနှစ်ပတ်လုံး လေ့ကျင့် နိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက် ။ မှတ်တမ်းနှင့် တကွ လုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးကို ပြုစုထားရမည်။

၁။ **ဆက်တိုက် ဖြေးဖြေးပြေးခြင်း** လှုပ်ရှားရမည့် အကွာဝေး ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း ပြုလုပ်ရန်မှာ မိနစ် ၃၀၊ အနားယူပါ။ (လုံးဝနားခြင်း မဟုတ်)

၂။ **ခရီးဝေးကို ဖြေးဖြေးပြေးခြင်း** လှုပ်ရှားမှု အကွာအဝေး ၈၀-၈၅ % ပြုလုပ်ရန်မှာ မိနစ်၇၀-၁၅၀ အတွင်း အနားယူပါ။ (လုံးဝနားခြင်းမဟုတ်)

၃။ **ပုံမှန်ဆက်တိုက်ပြေးခြင်း** လှုပ်ရှားမှု အကွာအဝေး ၈၅-၉၀% အတွင်း အနားယူပါ။ (လုံးဝနားခြင်း မဟုတ်)

၄။ **မြန်မြန် ဆက်တိုက်ပြေးခြင်း** လှုပ်ရှားမှု အကွာအဝေး ၉၀-၉၇% ပြုလုပ်ရန်မှာ မိနစ် ၃၀-၆၀ အတွင်း အနားယူပါ။ (လုံးဝနားခြင်း မဟုတ်)

၅။ **ပင်ပင်ပန်းပန်း နားလိုက်ပြေးလိုက်လုပ်ခြင်း** လှုပ်ရှားမှု အကွာအဝေး ၁၀၅-၁၁၀% အတွင်း အနားယူပါ။ နားခြင်းပြေးခြင်း ပေါ် မူတည်၍ ဆောင်ရွက်ပါ။

ဥပမာ ။

၁။ 2 × 10 × 200 မီတာ- (ကြားပြေးခြင်းကို နှီးပြီး ပြေးပါ။ ပြေးသောအချိန်လိုက် တကြိမ်ပြေးပြီးတိုင်း ၅ မိနစ် နားပါ။)

၂။ 15 × 400 မီတာ (ကြားပြေးခြင်းကို နားပြေးပါ။ ပြေးသောအချိန်လိုက် ၁ မိနစ် ၂ မိနစ် ၃ မိနစ် ပြေး၍ နားပြီးပြေးပါ။)

မှတ်ချက် ။

နားပြီးပြေးခြင်းကို ပင်ပင်ပန်းပန်း အားစိုက်ပြီး ဆောင်ရွက်ရာတွင် နည်းပြဆရာသည် ခြေလှမ်းများ စနစ်တကျ ရှိနေစေရန် ညွှန်ကြားပေးရမည်။ ကစားသမား၏ အရည်အသွေး အပြည့်အဝဖြင့် အကြိမ်တိုင်းကို အောင်မြင်အောင် သတိပြုထားပါ။ ၎င်းအချိန်အတွင်း သဘာဝအလျှောက် အမှားအယွင်းများ ဖြစ်စေ တတ်ပါသည်။ အသက်ရှူလှုပ်ရှားရသော လေ့ကျင့်မှုနှင့် အင်အားစိုက်မှုများကို မိနစ် ၃၀ မှ ၆၀ မိနစ်အထိ စမ်းသပ်၍ လေ့ကျင့်ပါ။ စမ်းသပ်မှု အခြေအနေများဟာ ကစားသမားအတွက် ပုံမှန်အနေအထားတွင် ရှိနေရပါမည်။

ပြေးသောခရီးအကွာအဝေးကို စမ်းသပ်၍ ပြေးရာတွင် ၁ ကီလိုမီတာတွင် ရရှိသောအချိန် (သို့) ၁စက္ကန့်အတွင်း ရရှိသော မီတာအကွာအဝေး အားလုံးဟာ ကစားသမား၏ အသက်ရှူလှုပ်ရှားမှုများအတွက် ပျမ်းမျှ အကွာအဝေးတွင် အသုံးပြုလိုက်ရသော အားအင်များဖြစ်ပါသည်။

၎င်းအချက်အလက်များသည် ပြောင်းလဲပြေးခြင်း၏ ရလဒ်များဖြစ်ပါသည်။

စမ်းသပ်ပြေးခြင်းရလဒ် = ၁၃၅၀၀ မီတာကို ၄၅ မိနစ် အတွင်းရရှိခြင်း စက္ကန့်အားဖြင့် (၂၇၀၀) စက္ကန့်

ကိုယ်ခံစွမ်းအားများ (မတ်တပ်ရပ်၍ လှုပ်ရှားရသော အကွာအဝေး) ၅. ၀ မီတာ / ၁ စက္ကန့်

(၁၃၅၀၀ယ ၂၇၀၀ = ၅. ၀ မိနစ်၊ စက္ကန့် သို့ ၃. ၂၀ မီတာ၊ ၁ကီလိုမီတာ (၁၀၀၀ မီတာ ၅. ၀ စက္ကန့် ညီမျှခြင်းသည် ၂၀၀ စက္ကန့်/ ၁ ကီလိုမီတာ = ၃၂၀ မိနစ် ၁ ကီလိုမီတာ ဆက်တိုက်ပြေးခြင်း၏ ခြေလှမ်း အကွာအဝေးကို တွက်ချက်ပြီး ပင်ပင်ပန်းပန်း နားနားနေနေ ပြေးခြင်း၏ လေ့ကျင့်မှုကို ကစားသမား၏ အသက်ရှူလှုပ်ရှားရသော အကွာအဝေးမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

အသက်ရှူခြေလှမ်း = ၃. ၂၀ မီတာကို ၁ ကီလိုမီတာ (၂၀၀ စက္ကန့်၊ ၁ ကီလိုမီတာ)

၇၀% အသက်ရှူခြင်း = ၄၄၆ မိနစ်/ ၁ ကီလိုမီတာ (၂၀၀ စက္ကန့် × ၁၀၀/ ၇၀ = ၂၈၆ စက္ကန့်= ၄၄၆ မိနစ်၊ ၁ ကီလိုမီတာ၊

နမူနာ

ကစားသမား၏ လေ့ကျင့်မှုခြေလှမ်းဟာ အသက်ရှူ လှုပ်ရှားရသော ခြေလှမ်း၏ ၃၂၀ ကီလိုမီတာ

၁။ ခြေလှမ်းရသော ၇၀% ကို ဖြေးဖြေးဆက်တိုက် ပြေးရသော ခြေလှမ်းများဟာ ၄၄၆ မိနစ် ၁ ကီလိုမီတာ၊

၂။ ခရီးအကွာဝေးကို ဖြေးဖြေးချင်းပြေးရသော ခြေလှမ်းဟာ အသက်ရှူလှုပ်ရှားရသော ခြေလှမ်း၏ ၈၀ မှ ၈၅% ဖြစ်ပါသည်။ ၄၁၀- ၃၅၅ မိနစ် ၁ ကီလိုမီတာ၊

၃။ ပုံမှန်ဆက်တိုက် ပြေးရသော ခြေလှမ်းများသည် အသက်ရှူ ခြေလှမ်း၏ ၉၀ မှ ၉၅ % ဖြစ်သည်။ ၃၄၂ မီတာ ၃. ၂၅ မိနစ်များသည် ၁ ကီလိုမီတာဖြစ်သည်။

၄။ ပင်ပင်ပန်းပန်း အားစိုက်လေ့ကျင့်ရသော ခြေလှမ်းသည် အေရိုးဗစ် ခြေလှမ်း၏ ၁၀၅ မှ ၁၁၀% ဖြစ်သည်။ ၃း၁၀ - ၃း၀၀ မိနစ် ၁ ကီလိုမီတာ၊

အင်အားများကို အသုံးပြုရာ၌ အထူးအရေးကြီးသော ပွဲစဉ်များအတွက် တိုးတက်မှု ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဥပမာ ။ မီတာ ၁၅၀၀ အပြေးသမား၏ မျှော်မှန်းချက်သည် ၄း၁၅ စက္ကန့်ဆိုလျှင် ခြေလှမ်းအကွာအဝေး၊ အောင်နိုင်မှု ရရှိရန် ခြေလှမ်းသည် မီတာ ၄၀၀ ကို ၆၃ စက္ကန့် ပြေးခြင်း ။

ခန္ဓာကိုယ်တိုင်းသည် ပြိုင်ပွဲခရီးအကွာအဝေးကို ၇၅% ပြေး၍ အစပြုပါ။ လိုအပ်လျှင် မီတာ ၁၂၀၀ အထိ ပြေးပါ။ ပြေးပြီးတိုင်း ၂ မိနစ်မှ ၄ မိနစ် အတွင်းအနားယူပါ။ ၁၂၀၀×၁ ခေါက်ကို ၃ မိနစ်နားပြီး အားလုံးပြီးသွားလျှင် မိနစ် ၃၀ အနားယူပါ။ 4×400 ကို နားချိန် ၂မိနစ်ပေးပါ။ မီတာ 10000 ပြေးသမားကို ၃၇ မိနစ်ဆိုပါစို့ ခြေလှမ်းအကွာအဝေး မီတာ 1000 ကို 3:42 မိနစ်ဖြင့်ပြေးပါ။ မီတာ 1000 ထက်ပိုပြေးပြီး (သို့) 5 မိနစ် ပြေးပြီးပါက မီတာ 50000 ဆက်တိုက်ပြေးပါ။ နားချိန်ကို ၂မိနစ်မှ ၅ မိနစ် တွင်း နားချိန်ပေးပါ။ ဥပမာ 2 ×5000 မီတာ အကောင်းဆုံးပြေးပြီး ၅ မိနစ်နားပါ။

အကောင်းဆုံး ခြေလှမ်းများ

ၾင်းအချက်အလက်များသည် ကျား+မ ကစားသမားများအားလုံးအတွက် ရည်မှန်းချက် ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ပွဲစဉ်၌ မျှော်မှန်းစံချိန် = 1500 မီတာအတွက် 4:15-0 စက္ကန့်

၂။ ၾင်းကို စက္ကန့်ဖြင့်တွက်ပါ။ 4:15 သည် 255 စက္ကန့် ဖြစ်သည်။

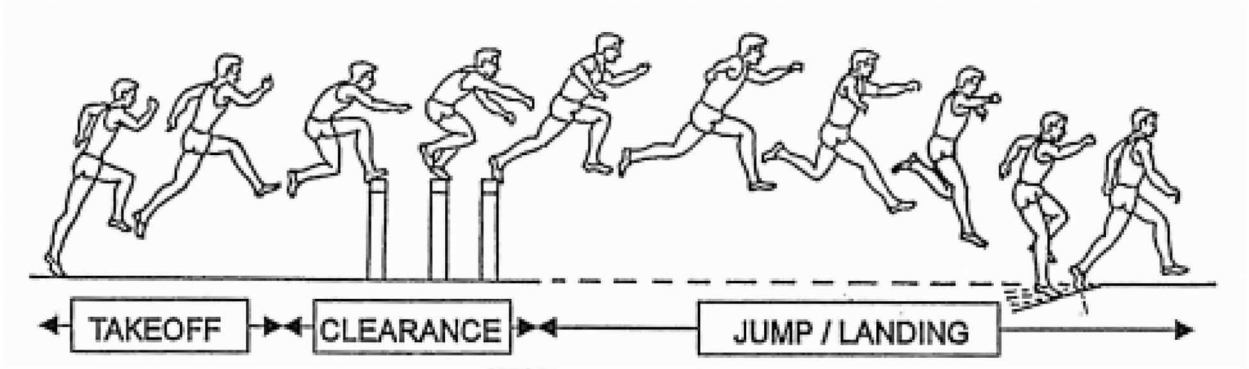
၃။ မီတာ 100 တွင် အကောင်းဆုံးခြေလှမ်း 255 စက္ကန့်/ 15=17 စက္ကန့် မီတာ 100 တိုင်း

၄။ မီတာ 400 တွင် = 17 စက္ကန့် × 4 = 68 စက္ကန့် တပတ်နှုန်း

၅။ ၁ ကီလို ခြေလှမ်း = 17 စက္ကန့် × 10 = 170 စက္ကန့် 1000 မီတာ (2:50 မိနစ် ၁ ကီလိုမီတာ)

၆။ ပျမ်းမျှ အင်အား (မိနစ် / စက္ကန့် = 1500 မီတာ (255 စက္ကန့် = 5.9 မိနစ်၊ စက္ကန့်)

STEEPLECHASE - Water Jump
တားဆီးကျော်ပြေးခြင်း ရေကျော်ခုန်ခြင်း

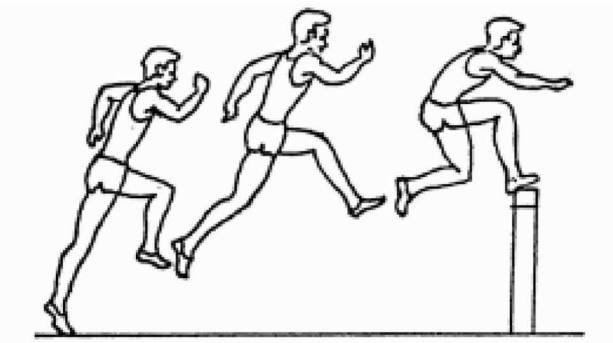


တားဆီးကျော်ခုန်ခြင်းတွင် အပိုင်းသုံးပိုင်း သတ်မှတ်ထားပါသည်။ တန်းတစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြား ပြေးရန်နှင့် တန်းများကို ခုန်ကျော်လွှားခြင်း (တာထွက်ခြင်း ကျော်လွှားခြင်းနှင့် မြေပြင်သို့ ခြေချသော ပုံစံအနေအထားများ ပုံမပျက်စေရန် ၎င်းနောက် ရေကျော်ရာတွင် ရေကျင်းပေါ်မှ လွတ်သွားအောင် ခုန်ကျော်သွားရန် (တာထွက်ခြင်း/ တန်းကျော်လွှားခြင်း/ မြေပြင်သို့ ခြေချရာတွင် ပုံစံအနေအထား ပုံမပျက်စေရန် ဖြစ်ပါသည်။

၁။ တားဆီး ကျော်ရမည့် အပြေးသမားသည်၊ သိပ်ပွနည်းကျသော နည်းစနစ်များနှင့် ဖြတ်လတ်မှုကို အာရုံစိုက်၍ ပြေးခြင်းဖြင့် ၎င်း ခရီးအကွာအဝေးကို အခြားတာလတ် တာဝေးပြေးခြင်းကဲ့သို့ ခပ်ဆင်ဆင်နည်းစနစ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။

၂။ တန်းများနှင့် ရေကျင်းကို ကျော်လွှားရာတွင် ကစားသမားသည် ပြေးသည့်ပုံစံ မပျက်သွားစေပဲ လေပေါ်ရောက်ချိန်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး နဲအောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။

ရေကန်ပေါ်ကျော်လွှား ခုန်ခြင်းပုံစံ



တွေ့ရှိချက်။ အချိန်တိုတိုတွင်း တန်းများပေါ်မှ အလွယ်တကူ ကျော်လွှားသွားနိုင်ရန် ပြုလုပ်ပေးခြင်း၊

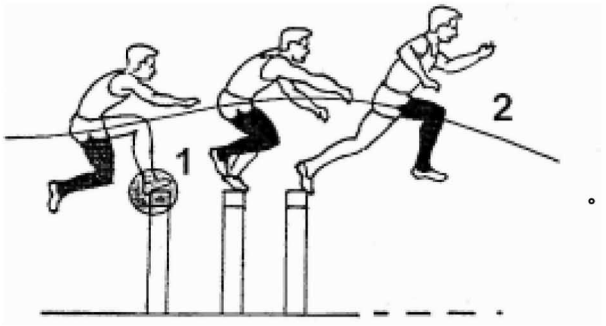
သိပ်ပံနည်းကျ အချက်အလက်များ

၁။ ခုန်သောအနေအထား ပုံစံကို သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားပုံစံတွင် ရှိနေရမည်။

၂။ ခါး၊ ဒူး၊ ခြေထောက်တခုလုံး၏ အရိုးအဆစ်များသည် ရပ်ထားသော ခြေထောက်ပေါ်၌ အပြည့်အဝ ဆန့်တန်း ရှိနေရမည်။

၃။ စတင်လှမ်းလိုက်သော ခြေ၏ ပေါင်သည် မြေပြင်နှင့် တပြေးညီ အနေအထား ပုံစံတွင် ရှိရမည်။

ရေကန်ပေါ်ကျော်လွှားသော ပုံစံအနေအထား



တွေ့ရှိချက် ။ ဘားတန်းပေါ်တွင် အချိန်တိုတိုဖြင့် ကျော်လွှားတတ်စေရန်။

သိပ္ပံနည်းကျအချက်အလက်များ

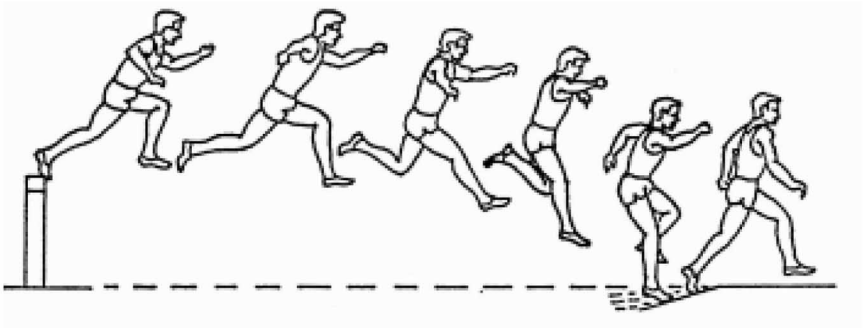
၁။ ထိန်းထားသော ခြေထောက်သည် စနစ်တကျ ကွေးသောပုံစံတွင် ရှိရမည်။

၂။ ခန္ဓာကိုယ်သည် ရှေ့သို့ အနည်းငယ် ကိုင်းနေရမည်။

၃။ တန်းပေါ်တွင် နင်းထားသော ခြေဖဝါးသည် အလယ်တည့်တည့်နင်းထားတဲ့ ပုံစံအနေအထား ရှိရမည်။

၄။ ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှုအားလုံးသည် အင်အားပြည့်ဝပုံစံနှင့် ပြေးသည့် အနေအထားရှိရမည်။

ရေကန်ပေါ်ကျော်လွှား ခုန်ပြီး မြေပြင်ပေါ် ကျဆင်းခြင်း



တွေ့ရှိချက် ။ ဝေးဝေးရောက်အောင် ခုန်ကျော်သွားခြင်းနှင့် ရှေ့ဆက်ပြေးနိုင်ရန် ပုံစံကို အမြန်ဆုံး ပြန်လည် ရောက်ရှိစေခြင်း

သိပ္ပံနည်းကျအချက်အလက်များ

၁။ တန်းပေါ်မှ အားစိုက်တွန်းကန်လိုက်သော ပုံစံသည် ရှေ့သို့နှင့် မြေပြင်ပေါ်သို့ ကျရောက်သွားနိုင်ရန် ပုံစံတွင် ရှိရမည်။

၂။ လေထဲရောက်ရှိနေချိန်တွင် ခန္ဓကိုယ်တည်ငြိမ်စေရန် လက်လှုပ်ရှားမှုကို အသုံးပြုရမည်။

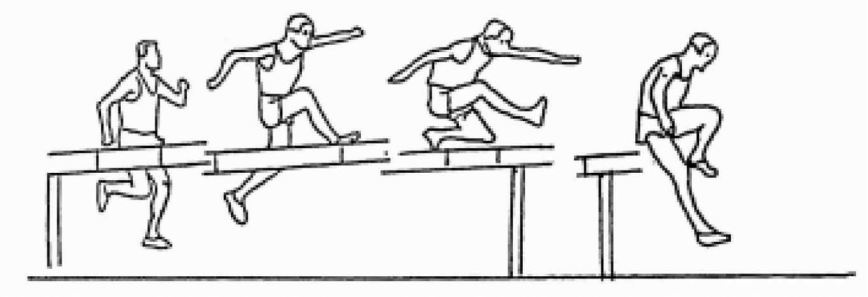
၃။ ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့သို့ အားစိုက်ထားရမည်။

၄။ ခန္ဓာကိုယ် ထိန်းပြုထားသော ခြေထောက်သည် မြေပြင်ကျရန်အတွက် အပြည့်အဝ ဆန့်ထုတ် ထားခြင်း ပုံစံ ဖြစ်ရမည်။

၅။ မြေပြင်သို့ ကျပြီးသည်နှင့် အခြားတဖက်မှ ခြေထောက်သည် အမြန်ဆုံးအနေအထားဖြင့် ရှေ့သို့

အားစိုက်ပြေးသွားရမည်။

ဘားတန်းကျော်လွှားခြင်း



တွေ့ရှိချက် ။ ပြေးနှုန်း လျော့မသွားစေရန်နှင့် ဘားတန်းပေါ်ရှိနေသော အချိန်ကို လျော့နည်းစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

သိမ်ငှံနည်းကျ အချက်အလက်များ

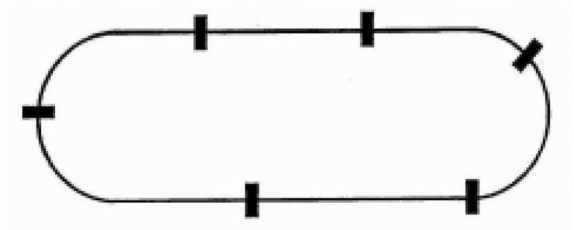
၁။ စတင်ခုန်သောခြေလှမ်းသည် တန်းပေါ်ရောက်ရှိစေရန် စနစ်တကျ ပုံစံရှိပြီး ခရီးအကွာအဝေးအားဖြင့် ပြေးသော နှုန်းပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။

၂။ ခပ်နိမ့်နိမ့် ကျော်လွှားသွားခြင်း

၃။ စတင်ခုန်သော ခြေထောက်သည် တန်းများ ကျော်လွှားပြီသည်နှင့် လျှင်မြန်စွာဖြင့် မြေပြင်ပေါ်သို့ ကျရောက်ခြင်း။

၄။ ရှေ့သို့ ဆက်ပြေးသည့် ခြေလှမ်းများသည် မြန်ဆန်သည့် ပုံစံဖြင့် ပြေးသွားရမည်။

သတ်မှတ်နေရာကို ထိထိရောက်ရောက်လှမ်းပါ။



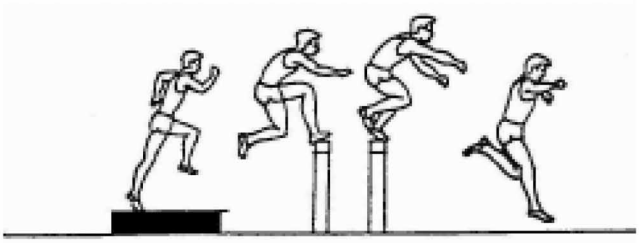
၁။ စက်ဝိုင်းပုံစံကို သတ်မှတ်ထားပေးပြီး အတားအဆီး ပြုလုပ်ရမည့် ပစ္စည်းများကို မတူညီသော အကွာအဝေးတွင် ထားရှိပါ။

၂။ စက်ဝိုင်းအတိုင်း ပတ်ပြေးပါ။

၃။ ခြေလှမ်းအကွာအဝေးအလိုက် အားစိုက်ရမည့် ခွန်အားကို အတားအဆီးတခုပေါ် စနစ်တကျ ရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

တွေ့ရှိချက် ။ တားဆီးများပေါ်မှ ခြေလှမ်းများကို စနစ်တကျ အတိုင်းအတာဖြင့် ရရှိနိုင်ရန် မှတ်သား ထားပါ။

STEP (2) <u>ခြေလှမ်းတွက်နည်းစနစ်များ အမှတ် (၁)</u>



၁။ မီတာ ၁၅ မှ ၂၀ တွင် ချဉ်းကပ်ပြေးပါ။ ပြေးခြင်းကို ခြေလှမ်းနည်းစနစ် မှန်ကန်မှုဖြင့် တန်း ၂ ခု မှ ၃ ခုကို ရအောင် ကျော်လိုက်ပါ။

၂။ စတင်ခုန်ရမည့် ခြေလှမ်းကို စက္ကူတူးနှင့် အသုံးပြုပါ။

၃။ စတင်ခုန်ရမည့် အမှတ်အသားကို မှတ်သားမထားပါနှင့် (ခြေလှမ်းများ ခုန်သွားတိုင်း စနစ်တကျ ဖြစ်စေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။

<u>တွေ့ရှိချက်</u> ။ အခြေခံတန်းကျော်ခုန်ခြင်းကို ရရှိစေရန်

STEP (3) ခြေလှမ်းတွက်နည်းစနစ်များ အမှတ် (၂)



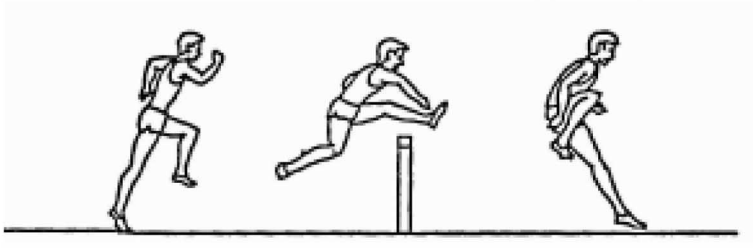
၁။ တန်း ၂ တန်းမှ ၃ တန်း ကျော်လွှားနိုင်ရန် မီတာ ၁၅ မှ ၂၀ ကြား ချဉ်းကပ်ပြေးနှုန်းကို အသုံးပြုပါ။

၂။ ချဉ်းကပ်ခြင်း အရှိန်ယူပြေးနှုန်းကို အသုံးပြုပါ။

၃။ စတင်ခုန်သော ခြေကို ညီမျှမှု ရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။

<u>တွေ့ရှိချက်</u> ။ အခြေခံ ခုန်ကျော်သွားသော နည်းစနစ်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရရှိစေရန်။

STEP (4) <u>တန်းကျော်ခြင်း နည်းစနစ်</u>



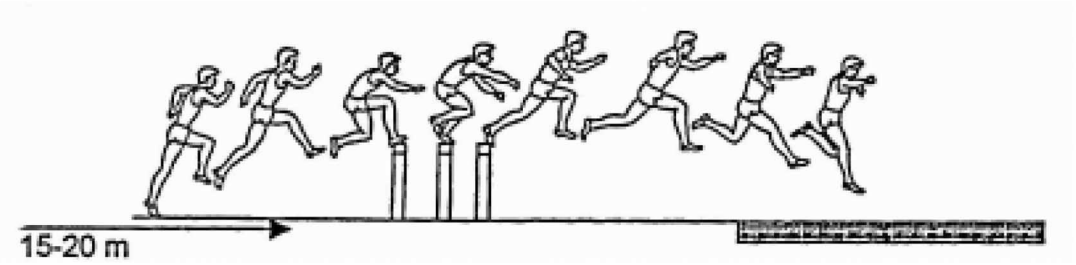
၁။ တန်းများ၂တန်းမှ ၃တန်းထိ ညီညာစွာထားပါ။

၂။ စတင်ထွက်မည့် ခြေကို စနစ်တကျ လှမ်းပါ။

၃။ တာထွက်မည့် ပြေးနှုန်းကို မြှင့်တင်ပါ။

တွေ့ရှိချက် ။ တန်းကို စနစ်တကျ ကျော်လွှားစေရန် ပိုင်နိုင်စွာ လေ့ကျင့်ပါ။

STEP (5) <u>တန်းများကို ရေကန်ပေါ်မှ ဖြတ်ကျော်ရန်နည်းစနစ်</u>



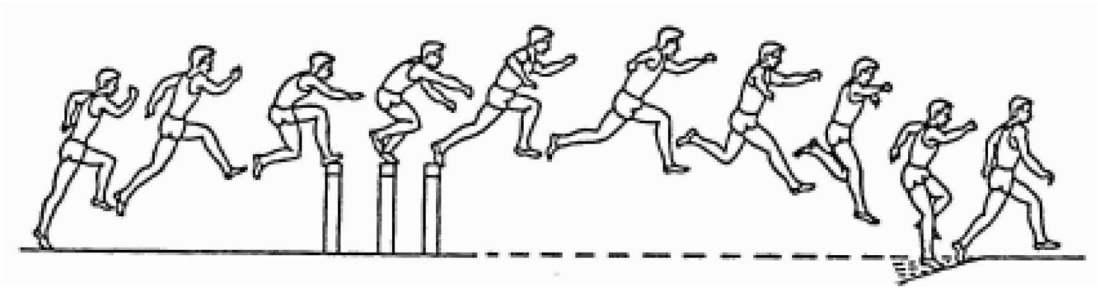
၁။ တန်းများကို ကျော်လွှားသော ပုံစံသည် ရေကန်ကို ကျော်လွှားမည့် ၁၅ မှ ၂၀ မီတာ ပြေးသွားခြင်း ကို ရေကန်ထိပ်မှ သဲပေါ်သို့ ခြေချရန်။

၂။ နောက်ဆုံးခြေလှမ်းများကို အရှိန်မြှင့်တင်၍ ပြေးပါ။

၃။ မြေပြင်ပေါ်သို့ ခြေကျရာ၌ အကွာအဝေးကို ဝေးနိုင်သလောက် ဝေးအောင်ကြိုးစားပါ။

တွေ့ရှိချက် ။ ရေကန်ပေါ်ကျော်သွားသော နည်းစနစ်ကို နိုင်နင်းစေရန်။

STEP (6) <u>ရေကန်ပေါ်မှ ကျော်လွှားသွားသော ပုံစံအပြည့်အစုံ</u>

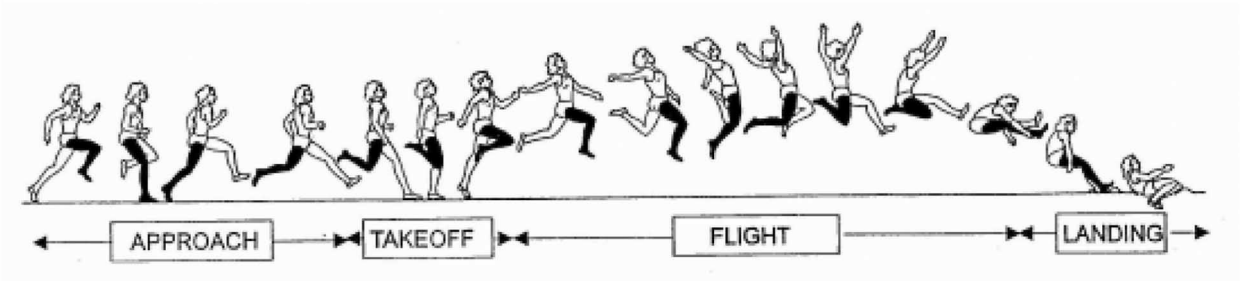


၁။ ရေကန်ကို ကျော်လွှားခုန်ရာတွင် ချဉ်းကပ်သွားသော ပြေးလမ်းကို မီတာ၁၅ မှ ၂၀ မီတာပြုလုပ်ပါ။

၂။ စတင်တာထွက်ရန် အမှတ်အသားကို မမှတ်ထားပါနှင့်။ (ဒီလိုလုပ်ခြင်းဖြင့် - ခြေလှမ်းများသည် သူအလိုအလျောက် ညှိနှိုင်းပြီးသား ဖြစ်သွားပါသည်။

တွေ့ရှိချက် ။ ရေကန်ကျော်လွှားခြင်း နည်းစနစ်ကို ပိုင်နိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

အလျားခုန်နည်းစနစ်



အလျားခုန်နည်းစနစ်ကို အပိုင်းလေးပိုင်းခွဲခြားထားပါသည်။

(၁) ချဉ်းကပ်ခြင်း

(၂) နင်းထောက်ကန်တက်ခြင်း

(၃) လေထဲပျံသန်းခြင်း

(၄) ဆင်းသက်ခြင်း

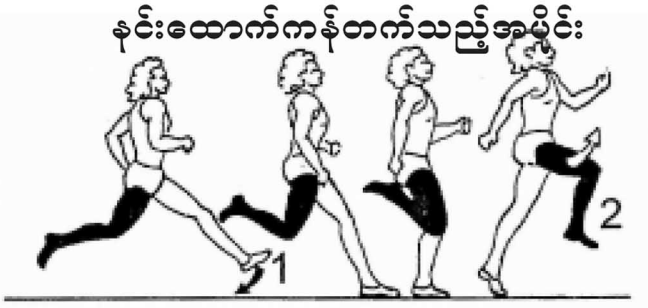
- စတင်ထွက်ခွာတဲ့အနေအထားမှ ခုန်သမားဟာ အရှိန်ကို ထိန်းထားတဲ့အတိုင်းအတာထိ အရှိန်မြင့်တင်သွားပါ။
- နင်းထောက်ကန်တက်ချိန်တွင် ခုန်သမားသည် ခွန်အားကိုတည့်တည့်သုံးပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်စေသော အင်အားကို လျော့နည်းစေပါသည်။
- အခုန်သမားသည် လေထဲရောက်ချိန်တွင် ကျင်းထဲကျရန်အတွက် ကြိုတင်သိထားရမည်။ မတူညီသော နည်းစနစ်သုံးခုကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- ခုန်သမားဟာ မြေပြင်ကျချိန်၌ လိုအပ်တဲ့အကွာအဝေးကို အမြင့်ဆုံးတင်ပြီး လေပေါ်ပျံသန်းချိန်တွင် မြေပြင်ကျချိန်၌ အကွာအဝေးကိုလျော့နည်းစေရန် လုပ်ဆောင်ပါ။

ချဉ်းကပ်အနေအထား



- OBJECTIVES အမြင့်ဆုံးအရှိန်ကို ရရှိအောင် ထိန်းသိမ်းခြင်း
- အရှိန်ယူပြေးသော အကွာဝေးသည် လူသစ်အတွက် ခြေလှမ်း ၁၀ လှမ်းနှင့် လူဟောင်းအတွက်ခြေလှမ်း ၂၀ တွင် ရှိစေရမည်။
- ပြေးသည့် နည်းစနစ်သည် တာတိုသမားနှင့် ဆင်တူပါသည်။
- နင်းထောက်ဘုတ်ပြားကို ရောက်သည်ထိ ပြေးရှိန်ကိုဆက်တိုက်မြှင့်တင်ထားပါ။

နင်းထောက်ကန်တက်သည့်အပိုင်း

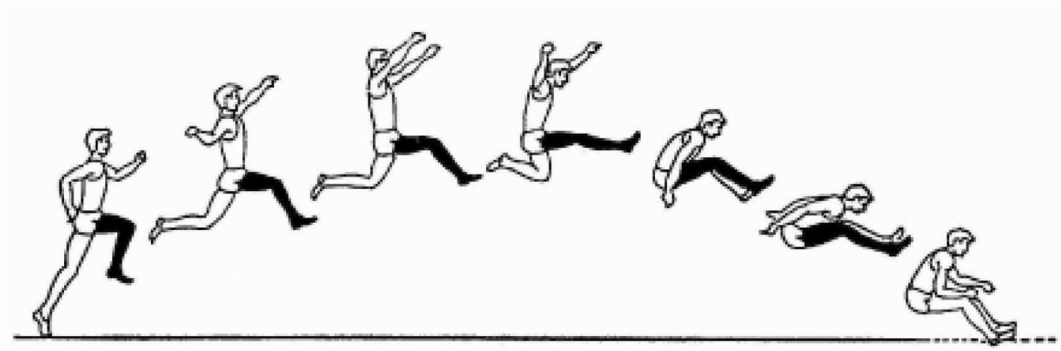


- OBJECTIVES ကိုယ်နေထားတဲ့တဲ့မတ်မတ်ရှိအောင် အင်အားသုံးပြီး ကန့်လန့်နေထားကို လျော့နဲ့အောင် ပြုလုပ်ပါ။

<u>သိပ္ပံနည်းကျ ချက်လက်များ</u>

- ခြေဖဝါးကို မြေပြင်သို့လျှင်မြန်စွာဖိချပြီး ဖြတ်လတ်စွာပြန်ထွက်သည့်ပုံစံ။
- ကန်တက်သောခြေကို အနဲဆုံးကွေး၍ ကန်တဲ့အချိန်ကို အနဲဆုံးလျော့ချပါ။
- တံကောက်ကွေးဒူးနှင့် ခါးဆစ်တို့ကို ရှေ့သို့အပြည့်အဝဆန့်တန်းထားပါ။

လေထဲမျောခို့ပျံသန်းနည်း



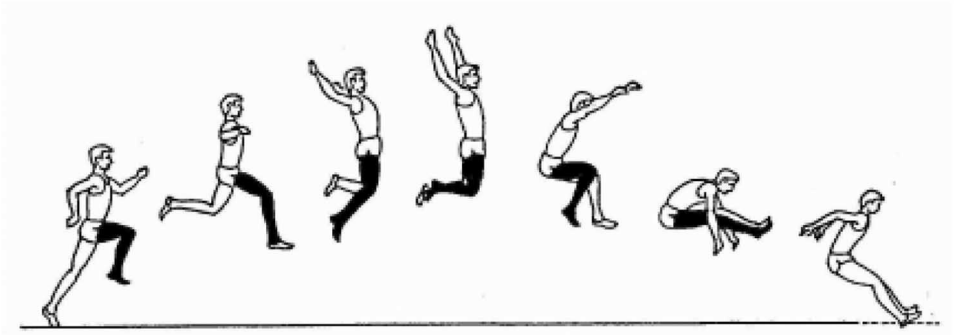
* **<u>လုပ်ဆောင်ချက်</u>** ။ ကစားသမားအသစ်များအတွက် အများဆုံးသင့်တော်တဲ့နည်းဖြစ်ပါသည်။

- OBJECTIVES ကျင်းထဲ ကျချိန်တွင် လုံလောက်မှုရှိရန် စီစဉ်ထားခြင်း

<u>သိပ္ပံနည်းကျ အချက်အလက်များ</u>

- မ,တင်ထားသောခြေကို စတင်ခုန်သောပုံစံဖြင့်ထိန်းထားပါ။
- ကိုယ်အနေအထားပေါ်သို့ ထောင်မတ်လျှက် အနေအထားရှိရမည်။
- စတင် မ,သောခြေ လေထဲရောက်ချိန်တွင် နောက်ခြေပါလာရမည်။
- စတင်ခုန်သောခြေကွေး၍ ရှေ့ပေါ်သို့ ဆွဲတင်ပြီး လေထဲပျံသန်းပုံစံနှင့် ပြီးဆုံးရမည်။
- မတင်သောခြေနှင့် ကန်တက်သောခြေများကို ကျင်းထဲကျရန်တွက် ရှေ့သို့ဆန့်ထားရမည်။

လေထဲရောက်ရှိပျံသန်းတွဲခိုနေသောပုံစံ



- COMMENT (ဝေဖန်ချက်) အထူးသဖြင့် အခုန်သမားဟာ ၅-၇ မီတာကွာဝေးကို ခြေယှက်နည်းဖြင့် ခြေများကို ကောင်းကောင်းလွှဲယူသွားရမည်။
- OBJECTIVES သဲကျင်းကျရာတွင် လုံလောက်စေရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

<u>သိပ္ပံနည်းကျ အချက်အလက်များ</u>

- ခါးဇ၀ိစိတ်ပိုင်းကို လှုပ်တ်ခြင်းဖြင့် မ,တင်ထားတဲ့ခြေကို အောက်နိမ့်ချပါ။
- ခါးဆစ်များကို ရှေ့သို့တွန်းအားပြုထားပါ။
- စတင်ခုန်သောခြေသည် လေထဲတွင်လွတ်နေသောခြေဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ဖြစ်နေရမည်။
- လက်မောင်းများဟာ ပေါ်သို့ နောက်သို့လွှဲတဲ့ပုံစံရှိနေရမည်။

ခြေယှက်နည်းစနစ်တွင် လေထဲပျံသန်းနေသည့်ပုံစံ

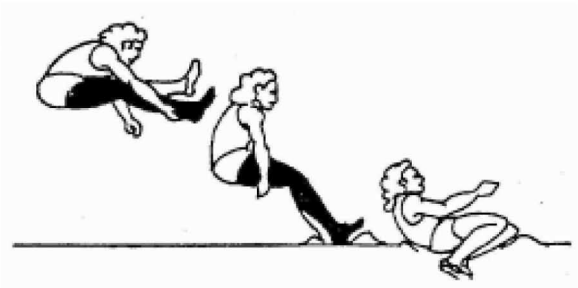


- COMMENT - အခုန်သမားဟာ ၇ မီတာကျော်ထိ အားထည့်၍ ၄င်းနည်းစနစ်ကို အသုံးပြုလျက် ရှိသည်။
- OBJECTIVES - တွေ့ရှိချက် - ကျင်းထဲကျနိုင်ရန် လုံလောက်သော အစီအစဉ်ကိုပြုလုပ်ထားပါ။

<u>သိပ္ပံနည်းကျ အချက်အလက်များ</u>

- လက်များ၏လှုပ်ရှားမှုဖြင့် ပြေးနေတဲ့ပုံစံဟာ လေထဲတွင် ဆက်လက်ပြေးသွားပါ။
- ပြေးလာသောခြေလှမ်းကို ပြောင်းလဲမှုမလုပ်သင့်ပါ။
- ခြေနှစ်ချောင်းရှေ့သို့ ဆန့်တန်း၍ ကျင်းထဲကျချိန်တွင် ပြေးနေတဲ့ပုံစံပြီးဆုံးရမည်။

ဆင်းသက်/ကျဆင်းသည့်ပုံစံ



* OBJECTIVES တွေ့ရှိချက် = ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ အကွာဝေးကို လျော့နဲ့အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း

<u>သိပ္ပံနည်းကျ အချက်အလက်များ</u>

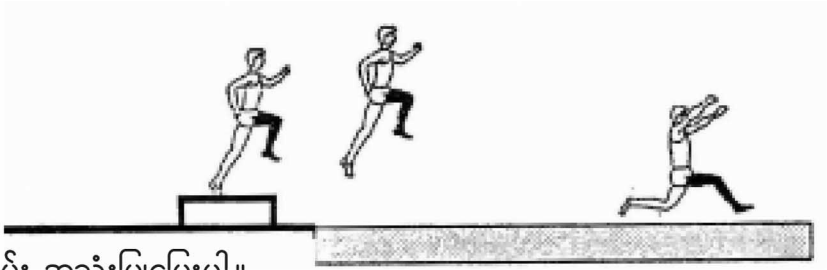
- ခြေများကို အပြည့်အဝရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်ထားခြင်း
- ကိုယ်ကိုရှေ့သို့ ကွေးထားပါ။
- လက်များချ၍ နောက်ဘက်ဆွဲထားပါ။
- ရှေ့သို့ကျမည့်နေရာကို ဦးတည်၍ ခါးများကို ရှေ့သို့တွန်းအား ပြုထားပါ။

*** STEP (1)** **တားစီးများပေါ် ဆက်တိုက်ခုန်သွားခြင်း**



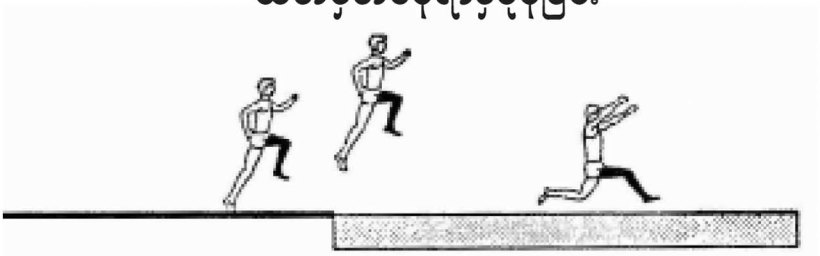
- ခရီးတိုကိုအသုံးပြုပါ - ၆-၈ မီတာခြားထားပါ။
- မြေပြင်သို့မတင်ခြေကျပါစေ - အမြင့် ၃၀-၅၀ စင်တီမီတာထားပါ။
- ခြေသုံးလှမ်းဖြင့် သုံးပြုပါ။
- OBJECTIVES တွေ့ရှိချက် - ခရီးတိုစတင်ပြေးပြီး မ,တင်ခြေကိုတိုးတက်အောင်ပြုလုပ်ပေးပါ။

*** STEP (2)** **သတ်မှတ်ထားသော ဘုတ်ပြားမှစတင်သုံးပြုပါ။**



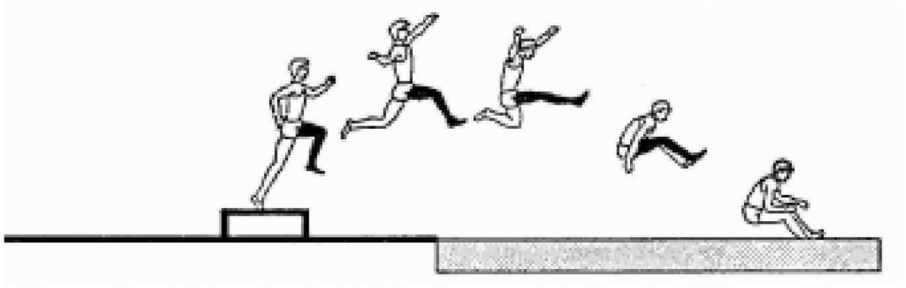
- ခြေလှမ်း ၅-၇ လှမ်း အသုံးပြုပြေးပါ။
- မ,တင်ခြေပုံစံကို ထိန်းထားပါ။
- ခြေလှမ်းပုံစံနဲ့ ကျသွားပါ။
- ဘုတ်ခုံပြားဖြင့် ၁၅-၂၅ စင်တီမီတာထားပါ။
- OBJECTIVES တွေ့ရှိချက် - ဘုတ်ခုံပြားပေါ်မှ ခုန်တက်စေရန်နှင့် လေထဲထိန်းတတ်စေရန်။

*** STEP (3)** **သတ်မှတ်နေရာမှခုန်ခြင်း**



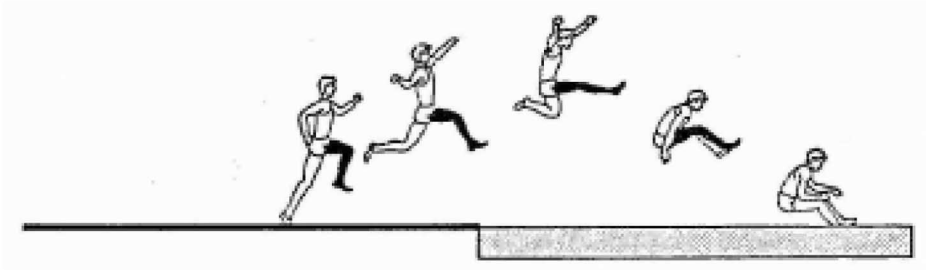
- ခြေလှမ်း ၅-၇ လှမ်းကို အသုံးပြုပြေးပါ။
- မတင်ခြေပုံစံကိုထိန်းထားပါ။
- မတ်ထားသော ကိုယ်ကိုထိန်းထားပါ။
- ခြေလှမ်းပုံစံဖြင့် ကျင်းထဲကျပါစေ။
- OBJ တွေ့ရှိချက် - မှတ်သားလွယ်ကူစေရန်နှင့် မ,တင်အနေအထားနဲ့ အဆုံးသတ်စေရန်။

*** STEP (4)** **ပလက်ဖောင်းပေါ်မှမျှော်၍ခုန်သောနည်းစနစ်**



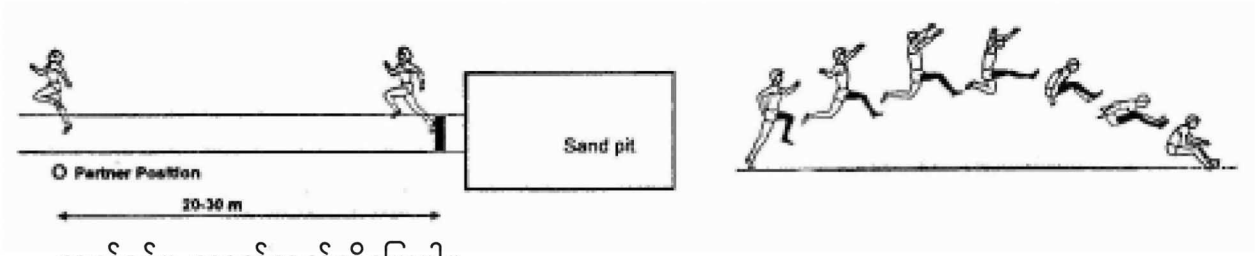
- ခြေလှမ်း ၅-၇ လှမ်း အသုံးပြုပါ။ - စတင်ခုန်ခြေကို ရှေ့သို့မ,၍ ရပ်သိမ်းပါ။
- လေထဲမတင်သည့်ကိုယ်ကိုထိန်းထားပါ။ - မြေပြင်သို့ ခြေကိုပူး၍ တပြေးညီကျပါစေ။
- မြေမကျခင် စတင်ထွက် ခြေလှမ်းကို ဆန့်ထားပါ။
- OBJECTIVES တွေ့ရှိချက် - နည်းစနစ်လေ့ကျင့်ရာတွင် နင်းထောက်ကန်တက်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ပါ။

*** STEP (5)** **ခရီးတိုစထွက်ရာတွင် လေထဲ၌ မျှောလိုက်သောနည်းစနစ်**



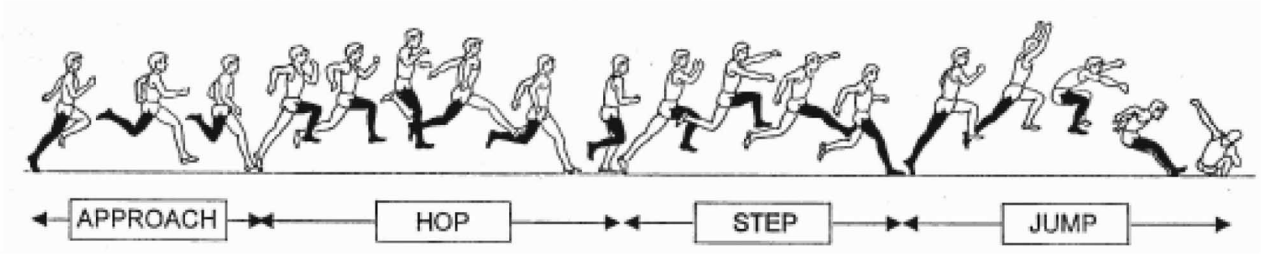
- ခြေလှမ်း ၅-၇ လှမ်းကို သုံးပြုပါ။
- ခြေနင်းထောက်ကန်တက်ခြင်းကို ဖျတ်လတ်မှုရှိပါစေ။
- မတင်လိုက်သော ကိုယ်နေထားကိုထိန်းထားပါ။
- OBJECTIVES လေထဲမျှောတဲ့လေ့ကျင့်မှုများ ပြုလုပ်ပေးပါ။

*** STEP (6)** **တာထွက်မှ အဆုံးထိလှုပ်ရှားမှုတခုလုံးပုံစံ**



- ဘုတ်ခုန်မှ နောက်ဘက်သို့ပြေးပါ။
- မိမိသင့်တော်မဲ့ အကွာအဝေးမှစတင်ပါ။ (ဥပမာ ၂၀-၃၀ မီတာ)
- ကစားဖော်တယောက်မှ မှတ်သားပေးပါ။
- မှတ်တဲ့နေရာမှ စထွက်ပါ။
- စတင်ခုန်မဲ့ခြေလှမ်းကို မပြောင်းပါနှင့်
- လိုအပ်လျှင် စထွက်မဲ့နေရာကိုပြောင်းလဲပေးပါ။
- OBJECTIVE - ပြေးသွားမဲ့အကွာအဝေးကို လှုပ်ရှားမှုတခုလုံးပေါင်း၍ လုပ်သွားပါ။

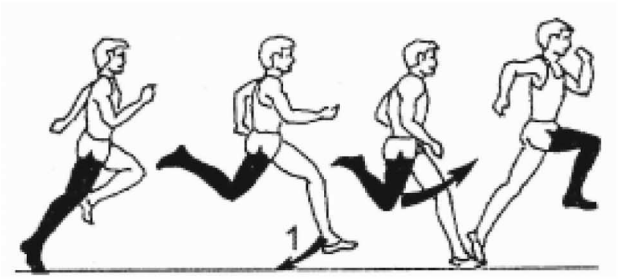
သုံးဆင့်ခုန်လှုပ်ရှားမှုအသေးစိတ်ပုံစံများ



* သုံးဆင့်ခုန်ခြင်းကို လေးပိုင်ခွဲခြားထားပါသည်။
(၁) အရှိန်ယူပြေးခြင်း (၂) ထောက်ခြင်း (၃) လှမ်းခြင်း (၄) ခုန်ခြင်း

- ထောက်လှမ်းခုန်တခုစီသည် စတင်နင်းထောက်ခြေ လေထဲပျံသန်း၍ မြေပြင်ကျခြင်းကို ခွဲခြားထားပါ။
- စတင်ပြေးပုံစံတွင် ခုန်သမားသည် အရှိန်ကိုမြင့်တင်ပြီး အမြင့်ဆုံးအရှိန်ကို ထိန်းနိုင်သလောက် ထိန်းထားပါ။
- အကွာအဝေးအားလုံးတွက် ၃၅% ရှိရမည်။
- ခြေလှမ်းအနေအထားတွင် ခုန်သမားသည် အကွာအဝေးအားလုံးကို ၃၀% ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။ ခြေလှမ်း ခြင်းပိုင်းဟာ သုံးဆင့်ခုန်အတွက်အများဆုံး ခက်ခဲမှုပိုင်းတွင်ရှိနေပါသည်။ ခြေလှမ်းတိုင်းတာသည့် ထောက်သော အနေအထားနှင့် တူညီဖြစ်ရမည်။
- ခုန်လိုက်သောအနေအထားတွင် ကစားသမားသည် ဆန့်ကျင်ဘက်ခြေဖြင့် သုံးပြီး အကွာအဝေးတခုလုံးအတွက် ၃၅% ရှိရပါမည်။

စတင်ထွက်အနေအထား

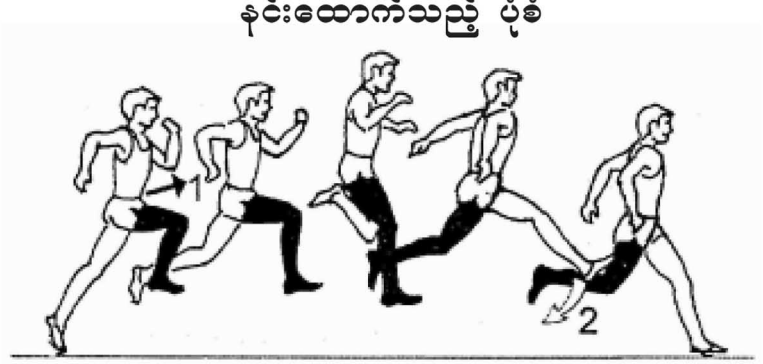


- OBJECTIVES - အားအင်ပြည့်ဝရှိရန်နှင့် ကိုယ်အနေအထားကို စတင်တာထွက်ရန် ပုံစံရှိရမည်။

<u>သိပ္ပံနည်းကျ အချက်အလက်များ</u>

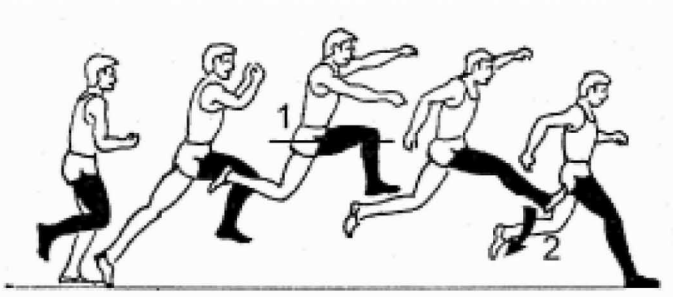
- စတင်တာထွက်သော အကွာအဝေးသည် လူသစ်တွက် ၁၀ လှမ်းဖြစ်ပြီး အဆင့်မြင့်ကစားသမားတွက် ခြေလှမ်း ၂၀ ရှိရမည်။
- ပြေးရမည့်နည်းစနစ်ဟာ တာတိုပြေးသမားနှင့် တူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။
- ခြေလှမ်း၏ အင်အားသည် ခုန်မဲ့နေရာကို ရောက်လျှင် အင်အား ထည့်ပေးပါ။
- အင်အားများဟာ ဆက်တိုက်တိုးမြှင့်ထားပြီး ရောက်ရှိနေရာထိ ဆက်သုံးပါ။
- မြေပြင်ရှိ ခြေများသည် ဖျတ်လတ်မှုရှိရမည်။ မြန်မြန်ကျ မြန်မြန်ပြန်ရုပ်ခြင်းအနေအထားကို ရှိရမည်။

နင်းထောက်သည့် ပုံစံ



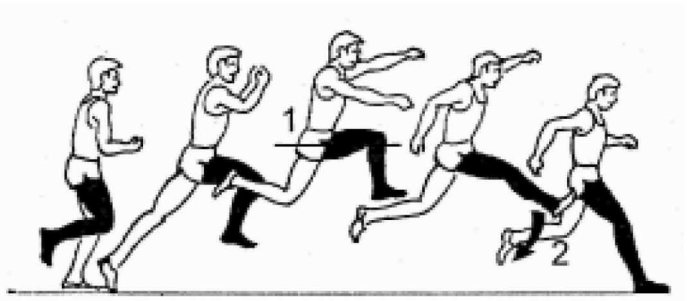
- OBJECTIVES - ခပ်ဝေးဝေးရောက်ရန် လေထဲတွင် ထောက်သည့်နေရာ၌ အချိန်နဲနဲလျော့စေခြင်း အင်အားပြည့်ဝခြင်း ကိုယ်တိုင်မတ်မတ်ထားရှိရမည်။
- အပေါ်သို့ရောက်နေသော ခြေ၏ ပေါင်သည် ရှေ့သို့ တန်းတန်းမတ်မတ်အနေအထားတွင် ရှိနေပါသည်။
- စတင်နင်းထောက်ချိန်သည် ရှေ့သို့ဖြစ်ပြီး အပေါ်သို့ မဟုတ်ပါ။
- လွတ်နေသောခြေကို နောက်ဖက်ဆွဲချပါ။
- စတင်ထွက်ခြေရှေ့သို့ တည့်တည့်မ,၍ ထွက်သွားရမည်။ ၄င်းနောက် ရှေ့သို့ဆက်၍ ဆန့်တန်းပြီး မြေပြင်သို့ ကျရှိနိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။
- ကိုယ်အနေအထား မတ်မတ်ထားပါ။

ခြေလှမ်းအနေအထား



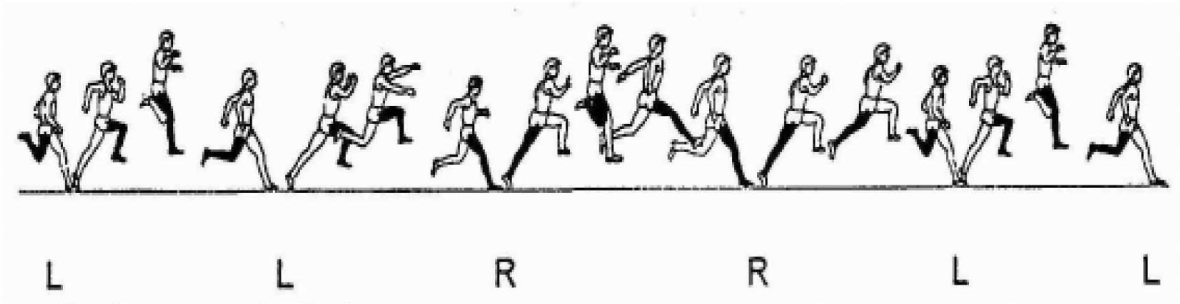
- OBJECTIVE ထောက်လှမ်းသည့်အချိန်ကို ညီမျှစေရန်နှင့် ၄င်းမြင့်တိုင်းကျန်သည့်ပိုင်းကိုပါ ရရှိနိုင်ပါသည်။
- မြေပြင်ချထားသော ခြေသည် ဖျတ်လတ်မှုရှိပြီး မြန်မြန်ကျပြီး ပြန်ထွက်သွားပါ။
- စတင်လှမ်းခြေသည် ရှေ့သို့ပြည့်ဝဆန့်ထုတ်ထားပါ။
- လက်နှစ်ဘက်ဆွဲအားကို လိုအပ်လျှင် အသုံးပြုပါ။
- မြေပြင်မှ လွတ်နေသော ခြေ၏ပေါင်သည် တန်းလန်းအနေအထားတွင် ပို၍ မြင့်နေရမည်။
- မြေပြင်ကျချိန်ကို မတ်မတ်ထားပါ။
- လွတ်နေသောခြေ ဆန့်တန်း၍ ရှေ့သို့နှင့်မြေပြင်သို့ ဆန့်ထုတ်ထားပါ။

ခုန်ခြင်းအခြေအနေ



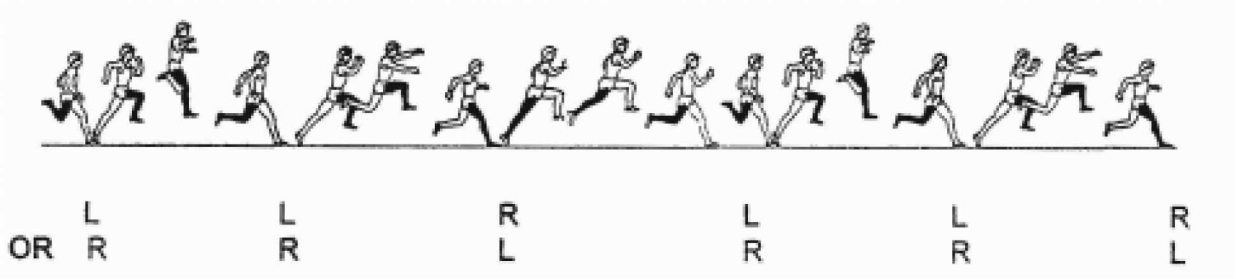
- OBJECTIVE - စတင်ခုန်နိုင်ရန် အင်အားထည့်ပြီး စနစ်တကျခုန်ခြင်းကို အနေအထားမှန်အောင်ပြုလုပ်ပါ။
- ခြေဖဝါးများ ဖျတ်လတ်မှုအနေအထားတွင် ရှိပါစေ မြန်ဆန်မှုဖြင့် ခုန်ခြင်း အနေအထားရှိပါစေ။
- အားပြုခြေစတင်ခုန်ချိန်တွင် ဖြောင့်တန်းစွာရှိနေရမည်။
- လက်နှစ်ဖက်ကို လိုအပ်လျှင် အသုံးပြုခုန်ပါ။
- ကိုယ်အနေအထားပေါ်သို့ မတ်မတ်ရှိနေရမည်။
- လေထဲတွင် မျှောခိုသောနည်းကိုသုံးပါ။
- မြေပြင်သို့ ကျချိန်တွင် ခြေများဆန့်ထုတ်ခြင်းနီးပါးရှိရမည်။

*** STEP (1)** **စည်းဝါးတက္ကခုန်ခြင်း**



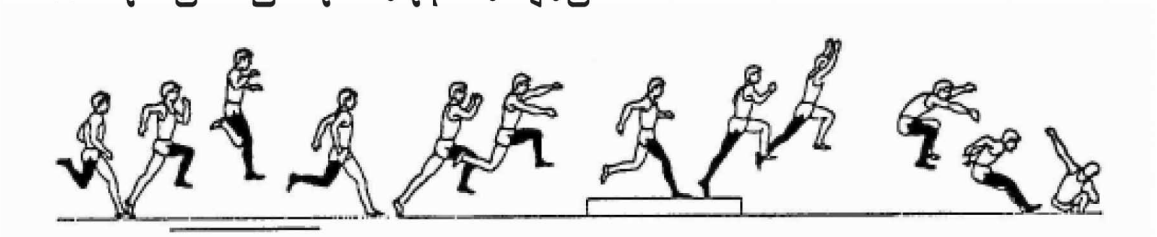
- ခြေလှမ်း ၃-၅ လှမ်းပြေးပါ။
- ခြေကိုဆက်တိုက်ပြန်လှန်ခုန်ခြင်း။
- ဆက်တိုက်ထောက်ခြင်း
- ထောက်လှမ်းခြင်းကို စုပေါင်း၍ မျိုးမျိုးသုံးပြုပါ။
- OBJECTIVE ခြေနှစ်ချောင်းကိုအသုံးပြု၍ အရည်အသွေးမြင့်မြင့်ခုန်ခြင်းကို တိုးတက်စေရန်ဖြစ်သည်။

*** STEP (2)** **သုံးဆင့်ခုန်တွင်ပါဝင်သော စိတ်ပိုင်းများ**



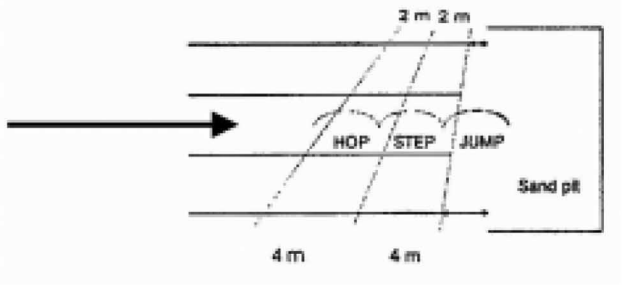
- ခြေလှမ်း ၃-၅ လှမ်းပြေးပါ။
- သုံးဆင့်ခုန်ခြင်းကို စည်းဝါးတက္က အခုန်မပါပဲ လေ့ကျင့်ပါ။
- ထောက်ခြင်းလှမ်းခြင်းကို မျှအောင်ထိန်း၍ ဆောင်ရွက်ပါ။
- OBJECTIVE သုံးဆင့်ခုန်ခြင်းကို စည်းဝါးတက္ကခုန်တက်စေရန်။

*** STEP (3) ဘုတ်ပြားခံ၍ သုံးဆင့်ခုန်လေ့ကျင့်ခြင်း**



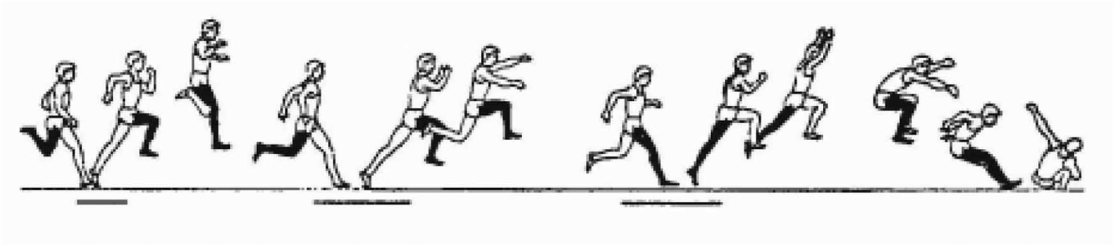
- ခြေလှမ်း ၅-၇ လှမ်းပြေးပါ။
- ၂ မီတာမှ ၃ မီတာ ကွာ မှတ်သားထားပါ။
- ဘုတ်ခုံကို ၁၅-၂၅ စင်တီမီတာထား၍ ခုန်ပါ။
- ခြေလှမ်းကို ခုံပေါ်နင်းပြီး သဲကျင်းသို့ခုန်ချပါ။
- OBJECTIVE ခြေလှမ်းနည်းစနစ်ကို တိုးတက်စေရန်ဖြစ်ပါသည်။

*** STEP (4)** **သုံးဆင့်ခုန်နည်း ပုံစံများ**



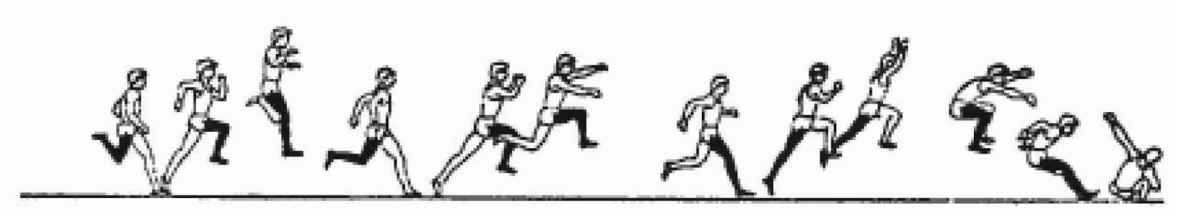
- ခုန်ကျင်းဏ၏ဘေးတွင် ပြေးလမ်းအနေအထားကိုမှတ်သားပါ။
- ခုန်ကျင်းဘေးမှ ပြေးလမ်းကို ၅-၇ လှမ်း အသုံးပြုပါ။
- ထောက်၍ လှမ်းပြီး ကျင်းထဲသို့ခုန်ပါ။
- သဲကျင်းသို့ရည်မှန်းပြီးခုန်၍ ဆက်ထွက်သွားပါ။ ကွာဝေးကိုတိုးမြင့်ဆောင်ရွက်ပါ။
- OBJECTIVE ထောက်သည့် နေရာတွင် မလိုသည်ကိုရှောင်ရှားရန်။

*** STEP (5)** **သုံးဆင့်ခုန်ရာတွင် အနေတော်မှပြေးခြင်း**



- ပြေးလမ်းကိုရွေးချယ်ပါ။
- ခြေလှမ်း ၇-၉ လှမ်းပြေးပါ။
- ထောက်ခြင်းခုန်ခြင်းကို စည်းဝါးတကျညီမျှအောင်ခုန်ပါ။
- OBJECTIVE အရှိန်ယူပြေးခြင်းနှင့် ကျဆင်းနေရာကို မြေပြင်ညီညာအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

*** STEP (6)** **အပြည့်ဝ ချဉ်းကပ်ခြင်းတွက် လှုပ်ရှားမှုအားလုံးပုံစံ**



- ထောက်မဲ့နေရာကို ပြန်တိုင်းပါ။
- မိမိသင့်တော်မည့် အကွာအဝေးကိုသုံးပြုပါ။
- စခုန်မဲ့နေရာကို ကစားဖေါ်မှ မှတ်သားပါ။
- ပထမခြေလှမ်းကို မပြောင်းလဲပါနှင့်
- လိုအပ်ပါက အစနေရာကို ပြင်ဆင်ပါ။
- OBJECTIVE ပြေးမဲ့နေရာနှင့် လှုပ်ရှားမှုကို တပြိုင်ထဲဆောင်ရွက်ရမည်။

<u>မေးခွန်း</u>

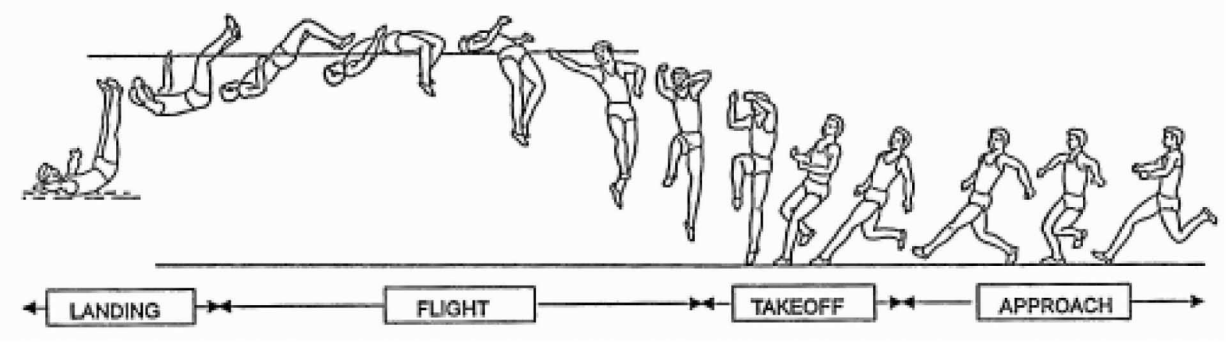
၁။ အလျားခုန်နည်းစနစ်၏ အဓိက အပိုင်း (၄) ပိုင်းကို ဖေါ်ပြပါ။

၂။ အမျိုးသားအလျားခုန်ကစားသမားတစ်ဦးသည် အရှိန်ယူပြေးသောခြေလှမ်းအများဆုံး/အနည်းဆုံး မည်မျှ ဖြစ်မည်နည်း။

၃။ သုံးဆင့်ခုန်နည်းစနစ်တွင် Hop , Step , Jump တို့သည် သီးခြားတစ်ခုစီ မဟုတ်ဘဲတခုတည်းဆက်စပ် လျှက်ရှိသည်ဟု ဆိုခြင်းသည် မှန်ကန်ပါသလား။

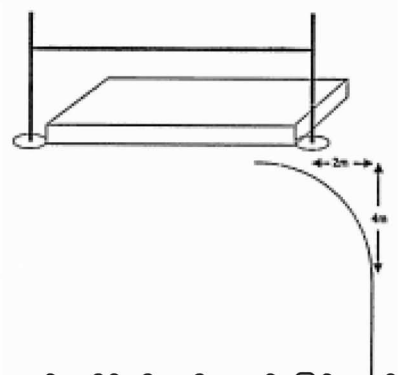
၄။ သုံးဆင့်ခုန် အမျိုးသမီးအားကစားတစ်ဦး၏ အရှိန်ယူပြေးသောခြေလှမ်းမှာ အနည်းဆုံး/အများဆုံး မည်မျှဖြစ်မည်နည်း။

အမြင့်ခုန်နည်းစနစ် အသေးစိတ်လှုပ်ရှားမှုပုံစံ



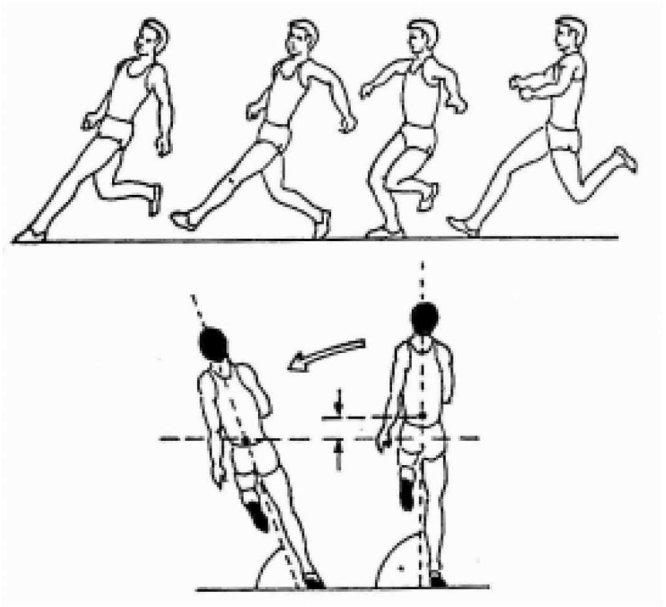
- အမြင့်ခုန်ခြင်းကို လေးပိုင်းခွဲခြားထားပါသည်။ (၁) အရှိန်ယူခြင်း၊ (၂) နင်းထောက်ခြင်း၊ (၃) လေထဲ၌ တန်းကျော်ဖြတ်ခြင်း၊ (၄) ဆင်းသက်ခြင်း။
- ပြေးလွှားခြင်းအနေအထားမှ အခုန်သမားသည် အရှိန်ကို မြှင့်တင်ပြီးသည်နှင့် စတင်ခုန်ခြင်းအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်စေရန်။
- စတင်ခုန်အနေအထားတွင် အခုန်သမားသည် အင်အားကို တည့်မတ်စွာနှင့် တန်းပေါ်ကျော်လွှားသွားရန် အထူးဂရုပြုရမည်။
- လေထဲရောက်ရှိချိန်တွင် အခုန်သမားသည် ဘားတန်းပေါ်သို့ ရောက်ရှိပြီး တန်းကို ကျော်လွှားစေရန် ဖြစ်သည်။
- မြေပြင်ကျသည့်အနေအထားတွင် အခုန်သမားသည် အန္တရာယ်ကင်းစွာ အမြင့်ခုန်ခြင်းကို ပြီးမြောက်သွားစေရန် ဖြစ်သည်။

အရှိန်ယူပြေးခြင်းအနေအထား



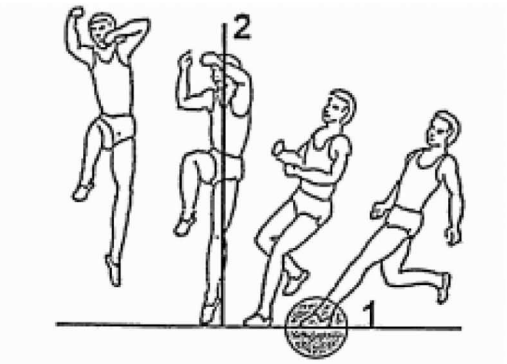
- OBJECTIVE တွေ့ရှိချက်၊ ပုံမှန်အရှိန်ကို ရရှိစေရန် ဖြစ်သည်။
- စတင်ပြေးသောခြေလှမ်းသည် J ပုံစံဖြစ်ပြီး ခြေလှမ်း (၃)လှမ်းမှ (၆)လှမ်းထိ တည့်တည့်ပြေးပါ။ (၄)လှမ်းမှ (၅)လှမ်းကို ကွေ့လိုက်ပါ။
- ပထမခြေလှမ်းပုံစံသည် ရှေ့သို့ အနည်းငယ်အားပြုထား၍ ပထမခြေလှမ်းကို စတင်အသုံးပြုပါ။
- ချဉ်းကပ်ပြေးနေချိန်တစ်လျှောက်လုံး အင်အားကို ဆက်တိုက်တိုးမြင့်ထားပါ။

အရှိန်ယူပြေးခြင်းအနေအထား



- OBJECTIVE စတင်ခုန်ခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်ထားခြင်း။
- ကိုယ်အနေအထားကို အတွင်းပိုင်းသို့ အနည်းငယ်ယိုင်ထားပြီး အရှိန်မြှင့်ပြေးခြင်းကို အခြေခံထားပါ။
- ရှေ့သို့ အမှီပြုခြင်းသည် လျော့နည်းစေပြီး ကိုယ်နေထားတည့်တည့်မတ်မတ် ရှိနေရမည်။
- လှုပ်ရှားမှုအနေအထားများဟာ ဖြည်းဖြည်းခြင်း အောက်သို့ နိမ့်ချလျက် ခြေလှမ်းပုံမှန်ရှိနေစေရန်။
- ညာခြေဖျတ်လပ်မှုသည် ပုံမှန်ခြေလှမ်းအတွက် ထိရောက်မှုရှိစေရန်။

စတင်ခုန်ထွက်အနေအထား



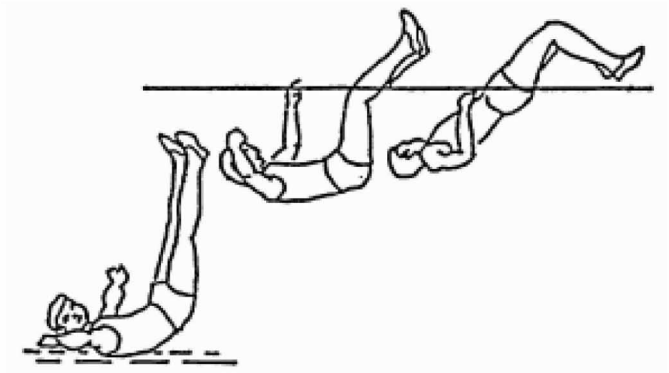
- OBJECTIVE အင်အားအပြည့်အဝသုံး၍ တည့်တည့်ခုန်ပြီး ကျော်လွှားနိုင်ရန် လိုအပ်ချက်ကို သိရှိနိုင်ရန်။
- ခြေလှုပ်ရှားမှု ဖျတ်လတ်ခြင်း၊ မြန်မြန်ဆန်ဆန်နှင့် ခြေများ မြေပြင်ဖိချခြင်း။
- စတင်ခုန်သောခြေသည် ကျရမည့်နေရာသို့တည့်မတ်စွာ ရောက်ရှိခြင်း။
- မြေပြင်ခြေများရှိနေချိန်နှင့် မ,တင်ခြေများကွေး၍ ခြေနှစ်ဖက်စလုံး အနည်းဆုံးချိန်တွင် လှုပ်ရှားပါ။
- လွတ်နေသောခြေနှင့် ဒူးသည် အပေါ်သို့ မြှင့်တင်၍ ပေါင်များဟာ မြေပြင်နှင့် တပြေးညီ ဖြစ်နေရမည်။
- ကိုယ်အနေအထားသည် နောက်ဆုံးစတင်ခုန်လိုက်သောအချိန်တွင် တည့်မတ်စွာ ရှိနေရမည်။

လေထဲရောက်ရှိချိန်



- OBJECTIVE ဘားတန်းကို ကျော်လွှားတတ်စေရန်
- စတင်ခုန်သောအနေအထားသည် ခန္ဓာကိုယ်မြေပြင်မှ လွတ်နေသော အမြင့်ကို ရောက်ရှိခြင်း
- လက်များ တန်းပေါ်ရောက်ရှိချိန် ကျော်ဖြတ်ခြင်း
- ခါးများကို ဘားတန်းပေါ်သို့ ကျော်ပြီး နောက်ကြောပြင် - ခြေများနှင့် ခေါင်းကို နိမ့်ချလိုက်ခြင်း
- ဒူးများက ဘေးသို့ကား၍ ခန္ဓာကိုယ်ကွေ့ကောက်ရရှိနိုင်ရန်

ကျဆင်းမည့်နေရာပုံစံ



- OBJECTIVE ထိခိုက်မှုကို ရှောင်ရှားတတ်စေရန်
- ခေါင်းကို ရင်ဘတ်ထိ ဆွဲငုံထားပါ။
- ကျဆင်းချိန်တွင် ပခုံးနှင့် နောက်ကျောပြင်တို့ ဖြစ်စေရန်။
- ကျဆင်းချိန်တွင် ဒူးကို ဆွဲထားပါ။

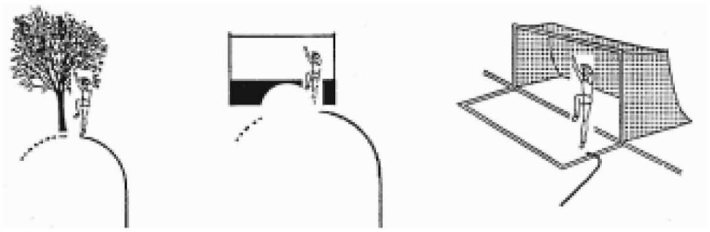
STEP (1)

ကွေ့၍ ပြေးခြင်း



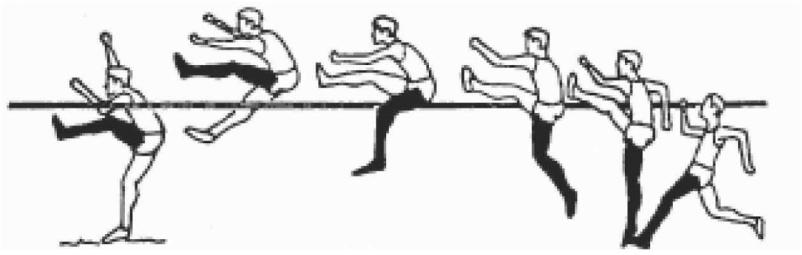
- အမှတ်အသားများကို ကွေ့ကောက်ပြေးသွားရန်။
- မြန်မြန်ပြေးပါ၊ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းပါ။
- ကွေ့မယ့်နေရာကို အရှိန်မြှင့်တင်ပါ။
- အရှိန်အဟုန်နှင့် ဒူးမြှောက်ပြေးခြင်းကို ညီမျှမှုရှိပါစေ။
- OBJECTIVE မိမိကွေ့ပြီး ပြေး၍ ခုန်ရသော ခံစားချက်ကို သိရှိနိုင်ရန်။

STEP (2) **ကွေ့ကောက်ပြေးလာပြီး နင်းထောက်ခုန်ခြင်း**



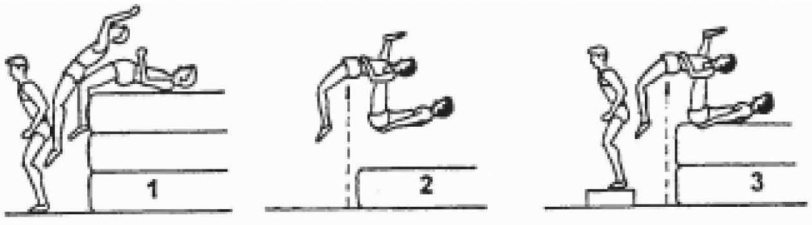
- စတင်ထွက်မည့်နေရာနှင့် ကွေ့မည့်နေရာကို မှတ်သားပါ။
- ခြေလှမ်း ၄-၆ လှမ်းဖြင့် ချဉ်းကပ်ပါ။
- နောက်ဆုံးခြေလှမ်းကို အားစိုက်အသုံးပြုပါ။
- ရည်မှန်းချက်ကို ပြောင်းလဲဆောင်ရွက်ပါ။
- ဒူးမြှင့်မြှင့်ပြေး၍ ခုန်ပါ။
- OBJECTIVE တည့်တည့်ပြေး၍ ခုန်ခြင်းကို သိရှိနိုင်ရန်။

STEP (3) **ကပ်ကျိုးညှပ်ခုန်ခြင်း**



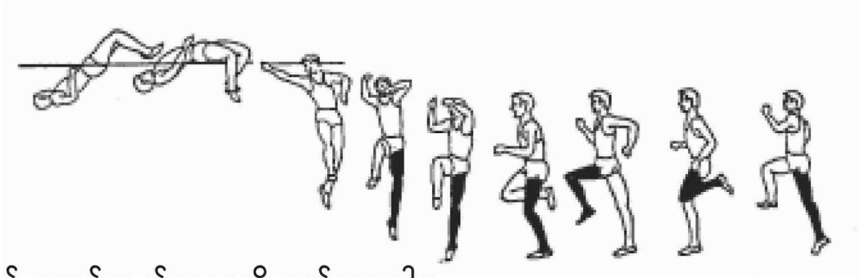
- တည့်တည့်ပြေး၍ ချဉ်းကပ်ပါ။
- စတင်ခုန်မည့်ခြေလှမ်းကို မြှင့်တင်ပေးပါ။
- မြေပြင်ကျစဉ် မတ်တပ်ရပ်ကျခြင်းကို ဂရုစိုက်ပါ။
- OBJECTIVE တည့်တည့်မတ်မတ်ခုန်စေခြင်းကို တိုးတက်မှုရှိစေရန်။

STEP (4) **မတ်တပ်ရပ်နောက်ပြန်ခုန်ခြင်း**



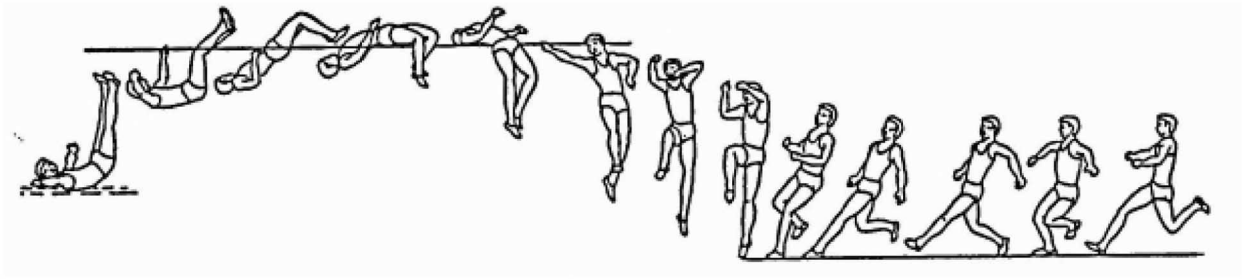
- မြေပြင်မှ စတင်ခုန်ပါ။
- အမြင့်ကို မတူစေဘဲ ကျစေရန်။
- တန်းကျော်ပြီး အောက်ကျချိန်တွင် ဒူးကို ဆွဲလိုက်ပါ။
- အပေါ်တည့်တည့်ဘားတန်းကို လွတ်အောင် ခုန်ပါ။
- OBJECTIVE ဘားတန်းပေါ် လွတ်သွားခြင်းကို တိုးတက်စေရန်။

STEP (5) ခုန်မည့်နေရာကို ဦးတည်သွား၍ ဒူးကို မြင့်မြင့်မြှောက်ခုန်ပါ။



- ကွေ့နေရာနှင့် စတင်ထွက်နေရာကို မှတ်သားပါ။
- ခြေလှမ်း (၅)လှမ်းမှ (၇) လှမ်း ဒူးမြှောက်ပြေးသွားပါ။
- ခြေလှမ်းကျဲကျဲသုံး၍ အားစိုက်ခုန်ပါ။
- ပြေးလာတဲ့လမ်းတိုင်း အလယ်ရောက်မှ အရှိန်မသတ်ဘဲ မိမိလေ့ကျင့်ထားသည့်အတိုင်း ခုန်ပါ။
- OBJECTIVE နောက်ဆုံးခြေလှမ်းကို စည်းဝါးတကျ ခုန်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုလုံးပုံစံ



- စထွက်မည့်နေရာနဲ့ ကွေ့ပြေးမယ့်နေရာကို မှတ်သားပါ။
- စလျင်စခြင်း ခြေလှမ်း ၄-၆ လှမ်းတွင် ချဉ်းကပ်နေရာကို နီးနိုင်သလောက် ချဉ်းကပ်ပါ။
- အရှိန်နှင့်အကွာအဝေးကို ဆက်တိုက်အရှိန်မြှင့်တင်ပြီး ချဉ်းကပ်ပါ။
- OBJECTIVE လေ့ကျင့်မှုကို အရှိန်ပြင်းပြင်းနှင့် ပြေး၍ လှုပ်ရှားမှုကို ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

မေးခွန်း

၁။ အမြင့်ခုန်နည်းစနစ်တွင်အပိုင်းဘယ်နှစ်ပိုင်းရှိသလဲ။

၂။ အရှိန်ယူစတင်ပြေးသော ခြေလှမ်းသည် J ပုံစံဖြစ်ပြီး ခြေလှမ်း (၃) လှမ်းမှ (၆) လှမ်းထိ တည့်တည့်ပြေး၍ (၇) လှမ်းမှ (၃) လှမ်းကို ကွေ့လိုက်ပါ။

၃။ နောက်ပြန်ခုန်နည်းစနစ်တွင် တန်းကို ခန္ဓာကိုယ်မည်သည့် အစိတ်အပိုင်းမှစတင်ကျော်ဖြတ်မည်နည်း။

၄။ Loading area တွင် ကျဆင်းချိန်တွင် ပထမဆုံးမည်သည့်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းနှင့် စတင်၍ ထိရမည်နည်း။

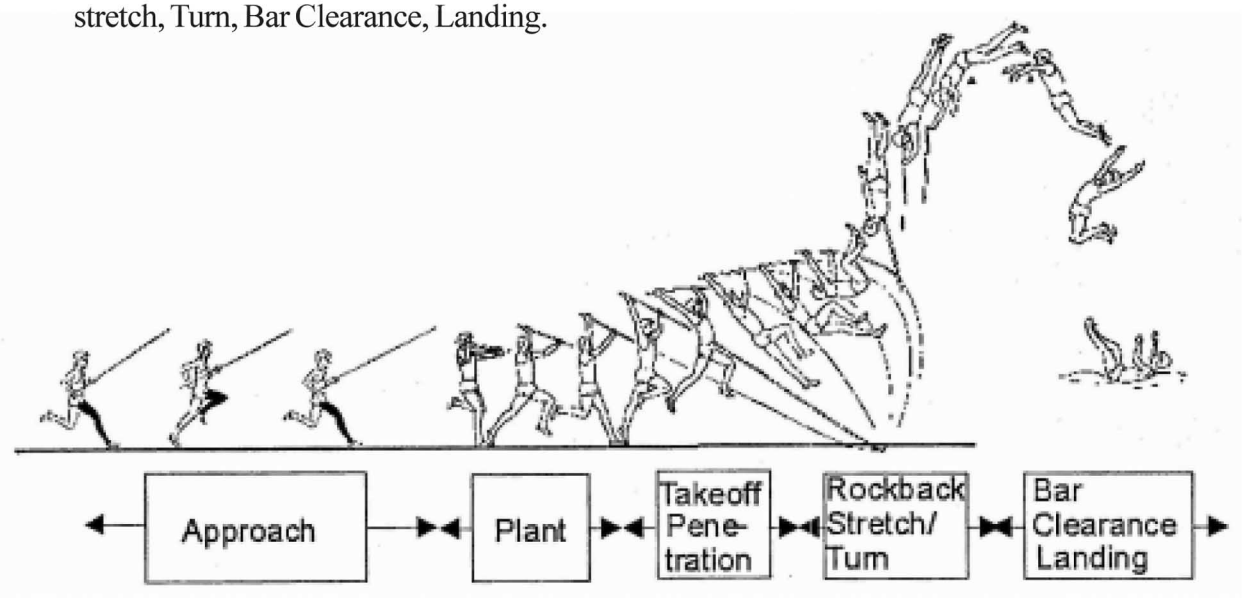
၅။ နောက်ပြန်ခုန်နည်းစနစ်ကို (F) နည်းစနစ်ဟုလည်း ခေါ်သည်။

Pole Vault Technique

တုတ်ထောက်ခုန်နည်းစနစ်ကို အပိုင်း ၆ ပိုင်းခွဲခြားထားပါသည်။

- တုတ်သယ်ဆောင်အရှိန်ယူပြေးခြင်း (Approach Run)
- တုတ်ထိုးစိုက်ခြင်း (Planting)
- နင်းထောက်ကန်တက်ပြီး (Take - off) အားများ တုတ်အတွင်းသို့ ထည့်သွင်းခြင်း (Penetration)
- နောက်ပြန်လှဲယူခြင်း (Rock-back)
- ဆန့်ထုတ်ခြင်း၊ လှည့်ခြင်း၊ တန်းကျော်ဖြတ်ခြင်းနှင့် ဆင်းသက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

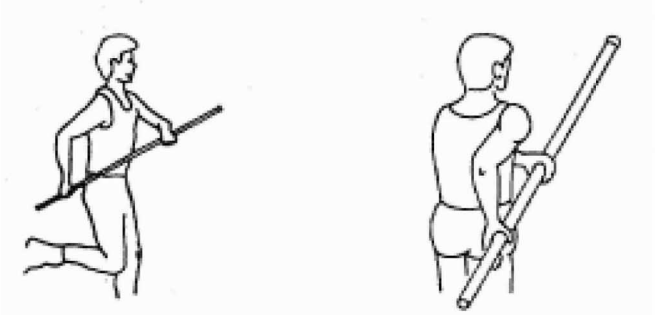
stretch, Turn, Bar Clearance, Landing.



- ညာသန်သော ကစားသမားသည် တုတ်၏အပေါ်ဘက်စွန်းတွင် ညာလက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်၍ ဝဲလက်ကို ညာလက်အောက် ၅၀ စင်တီမီတာခန့်အကွာတွင် ဆုပ်ကိုင်ရမည်။ တုတ်ကို ၄င်း၏ညာဘက်တွင် ထား၍ သယ်ဆောင်ပြေးရပြီး ဝဲခြေဖြင့် နင်းထောက်ကန်တတ်ရပါသည်။

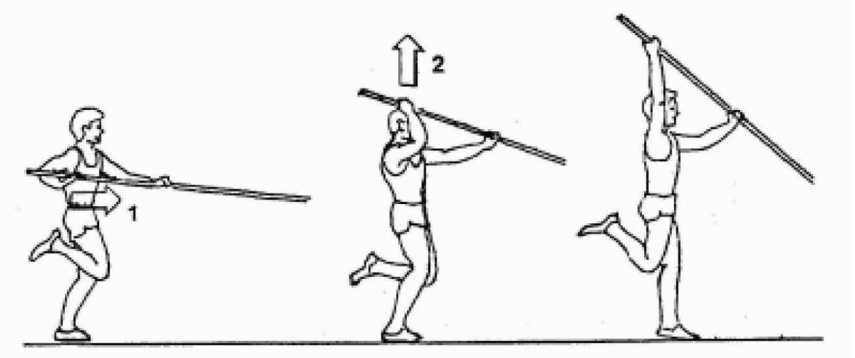
Approach Run (Grip and carry position)

အမှတ်အသားတစ်ခုတွင် ရပ်၍ ထောက်ခြေကို ရှေ့မှထားပြီး စတင်အရှိန်ယူပြေးရပါမည်။



- အပေါ်သို့ ပင့်ထောင်သယ်ဆောင်သော တုတ်ကို အရှိန်ယူပြေးနေစဉ် တဖြည်းဖြည်းနှင့် နိမ့်ယူသွားရမည်။ လူငယ်များအတွက် ခြေလှမ်း ၁၀ လှမ်းမှ ၁၂ လှမ်း ၄င်းနိုင်ငံတကာပွဲအတွက် ခြေလှမ်း ၁၈ လှမ်းအထိ ယူနိုင်ပါသည်။ ၄င်းအနေအထားတွင် ဒူးကို မြင့်မြင့်ဆွဲတင်ပြေးသွားတတ်စေရန် ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ပေးသင့်ပါသည်။

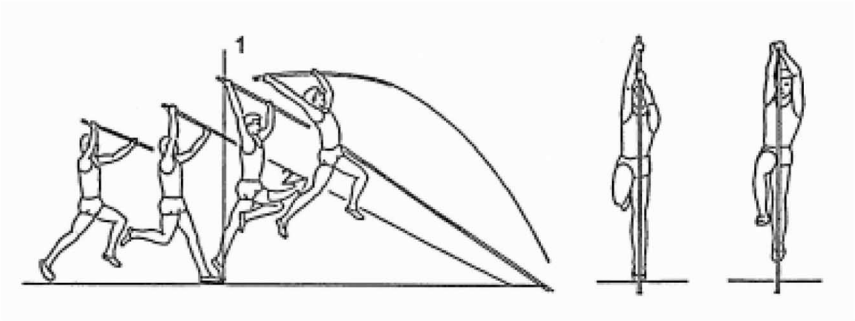
Plant Phase



ဒုတိယနောက်ဆုံးခြေလှမ်း လှမ်းယူပြီး ဝဲဘက်ခြေနင်းထောက်သည်နှင့် တုတ်ကို ထောက်ကျင်းထဲ ထိုးစိုက်လိုက်ပါ။ ၄င်းအချိန်တွင် ဝဲလက်ကို ရှေ့သို့ ထုတ်လိုက်ချိန်တွင် ညာလက်သည် အလိုက်သင့် အပေါ်သို့ ဆန့်ထုတ်ပြီးချိန် ဖြစ်နေရပါမည်။ လှုပ်ရှားမှုများသည် တိကျမြန်ဆန်မှုရှိစေရန် ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။

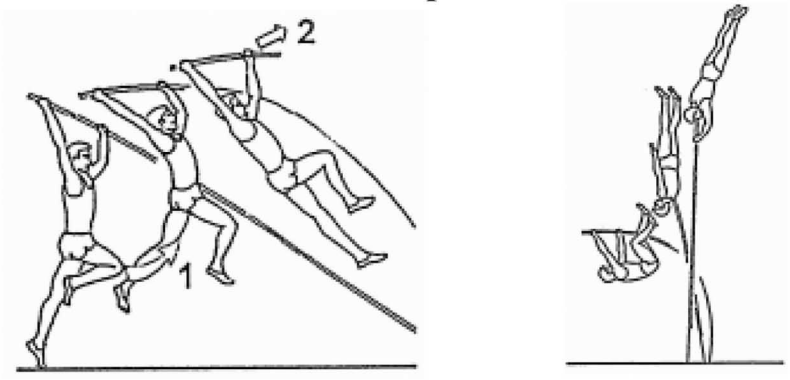
Take - off

ပြေးလာပြီး နင်းထောက်ရန်အတွက် ဖြေတဖဝါးလုံးဖြင့် ကျရောက်ရပါမည်။



- ခန္ဓာကိုယ်ကို အပြည့်အဝဆန့်ထုတ်ရသလို လက်နှစ်ဖက်လုံးကိုလည်း ဆန့်ထုတ်ထားရပြီး လွတ်နေသော ခြေ၏ ပေါင်ကို ပင့်တင်လွှဲယူလိုက်ခြင်းအားဖြင့် တုတ်၏သယ်ဆောင်ရာနောက်သို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို အလိုက်သင့် ပါသွားရပါမည်။

Take Off penetration



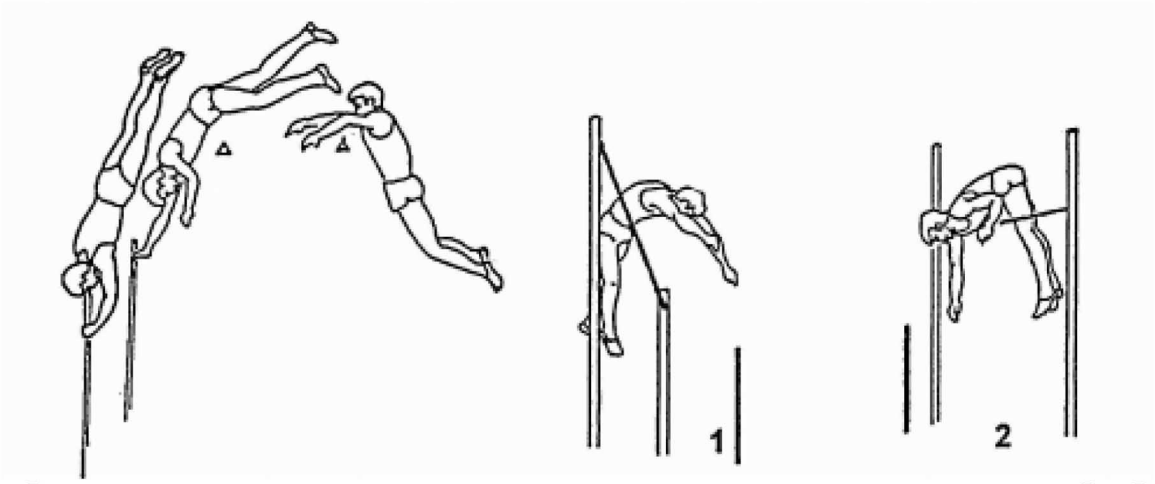
- မိမိ၏ပြေးရှိန်နှင့်လက်တွန်းအားများကို တုတ်အတွင်းသို့ ထည့်သွင်းရန်နှင့် ကစားသမားသည် ၄င်း၏ ဝဲလက်ကို တွန်းအားပြုထားရပါမည်။ နင်းထောက်ကန်တတ်သော အနေအထားကို တုတ်၏ ဆွဲအားနှင့် အတူ အလိုက်သင့်ထိန်း၍ လိုက်ပါသွားရပါမည်။

Rock - back stetch Turn



- နောက်ပြန်လှဲယူစဉ် ခြေနှစ်ဖက်လုံးကို ရင်ဘတ်ဆီသို့ ဆွဲယူရပါမည်။
- ခန္ဓာကိုယ်နှင့် တုတ် နီးကပ်ရန် ဝဲဘက်လက်ကို တဖြည်းဖြည်း ကွေးယူပြီး နောက်ပြန်လှဲယူခြင်း၊ အနေအထားတွင် နောက်ကျောသည် မြေပြင်နှင့် မျဉ်းပြိုင်အနေအထားတွင် ရှိနေရပါမည်။

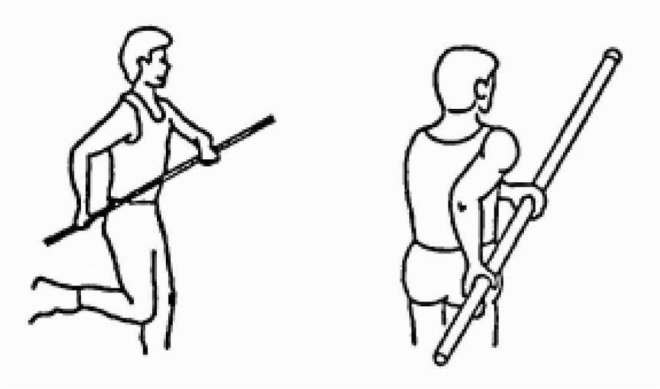
Stretch, Turn and Bar Clearance Landing



ခြေထောက်များကို တုတ်နှင့် မျဉ်းပြိုင်အနေအထားတွင် ရှိပြီး လက်ကို အားစိုက်ဆွဲယူခြင်းဖြင့် လှည့်ခြင်းကို စတင်ရပါမည်။ ညာလက်၏တွန်းအားဖြင့် တုတ်မှတွန်းထုတ်ကာ ဘားတန်းကို ကျော်ဖြတ်ပြီး နောက်ကျောဖြင့် ကျရောက်ဆင်းသက်ရပါမည်။ အားကစားသမား၏လူပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု မှန်ကန်လျှင် ဆင်းသက်ဧရိယာ၏ အလယ်ဗဟိုသို့ ကျရောက်မည်ဖြစ်ပါသည်။

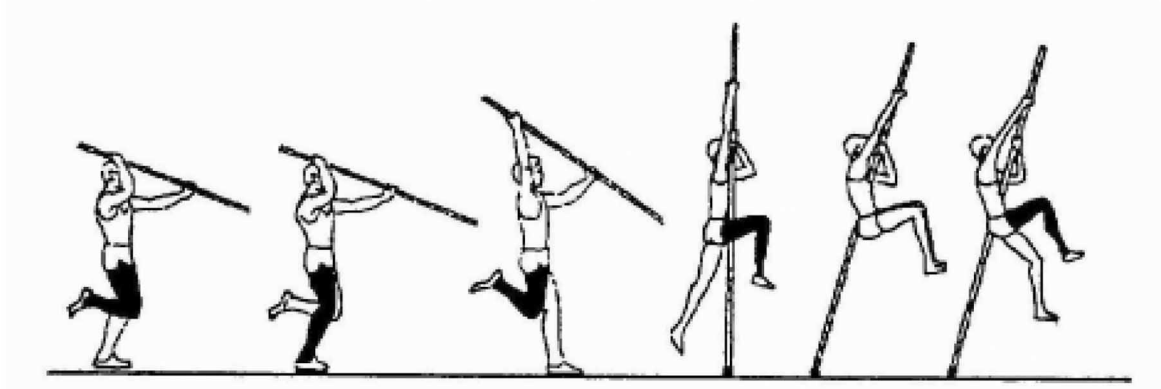
၄င်းကစားနည်းသည် သတ္တိရှိရသလို သိပ္ပံနည်းကျသော နည်းစနစ်ဖြစ်သည့်အတွက် ဇွဲရှိပြီး ကြိုးစားအားထုတ်မှသာ အောင်မြင်မှုရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

STEP (1) **တုတ်ကို ဆုပ်ကိုင်၍ သယ်ဆောင်နည်း**



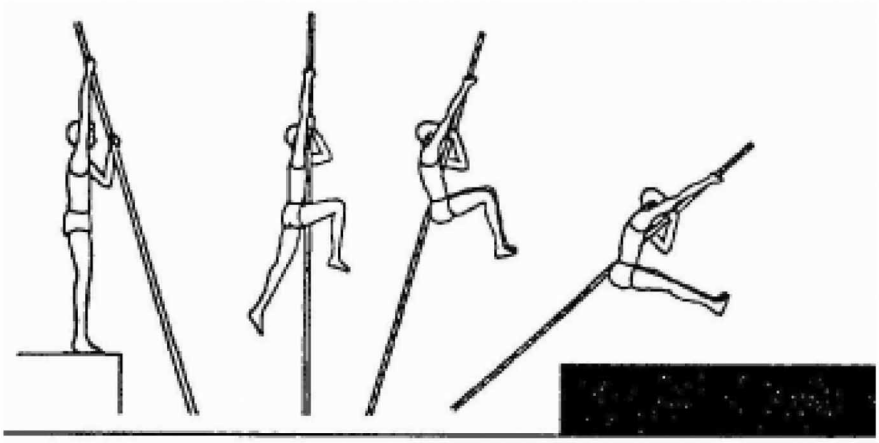
- ညာလက်ဖြင့် တုတ်ကို မြဲမြံစွာ ကိုင်တွယ်ပါ။
- ဘယ်လက်ကို ၅၀ စင်တီမီတာခွာပြီး ကိုင်ပါ။
- ကိုင်ထားသော ညာလက်နေရာမှ တုတ်ကို ခါးဆစ်နားထားပါ။
- စတင်လမ်းလျှောက် သယ်ဆောင်ပါ။
- ရွရွပြေးခြင်းကို နောက်ပိုင်းလေ့ကျင့်ပါ။
- OBJECTIVE တုတ်ကို စနစ်တကျ ကိုင်ဆောင်၍ ပြေးတတ်စေရန်။

STEP (2) **ခြေလှမ်း၍ လွှဲယူခြင်း**



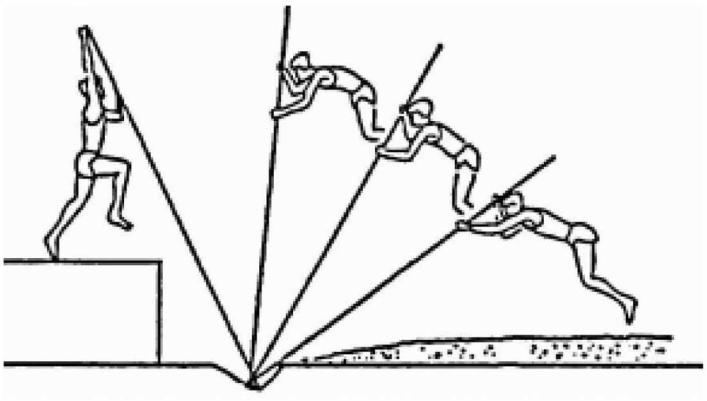
- တုတ်ကို ခေါင်းပေါ်မှ သယ်ဆောင်ပါ။
- ခြေလှမ်းသုံးလှမ်းခန့်ပြေးပါ။
- ဘယ်ခြေဖြင့် နင်းထောက်ပါ။
- ညာခြေကို ရှေ့သို့ အပေါ်သို့ တွန်းပို့လိုက်ပါ။
- တုတ်ကို ညာဘက်မှ ထိုးလိုက်ပါ။
- တုတ်ကို ခိုလိုက်ပြီး ခြေနှစ်ချောင်းပူး၍ ကျပါစေ။
- OBJECTIVES တုတ်နောက်သို့ ခို၍ လူလိုက်သွားတတ်စေရန်။

STEP (3) **ဘုတ်ခုံပေါ်မှ လွှဲယူသွားခြင်း**



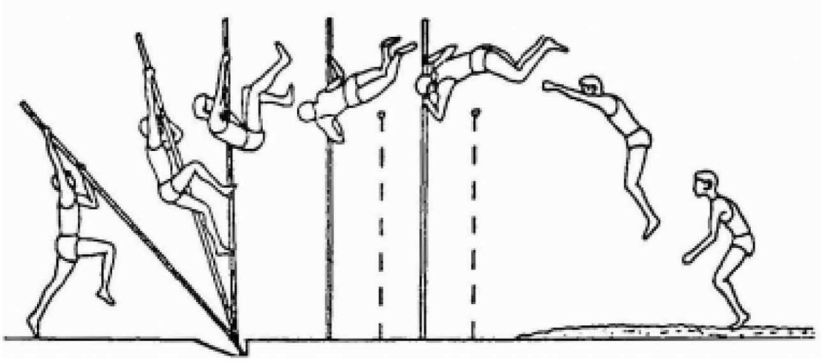
- ညာဘက်ကို ဆန့်ထုတ်ပါ။
- ကစားဖော်မှ တွန်းလိုက်ပြီး တုတ်နောက်ခိုလိုက်သွားပါ။
- ဆိုဖာပေါ်သို့ ထိုင်လျက်အနေအထားဖြင့် ကျဆင်းပါ။
- OBJECTIVES လက်များဖြင့် ခိုလိုက်သွားတတ်စေရန် အတွေ့အကြုံများ ရရှိစေရန်။

STEP (4) **ဘုတ်ခုံပေါ်မှ သဲကျင်းထဲသို့ လွှဲယူခြင်း**



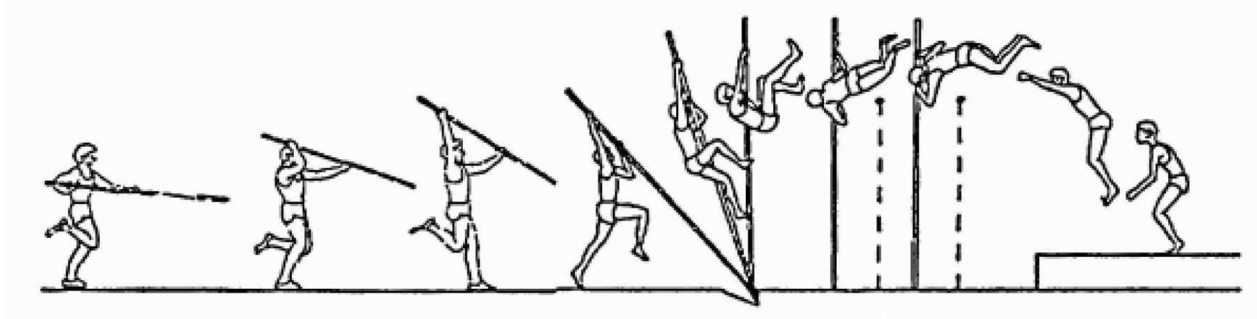
- ညာလက်ကို ဆန့်ထုတ်ပါ။
- တုတ်နောက်သို့ လူကိုလွှဲယူပြီး တဝက်လောက်၌ လှဲပါ။
- နင်းထောက်ပြီး ခြေနှစ်ချောင်းပူး၍ ကျပါစေ။
- အမြင့်ကြီးမခုန်ဘဲ နိမ့်နိမ့်လွှဲယူပါ။
- OBJECTIVES လေထဲ၌ လွှဲယူပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို လှည့်တတ်စေရန်။

STEP (5) **နွယ်ပင်တက်သကဲ့သို့ လွှဲခိုခြင်း**



- တုတ်နှင့် အတွေ့အကြုံရရှိစေရန်။
- ပထမဆွဲထုတ်လမ်းလျှောက်သယ်တတ်စေရန် ရွရွပြေးတတ်စေရန်
- ခြေလှမ်း ၅ လှမ်းမှ ၇ လှမ်းပြေးပါ။
- နင်းထောက်ပြီး လွှဲယူ၍ လေထဲ၌ လှည့်လိုက်ပါ။
- ခြေနှစ်ချောင်းဖြင့် ကျဆင်းတတ်စေရန်
- OBJECTIVES ဘားတန်းပေါ်သို့ တုတ်ထောက်ပြီး ကျော်လွှားတတ်စေရန်။

STEP (6) **တုတ်ထောက်ခုန် တစ်ခုလုံးပုံစံ**



- တုတ်ကို ပုံမှန်သယ်ဆောင်သွားတတ်စေရန်
- အလယ်အလတ်ပြေးနှုန်းနဲ့ စတင်ပါ
- ဖြေးဖြေးခြင်းမှ လျင်မြန်မှုကို ပြောင်းလဲလေ့ကျင့်ပေးရန်
- OBJECTIVESပြီးပြည့်စုံတဲ့ လေ့ကျင့်မှုဖြစ်ရန် တဖြေးဖြေး အရှိန်ကို မြင့်တင်သွားတတ်စေရန်

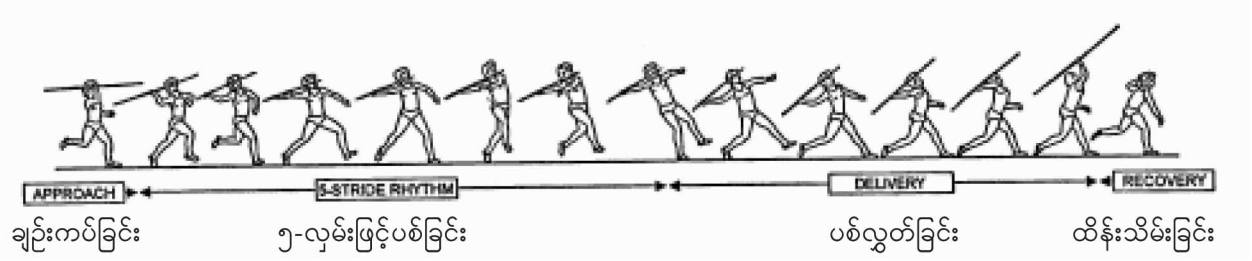
<u>မေးခွန်း</u>

၁။ တုတ်ထောက်ခုန် နည်းစနစ်တွင် အဓိကအပိုင်းဘယ်နှစ်ပိုင်းရှိသလဲ။

၂။ အမျိုးသားတုတ်ထောက်ခုန်သမားတစ်ဦးအရှိန်ယူပြေးသော ခြေလှမ်းမှာ မည်မျှဖြစ်သနည်း။

၃။ တုတ်ထောက်ခုန်ရန် အရှိန်ယူပြေးလမ်းမည်မျှရှိရမည်လဲ။

လှံတံပစ်ခြင်း အသေးစိတ် အချက်အလက်များ



ချဉ်းကပ်ခြင်း ၅-လှမ်းဖြင့်ပစ်ခြင်း ပစ်လွှတ်ခြင်း ထိန်းသိမ်းခြင်း

လုပ်ဆောင်ချက်အသေးစိတ်များ

* လှံတံပစ်ခြင်းကို အောက်ပါ အတိုင်းခွဲခြားထားပါသည် -
၁။ ချဉ်းကပ်ခြင်း ၂။ စည်းဝါးတက္ခ ခြေ ငါးလှမ်း လှမ်းခြင်း ၃။ ပစ်လွှတ်ခြင်း
(ၾင်းပစ်လွှတ်ခြင်း၌ ခြေလှမ်း ငါးလှမ်းတွက် ဖြစ်ပြီး ထိန်းသိမ်းထားရန်)

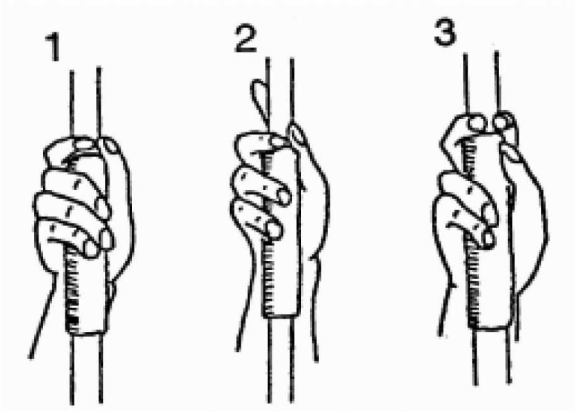
၁။ ပြေးသွားသော အခြေအနေတွင် အပစ်သမားနှင့် လှံတံသည် အရှိန်ပြင်းပြင်း ပစ်လွှတ်ခြင်း၊

၂။ ပစ်လွှတ်မည့်နေရာသို့ စည်းဝါးတက္ခရှိသော ခြေငါးလှမ်းဖြင့် ပြေးတတ်စေရန်။

၃။ ပစ်လွှတ်ချိန်တွင် အာရုံစိုက်၍ လှံတံကို အားပါစွာ ပစ်လွှတ်လိုက်ခြင်း။

၄။ ၾင်းပစ်ပြီးနောက် ကစားသမားသည် မှားယွင်းမှုများ မဖြစ်စေရန် ရှောင်ရှားလေ့ကျင့်ပေးခြင်း။

ကိုင်တွယ်နည်း



တွေ့ရှိချက် ။ လှံတံကို မိမိရရ သက်တောင့်သက်သာ ဆုပ်ကိုင်ထားရန်။

သိပ္ပံနည်းကျ အချက်အလက်များ

၁။ လက်မ ပထမလက်ညှိုးဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်း

၂။ လက်မ ဒုတိယ လက်ညှိုးဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်း

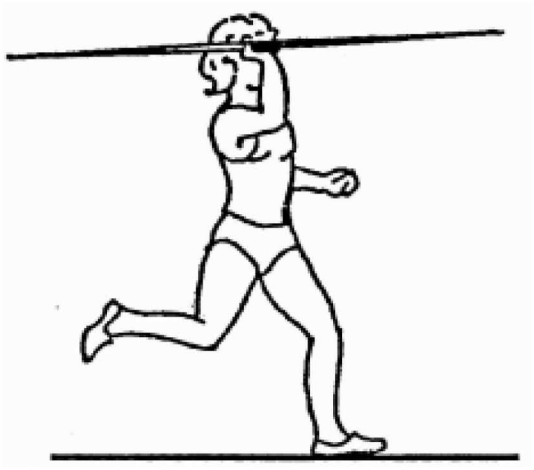
၃။ ပထမလက်ညှိုး နှင့် ဒုတိယ လက်ခလယ်တို့ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်း၊

၄။ လှံတံသည် တဲ့တဲ့မတ်မတ် ထောင်လျှက် လက်ထဲတွင် ရှိနေခြင်း၊

၅။ လက်ဖဝါးသည် အပေါ်ဖက်သို့ မျက်နှာမူထားပါ။

၆။ ဆုပ်ကိုင်ထားသောလက်သည် သက်တောင့်သက်သာရှိရမည်။

အရှိန်ယူပြေးခြင်း

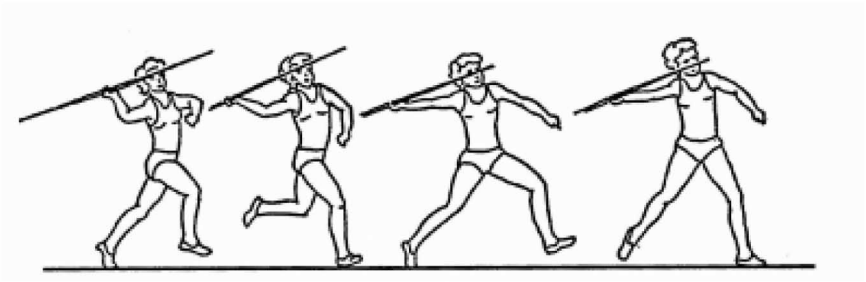


တွေ့ရှိချက် ။ အပစ်သမားသည် လှံတံကိုင်၍ အားစိုက်ပြေးခြင်း

သိပ္ပံနည်းကျ အချက်အလက်များ

၁။ လှံတံကို ပခုံးပေါ်တွင် တန်းတန်းမတ်မတ် ထား၍ ကိုင်ထားပါ။
၂။ လှံတံ၏ ထိပ်ဖျားသည် မိမိခေါင်းနှင့် တပြေးညီ ထားရှိရမည်။
၃။ လက်မောင်းများကို လှံတံကိုင်၍ ငြိမ်သက်စွာ သယ်ဆောင်ရန်၊ (ရှေ့နောက် မလွှဲရ)
၄။ အရှိန်ယူပြေးခြင်းကို ခြေလှမ်း ၆ လှမ်းမှ ၁၂ လှမ်း တွင်းသိမ်း၍ စနစ်တကျ ပြေးသွားရမည်။
၅။ အရှိန်မြှင့်တင်ခြင်းကို စနစ်တကျရှိသော ခြေငါးလှမ်းဖြင့် အရှိန်ကို အသုံးပြု၍ ပြေးသွားရန်။

ခြေငါးလှမ်းဖြင့် စည်းဝါးတကျ ပြေးခြင်းပုံစံ

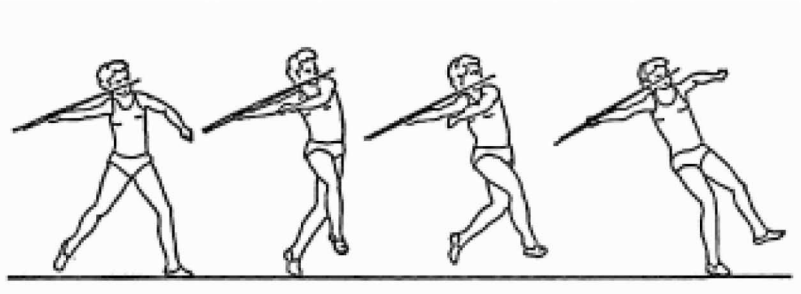


တွေ့ရှိချက် ။ လှံတံကို စနစ်တကျ ပစ်လွှတ်ပုံစံအနေအထားတွင် ရှိစေရန်

သိပ္ပံနည်းကျ အချက်အလက်များ

၁။ အရှိန်သတ်ခြင်းကို ဘယ်ခြေဖြင့် လှမ်းသောခြိန်များတွင် ပြီးဆုံးရန်၊
၂။ ဘယ်ဘက်ပခုံးများသည် ပစ်လိုက်သောနေရာသို့ မျက်နှာမူထားရမည်။ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းကို အသုံးပြု၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းပါ။
၃။ ပစ်လိုက်သောလက်မောင်းသည် နောက်ဖက်သို့ ဆန့်တန်း၍ခြေတလှမ်းမှ နှစ်လှမ်းတွင်း ပြုလုပ်ပါ။
၄။ ပစ်လွှတ်သော လက်မောင်းသည် ပခုံး၏ အပေါ်သို့ အနည်းငယ်မြှင့်ပြီးမှ ပြန်လည်ရုပ်သိမ်းလိုက်ပါ။
၅။ လှံတံ၏ ထိပ်သည် ခေါင်းနှင့် အနီးကပ် ဆုံးရှိနေစေရန်။

ခြေလှမ်းငါးလှမ်း စနစ်တကျ ပြုလုပ်မှု အခြေအနေ
ခြေလှမ်းများ လှမ်းခြင်း



တွေ့ရှိချက် ။ လှံတံပစ်လိုက်ချိန်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားမှန်ကန်စေရန်။

သိပ္ပံနည်းကျအချက်အလက်များ

Drive - off စတင်တာထွက်ချိန်တွင် ဖျတ်လတ်မှုနှင့် ဘယ်ခြေသည် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုလုံးတွင် တည်ငြိမ်မှုရှိနေရမည်။ (အားမကုန်စေရန်)

၁။ ညာဘက်ဒူးရွေ့သို့ လှမ်းသွားခြင်း (အပေါ်သို့ မ မတင်ပါနှင့်)

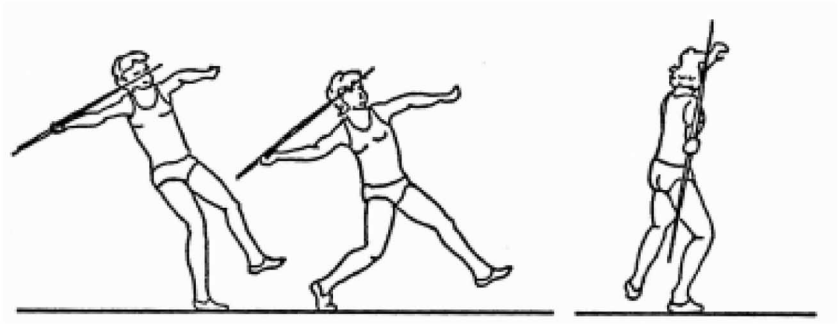
၂။ ကိုယ်အနေအထား အနောက်ဘက်သို့ အမှီပြုရမည်။ ခြေထောက်လှုပ်ရှားမှု အားလုံးကို လှံတံပေါ် အားစိုက် အသုံးပြုပါ။

၃။ ဘယ်ပခုံးနှင့် ခေါင်းသည် ပစ်မည့်နေရာသို့ မျက်နှာမူထားပါ။

၄။ လှံတံပစ်မည့်လက်နှင့် ပခုံးသည် တပြေးညီ တည်ရှိနေရမည်။

၅။ စတင်ပြေးသော ခြေလှမ်းများသည် ပစ်လိုက်သောအချိန် ခြေလှမ်း ထက်ပါကျဲရမည်။

ပစ်လွှတ်သောအနေအထား အမှတ် (၁) အပြောင်းအလဲ



တွေ့ရှိချက် ။ ခုခံအားကို ခြေထောက်မှ ကိုယ်ထည်ထိ ပြောင်းလဲသွားစေရန်၊

သိပ္ပံနည်းကျ အချက်အလက်များ

၁။ ညာဘက်ခြေဖဝါးသည် မြေပြင်နှင့် တပြေးညီထားပြီး ပစ်လွှတ်မည့်နေရာသို့ ခြေမျှားစောင်းထားပါ။

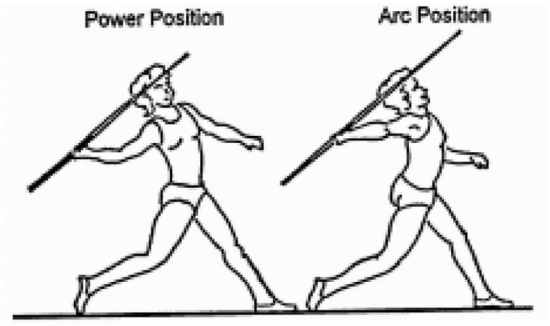
၂။ ခြေမျှားသည် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု အဝဝကို ဆောင်ရွက်ပြီး ဖြစ်သွားပါသည်။

၃။ ပခုံး၊ လှံတံ၊ ခါးဆစ်အနေအထားများ အားလုံးတပြေးညီ မတ်မတ်ရှိနေရမည်။

၄။ ညာဘက်ဒူးနှင့် ခါးဆစ်ရိုးသည် ရှေ့သို့ စနစ်တကျ ဖျတ်လပ်စွာ ရှိနေရမည်။

၅။ ပစ်မည့် လက်မောင်းဟာ ဆန့်တန်းထားသော အနေအထားတွင် ရှိရမည်။

ပစ်လွှတ်လိုက်သော အနေအထား အမှတ်(၂) အားထည့်သော ပုံစံအနေအထား

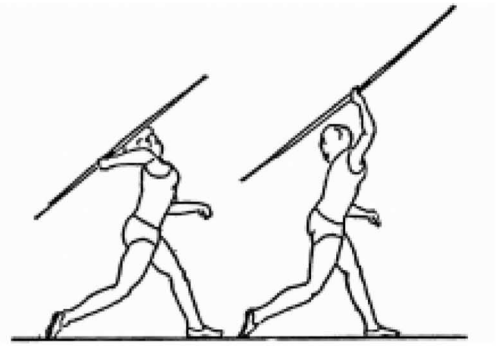


တွေ့ရှိချက် ။ အင်အားကို ကိုယ်ထည်မှတဆင့် ပခုံးပေါ်သို့ အာရုံပြု၍ ပြောင်းလဲပေးခြင်း၊

သိပ္ပံနည်းကျ အချက်အလက်များ

၁။ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်အနေအထားသည် တောင့်တင်းဖျတ်လတ်သောအနေအထားရှိရမည်။
၂။ ဘယ်ဘက်ခြမ်းကို အနေအထား ပုံမှန်တွင်ထားရှိပါ။
၃။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ မြောက်သွား၍ ဘယ်ခြေများကိုပြေးသွားသည့် ပုံစံတွင် ရှိရမည်။
၄။ ခန္ဓာကိုယ်၌ရှိသော ကြွက်သားများသည် အဆင့်မြင့်ဆုံးတွင် ကွေ့ကောက်သောပုံစံအနေအထားတွင် ရှိနေရမည်။
၅။ ပစ်လိုက်သော လက်မောင်း ပခုံးသည် ရှေ့သို့ တွန်းအားပြုရမည်။
၆။ ပစ်လိုက်သော လက်၏ တတောင်ဆစ်အတွင်းဘက်သို့ ရောက်ရှိသွားပြီး လက်ဖဝါး ပက်လက်လှန်ထားရမည်။

ပစ်လွှတ်လိုက်သော အနေအထား
အမှတ်(၃) နောက်ဆုံးပစ်လွှတ်သော လက်မောင်းလှုပ်ရှားမှုများ

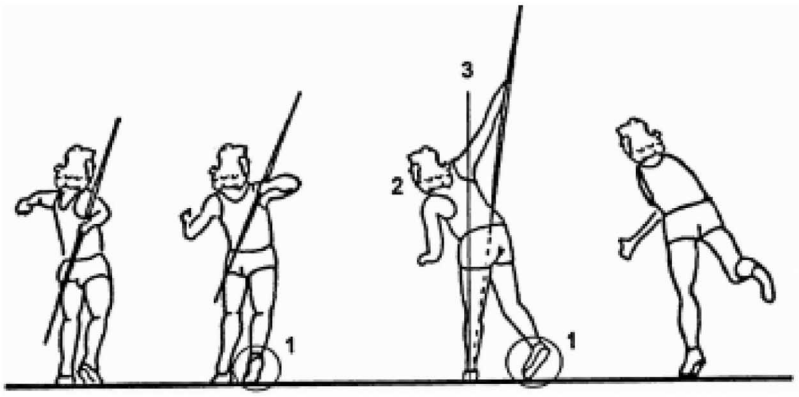


တွေ့ရှိချက် ။ လှံတံသို့ ပခုံးနှင့် လက်မောင်းအားများ အပြည့်အဝ ရောက်ရှိသွားစေရန်၊

သိပ္ပံနည်းကျ အချက်အလက်များ

၁။ ညာလက်မောင်းတတောင်ဆစ် ရှေ့သို့ ရောက်ရှိလာပြီး အပေါ်ဘက်သို့ ဦးခေါင်းနှင့်တပြေးညီ ရောက်ရှိသွားမည်။
၂။ ကိုယ်အနေအထား ရှေ့သို့ နေရာရွှေ့သွားခြင်း၊
၃။ ပစ်လိုက်သော လက်မောင်း၏ တံတောင်ဆစ်သည် အမြန်ဆုံးဆန့်တန်းသွားရမည်။
၄။ ကိုယ်ထည်၏ ဘယ်ခြမ်းသည် ဘယ်ခြေပေါ်တွင် အားစိုက်ထားခြင်းအတွက် ဘယ်လက်တံတောင်ဆစ်သည် ကိုယ်အနေအထားနှင့် အနီးကပ်ဆုံး ရှိနေရမည်။
၅။ ညာခြေသည် မြေပြင်ပေါ်တွင် တပြေးညီ ရှိနေပြီး လှံတံကို လက်ထဲမှ လွှတ်လိုက်သည့်အချိန်တွင် ဖြစ်ပါသည်။

ပြန်လည်ထိန်းသိမ်းသည့် အနေအထား
အမှတ် (၃) နောက်ဆုံးပစ်လွှတ်သော လက်မောင်းလှုပ်ရှားမှု

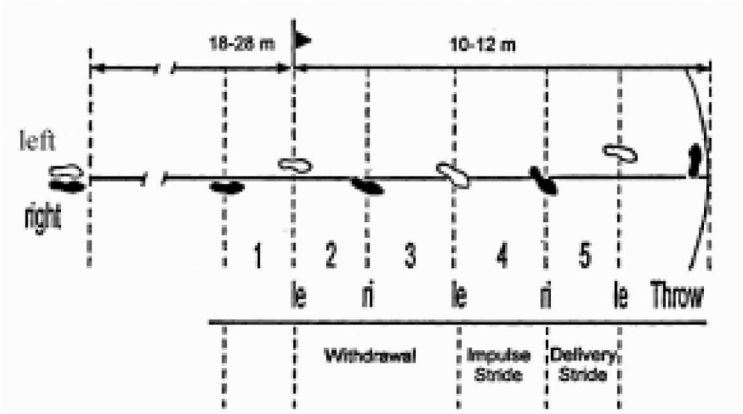


တွေ့ရှိချက် ။ ရှေ့သို့ အားစိုက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်အနေအထား ထိန်းသိမ်းပြီး မှားသော လှုပ်ရှားမှု မရှိအောင် ထိန်းထားပါ။ (စည်းမကျော်စေရ)

သိပ္ပံနည်းကျ အချက်အလက်များ

၁။ လုံတံပစ်လိုက်ပြီးသည်နှင့် ခြေထောက်များ အမြန်ဆုံး ပြောင်းလဲသွားရန်၊
၂။ ညာဘက်ခြမ်းသည် ခြေထောက်များ ကွေးနေသော အနေအထားတွင် ရှိရမည်။
၃။ ခန္ဓာကိုယ် အပေါ်ပိုင်း အောက်သို့ နိမ့်ချထားရမည်။
၄။ ဘယ်ခြေထောက်သည် နောက်ဘက်သို့ ပြောင်း၍ ဆုတ်လိုက်ပါ။
၅။ သတ်မှတ်ထားသော စည်းလိုင်းမှ နောက်ဆုံးလှမ်းလိုက်သော ခြေလှမ်းသည် ၁.၅ မီတာမှ ၂.၀ မီတာ ကြားရှိရမည်။

ခြေငါးလှမ်း၏ စနစ်တကျပုံစံ ခြေထောက်များ စနစ်တကျထားရှိရန်

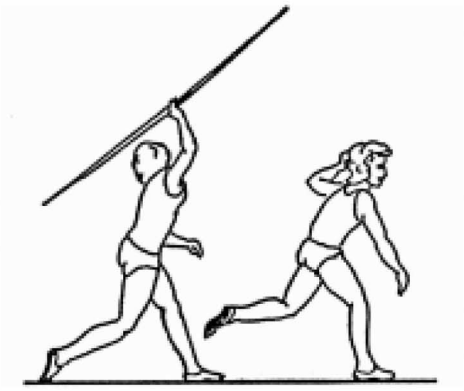


တွေ့ရှိချက် ။ ရရှိလာသော အင်အားကို လုံတံပေါ်သို့ အားထည့် ရောက်ရှိစေရန်၊

သိပ္ပံနည်းကျ အချက်အလက်များ

၁။ ခြေငါးလှမ်းစနစ်တကျ ပြုလုပ်ချိန်တွင် ပါရှိသော အချက်များ
(က) ပြန်လည် ရုပ်သိမ်းခြင်း (ခ) ခြေလှမ်းကျဲကျဲလှမ်းခြင်း (ဂ) ပစ်လွှတ်လိုက်ခြင်း
(ဃ) အရှိန်များကို အမြန်ဆုံးအနေအထားသို့ မြှင့်တင်လိုက်ပါ။ (ခန္ဓာကိုယ်ကို တတ်နိုင်သော အနေအထားသို့ အခြေခံထားခြင်း။)

ပြန်လည်ထိန်းသိမ်းသော အနေအထား



<u>တွေ့ရှိချက်</u> ။ ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့သို့ ပြေးသွားသောအနေအထားကို အမှားအယွင်း မရှိစေရန် ရှောင်ရှားခြင်း

<u>သိမ်ငယ်နည်းကျ အချက်အလက်များ</u>

၁။ လှံတံလက်ထဲမှ လွတ်သွားပြီးနောက် ခြေလှမ်းကို အမြန်ဆုံးပြန်၍ ရုပ်သိမ်းလိုက်ခြင်း

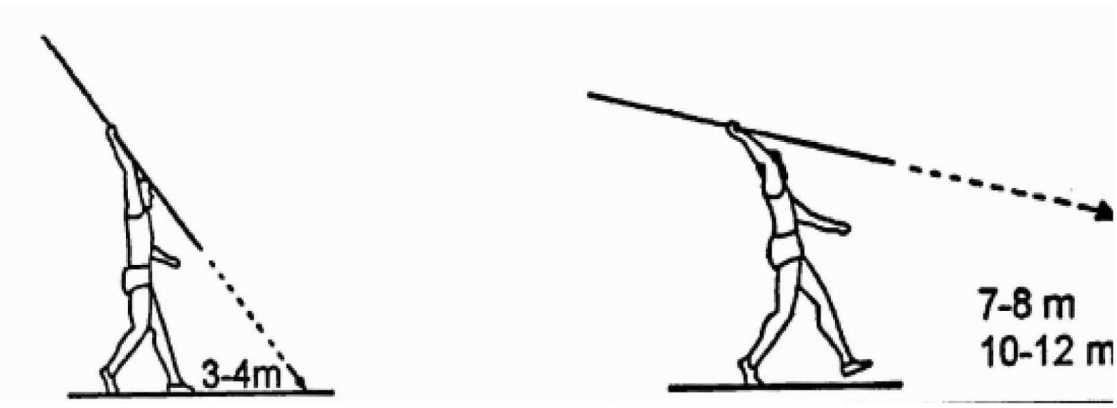
၂။ ညာခြေကွေးနေခြင်း

၃။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ပိုင်းအောက်သို့ နိမ့်နေရမည်။

၄။ ဘယ်ခြေသည် နောက်ဘက်သို့ ဆုတ်လိုက်ရမည်။

၅။ သတ်မှတ်စည်းမှ ခြေလှမ်းအကွာအဝေး ၁.၅ မီတာမှ ၂.၀၀ မီတာကြားတွင် ရှိရမည်။

STEP (1) <u>ရှေ့သို့ ပစ်ခြင်း</u>



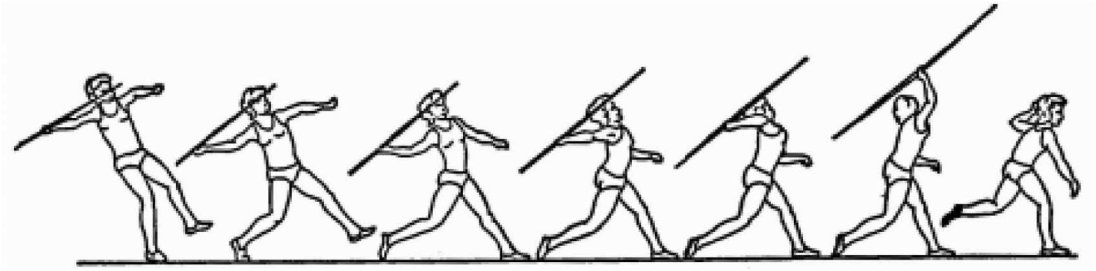
၁။ လှံတံကို သေချာတိုင်းတာပြီး စနစ်တကျ ဆုပ်ကိုင်ပါ။

၂။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ လှံတံကို ကိုင်၍ မတင်လိုက်ပါ၊ လှံတံထိပ်ပိုင်းကို မြေပြင်သို့ သင့်တော်မဲ့ အနေအထားဖြင့် ထိုးစိုက်လိုက်ပါ။

၃။ နောက်ဘက်သို့ အနည်းငယ်အားပြု၍ လှံတံကို ဆုပ်ယူလိုက်ပါ၊ လှံတံ၏ နောက်ဆုံးပိုင်းသည် ပစ်မဲ့သူဘက်သို့ တဲ့တဲ့ စိုက်နေရမည်။

<u>တွေ့ရှိချက်</u> ။ လှံတံပစ်မည့် လမ်းကြောင်းတိုင်း အရှိန်ပြင်းပြင်းဖြင့် သွားနိုင်ရန်။

STEP (2) **<u>မတ်တပ်ရပ်၍ပစ်ခြင်း</u>**



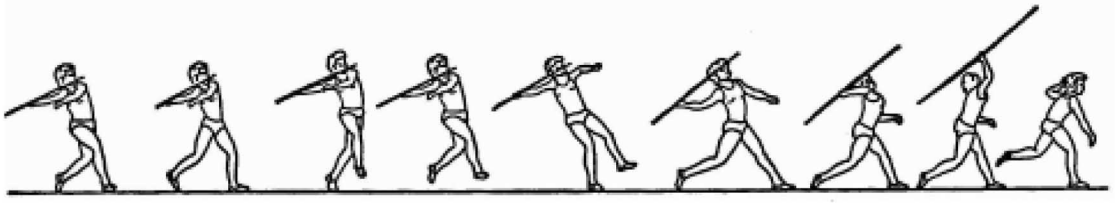
၁။ မတ်တပ်ရပ်၍ ခြေထောက်ကို ၆၀မှ ၉၀ စင်တီမီတာခွာထားပါ။ ခြေဖဝါးထိပ်ဦးသည် ပစ်လွှတ်မည့် ဘက်သို့ တဲ့တဲ့ရှိနေရမည်။

၂။ လှံတံကို ပြန်ဆွဲထုတ်ပြီး လက်ဖဝါးများကို ပခုံးနှင့် တပြေးညီ မြှောက်ထားပါ။

၃။ လူပ်ရှားမှုအထောက်အကူပြုနိုင်ရန် ဘယ်ခြေကို အနည်းငယ် မြှောက်လိုက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ညာခြေတွင် အားစိုက်ထည့်ထားပါ။

<u>တွေ့ရှိချက်</u> ။ အားထည့်ပစ်လိုက်သော ပုံစံတွင် ရှိရမည်။

STEP (3) **<u>ခြေလှမ်းသုံးလှမ်းဖြင့် စနစ်တကျ အသုံးပြု၍ ပစ်လွှတ်ခြင်း</u>**

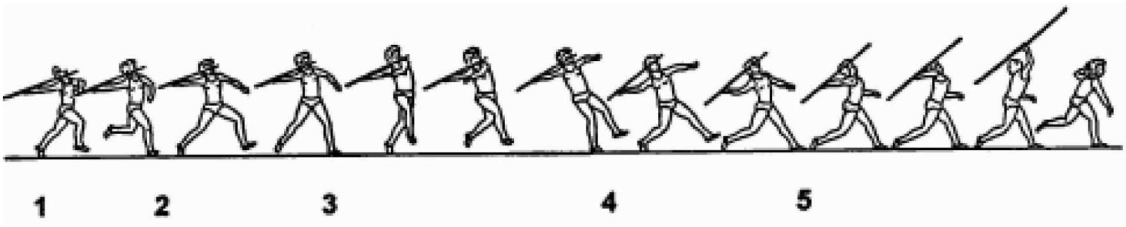


၁။ ညာခြေဖြင့် စတင်၍ ရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်ပြီး လှံတံကို နောက်သို့ ပြန်ပြီး ဆုပ်ယူပါ။

၂။ ဘယ်ခြေလှမ်းပြီး အားစိုက် ခြေလှမ်းကျဲကျဲပြေးပါ။ (ခြေလှမ်းများတလှမ်းပြီး တလှမ်း လှမ်းသွားပြီး နောက် လှံတံကို ဆက်လက်ပစ်လွှတ်လိုက်ပါ။

<u>တွေ့ရှိချက်</u> ။ အင်အားထည့်ထားသော ပုံစံ တပြေးညီ ဖြစ်စေရန် လှမ်းထားသော ခြေလှမ်းများကို စနစ်တကျ အသုံးပြုပါ။

STEP (4) **<u>ခြေငါးလှမ်းဖြင့် ပစ်လွှတ်ခြင်း</u>**



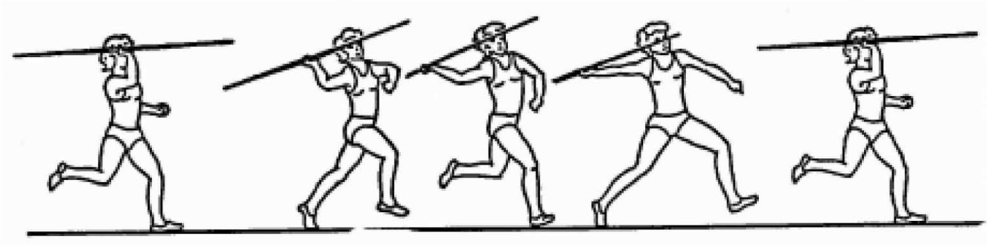
၁။ မတ်တပ်ရပ်၍ လှံတံကို စနစ်တကျ ကိုင်ထားသော ပုံစံတွင် ရှိပြီး ပထမခြေလှမ်းကို ညာခြေဖြင့် ထွက်ပါ။

၂။ ခြေလှမ်း နှစ်လှမ်းဖြင့် လမ်းလျှောက်တာထွက်ပါ။ ၎င်းနောက် ခြေနှစ်လှမ်းပြေး၍ နောက်ခြေလှမ်း သုံးလှမ်းကို စနစ်တကျ အသုံးပြုပါ။

၃။ စနစ်တကျ ဖြစ်စေနိုင်ရန် ခြေလှမ်းများကို တခုနှင့် တခု အကွာအဝေးကို မှတ်သား၍ စတင် တာထွက်ပြီး ၁-၂-၃-၄-၅ အစဉ်လိုက် ရေတွက်ပါ။

<u>တွေ့ရှိချက်</u> ။ ခြေလှမ်း ငါးလှမ်းကို စနစ်တကျ တိုးတက်စေရန်။

STEP (5) <u>ရှေ့သို့ ပြေး၍ ပြန်လည်ထိန်းသိမ်းခြင်း</u>



၁။ လွှေကျင့်ခန်းကို လှုံ့တံများရုပ်သိမ်းခြင်းအနေအထားဖြင့် စတင်ပြီး ၎င်းနောက် ရွရွပြေးခြင်းဖြင့် ဆက်လက်လှုပ်ရှားပါ။

၂။ ပစ်ရမဲ့အနေအထားကို ဘေးမှ သေချာကြည့်ပြီး လှုံ့တံ၏ လှုပ်ရှားမှုကို စနစ်တကျ ထိန်းသိမ်းဆောင်ရွက်ပါ။

၃။ စတင်ထွက်မဲ့နေရာကို တိုင်းတာပြီး ခြေလှမ်းများစနစ်တကျ တိုင်းတာပြီး ဆက်လက်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ပါ။

<u>တွေ့ရှိချက်</u> ။ လှုံ့တံကို ခြေလှမ်းတိုင်းတွင် ပြန်ရုပ်သိမ်းပြီး ခြေငါးလှမ်း၏ စနစ်ကို တိကျစွာဆောင်ရွက်ပါ။

STEP (6) <u>လုပ်ငန်းတခုလုံးလှုပ်ရှားမှု</u>



၁။ လုပ်ငန်း တစ်ခုလုံးကို စနစ်တကျ ဖြစ်စေရန် ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် အင်အားစိုက်သော ပုံစံအနေအထားကို မှန်ကန်စွာ စစ်ဆေးပါ။

၂။ လုပ်ငန်းတစ်ခုလုံးကို ပေါ့ပါးတဲ့ လှုံ့တန်ကို သုံးပြီး လှုပ်ရှားပါ။

၃။ လုပ်ငန်းတစ်ခုလုံးပြီးမြောက်အောင် ပစ်ရမည့် ပစ္စည်း အမျိုးမျိုးဖြင့် ဆောင်ရွက်ပါ။ ဥပမာ- ၂၀၀ မှ ၆၀၀ ဂရမ်ရှိသော ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ခဲလုံးများ)

<u>တွေ့ရှိချက်</u> ။ လုပ်ငန်းတစ်ခုလုံးကို စနစ်တကျ ဖြစ်သွားစေရန် ဖြစ်သည်။

<u>မေးခွန်း</u>

၁။ လှုံ့တံပစ်ခြင်းတွင် အဓိက ဘယ်နှစ်ပိုင်းရှိသနည်း။

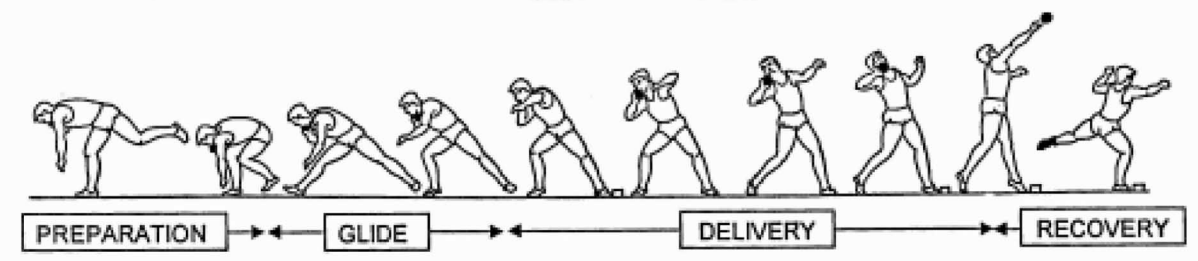
၂။ လှုံ့တံ၏အရှိန်ယူအပြေးလမ်းကြောင်း အရှည်မည်မျှရှိသနည်း။

၃။ အမျိုးသမီးလှုံ့တံ၏ အရှည်မည်မျှရှိသနည်း။

၄။ ပစ်လွှတ်သည့်နောက်ဆုံးအနေအထားသည် မည်သည့် (position)ဖြစ်သနည်း။

၅။ လှုံ့တံပစ်လွှတ်ချိန်တွင် ပစ်သည့်လက်မောင်းအား ဆန့်တန်းထားသော အနေအထားတွင် ထားရမည် ဆိုသည်မှာ မှန်ပါသလား၊ ဖြေဆိုပါ။

သံလုံးပစ်နည်း အခြေခံနည်းစနစ်များ



ပုံစံ၏ အနေအထား

သံလုံးပစ်အခြေခံနည်းစနစ်များကို အောက်ပါတိုင်းခွဲခြားထားပါသည် -

၁။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း ၂။ ခြေလှမ်းရွှေ့သို့မျောခြင်း ၃။ ပစ်လွှတ်ခြင်း ၄။ ထိန်းသိမ်းခြင်း

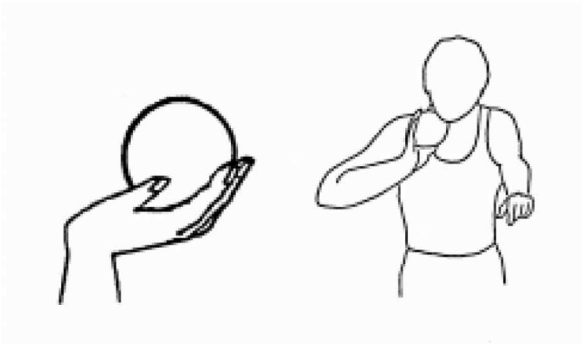
၁။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု အနေအထားတွင် ပစ်သမား၏ ပုံစံသည် ခြေလှမ်း လျောခြင်း အနေအထားတွင် ရှိရမည်။

၂။ ခြေလှမ်းလျောခြင်းအနေအထားတွင် ပစ်သောကစားသမားနှင့် သံလုံးသည် ရှေ့သို့ ရောက်နိုင်သလောက် အားစိုက်၍ ပစ်သောပုံစံဖြစ်နေရမည်။

၃။ ပစ်လိုက်သော ပုံစံအနေထားသည့် အင်အားစိုက်ထုတ်၍ မပစ်ခင် ချိန်ထိ သံလုံးပေါ်သို့ အားရုံစိုက်ထားရမည်။

၄။ ပြန်လည်ထိန်းသိမ်းထားသော အနေအထားတွင် ပစ်သမားသည် အမှားများ မပြုလုပ်မိစေရန် အမှားကို ရှောင်ရှားရမည်။

သံလုံးကိုင်တွယ်နည်း



တွေ့ရှိချက် ။ သံလုံးကို မိမိရရဆုပ်ကိုင်ထားရမည်။

သိပ္ပံနည်းကျအချက်အလက်များ

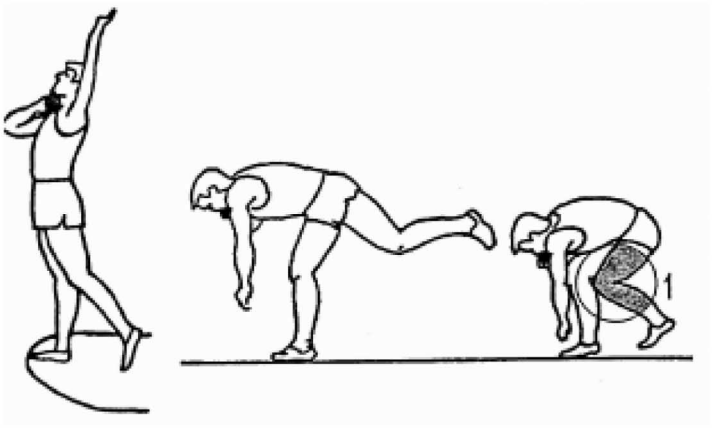
၁။ သံလုံးကို လက်ချောင်းများ၏ အခြေတွင် ထားရှိကိုင်တွယ်ရမည်။

၂။ လက်ညှိုးနှင့် လက်ချောင်းကလေးများကို ညီညီညာညာနှင့် မသိမသာ ခွဲထားရမည်။

၃။ သံလုံးကို လည်ပင်းရှေ့နားတွင် ကပ်ထားပြီးလက်မသည် ကော်လံရိုးပေါ်တွင် ထားရှိရမည်။

၄။ တံတောင်ဆစ်သည် ၄၅ ဒီဂရီ ကွေးနေသည့် အနေအထားရှိရမည်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုအနေအထား



တွေ့ရှိချက် ။ ခြေလှမ်းခွဲခြင်း ပြင်ဆင်ထားပါ။

သိပ္ပံနည်းကျအချက်အလက်များ

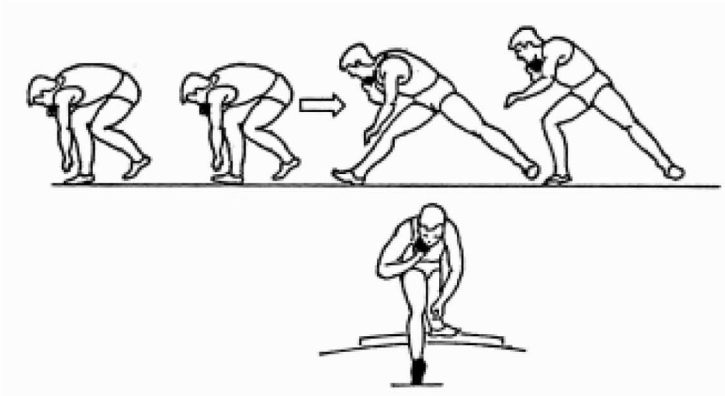
၁။ စက်ဝိုင်း၏ နောက်ဖက်ခြမ်းနှင့် ပစ်သမားသည်ဘုတ်ခုံဘက်သို့ကျောပေးထားရမည်။

၂။ ခန္ဓာကိုယ်သည် ရှေ့ဘက်သို့ ကြမ်းပြင်နှင့် တပြေညီ ကုန်းထားရမည်။

၃။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး တပုံစံတည်းဖြင့် ထိန်းသိမ်းထားရမည်။

၄။ အားစိုက်သောခြေသည်ကွေးထား၍ ကျန်ခြေတချောင်းကို စက်ဝိုင်းနောက်သို့ တွန်းထုတ်သွားရမည်။ (ပုံစံကို ကြည့်ပါ)

လျောတိုက်သွားသော



တွေ့ရှိချက် ။ သံလုံးပစ်အနေအထားမှန်ကန်စေရန် အရှိန်ကို လိုအပ်သလိုမြှင့်တင်လုပ်ဆောင်သွားပါ။

သိပ္ပံနည်းကျအချက်အလက်များ

၁။ ခန္ဓာကိုယ်အားပြုထားသော ခြေထောက်ကို ရှေ့သို့ မတင်ပြီး ရွှေ့လျားရန်နှင့် (ခါးအားကို အသုံးမပြုရန်)

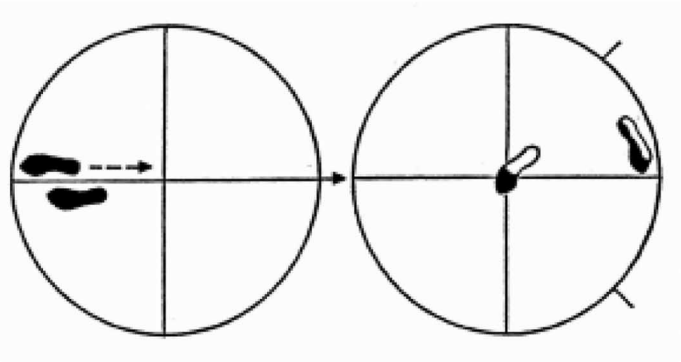
၂။ လွတ်နေသော ခြေထောက်ကို ဘုတ်ခုံဘက်သို့ ခပ်နိမ့်နိမ့် ရွှေ့လျား၍ ထားရမည်။

၃။ အားပြုသော ခြေထောက်သည် ခြေဖနှောင့်ပေါ်သို့ကြွတင်၍ ဖနောင့်ဘက်ကို ဆန့်ထုတ်သွားပါ။

၄။ အားပြုထားသော ခြေကို လျောတိုက်သွားတိုင်း မြေပြင်နှင့် အမြဲ ထိတွေ့နေရမည်။

၅။ ပခုံးကို စက်ဝိုင်းတွင်း ကန့်လန့်အနေအထားတွင် ရှိနေရမည်။

လျှောတိုက်ဆွဲခြင်း အခြေအနေ
ခြေထောက်များစနစ်တကျ နေရာယူထားပါ။

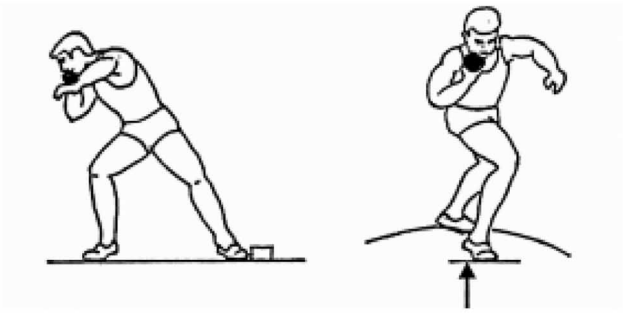


တွေ့ရှိချက် ။ နောက်ဆုံးပစ်ရမည့် ပုံစံတွင် ကိုယ်အနေအထားကို အရှိန်ယူသောအခါတွင် မှန်ကန်မှုရှိစေရန်။

သိပ္ပံနည်းကျအချက်အလက်များ

၁။ ညာခြေသည် ၎င်း၏ ခြေမျက်စိပေါ်အားပြုထားပြီး မြေပြင်ပေါ်ပြန်ကျချိန်တွင် ခြေဖဝါးဖြင့်သာ ကျရမည်။
၂။ ညာခြေသည် စက်ဝိုင်းတွင်း အလယ်ဗဟိုတွင် ချထားရမည်။
၃။ ခြေထောက်များ မြေပြင်ကျချိန်တွင် ညာခြေဖြင့် အရင်ချပါ။
၄။ ဘယ်ခြေသည် ခြေဖဝါးအတိုင်း ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ကျပြီး အခြား၏ခြေဘေးတွင် ကပ်၍ကျရမည်။

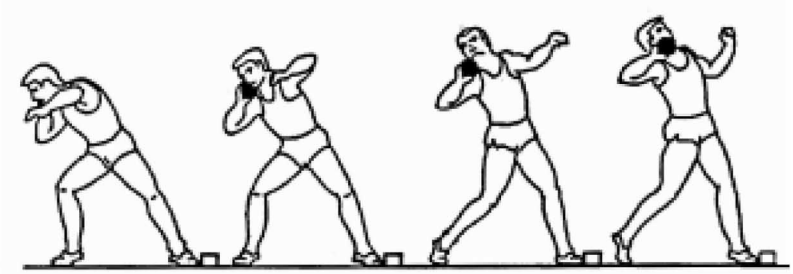
ပစ်လွှတ်လိုက်သောအချိန် (အားထည့်ထားသောပုံစံ)



တွေ့ရှိချက် ။ သံလုံးပစ်လွှတ်ချိန်တွင် အရှိန်အဟုန်များကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်နှင့် အဓိကအားစိုက်သောလှုပ်ရှားမှုဖြင့် စတင်ပါ။

၁။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်သည် ညာခြေထောက်ပေါ်အားပြုထားပြီး ညာခြေ၏ ဒူးများသည် အနည်းငယ်ကွေးနေရမည်။
၂။ ညာခြေ၏ ဖနောင့်များနှင့် ဘယ်ခြေထောက်၏ ခြေချောင်းများသည် ခြေဖနောင့်ခြေချောင်းများ၏ အနေအထားအတိုင်း တည့်တည့်ရှိနေရမည်။(ခြေဖနောင့် ခြေချောင်းလေးများ)
၃။ ခါးဆစ်များနှင့် ပခုံးများသည်လှည့်သောအနေအထားတွင် ရှိရမည်။
၄။ ခေါင်းနှင့် ဘယ်ဘက်လက်မောင်းသည် အနောက်ဘက်သို့ ရှိနေရမည်။
၅။ ညာဘက်တတောင်ဆစ်သည် ၉၀ ဒီဂရီ အနေအထားနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိနေရမည်။

ပစ်လွှတ်လိုက်သောအနေအထား
အပိုင်း(၂) အဓိက အရှိန်ယူအားစိုက်ခြင်း



တွေ့ရှိချက် ။ အပစ်သမားတွင် ရှိသောအင်အားများသည် သံလုံးပေါ်သို့ အားစိုက်သော အနေအထားတွင် ရှိရမည်။

၁။ ညာခြေသည် လှည့်ပတ်သောပုံစံအနေအထားတွင် ဆန့်တန်းထားပြီး ၎င်းမှ ညာဘက်ခါးဆစ်သည် စက်ဝိုင်းရှေ့မျက်နှာစာကို မျက်နှာမူထားရမည်။

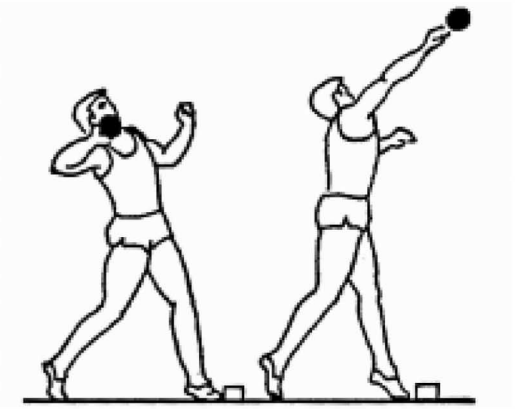
၂။ ဘယ်ခြေထောက်သည် ခန္ဓာကိုယ်ကို မတင်ထားသော အနေအထားနှင့် ရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်ထားခြင်း၊ နီးပါးလောက်ရှိရမည်။ (ပစ်လိုက်သောပုံစံသည် အားစိုက်သော အနေအထားတွင် ရှိနေရမည်။

၃။ ခန္ဓာကိုယ်လှည့်ပတ်မှုပုံစံသည် ဘယ်လက်မောင်းနှင့် ပခုံးများက ဟန့်တားထားသော အနေအထားတွင် ရှိနေရမည်။

၄။ ညာဘက်တတောင်ဆစ်ကို လှည့်၍ အပေါ်သို့ မြှင့်တင်ပြီးပစ်ရမည့်နေရာသို့ ဦးတည်ထားရှိခြင်း။

၅။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်များသည် ညာခြေမှဘယ်ခြေထောက်သို့ ပြောင်းလဲပစ်ရမည်။

ပစ်လွှတ်လိုက်သော ပုံစံအနေအထား
အပိုင်း(၃) လက်လှုပ်ရှားမှု ၏ နောက်ဆုံးအခြေအနေ



၁။ သံလုံးကို အားစိုက်ပစ်သော လက်မောင်းသည် ခြေထောက်များနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆန့်ထုတ်ပြီးသောအခါတွင် စတင်ရမည်။

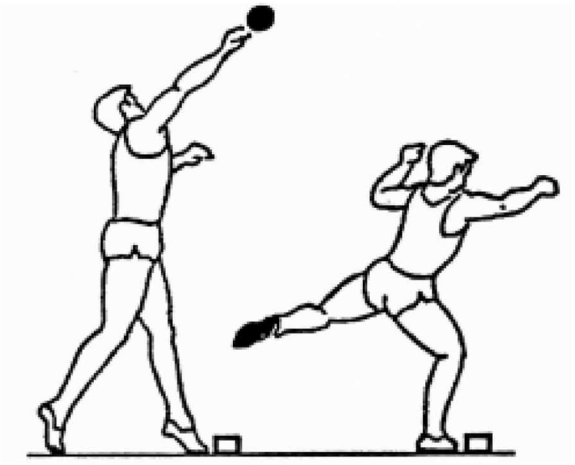
၂။ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းသည်ကွေထား၍ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အနီးကပ်ဆုံးထားရှိရမည်။

၃။ အရှိန်အဟုန်ပြင်းပြင်းဖြင့် သံလုံးကို လက်ကောက်ဝတ်မှ အားပြု၍ ပစ်လွှတ်ပါ။ (လက်မကို အောက်ချထားပါ၊ လက်ချောင်းများကို အောက်သို့ချထားလိုက်ပါ။)

၄။ ပစ်လွှတ်ရန်အတွက် ခြေထောက်များ မြေပြင်တွင် ထိတွေ့နေရမည်။

၅။ ခန္ဓာကိုယ် ခေါင်းသည် ပစ်လိုက်သောအချိန်တွင် ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ဘက်သို့ ရှိနေရမည်။

ပြန်လည်ထိန်းသိမ်းသော ပုံစံအနေအထား

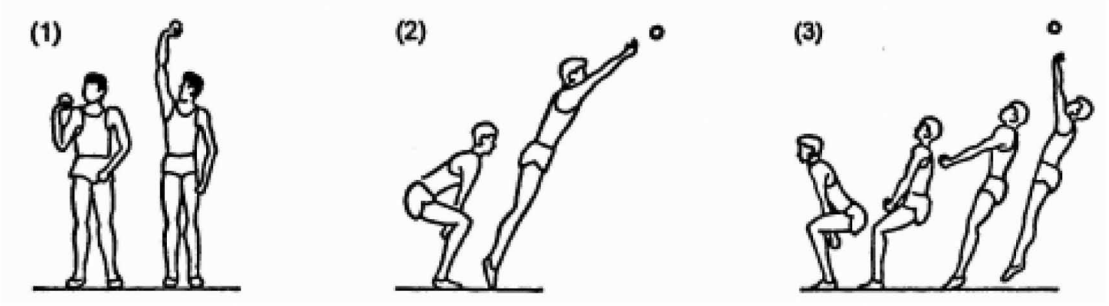


တွေ့ရှိချက်။ ပစ်လွှတ်လိုက်သော ကစားသမားသည် အမှားအယွင်းများကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

သိပ္ပံနည်းကျ အချက်အလက်များ

၁။ ပစ်လိုက်ပြီးသည်နှင့် ခြေထောက်ကို အမြန်ဆုံးရုပ်သိမ်းလိုက်ပါ။
၂။ ညာဘက်ခြေထောက်သည် ကွေးနေရမည်။
၃။ ခန္ဓာကိုယ် အပေါ်ပိုင်း အောက်ဘက်သို့ ငိုက်နေရမည်။
၄။ ဘယ်ခြေထောက်အားကို နောက်ဘက်သို့ ဆွဲလှည့်လိုက်ရမည်။
၅။မျက်လုံးများသည် အောက်ဖက်သို့ ကြည့်နေရမည်။

STEP (1) ဆက်သွယ်မှု ပြုလုပ်ပေးခြင်း

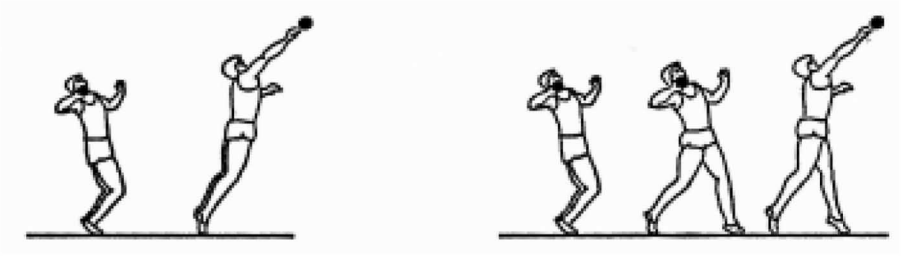


သံလုံးကို ယူလိုက်ပါ၊ သေချာစွာ ဆုပ်ကိုင်ထားလိုက်ပါ။

၁။ လက်ဆန့်တန်းခြင်းများကို ဖြည်းဖြည်းအပေါ်သို့ မတင်ပါ၊ လက်ချောင်းများဖြင့် သံလုံးကို မိမိရရကိုင်တွယ်ထားပါ။ (ပုံစံ - ၁)
၂။ ရှေ့သို့ ခေါင်းပေါ်မှ လှမ်းပစ်ပါ။ (ပုံစံ - ၂)
၃။ နောက်ပြန်ခေါင်းပေါ်မှ လှမ်းပစ်ပါ။ (ပုံစံ - ၃)

တွေ့ရှိချက်။ ပစ္စည်းများကိုင်တွယ်ခြင်းကို အသားကျစေရန်နှင့် အခြေခံပစ်လိုက်သော ပုံစံများကို သိရှိရန်။

STEP (2) **<u>ရှေ့သို့ တွန်းထုတ်ခြင်း</u>**



၁။ ခြေထောက်ကို မတ်မတ်ရပ်၍ ပခုံးကျယ် ခွဲထားပါ။

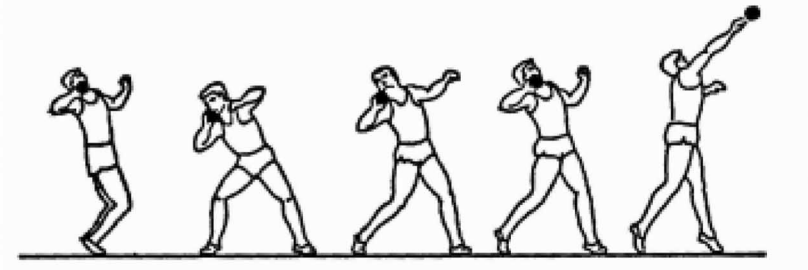
၂။ ကွေးထားသော ဒူးကိုအားထည့်၍ ပစ်လွှတ်လိုက်ပါ။

၃။ ပထမကြိမ်ပစ်သကဲ့သို့ ခြေထောက်များကို အားပြု၍ ရှေ့သို့ လှမ်းပါ။

၄။ မြေပြင်နှင့် ခြေထောက်များကို ထိတွေ့ထားပါ။

တွေ့ရှိချက်။ လက်မောင်းလှုပ်ရှားမှု မှားယွင်းခြင်းကို ပြင်ဆင်ရန်အတွက် ခြေထောက်များကို အားစိုက်ထားပါ။

STEP (3) **<u>သံလုံးကို ခြေလှမ်းလှမ်းရင်းနှင့် ပစ်လွှတ်ခြင်း</u>**



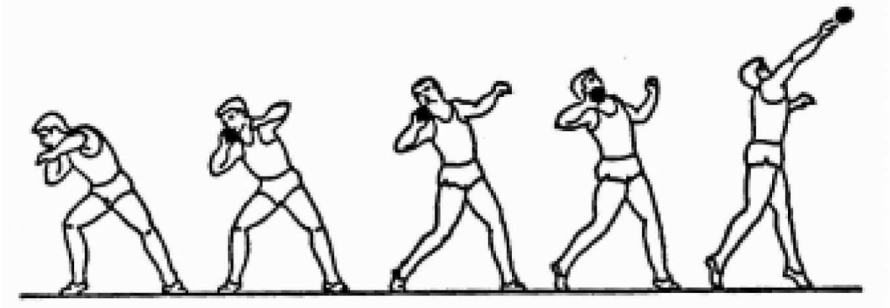
၁။ ပုံစံ - ၂ အတိုင်းစတင်ပါ။

၂။ ခါးနှင့် ပခုံးကိုလှည့်၍ ရှေ့သို့ ခြေလှမ်းပြီးပစ်မဲ့နေရာသို့ ရှေးရှုပါ။

၃။ ခြေထောက်များနှင့် ခါးကို လှည့်ပတ်ဆန့်တန်း၍ အမြန်ဆုံး ဆက်လက်ပစ်လိုက်ပါ။

တွေ့ရှိချက် ။ ညာခြေ၏ လှုပ်ရှားမှုကို တိုးတက်စေရန် ဘယ်ဘက်ခြမ်းကို ကာကွယ်ပေးလိုက်ပါ။

STEP (4) **<u>အားစိုက်ထားသော ပုံစံအနေအထားမှ သံလုံးကို ပစ်လိုက်ပါ။</u>**



၁။ ပစ်မဲ့နေရာဘက်သို့ ဦးတည်ထားပြီး ပခုံးများကို လှည့်၍ စတင်ပစ်လွှတ်ပါ။

၂။ ပစ်လိုက်ပြီးသောအခါတွင် ပစ်သောပုံစံအနေအထားအတိုင်း ဆက်လက်နေပြီး မြေပြင် ခြေထောက်များ ဆက်လက်နင်းထားပါ။

တွေ့ရှိချက်။ ခြေများလှည့်ခြင်း၊ ခါးလှည့်ခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ် ပိတ်ဆို့ခြင်းကို ညာခြေထောက်မှ အင်အားအပြည့်အဝစိုက်၍ တိုးတက်စေခြင်း။

STEP (5) **<u>လျှောသွားခြင်း</u>**

(1)



(2)

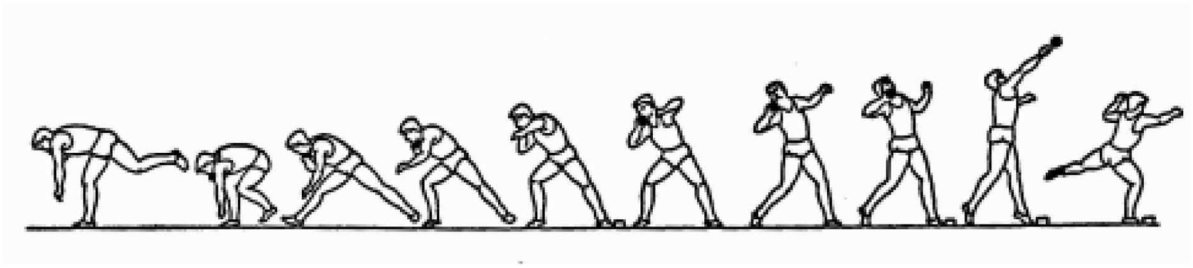


၁။ လွတ်နေသောလက်တဖက်ကို အခြားကစားဖော်မှ မိမိလက်ကို ဆွဲ၍ လျောတိုက်သွားပါ။

၂။ ၎င်းဆွဲတာကို လိုင်းတိုင်းဆွဲပြီး ရပ်လိုက်သောအခါတွင် အင်အားထည့်ထားသော ပုံစံရှိနေရန် (သံလုံးကို ကိုင်ထားခြင်းနှင့် ပစ်လွှတ်ခြင်းများ)

တွေ့ရှိချက်။ ။ ပစ်လိုက်သော အနေအထားတွင် ဆက်သွယ်မှု ရရှိစေရန် ခြေထောက်၏ လှုပ်ရှားမှုပုံစံသည် လျောတိုက်သွားသော ပုံစံကို တိုးတက်စေရန်ဖြစ်ပါသည်။

STEP (6) **<u>လုပ်ငန်းတစ်ခုလုံး အသေးစိတ်ပုံစံ</u>**



၁။ သံလုံးနှင့်သော်လည်းကောင်း သံလုံးမပါပဲနှင့် သော်လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ပါ။ အင်အားစိုက်ထားသော ပုံစံကို ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် မှားယွင်းခြင်းများကို ပြင်ဆင်လုပ်ဆောင်သွားရန်။

၂။ အခြားအခြေအနေများတွင်လည်း ဆောင်ရွက်ပါ။ ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးနှင့် လည်းကောင်း မျက်စိပိတ်၍ လည်းကောင်း ဆောင်ရွက်ပါ။ (ဥပမာ- မက်တီဆင်ဘောနှင့် အခြား အလေးချိန်မတူညီသော ပစ္စည်းများ။

တွေ့ရှိချက်။ လှုပ်ရှားမှုအားလုံးကို တပြေးညီ ဖြစ်သွားစေရန် ဖြစ်သည်။

<u>မေးခွန်း</u>

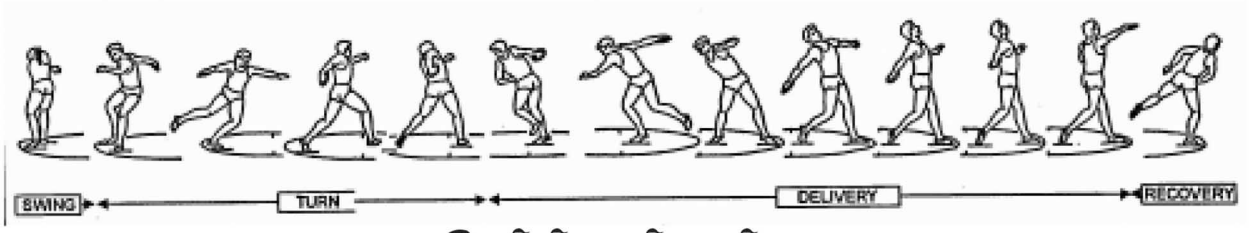
၁။ သံလုံးပစ်ရန် စတင်ချိန်တွင် တံတောင်ဆစ်သည် _____ ဒီဂရီကွေးသည့်အနေအထားရှိရမည်။

၂။ Glide စသည့်အချိန်တွင် စသည့်ခြေသည် ခြေဖျားလား၊ ခြေဝါးတစ်ခုလုံးလား။ သင်သိသမျှဖြေပါ။

၃။ အမျိုးသား သံလုံး၏အလေးချိန် ဖေါ်ပြပါ။

Discus Throw

သံပြားပစ်လှုပ်ရှားမှု



ပြုလုပ်ရန် အချက်အလက်များ

သံပြားပစ်နည်းစနစ်ကို အပိုင်းလေးပိုင်း ခွဲထားပါသည်။

၁။ လွှဲပစ်ခြင်း ၂။ လှည့်ခြင်း ၃။ ပစ်လွှတ်ခြင်း ၄။ ပြန်လည်ထိန်းသိမ်းခြင်း

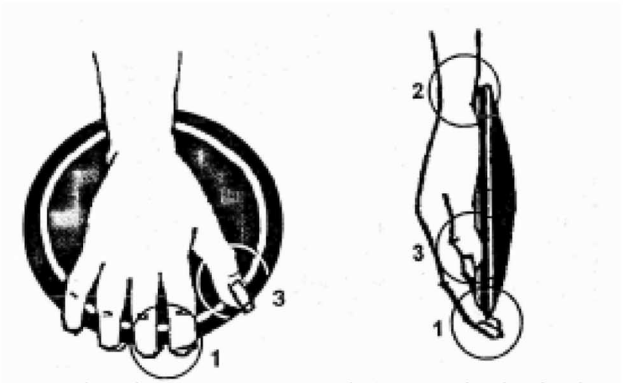
၁။ လွှဲသည့် ပုံစံအနေအထားနှင့် ပစ်သမားသည် လှည့်မည့်ပုံစံသို့ အခြေခံ၍ စတင်ရမည်။

၂။ လှည့်မည်ပုံစံအနေအထားတွင် သံပြားကို အရှိန်ပြင်းပြင်းဖြင့် အားထည့်ထား၍ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အောက်ပိုင်းသည် လှည့်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ် အပေါ်ပိုင်းထက်ပို၍ လှုပ်ရှားမှုစောပြီး ပုံစံအနေအထား မှန်အောင်ဆောင်ရွက်ပါ။

၃။ ပစ်လွှတ်လိုက်သောပုံစံတွင် အင်အားများကို သံပြားမပစ်လွှတ်ခင် သံပြားပေါ်သို့ အာရုံစိုက်ထားပါ။

၄။ ပြန်လည်ရုပ်သိမ်းခြင်း အနေအထားတွင် ပစ်သမားသည် အမှားအယွင်း မဖြစ်စေရန် ရှောင်ရှား၍ ပြုလုပ်ရမည်။

Grip သံပြားကိုင်တွယ်ခြင်း



တွေ့ရှိချက်။ သံပြားကို မိမိရရဆုပ်ကိုင်ထားပြီး အာရုံစိုက်၍ ပြုလုပ်နိုင်ရန်နှင့် ပစ်လိုက်သောအချိန်တွင် မှန်ကန်သော လှည့်ပတ်မှု ကောင်းစေရန်ဖြစ်သည်။

သိပ္ပံနည်းကျ အချက်အလက်များ

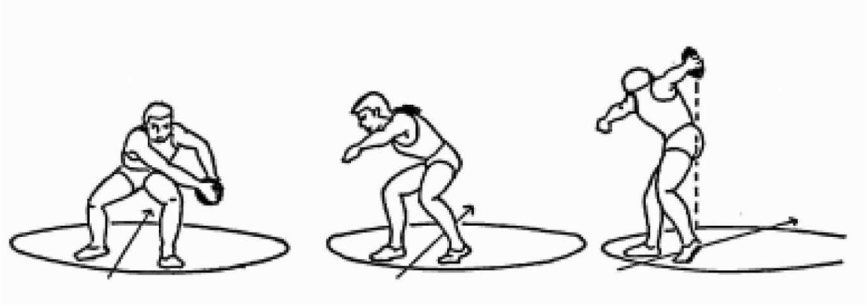
၁။ သံပြားကို လက်ဆစ်များ၏ နောက်ဆုံးအဆစ်တွင် ဆုပ်ကိုင်ထားရမည်။ ပုံ -၁

၂။ လက်ချောင်းများသည် သံပြားဝိုင်း၏ ဘေးနှုတ်ခမ်းပတ်လည်တွင် ဆုပ်ကိုင်၍ ခွဲထားပါ။

၃။ လက်ကောက်ဝတ်သည် တည့်တည့်နှင့် သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားတွင် ရှိနေရမည်။

၄။ သံပြားဝိုင်းသည် လက်ဖမိုးပေါ်တွင် မိမိရရ ရှိနေရမည်။ လက်မသည် သံပြားဝိုင်း ဆုပ်ကိုင်သော အနေအထားရှိနေရမည်။

လွှဲလိုက်သောအနေအထား

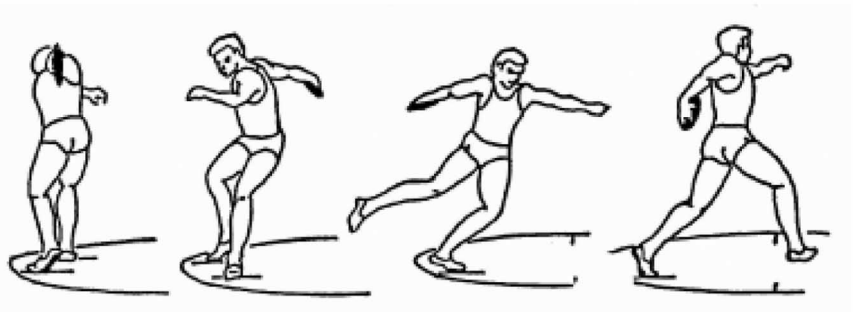


တွေ့ရှိချက်။ ခန္ဓာကိုယ်လက်မောင်းများနှင့် ပခုံးများကို အနေအထားမှန်ရှိစေရန်အတွက် လှည့်ပတ်မှုကို ကြိုတင်စီစဉ်ရန်။

သိပ္ပံနည်းကျ အချက်အလက်များ

၁။ နောက်ကြောပြင်အား မိမိပစ်မည့် ဘက်သို့ ကျောခိုင်းထားပါ။
၂။ ခြေထောက်များကို ပခုံးအကျယ်တိုင်းကား ထားပါ။
၃။ ကိုယ်အလေးချိန်သည် ခြေများပေါ်တွင် ရှိနေရမည်။
၄။ သံပြားဝိုင်းကို ဘေးဘက်နှင့် နောက်ဘက်ရမ်း၍ ဘယ်ဘက်ခြေမျက်စိနှင့် တပြေးညီရှိနေရမည်။
၅။ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း တချိန်တည်း လှည့်ပတ်၍ သွားရမည်။
၆။ လက်မောင်းနှစ်ဖက်စလုံးသည် ပခုံးနှင့် တပြေးညီ နီးပါးရှိနေရမည်။

လှည့်ပတ်ပစ်ခြင်း အပိုင်း (၁)

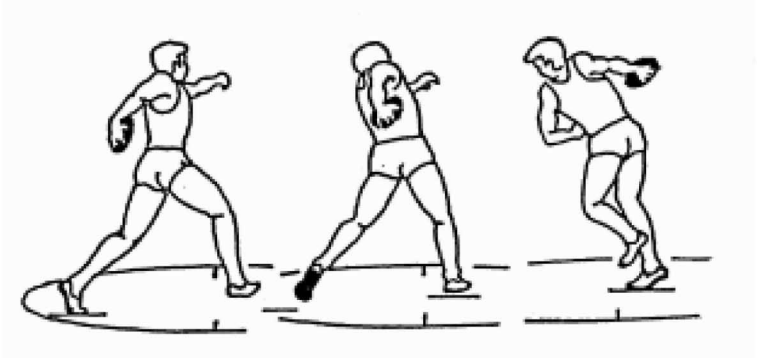


တွေ့ရှိချက်။ အကူအညီမလိုပဲ ပစ်ခြင်းအတွက် ပစ်သမားနှင့် သံပြားဝိုင်းကို အားစိုက်၍ ပစ်နိုင်ရန် စီစဉ်ပြုလုပ်ခြင်း။

သိပ္ပံနည်းကျ အချက်အလက်များ

၁။ ဘယ်ဘက်လက်နှင့် လက်မောင်းခြေထောက်များသည် တချိန်ထဲတွင် ပစ်မဲ့နေရာဘက်သို့ မျက်နှာမူ၍ လှည့်ပတ်သွားခြင်း။
၂။ ကိုယ်အလေးချိန်များသည့် ကွေးထားသော ဘယ်ခြေထောက်ပေါ်သို့ ပြောင်းလဲ၍ ရောက်ရှိသွားခြင်း။
၃။ ပစ်လိုက်သော ဘက်မှ ပခုံးကို ခန္ဓာကိုယ် နောက်ဘက်တွင် ရောက်ရှိနေခြင်း။
၄။ ညာခြေထောက်သည် စက်ဝိုင်းပေါ်၌ ခပ်နိမ့်နိမ့် လှည့်ပတ်၍ ဝိုက်သွားခြင်း။

လှည့်ပတ်ပစ်ခြင်း အပိုင်း (၂) အကူအညီ မယူပဲပစ်ခြင်း



တွေ့ရှိချက်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ လှုပ်ရှားမှုအားလုံးအတွက် တောင်းတင်းမှု ရှိနေနိုင်ရန် အပစ်သမားနှင့် သံပြားကို အရှိန်ပြင်းပြင်း ဖြင့်ပြုလုပ်ရန်။

သိပ္ပံနည်းကျ အချက်အလက်များ

၁။ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်၏ ခြေသန်းများသည် ရှေ့သို့ တိုးမြှင့်သွားပြီး ပစ်မည့်နေရာဘက်သို့ တည့်တည့်မျက်နှာမူသွားပါသည်။

၂။ ဆန့်၍ ခုန်ပစ်ခြင်းများကို ခြေထောက်များတွန်း၍ ဆန့်ထုတ်ခြင်းများနှင့် ပြည့်စုံမှုမရှိနိုင်ပါ။

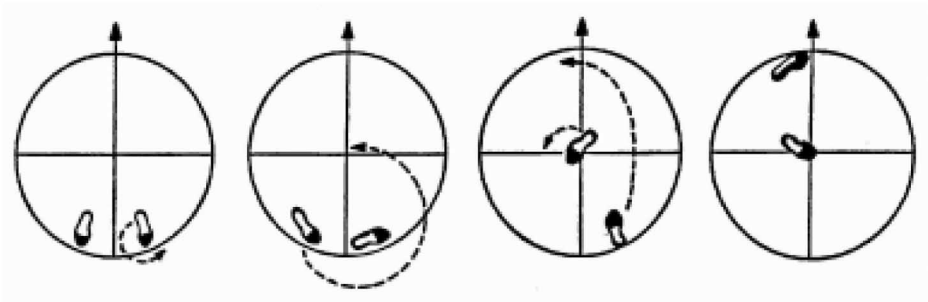
၃။ ပစ်လိုက်သော လက်မောင်းသည် ခါး၏ အမြင့်တွင် ရှိပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ၏ နောက်ဖက်တွင် ရှိရမည်။

၄။ ညာခြေထောက်သည် မြေပြင်ပေါ်သို့ထိထိမိမိ ရရှိပြီးသည်နှင့် ခြေထောက်များအတွင်းပိုင်းသို့ ပြန်လည်လှည့်နိုင်ရန် အတွက် ရှိနေရမည်။

၅။ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းသည် ရင်ဘတ်၏ ရှေ့နောက်ဘက်သို့ ဆွဲသွားရပါမည်။

၆။ ဘယ်ခြေထောက်သည် ညာခြေထောက်၏ ဒူးဘက်ကို ပွတ်သပ်၍ စက်ဝိုင်းတွင်း ရှေ့သို့ ရွေ့သွားရာတွင် တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

လှည့်ပတ်ခြင်း အနေအထား / ခြေထောက်များနေရာချထားခြင်း



တွေ့ရှိချက်။ ။ ကိုယ်အနေအထား မှန်ကန်မှု ပုံစံတွင် ရှိနေပြီး အကူအညီများကို ရရှိနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

သိပ္ပံနည်းကျ အချက်အလက်များ

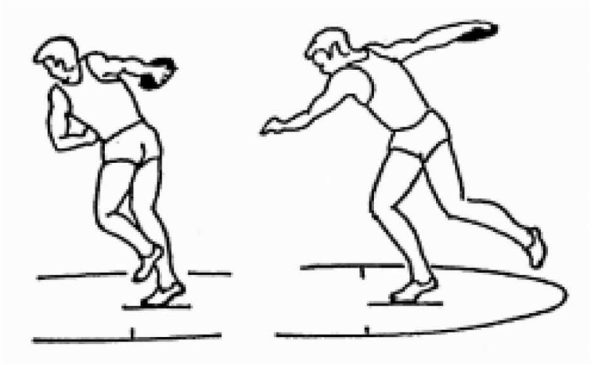
၁။ ခြေထောက်ကို ပခုံးထက်ချ၍ ရပ်ထားပါ။ လှည့်ပတ်ခြင်းကို ဘယ်ဘက်ခြေပေါ်တွင် အားစိုက်၍ လှည့်ပါ။

၂။ ညာခြေထောက်သည် စက်ဝိုင်းပေါ်မှ လှည့်ပတ်၍ စက်ဝိုင်းအလယ်ခေါင်တွင် နေရာပြန်ချထားပါ။

၃။ ညာခြေထောက်သည် စက်ဝိုင်းအလယ်တည့်တည့်ချပြီးလျှင် ဘယ်ခြေထောက်သည်လည်း ညာခြေကဲ့သို့ မြန်မြန်စက်ဝိုင်းအလယ်သို့ ချရမည်။

၄။ အားထည့်ထားသောပုံစံသည်၊ စက်ဝိုင်းတဝက်ကျော်ကျော်တွင်တည်ရှိပြီး ခြေဖနောင့်နှင့် ခြေချောင်းလေးများပုံစံ တပြေးညီ ရှိနေစေရမည်။

ပစ်လွှတ်လိုက်သည့်အခြေအနေ အပိုင်း – ၁ ပြောင်းလဲခြင်း



တွေ့ရှိချက်။ လှုပ်ရှားရမည့် ပုံစံကို ထိန်းသိမ်းပြီးသည်နှင့် သံပြားဝိုင်းစီ နောက်ဆုံး အရှိန်မြှင့်တင်ခြင်းများကို လှုပ်ရှားပါ။

၁။ ညာခြေထောက်ကွေးထားရမည်။

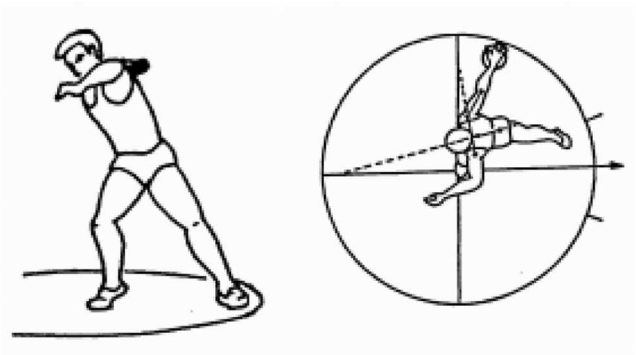
၂။ ညာခြေသည် ပစ်ရမည့် ဘက်သို့ မျက်နှာမူ၍ အမြန်ဆုံးလှည့်ပစ်ရမည်။

၃။ ဘယ်ဘက်လက်ညှိုးသည် စက်ဝိုင်း၏နှုတ်ခမ်းသားပေါ်သို့ စိုက်နေရမည်။

၄။ သံပြားဝိုင်းသည် ဦးခေါင်း၏ အရပ်နှင့် တပြေးညီရှိနေရမည်။

၅။ ညာခြေကြမ်းပြင်သို့ ကျပြီးသည်နှင့် ဘယ်ခြေသည် အလိုက်သင့် ပြန်ကျရမည်။

ပစ်လွှတ်သောအခြေအနေ အပိုင်း – ၂ အားထည့်ထားသောပုံစံအနေအထား



တွေ့ရှိချက်။ နောက်ဆုံးအားစိုက် ရှိန်မြှင့်တင်ခြင်းကို စတင်ရန်

သိပ္ပံနည်းကျ အချက်အလက်များ

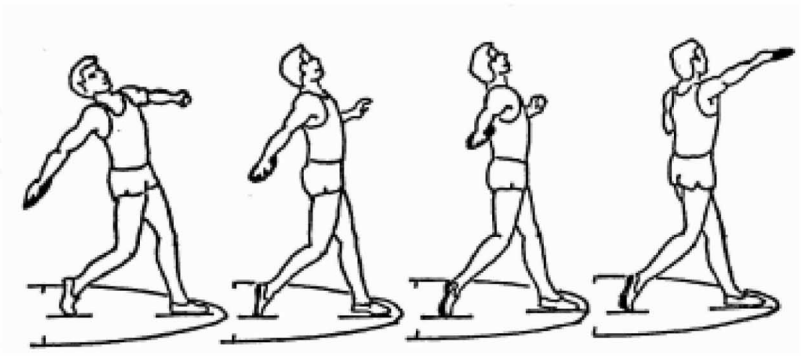
၁။ ကိုယ်အလေးချိန်များသည် ကွေးနေသော ညာခြေပေါ်တွင် အားရောက်ရှိနေခြင်း။

၂။ ပခုံးများ၏ အနေအထားမှာညာဘက်ခြေ၏ အပေါ်တွင် ရှိနေရမည်။

၃။ ခြေထောက်များသည် ခြေဖနောင့်နှင့် ခြေချောင်းလေးများပုံစံအတိုင်းရှိနေရမည်။

၄။ သံပြားကို ခန္ဓာကိုယ် ဘေးဘက်တွင်တွေ့ရပါသည်။ (ဘေးမှကြည့်သောမြင်ကွင်း)

ပစ်လွှတ်သော အနေအထား အပိုင်း – ၃ အဓိက အရှိန်မြှင့်တင်ခြင်း



တွေ့ရှိချက်။ ကစားသမားသည် အင်အားများကို သံပြားပေါ်သို့ အားပြုထားပါရန်။

သိပ္ပံနည်းကျအချက်အလက်များ

၁။ ညာခြေထောက်သည် အမြန်ဆုံး ဆန့်တန်းထုတ်ပြီး လှည့်ပတ်သွားရန်။

၂။ ညာခါးဆစ်ပိုင်းသည် စက်ဝိုင်းရှေ့သို့ မျက်နှာမူ၍ ထားရှိရမည်။

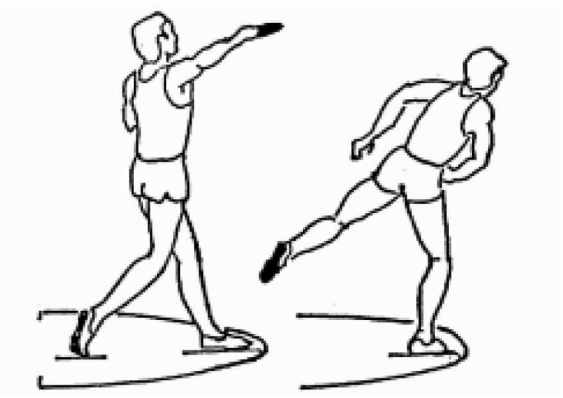
၃။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဘယ်ဘက်အခြမ်းသည် ၎င်းဘက်ခြမ်းကို ကိုထည်နှင့်ကပ်ထားသည့်အတွက် ဘယ်ဘက်ခြမ်း ပိတ်ဆို့သကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။

၄။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်သည် ညာခြေမှ ဘယ်ခြေသို့ ကူးပြောင်းသွားပါသည်။

၅။ ပစ်လိုက်သော လက်မောင်းသည် ခြေနှစ်ချောင်း မြေပြင်ပေါ်ကျချိန်နှင့် ခါးဆစ်အားလုံး လှည့်လိုက်သော အချိန်တွင် လက်မောင်းပြန်ရုပ်သိမ်းရပါမည်။

၆။ သံပြားဝိုင်းလက်ထဲမှ လွတ်ထွက်သွားချိန်သည် ပခုံးပိုင်း၏ အမြင့်ထက် အနည်းငယ် နိမ့်နေခြင်း။

ပြန်လည်ထိန်းသိမ်းခြင်း



တွေ့ရှိချက်။ ၎င်းကစားနည်းအတွက် အမှားများ မဖြစ်စေရန် ရှောင်ရှားခြင်း

သိပ္ပံနည်းကျ အချက်အလက်များ

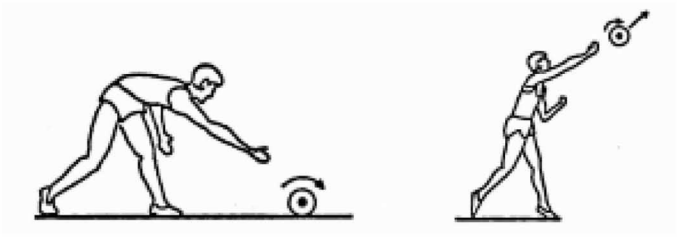
၁။ လက်ထဲမှ သံပြားလွှတ်လိုက်ပြီးသည်နှင့် ခြေထောက်များသည် အမြန်ဆုံးပြောင်းလဲလိုက်ပါ။

၂။ ညာခြေထောက်သည် ကွေးနေရမည်။

၃။ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းသည် အောက်ဖက်သို့ ကိုင်းနေရမည်။

၄။ ဘယ်ခြေထောက်သည် အနောက်ဘက်သို့ လှည့်ယူလိုက်ပါ။

STEP (1) ဆက်သွယ်ပေးခြင်း



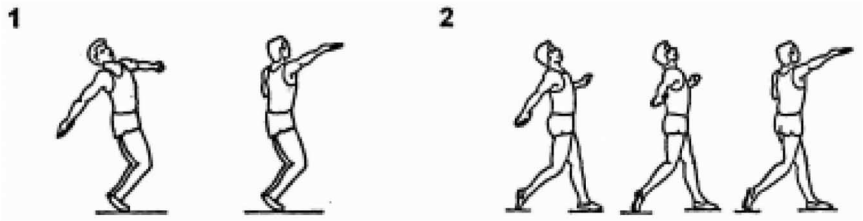
၁။ သံပြားကို သေချာစွာ ကိုင်တွယ်ပြီး လက်နှင့် ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။

၂။ ကစားဖော်ထံသို့ သံပြားကို မြေပြင်တွင် လိမ့်ပေးလိုက်ပါ။ (ဆုပ်ကိုင်ထားသော လက်ညှိုးကို ခွာလိုက်ပါ)

၃။ သံပြားကို လေထဲသို့ မြှောက်ပင့် ကစားပါ။

တွေ့ရှိချက်။ သံပြားကိုင်တွယ်ခြင်း လွယ်ကူစေရန်နှင့် လှည့်ပတ်မှုများ မှန်ကန်စွာ လုပ်တတ်စေရန် ဖြစ်သည်။

STEP (2) မတ်တပ်ရပ်၍ ရှေ့သို့ပစ်ခြင်း



၁။ ခြေနှစ်ချောင်းကို စုံရပ်ပါ။ ပုံစံ - ၁ အတိုင်းခြေထောက်ချထားပါ။

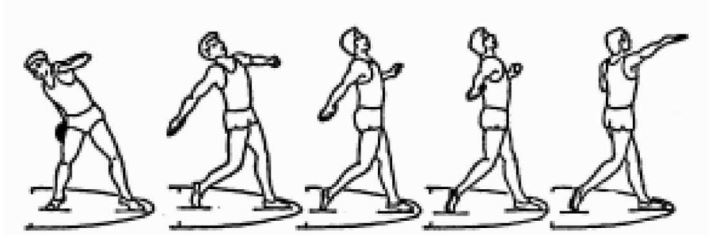
၂။ နောက်ဖက်သို့ အားပြုလိုက်ပါ။ ခြေထောက်များကို အရှိန်မြှင့်တင်ရန် အသုံးပြုပါ။

၃။ လှည့်ပတ်ခြင်းကို ရပ်ပြီး ဆက်ပစ်လိုက်ပါ။

၄။ အခြားပစ္စည်းများ အသုံးအဆောင်များကို အသုံးပြုပါ။ (ဥပမာ-ကွင်းများပါသော မက်တီစင်တီဘောများ သတ်မှတ်နေရာသို့ ပစ်လိုက်ပါ။

တွေ့ရှိချက်။ အရှိန်မြှင့်တင်ပြီးလှည့်ပတ် ပစ်ခြင်းကို တည့်တည့်အားစိုက်ပစ်ခြင်းဖြင့် သင်ယူရန်ဖြစ်ပါသည်။

STEP (3) မတ်တပ်ရပ်၍ ဘေးသို့ပစ်ခြင်း



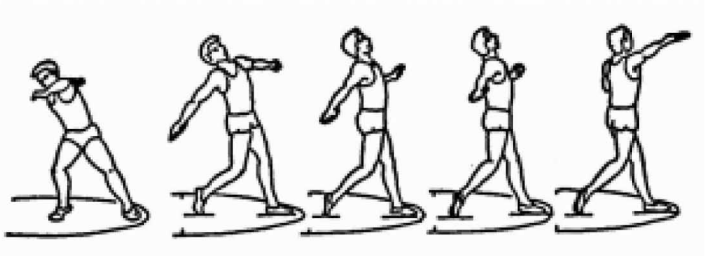
၁။ ပစ်မည့်နေရာကို မူတည်ပြီး ဘယ်ပခုံးကို အားပြု၍ ပစ်ပါ။ ပခုံးအကွာအဝေးနှင့် တပေခွဲခွာပစ်ပါ။

၂။ သံပြားကို နောက်ဖက်သို့ လွှဲပါ။ ညာခြေကို အားပြုထားပါ။

၃။ ညာခြေဖနောင့်ကို လှည့်လိုက်ပါ။ ညာဘက်ခါးဆစ်ကို ရှေ့သို့ တွန်းထုတ်ပြီးချိန်တွင် ညာခြေဖနောင့်ကို လှည့်လိုက်ပါ။ ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် ကာလိုက်ပါ။

တွေ့ရှိချက်။ ညာခြေနှင့် ခါးဆစ်များကို ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ် အသုံးပြုနိုင်ရန် အတွက်နှင့် ပိတ်ဆို့မှု ပုံစံကို သင်ယူနားလည်နိုင်ရန်။

STEP (4) မတ်တပ်ရပ်၍ အားစိုက်ပစ်ခြင်း



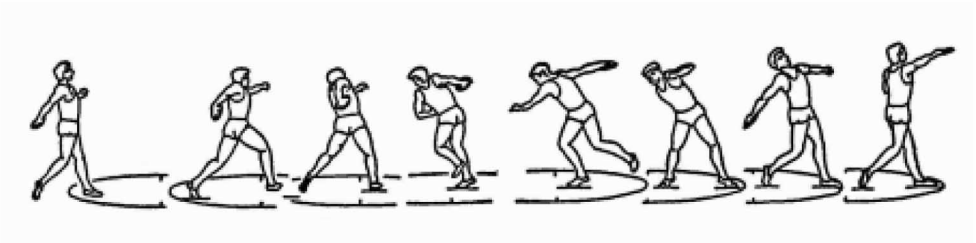
၁။ ပစ်မည့်ဘက်သို့နောက်ကျောလှည့်ထားပေးပါ။

၂။ ပစ်လိုက်သော ပုံစံကို အထူးအားစိုက်၍ ပစ်သောပုံစံကဲ့သို့ ညာဘက်ခါးဆစ်များ ရှေ့ဘက်သို့ မျက်နှာမူ လှည့်လိုက်ပါ။

၃။ သံပြားကို နောက်ဘက်သို့ လွှဲလိုက်ပါ။ အပေါ်ဘက်ကို လက်ဝါးမြောက်၍ မြှင့်တင်လိုက်ပါ။ (လှုပ်ရှားမှု ပုံစံမပျက်စေရန်)

တွေ့ရှိချက်။ ညာခြေ၏ ထိရောက်သော လှုပ်ရှားမှုနှင့် ခြေထောက်များ လှည့်ခြင်း၊ ခါးဆစ်၊ ပခုံးလှုပ်ရှားမှု အားလုံးကို သင်ယူသိရှိနားလည်နိုင်ရန်။

STEP (5) တစ်ကြိမ်တည်း လှည့်ပစ်ခြင်း

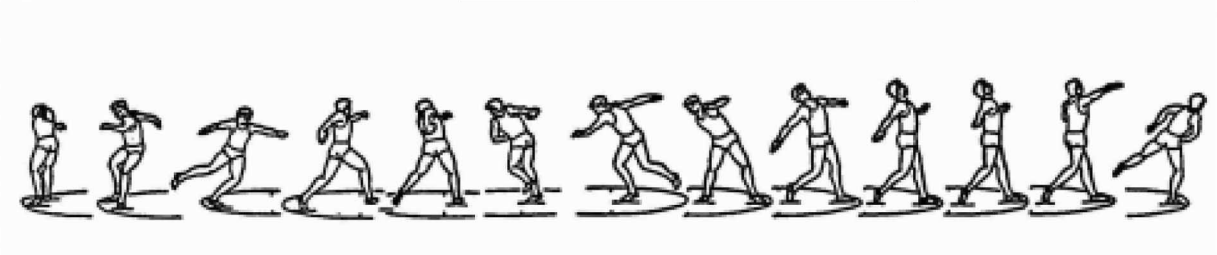


၁။ စက်ဝိုင်းပြင်ဘက်မှ စတင်၍ ပစ်မည့်ဘက်သို့ မျက်နှာမူပြီး သံပြားသည်ခန္ဓာကိုယ်နောက်ဘက်တွင် ရှိနေပါသည်။

၂။ ညာခြေကို အားပြု၍ အင်အားပြည့်ဝပုံစံဖြင့် ရှေ့သို့ ဘယ်ခြေဖြင့် လှမ်း၍ ပစ်လိုက်ပါ။

တွေ့ရှိချက်။ ။ တပတ်ထဲ ပစ်သည့်ပုံစံကို နားလည်နိုင်ရန်

STEP (6) လုပ်ငန်းတခုလုံးဆောင် ရွက်ချက်



၁။ အားစိုက်သောပုံစံကို ထိန်းသိမ်းပြီး မှားယွင်းမှုကို ပြင်ဆင်၍ လှုပ်ရှားလိုက်ပါ။

၂။ ပေါ့ပါးသော ပစ္စည်းများဖြင့်ဆောင်ရွက်ပါ။

၃။ မတူသော အခြားပစ္စည်းများဖြင့်ဆောင်ရွက်ပါ။
(ဥပမာ- ကွင်းများ၊ ပေါ့ပါးသော မက်တီစင်တီဘောများ)

တွေ့ရှိချက် ။ လုပ်ငန်းတစ်ခုလုံး၏ လှုပ်ရှားမှုကို တပြေးညီ ဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

<u>မေးခွန်း</u>

၁။ သံပြားဝိုင်းနည်းစနစ်တွင် အပိုင်းမည်မျှရှိသလဲ။ ဖေါ်ပြပေးပါ။

၂။ သံပြားဝိုင်းလှည့်ပတ်ခြင်းတွင် ( ) ဒီဂရီဖြင့်လှည့်ပတ်သနည်း။

၃။ သံပြားပစ်လွှတ်ခြင်းတွင် သံပြားသွားရာလမ်းသည် နာရီလက်တံအတိုင်းသွားသလား။ နာရီလက်တံ ပြောင်းပြန်သွားသလား။ သင်သိလျှင်ဖြေကြည့်ပါ။

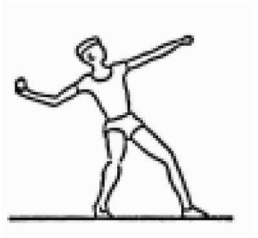
၄။ ပစ်လွှတ်မည့် နောက်ဆုံးအချိန်တွင် သံပြားသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ မည်သည့်နေရာတွင်ထားရှိရမည်နည်း။

3. SKILL AND CONDITIONING EXERCISES

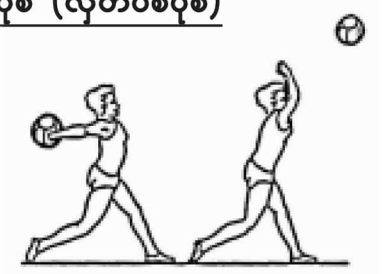
ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စန္ဒာကိုယ် ကြံ့ခိုင်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ

မှတ်သားရန် အခြေခံများသည် ပြေးခြင်း၊ ခုန်ခြင်း တွက်သာမကပဲ အပစ်သမားတွက်ပါ အသုံးဝင်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁) လျင်မြန်ဖျတ်လတ်စွာ ပစ်လွှတ်သော ပုံစံ (လုံတံပစ်ပုံစံ)



ပေါ့ပါးသောကိရိယာဖြင့် ပို၍လေးသော အရာကို လက်တဖက်ထဲပစ်ခြင်း



ပို၍လေးသောအရာကို လက်နှစ်ဖက်နှင့်ပစ်လွှတ်ခြင်း

ပြောင်းလဲမှုများ

(၁) မတ်တပ်ရပ်နေထားမှပစ်ခြင်း
(၂) ဒူးပေါ်အားထည့်ပစ်ခြင်း
(၃) ခြေသုံးလှမ်းဖြင့် ပစ်ခြင်း
(၄) ခြေငါးလှမ်းဖြင့် ပစ်ခြင်း

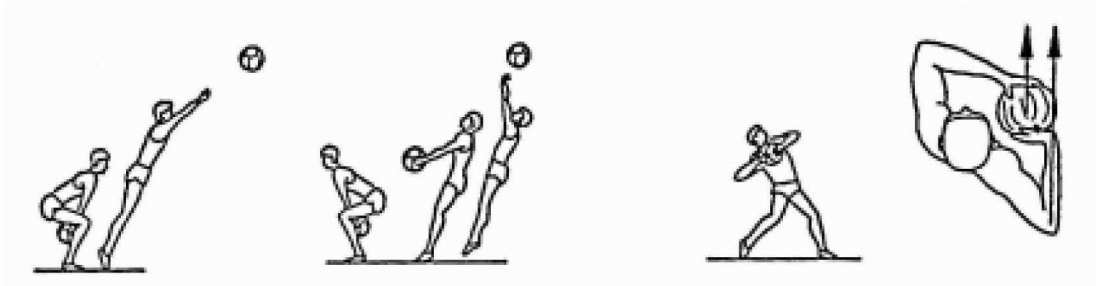
ပြောင်းလဲမှုများ

(၁) ပုံမှန်ပစ်လွှတ်လိုက်ခြင်း
(၂) ထိုင်၍ပုံစံဖြင့် ပစ်လွှတ်ခြင်း
(၃) ဒူးပေါ်အားစိုက်၍ပစ်လွှတ်ခြင်း
(၄) ခြေသုံးလှမ်းနှင့်လှမ်းပစ်ခြင်း

LOADING (ဝန်ပို့းမှု)

လေ့ကျင့်ခန်း	လေးချိန်	ထိရောက်မှု	ဆက်တိုက်	ကြိမ်ရေ
၁။ မတ်တပ်ရပ်လက်တဖက် ပစ်လွှတ်ခြင်း	1.5/3.0 kg	ခွန်အား	5 - 10	2 - 4
၂။ ခြေသုံးလှမ်းလှမ်းပြီးလက်တဖက်နှင့်ပစ်ခြင်း	1.0/2.0 kg	။	5 - 10	2 - 4
၃။ မတ်တပ်ရပ်၍ လက်နှစ်ဖက်ပစ်ခြင်း	2.0/5.0 kg	။	5 - 30	3 - 5
၄။ ခြေသုံးလှမ်းခြင်း လက်နှစ်ဖက်ပစ်ခြင်း	2.0/5.0 kg	။	5 - 30	3 - 5
၅။ မတ်တပ်ရပ်၍ လက်တဖက်ပစ်ခြင်း	200/750 gr	လျင်မြန်မှု	5 - 10	2 - 4
၆။ ခြေသုံးလှမ်းလှမ်း၍ လက်တဖက်ပစ်ခြင်း			5 - 10	2 - 4

လေ့ကျင့်ခန်း (၂) **<u>ပစ်လွှတ်လိုက်သောပုံစံ (သံလုံးပစ်ပုံစံ)</u>**



ရှေ့သို့ နောက်သို့ပစ်ခြင်းနှင့် ခေါင်းပေါ်မှမ၍ပစ်ခြင်း

<u>ပြောင်းလဲမှုများ</u>

၁။ လှည့်ပတ်သော ပုံစံနေထား တွန်းထုတ်ခြင်း (နောက်ပြန်ဆွဲပစ်ပုံစံကိုကြည့်ပါ။

၂။ ပစ္စည်းမျိုးမျိုးသုံး၍ပစ်ခြင်း (မက်တီစင်ဘော၊ ကျောက်တုံး၊ သံလုံး)

မတ်တပ်ရပ် ပစ်လွှတ်ခြင်း

<u>ပြောင်းလဲမှုများ</u>

၁။ ရင်ဘတ်နားမှ ရှေ့သို့ တွန်းထုတ်ခြင်း

၂။ ခြေလှမ်းရှေ့သို့ လျှောထိုးပစ်ခြင်း

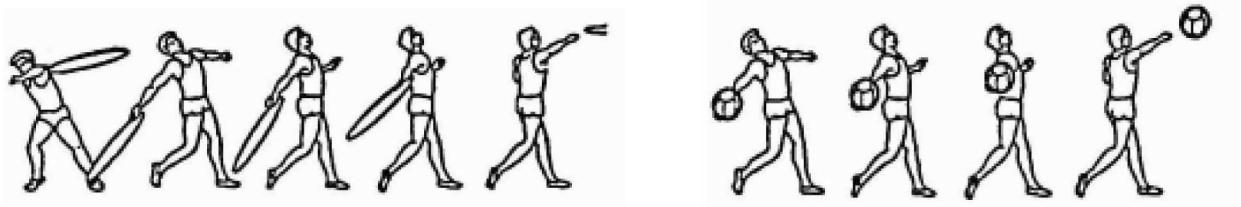
၃။ ခြေနှစ်လှမ်းဖြင့် ပစ်ခြင်း (ဘယ်၊ညာ၊ဘယ်)

၄။ လှည့်ပတ်တဲ့အနေထားမှ ပစ်ခြင်း

LOADING (ဝန်ပို့းမှု)

လေ့ကျင့်ခန်း	လေးချိန်	ထိရောက်မှု	ဆက်တိုက်	ကြိမ်ရေ
၁။ ရှေ့သို့နောက်သို့နှင့်ခေါင်းပေါ်မှ ပစ်လွတ်ခြင်း	3.0/4.0 kg	ခွန်အား	5 - 10	2 - 4
၂။ မတ်တပ်ရပ်၍ သံလုံးပစ်ခြင်း	5.0/8.0 kg	။	5 - 10	2 - 4
၃။ ခြေလှမ်း၍ ပစ်ခြင်းနှင့် ခြေလှမ်းလျော့ပစ်ခြင်း	2.0/6.0 kg	လျင်မြန်မှု	5 - 10	2 - 4

လေ့ကျင့်ခန်း (၃) **<u>သံပြားလွှဲပစ်ခြင်းပုံစံ</u>**



ပေါ့သောအလေးနှင့်ပစ်ခြင်း **အလေးချိန်များတာနှင့်ပစ်ခြင်း**

Variatious - ကွဲပြားခြားနားသောချက်များ

၁။ ထိုင်သောနေထားနှင့် ပစ်ခြင်း

၂။ ရှေ့သို့မျက်နှာပြုသော ပုံစံ (ဘယ်ပုံကိုကြည့်ပါ)

၃။ တပတ်လှည့်၍ ပစ်ခြင်း

၄။ တခြားပစ္စည်းများနှင့် ပစ်ခြင်း

၅။ ဒူးအားပြု၍ မတ်တပ်ရပ်ခြင်းပုံစံ

၆။ အားစိုက်ပစ်ခြင်း ပုံစံ (ဘယ်ပုံကိုကြည့်ပါ)

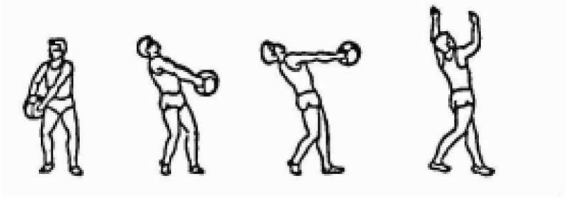
၇။ တပတ်ခွဲလှည့်ပစ်ခြင်း

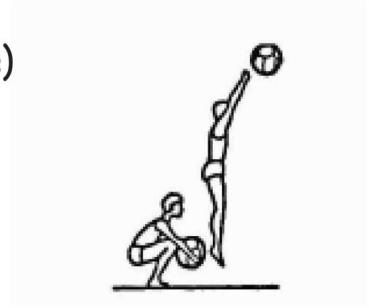
- ပေါ့ပါးသော တုတ်များ၊ ကွင်းလေးများ၊ တုံးလေးများနှင့်ပစ်ခြင်း၊ ပေါ့ပါးတဲ့ သံလုံးနှင့်ပစ်ခြင်း၊ ပေါ့ပါး သည့် ခဲလုံး/အဝိုင်းတို့နှင့် ပစ်ခြင်း၊ လေးလံတဲ့ပစ္စည်းများ မက်တီစင်ဘော ခဲလုံး၊ သံလုံးများနှင့်ပစ်ခြင်း

ဝန်ပိုးမှု

လေ့ကျင့်ခန်း	လေးချိန်	ထိရောက်မှု	ကြိမ်ပေါင်း	တွဲပေါင်း
၁။ လေ့ကျင့်မှုကို ပေါ့ပါးသော ပစ္စည်းနဲ့ပစ်ခြင်း	0.8/1.5 kg	Speed	5 - 10	2 - 4
၂။ လေ့ကျင့်မှုကို လေးလံသော ပစ္စည်းနဲ့ပစ်ခြင်း	1.5/3.0 kg	Strength	5 - 30	3 - 5

အခန်းတွဲ - ၄ နောက်ပြန်လွှဲ၍ ပစ်ခြင်းပုံစံ (ကြိုးတပ်သံလုံး)





လက်နှစ်ဘက်နှင့်ပုခုံးအပေါ်မှနောက်ဖက်ပစ်ခြင်း

ကွဲပြားခြားနားချက်

၁။ ပေါ့ပါးတဲ့ ပစ္စည်းနှင့်ပစ်ခြင်း
၂။ လေးလံပစ္စည်းနှင့် ပစ်ခြင်း
၃။ တိုသော ပစ္စည်းနှင့် ပစ်ခြင်း
၄။ မတ်တပ်ရပ်လွှဲပစ်ခြင်း (မလှည့်ရ)
၅။ မတ်တပ်ရပ်၍ လှည့်ပတ်ပစ်ခြင်း
၆။ အခြားပစ္စည်းများနှင့် ပစ်ခြင်း (မက်တီစင်ဘော၊ ခဲလုံး၊ သံလုံး)

တဝက်ထိုင် ရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်ပစ်ခြင်း (ဖားရုန်ပုံစံ)

ကွဲပြားခြားနားချက်

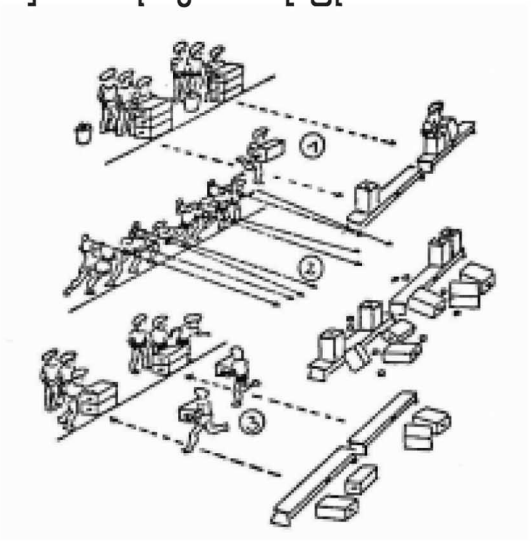
၁။ အမြင့်ကို ပစ်ခြင်း
၂။ အကွာအဝေးကိုပစ်ခြင်း

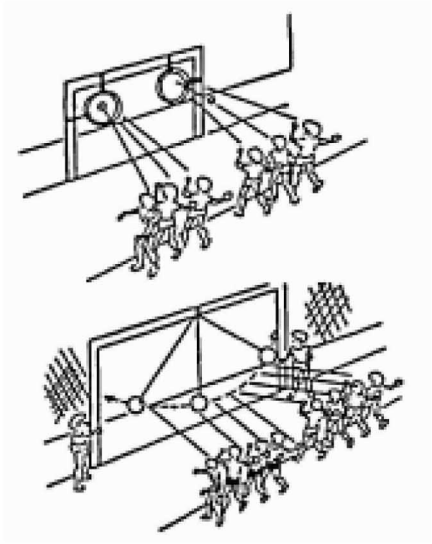
ဝန်ပိုးမှုများ

လေ့ကျင့်ခန်း	လေးချိန်	ထိရောက်မှု	ကြိမ်ပေါင်း	တွဲပေါင်း
၁။ ပေါ့ပါးသော ပစ္စည်းနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း	2.0/6.0 kg 2.0/12.5 kg	Speed	5 - 10	2 - 4
၂။ လေးသော့ ပစ္စည်းနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း		Strength	5 - 10	2 - 4

4. **အားကစားနည်းများ**

လှုံ့တံပစ်ရာတွင် အသုံးပြုသောအားကစားနည်းများ





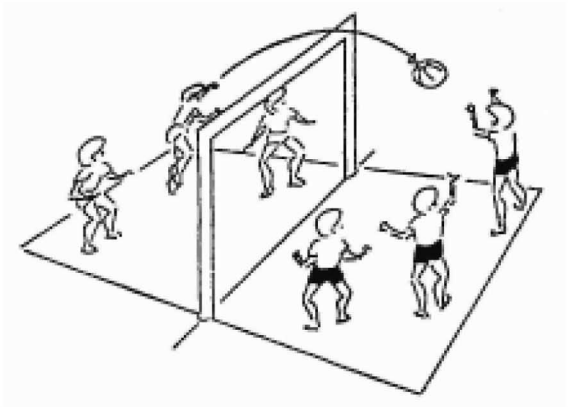
* **ပစ်ခြင်းနှင့်တာတိုပြေးခြင်း**

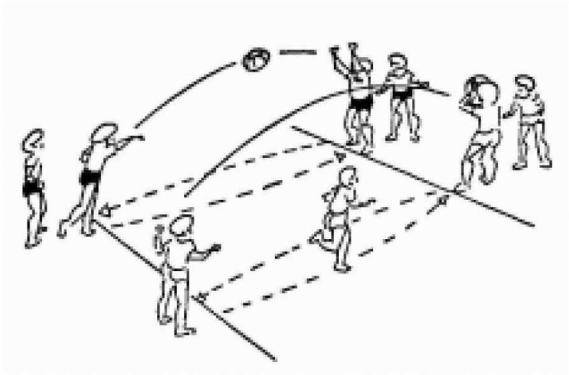
- ကစားသမားတဦးပြေးရာတွင် သေတ္တာများကို အသုံးပြု၍ လေ့ကျင့်မှုကို အထိုင်ကျစေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။ ၄င်းနောက် ပစ်မဲ့နေရာသို့ ပြန်လာပါ။ ပြီးလျှင်ပြန်သိမ်းပါ။

* **သတ်မှတ်နေရာကိုထိအောင်ပစ်ပါ။**

- ကစားသမားဟာ ဂိုးတိုင်တွင်ချိထားသောတာယာများတွင်း ဝင်အောင် ပစ်ပါ။
- လွှဲနေရမ်းနေသော ဘောလုံးကို ထိအောင်ပစ်ပါ။

GAMES **သံလုံးပစ်ခြင်းတွက် ကစားနည်းများ**





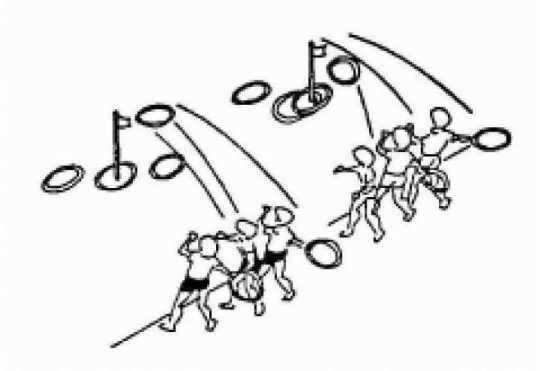
* **ဘားတန်းပေါ်ဘောလုံးကျော်ပစ်ခြင်း**

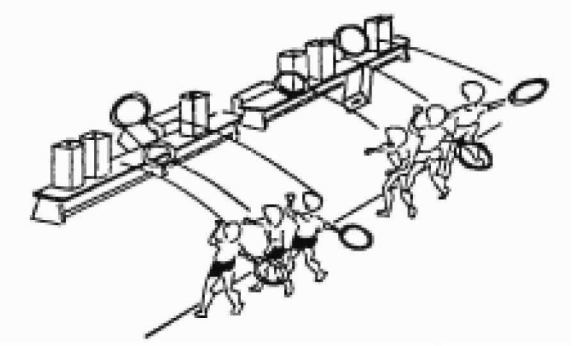
- ကစားသမားသည် မယ်တီစင်ဘောကို ဘားတန်း၊ အတားစီး၊ ဂိုးပိုက်များပေါ်သို့ ကျော်ပစ်ခြင်း၊ တခြားတဘက်သို့ ရောက်အောင် ကျော်ပစ်ခြင်းနှင့် သတ်မှတ်ချိန်တွင်း ပြီးအောင်လေ့ကျင့်ခြင်း။

* **ဘောလုံးပစ်ခြင်းကို အာရုံစိုက်ခြင်း**

- ကစားသမားတဦးသည် ဘောလုံးဖြင့် တဖက်လူဆီ ရောက်အောင် ပစ်ပေးပြီး ဘောလုံးနဲ့အတူ လိုက်ပါပြေးသွားပါ။

GAMES - <u>သံပြားပစ်ခြင်းတွက်ကစားနည်းများ</u>





* **အလံတိုင်အနီးရောက်အောင် တာယာကွင်းများဖြင့် ပစ်ခြင်း**
- ကစားသမားသည် အလံတိုင်ဆီသို့ တုတ်/တာယာကွင်းများနှင့် တိကျမှုရှိအောင် ပစ်ခြင်းအချိန်တော်တော်များပစ်ပြီးသည်နှင့် ပြီးဆုံးရသည်။

* **ထောင်ထားသော ဘူးများကိုလည်းကျအောင်ပစ်ခြင်း**
- တာယာကွင်း/အထုတ်များနှင့်ဘူးများကို ထိအောင်ပစ်ပါ။ ပစ်လိုက်သော ပစ္စည်းများကုန်သွားပါက ရပ်လိုက်ပါ။

5. SAFETY

<u>အန္တရာယ်ကင်းရှင်းအောင် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း</u>

၁။ သင်ကြားမှုအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို အန္တရာယ်ကင်းရှင်းအောင် နေရာတကျကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။ သင်ကြားမှုမပြုခင်ပစ္စည်းကို စနစ်တကျ ရှိမှုကိုစစ်ဆေးပါ။

၂။ ပစ်ရမည့်ပစ္စည်းများကို သယ်ဆောင်သွားချိန်လမ်းခုလပ်တွင် ပစ်ခြင်းမပြုလုပ်ရပါ။ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ ထောင်၍သယ်ဆောင်သွားပါ။

၃။ ပစ်ရမည့် လေ့ကျင့်မှုအားလုံးကို နည်းပြဆရာ၏ ညွှန်ကြားချက်တိုင်းဆောင်ရွက်ပါ။

၄။ အပစ်သမားအားလုံးဟာ ပစ်သောနေရာ၏နောက်ဖက်လွတ်ကင်းသောနေရာတွင် အဖွဲ့မရောက်မှီစောင့်ဆိုင်းနေပါ။

၅။ ပစ်ရမည့်ကစားသမားသည် လုံတံကျရောက်မည့်နေရာကို ၄င်းပစ်လိုက်သောပစ္စည်းများသည် မည်သူကိုမှ အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန် ကြိုတင်ကြည့်ပြီးမှ ပစ်ပါ။

၆။ ကစားသမားများအားလုံးပစ်ပြီးသောအခါ နည်းပြဆရာ၏ညွှန်ကြားချက်ဖြင့် ပစ်လိုက်သော ပစ္စည်းများကို ကောက်ယူပါ။

၇။ ရေစိုနေသောအချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အန္တရာယ်များနှင့် အခြားသတိပေးရမည့်အချက်ကို သတိရှိ၍ ပစ်လွတ်မဲ့ပစ္စည်းကျရောက်မဲ့နေရာ လျှောထွက်မဲ့နေရာကို အာရုံစိုက်ထားပါ။

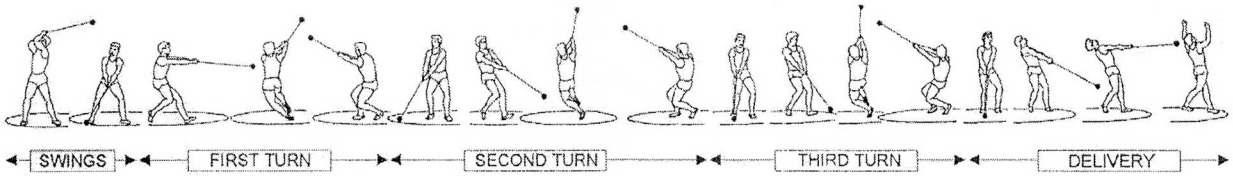
၈။ ကစားသမားသည် နည်းပြဆရာကို အမြဲအကဲခတ်၍ ကြည့်သင့်ပါသည်။

၉။ ဘယ်သန်သည် ဘက်ခြမ်းတွင် နေရာယူပြီး ညာသန်သမားသည် ညာခြမ်းတွင် ခွဲခြား၍ ထားရှိရမည်။

၁၀။ အထူးစည်းရုံးခြင်း ပုံစံများကို အသုံးချပါ။ (နောက်စာမျက်နှာကိုကြည့်ပါ။)

HAMMER THROWWhole Sequence

ကြိုးတပ်သံလုံးပစ် အသေးစိတ်ပုံစံ



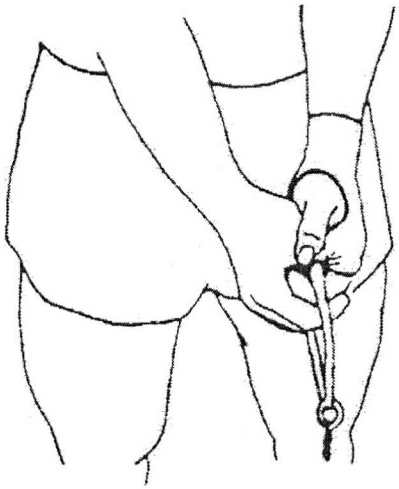
ကြိုးတပ်သံလုံးနည်းစနစ်များကိုအောက်ပါအတိုင်းခွဲခြားထားပါသည်။

သံလုံးပစ်ကြိုးကိုင်၍ (၃)ပတ်မှ (၄)ပတ်ထိ လှည့်ပြီး သံလုံးကို ပစ်လွှတ်လိုက်ပါ။

- သံလုံးလှည့်ပတ်နေချိန်များတွင် သံလုံးသည် ပစ်မဲ့လူ၏ လက်တွင် တည်ငြိမ်သောပုံစံအနေအထားဖြင့် ရှိနေရမည်။
- လှည့်ပတ်နေရာတွင် ပစ်မဲ့သူသည် သံလုံးကို ၃ - ၄ ပတ်လှည့်ပတ်ပြီးအားစိုက်ပစ်ရပါမည်။
- ပစ်လိုက်သောအချိန်တွင် ကိုယ့်ရဲ့ခွန်အားများသည် မပစ်လွှတ်ခင်အချိန်ထိသံလုံးပေါ်တွင် အပြည့်အဝရှိနေရပါမည်။
- ကြိုးတပ်သံလုံးပစ်သောနေရာတွင် အစိတ်အပိုင်းသိပ်မရှိပါ။ ပစ်သောသူသည် ပစ်ပြီးသည်နှင့် မိမိ စက်ဝိုင်းတွင်း ရှိနေရပါမည်။

Grip

လက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်း



တွေ့ရှိချက်

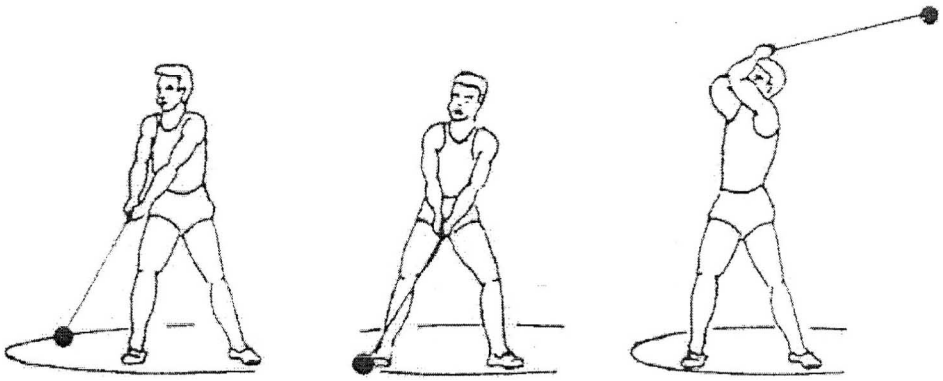
- သံလုံးကိုဆွဲလှည့်ရမည့်နေရာတွင် တိတိကျကျရောက်အောင် ပစ်ရပါမည်။

သိပ္ပံနည်းကျဆိုင်ရာအချက်အလက်များ

- ➢ ညာသန်ပစ်သမားသည် ပစ်ရမည့်ကွင်းကိုဘယ်လက်ဖြင့်ကိုင်ရမည်။
- ➢ လက်ကိုင်သည် လက်သန်း၏အလယ်ပေါ်တွင် ရှိနေရပါမည်။
- ➢ ညာလက်သည် ဘယ်လက်ပေါ်သို့ ဆုပ်ထားရပါမည်။
- ➢ မိမိရရဆုပ်ထားခြင်းအားဖြင့် လက်မသည် တည့်တည့် ဆုပ်ကိုင်ထားရပါမည်။
- ➢ ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းသည် အင်အားအပြည့်ရှိသော်လည်းသက်တောင့်သက်သာအနေအထားရှိရမည်။

SWINGS PHASE

အစပိုင်းလှည့်သောပုံစံ



တွေ့ရှိချက်

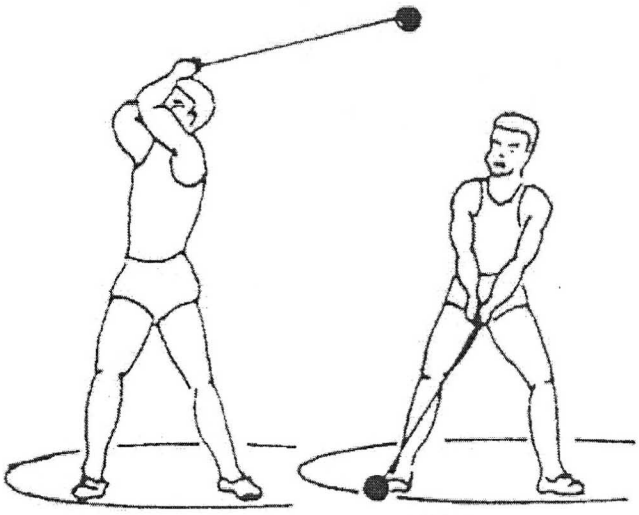
သံလုံးလှည့်ပတ်တဲ့အခါမှာစနစ်တကျဖြစ်အောင် အားစိုက်၍လှည့်ခြင်း

သိပ္ပံနည်းကျဆိုင်ရာအချက်အလက်များ

- ဆက်လှည့်တော့မည့်အပိုင်းကို ပြန်လှန်ပြုလုပ်တတ်ခြင်း။
- သံလုံးသည် ပစ်သမား၏ညာဘက်ခြမ်းအောက်ချထားပြီးဘယ်ဘက်ကိုဆွဲတင်၍ လှည့်ရပါမည်။
- လှည့်ပတ်ခြင်းများမှာသံလုံး၏ စတင်လှုပ်ရှားမှုသည် အပစ်သမား၏နောက်ဘက်ခြမ်းအလယ်တည့်တည့်တွင် ရှိနေရပါမည်။

SWINGS PHASE

စတင်လှည့်ပတ်ရမည့်အစိတ်အပိုင်း



တွေ့ရှိချက်

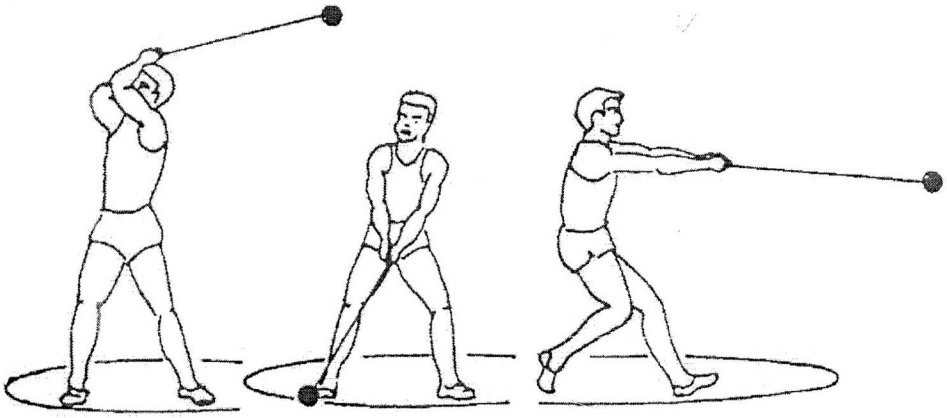
သံလုံးကိုပထမအကြိမ် အားစိုက်၍ လှည့်ပတ်ပြီးပစ်နိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

သိပ္ပံနည်းကျဆိုင်ရာအချက်အလက်များ

- ခြေထောက်များသည် ပခုံးသား၏ အနေအထားနှင့် အနည်းငယ်ရှေ့သို့ရောက်နေရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်သည် တည့်တည့်မတ်မတ်ရှိနေရမည်။
- ခန္ဓာကိုယ်၏ ကိုယ်အလေးချိန်သည် သံလုံးပစ်မည့်ဘက်သို့ မျက်နှာမူလျက်အာရုံစိုက်၍ ပစ်ရမည်။
- ခန္ဓာကိုယ်သည် သံလုံးကိုအမြင့်သို့မ၍ တင်လိုက်သောအခါတွင် ခန္ဓာကိုယ်သည်ယာဘက်သို့ လှည့်ပတ်သွားရမည်။ (ထိုကဲ့သို့ သံလုံးအပေါ်သို့ ရောက်သွားသောအခါတွင် မိမိသံလုံးကိုင်ထားသောလက်နှစ်ဖက်ကြားမှ လက်ပုံစံအနေအထားမှန်ကန်မှုရှိ/မရှိလက်နှစ်ဖက်ကြားကြည့်ပါ။
- သံလုံး၏အောက်ပိုင်းသို့ရောက်သောအစိတ်အပိုင်းသည် ညာခြေထောက်၏အစိတ်အပိုင်းတည့်တည့်ရှိရမည်။
- (၂)ပတ် (၃)ပတ်အထိသေသေချာချာလှည့်၍ ပုံမှန်အတိုင်းပစ်ရပါမည်။
  - လှည့်သောအရှိန်သည် လှည့်နေသောအစိတ်အပိုင်းအတွင်းတဖြည်းဖြည်းချင်းမြင့်တက်၍ လာရပါမည်။

FIRST TURN

ပထမအကြိမ်လှည့်ခြင်း



တွေ့ရှိချက်

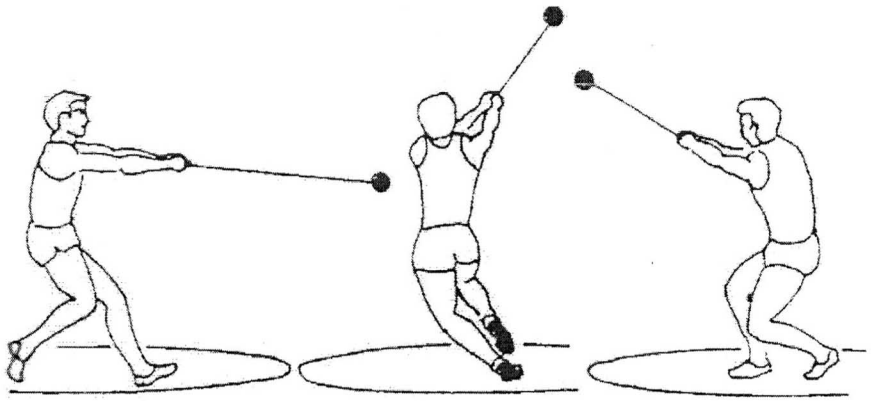
လှည့်ပတ်ခြင်းနှင့် ပထမအကြိမ် လူပါလှည့်၍ သံလုံးကိုအားစိုက်၍ပစ်ခြင်း။

သိပ္ပံနည်းကျဆိုင်ရာအချက်အလက်များ

- ဒူးများသည် အသင့်အတင့်ကွေးနေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကိုခါးမတ်မတ်ထားရမည်။ လက်မောင်းများသည် ရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်ထားရမည်။
- ခြေထောက်၏ လှုပ်ရှားနေမှုများသည်သံလုံးအနိမ့်ပိုင်းသို့ရောက်ရှိလာသည်နှင့် ခြေထောက်၏လှုပ်ရှားမှုများကို စတင်လာပါသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်သည် သံလုံးပစ်သူ၏ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ဖနောင့်ပေါ်တွင် အားပြုထားရမည်။ စက်ပိုင်းတွင်းမှ ရှေ့သို့ ခြေထောက်ဆန့်ထုတ်ခြင်းကို ညာဘက်ခြေထောက်မှ လှုပ်ရှားရပြီး မျက်လုံးများမှာ သံလုံးကိုဂရုစိုက်၍ ကြည့်နေရမည်။
- ပစ်သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ညာဘက်ခြမ်းမှ တိတိကျကျစနစ်တကျ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ဘက်သို့ လှည့်ပတ်ရမည်။

FIRST TURN PHASE

ပထမအကြိမ်လှည့်ခြင်း



တွေ့ရှိချက်

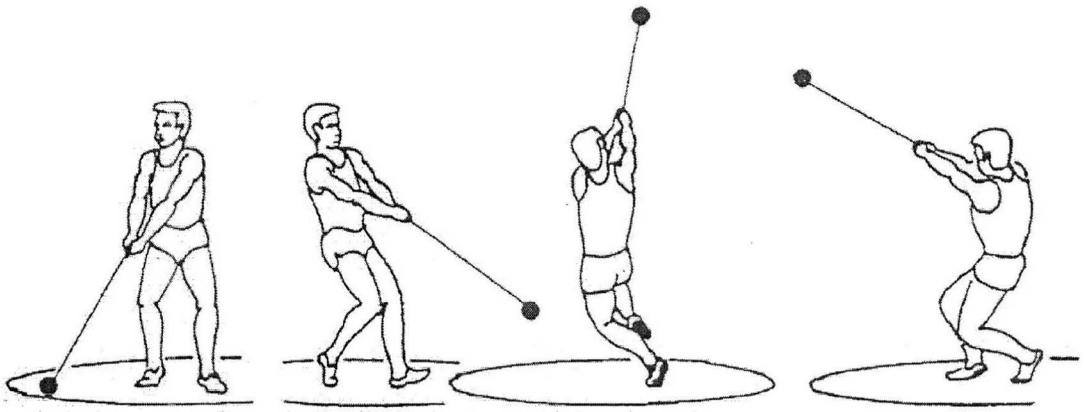
ပစ်သောသူသည် အင်အားများကိုပထမအကြိမ်လှည့်လိုက်သည်နှင့် အနည်းငယ်အားစိုက်ထုတ်ထားရပြီးဒုတိယအကြိမ် အားစိုက်၍လှည့်သောအခါတွင် အင်အားများကို နှစ်ဆခန့်အသုံးပြု၍ ပစ်ရမည်။

သိပ္ပံနည်းကျဆိုင်ရာအချက်အလက်များ

- ခြေဖနောင့်ကိုအားစိုက်၍လှည့်ခြင်း
  - ဘယ်ဘက်ခြေထောက်၏ ဖနောင့်ပေါ်တွင် ရှေ့လျားလှည့်ပတ်ပြီးညာဘက်ခြေထောက်မှတဆင့် အားစိုက်၍ ပစ်ထုတ်လိုက်ပါ။
  - ဘယ်ဘက်ခြေထောက်၏ ဖနောင့်မှတဆင့်ပြောင်းလဲ၍ ခြေထောက်များ၏အပေါ်တည့်တည့်မှ သံလုံးကိုလွှဲ၍ လွှတ်ထည့်လိုက်ပါ။
  - ဘယ်ဘက်ခြေထောက်၏ဖနောင့်များမှာအမြန်ဆုံးလှည့်ပတ်၍ ပစ်ပါရန်။
  - ဘယ်ဘက်ခြေထောက်၏ပတ်ဝန်းကျင်သို့ ညာဘက်ခြေထောက်မှ အနီးကပ် သံလုံးခပ်နိမ့်နိမ့်ဖြင့်လွှဲခြင်း။
  - ညာဘက်ခြေထောက်ကို ကြမ်းပြင်သို့ ငြင်ငြင်သာသာဖြင့် အမြန်ဆုံးချလိုက်ပါ။

SECOND TURN PHASE

ဒုတိယအကြိမ်လှည့်ခြင်း



တွေ့ရှိချက်

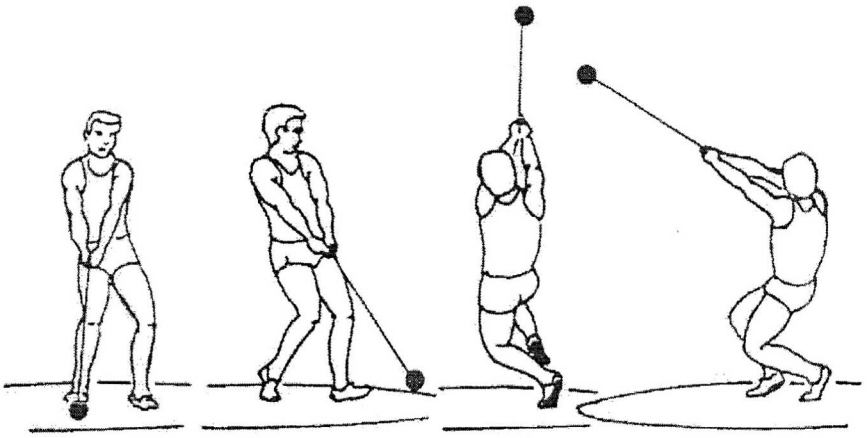
အားစိုက်၍ တိုးတက်မှုများရရှိအောင် ပထမအကြိမ်လှည့်ပတ်ခြင်းနှင့် သံလုံးကိုပိုမို၍ တိုးတက်မှုရှိလာအောင်အား အပြည့်စိုက်လျက် ဒုတိယအချီတွက် ပစ်လိုက်ပါရန်။

သိပ္ပံနည်းကျဆိုင်ရာအချက်အလက်များ

- ခြေဖျားနှင့် ခြေဖနောင့်အားစိုက်၍လှည့်ပတ်ခြင်း။ (ဖနောင့်ဖြင့်နှိမ့်ခြင်းကိုသုံးပုံတစ်ပုံခန့်သာနှိမ့်၍ ကျန်သော နှစ်ပုံသုံးပုံခန့်ကိုခြေဖနောင့်ကိုအားစိုက်၍လှည့်ခြင်း။
- ပစ်သောသူ၏ ကိုယ်အလေးချိန်သည် ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ပေါ်တွင် ရှိနေရမည်။ ဒူးဆစ်ပေါ်တွင်လည်းအနည်းငယ်ကွေးထားရမည်။
- သံလုံးကိုပစ်သောသူသည် သံလုံးအခြေအနေကိုကြည့်လျက် ခန္ဓာကိုယ်ကိုအနည်းငယ်ကွေးထားရမည်။
- ပုခုံးသည် တည့်တည့်မတ်မတ်ရှိနေရပြီးလက်မောင်းများသည် ပုခုံးမှ အနေအထားအတိုင်းရှိနေရမည်။
- ခါးဆစ်ပိုင်းများသည် ပုခုံး၏ရှေ့ဘက်သို့ရွှေ့လျားသွားပြီးညာဘက်ခြေထောက်သည် မြေပြင်သို့ ပြန်လည်ထိတွေ့နေသောအချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်၍ထိန်းထားရမည်။

THIRD TURN PHASE

တတိယအကြိမ်လှည့်ခြင်း



တွေ့ရှိချက်

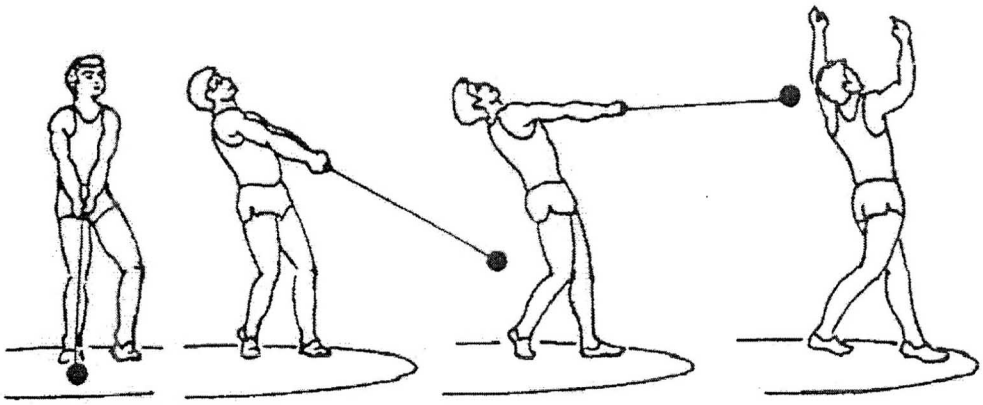
အားစိုက်၍ တိုးတက်မှုများရရှိအောင် ပထမအကြိမ်လှည့်ပတ်ခြင်းနှင့် သံလုံးကိုပိုမို၍ တိုးတက်မှုရှိလာအောင် အားအပြည့်စိုက်လျက်တတိယအချီတွက် ပစ်လိုက်ပါရန်။

သိပ္ပံနည်းကျဆိုင်ရာအချက်အလက်များ

- ခြေဖျားနှင့် ခြေဖနောင့်တွဲ၍လှည့်ပတ်ခြင်း။
- ပစ်သောသူ၏ အရပ်အမြင့်သည် တစ်ပတ်ပြီးတစ်ပတ်လှည့်တိုင်းလှည့်တိုင်းနိမ့်ခြင်းများကိုလျော့သွားပါသည်။
- ခြေထောက်ခွဲထားမှုသည် တစ်ပတ်ပြီးတစ်ပတ်လှည့်တိုင်းလှည့်တိုင်းလျော့သွားသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ လှုပ်ရှားမှုများသည် တစ်ပတ်ပြီးတစ်ပတ်လှည့်တိုင်းတိုးတက်မှုများဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

DELIVERY PHASE

လွှဲယူပစ်လွှတ်ချိန်



တွေ့ရှိချက်

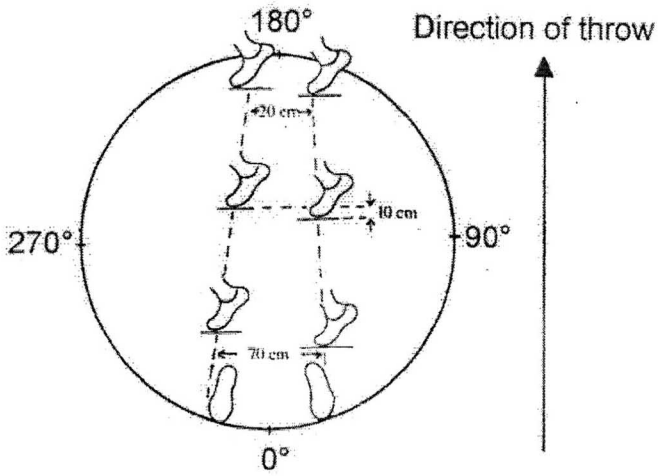
ကြိုးတပ်သံလုံးပစ်သောသူ၏ အင်အားများသည် ကြိုးတပ်သံလုံးပေါ်သို့ အပြည့်အဝရောက်ရှိသွားရန် ဖြစ်ပါသည်။

သိပ္ပံနည်းကျဆိုင်ရာအချက်အလက်များ

- ခြေထောက်များသည် အမြန်ဆုံးပစ်ပြီးသည်နှင့် ခြေထောက်များခွဲသွားပါသည်။
- ညာဘက်ခြေထောက် (သို့) ဘယ်ဘက်ခြေထောက်တွန်းအားသည် ဖျတ်လတ်မှုအပြည့်ရှိသည့်အပြင် ညာဘက်ခါးဆစ်ပိုင်းများကိုလည်း ရှေ့ဘက်သို့လှည့်၍ နေရာပြောင်းလိုက်ရပါမည်။
- ဘယ်ဘက်ခြမ်းသည် ခါးဆစ်ပိုင်းရောက်ရှိလာသည်နှင့် ဘယ်ဘက်ခြမ်းကိုလမ်းပိတ်လာခဲ့သလိုအဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် မိမိသံလုံးပစ်ရမည့်ဘက်သို့ မိမိခါးပိုင်းများသည် မျက်နှာမူနေသောအနေအထားကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။
- လက်မောင်းများသည် ဘယ်ဘက်အပေါ်သို့မြှောက်သွား၍ လူပ်ရှားမှု၏ ပုံစံသည် ဖျတ်လတ်မှုနှင့် အမြန်ဆုံးပုံစံအနေအထားတွင် ရှိပါသည်။
- မိမိလက်ထဲမှ ကြိုးတပ်သံလုံးသည် လက်ထဲမှ လွှတ်လိုက်သောအခါတွင် မိမိ၏ပုခုံးသည် ပစ်မည့်နေရာ တည့်တည့်တွင် ရောက်နေသော အနေအထားရှိပါသည်။

FOOT PLACEMENT

ခြေထောက်ပုံအနေအထား



တွေ့ရှိချက်

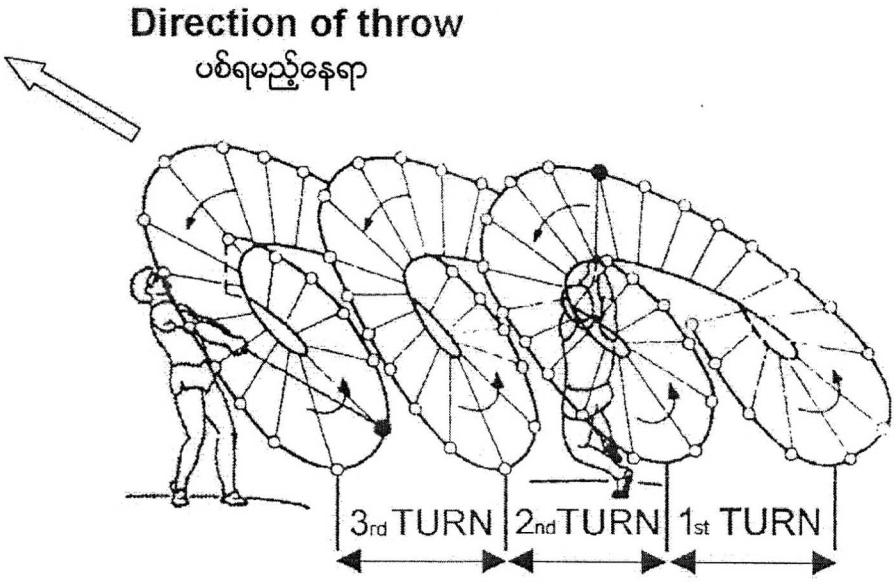
ခန္ဓာကိုယ်အားစိုက်၍ လှည့်သောအခါတွင် ပုံစံအနေအထားမှန်အောင်ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

သိပ္ပံနည်းကျဆိုင်ရာအချက်အလက်များ

- ပုံမှန်လှည့်ပတ်ခြင်းများသည် ခြေထောက်လှုပ်ရှားမှုများ၊ ပုခုံးလှုပ်ရှားမှုများ၊ ပုခုံး၏လှုပ်ရှားမှုအစိတ်အပိုင်း၏ (70cm) ဖြစ်ရပါမည်။
- ခြေထောက်ရွေ့လျားမှုများကိုတစ်ပတ်ပြီးတစ်ပတ်ရွေ့တိုင်းရွေ့တိုင်းပုံစံအနေအထားလျော့နည်းသွားပါသည်။
- ခြေထောက်များ၏အကွာအဝေးများသည် ထိုကဲ့သို့ ရွေ့လျားသည့်အတွက် (10cm) ခန့်သာရှိပါတော့သည်။
- ခြေထောက်သည် ညာဘက်သို့ ဦးတည်ပြီးလှည့်လည်သွားပါသည်။ (230 မှ 280လက်မ) ကြားရှိသည်။

HAMMER ORBIT

ကြိုးတပ်သံလုံးသွားရာလမ်းကြောင်း



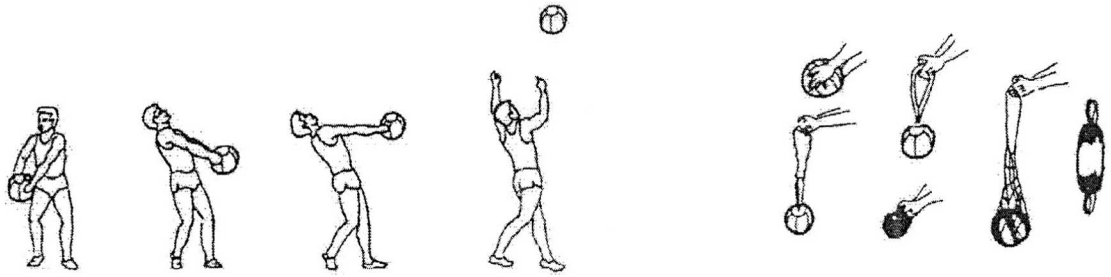
တွေ့ရှိချက်

ကြိုးတပ် သံလုံးပစ်သောအခါ အမြင့်နှင့် အနိမ့်ကိုမှားကွက်မရှိအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

သိပ္ပံနည်းကျဆိုင်ရာအချက်အလက်များ

- လှည့်ပတ်မှုများပို၍ စိပ်လာပါသည်။
- နိမ့်နေသောဘယ်ဘက်ခြမ်းမှ အစိတ်အပိုင်းများသည် အလယ်တည့်တည့်သို့ဦးတည်၍ နေရာရွေ့သွားပြီး စက်ဝိုင်း၏ဘေးသို့ရွေ့သွားသည်။
- ကြိုးတပ် သံလုံးမြင့်သွားသောအစိတ်အပိုင်းသည် စက်ဝိုင်း၏ အလည်ခေါင်တည့်တည့်မှ ရှေ့သို့နေရာရွေ့သွားပါသည်။

STEP 1အစဦးပစ်လွှတ်မှုအနေအထား

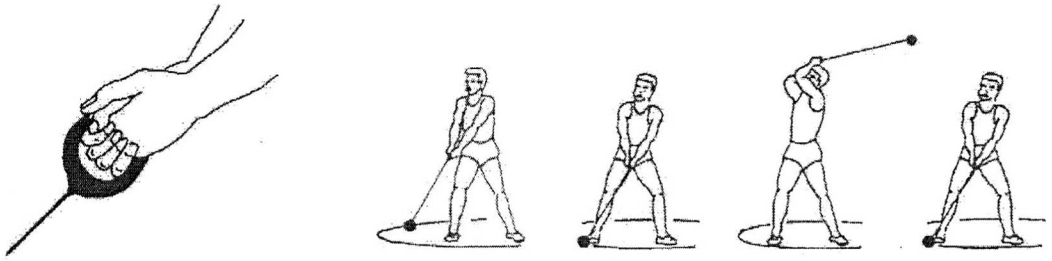


- အင်္ဂါရုယ်ကင်းဝေးကင်းသောတိုင်းတာချက်များကိုဆောင်ရွက်ပါ။
- အရှိန်များမြှင့်တင်နိုင်ရန်အတွက် ခြေထောက်များကိုအသုံးပြုပါ။
- နောက်ကျောကိုတည့်တည့်ထား၍ လက်မောင်းများကိုဆန့်ထုတ်ထားပါ။
- ဘယ်ဘက်ပုခုံးပေါ်မှ လှည့်ပတ်ပြီးကျင့်ပါ။
- ပြောင်းလဲမှုများကို ပြုလုပ်ခြင်းအတွက် သင့်အတွက်ကျွမ်းကျင်မှုများရမည်။

တွေ့ရှိချက်

ကြိုးတပ်သံလုံးကို နောက်ပြန်ပစ်မည့်အချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ကို အနည်းငယ် ညွှန့်ကိုင်း၍ အားစိုက်၍ပစ်ပါရန်။

STEP 2 မတ်တပ်ရပ်၍လှည့်ခြင်း

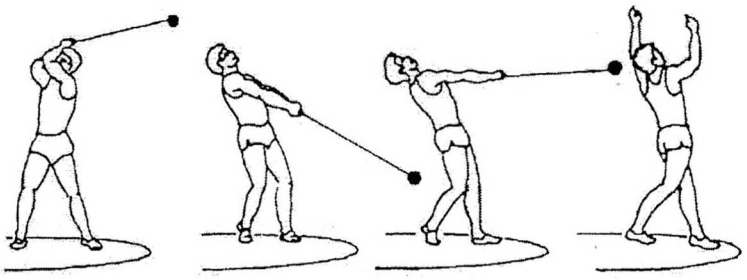


- လက်ကိုင်ကွင်းကြိုးကိုမိမိရရကိုင်ထားပါ။ မတ်တပ်ရပ်သောအခါတွင် ခြေထောက်များကို ပုခုံးအနေအထားအထက် အနည်းငယ်ချဲထားပါ။
- ကြိုးတပ် သံလုံးကိုခြေထောက်နှစ်ဖက်ကြားကိုလွှဲပါ။ ညာဘက်ကိုလွှဲဘယ်ဘက်ကိုလွှဲ။
- မပစ်ခင် အချိန်တော်တော်များများသံလုံးကိုလက်ထဲမှ မလွှတ်ခင် မိမိခြေထောက်ဘယ်ဘက်နှင့် ညာဘက်ကြားမှာအကြိမ်ပေါင်းတစ်ထောင်မကလေ့ကျင့်သွားရပါမည်။

တွေ့ရှိချက်

ကြိုးလှည့်ပတ်ခြင်းကိုအရှိန်ရသွားအောင်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကိုအတည်အငြိမ်ဖြစ်သွားအောင် လေ့ကျင့်ခြင်း။

STEP 3 မတ်တပ်ရပ်၍လှည့်ခြင်း

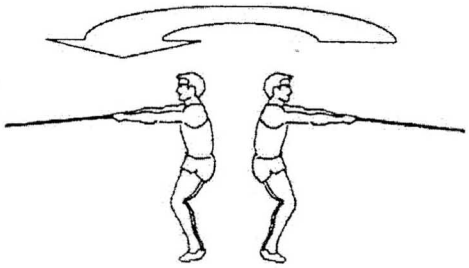


- အမှတ်(၂)ပုံစံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်းဆက်လက်၍ အသုံးပြုပါ။
- ၂ ခါလောက် လှည့်ပတ်ပြီးပုခုံးမှ သံလုံးကိုပစ်လိုက်ပါ။
- ပုံပါအနေအထားကိုတိတိကျကျနေရာယူထားပြီးပစ်လိုက်သည်နှင့် သံလုံးနေရာကိုသေချာအာရုံစိုက်ပါ။

တွေ့ရှိချက်

ကြိုးတပ်သံလုံးပစ်လိုက်သော ပုံစံမှန်ကန်မှုရှိရန်နှင့်။

STEP 4

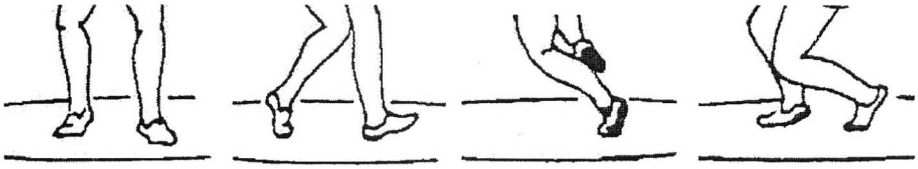


- လှည့်ပတ်ခြင်းများကိုတုတ်တစ်ချောင်းကိုလက်တွင်ဆန့်ထုတ်ပြီးကိုင်ထားပါ။ ပုခုံးနှင့် ခြေဖဝါးအကွာအဝေးကို ချဲ့ထားပြီးဒူးကိုအနည်းခြင်းကွေးထားပါ။
- သတ်မှတ်သောနေရာကိုနာရီပြောင်းပြန်လှည့်၍နေရာယူပါ။
- မျက်လုံးများကို ကိုင်ထားသော တုတ်၏ ထိပ်ဖျားကိုကြည့်ထားပါ။ ထိုအတိုင်းသံလုံးကိုအသုံးပြု၍ တုတ်ကိုင်ထားသည့်အတိုင်းလှည့်၍ အသုံးပြုပါ။

တွေ့ရှိချက်

လှည့်ပတ်ခြင်းကိုမှန်ကန်မှုရှိစေရန်နှင့် လှည့်ပတ်သောအချိန်တွင် တိုးတက်မှုရှိစေရန်လှည့်ပတ်ခြင်း။

STEP 5 ခြေဖနောင့် ခြေဖဝါးနှင့် လှည့်ပတ်ခြင်း

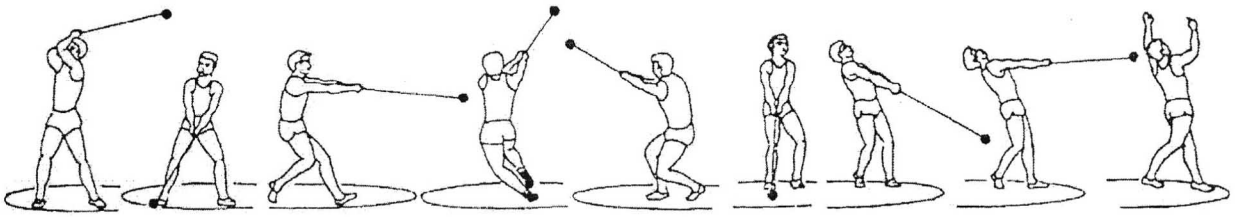


- ၁၈၀ ဒီဂရီကိုဘယ်ဘက်ခြေထောက်၏ ခြေဖနောင့်ပေါ်တွင် လှည့်၍အားပြုပါ။ ညာဘက်ခြေဖျားကိုလှည့်ပတ်၍ အသုံးပြုပါ။
- ၁၈၀ ဒီဂရီနှုန်းဆက်၍လှည့်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ လှည့်ရာတွင် ဘယ်ဘက်ခြေထောက်၏ဖနောင့်များကိုအားပြု၍ ခန္ဓာကိုယ်တည်ငြိမ်စေရန် ဘယ်ဘက်ဖနောင့်ကိုအသုံးပြုပါ။ ထိုကဲ့သို့ ညာခြေလှည့်နေချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်တည်ငြိမ်မှုရှိအောင် ဂရုစိုက်ပါ။
- ညာဘက်ခြေထောက်ကိုမြေပြင်သို့ ၃၆၀ ဒီဂရီလှည့်ပတ်၍ နင်းလိုက်ပါ။

တွေ့ရှိချက်

ခြေဖနောင့်နှင့် ခြေဖဝါးများလှည့်ပတ်ရာတွင် မှန်ကန်မှုရှိစေရန်လေ့ကျင့်ခြင်း။

STEP 6 နှစ်ခါ ကြိုးကိုလှည့်ပတ်၍ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ပတ်လှည့်၍ ပစ်ခြင်း

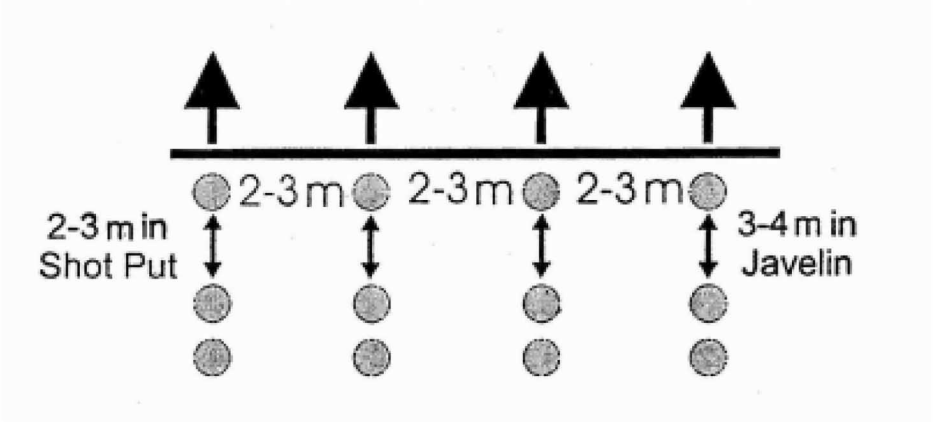


- မိမိခေါင်းပေါ်မှ ကြိုးကို နှစ်ပတ်ခန့်လှည့်ပတ်လိုက်ပါ။ ၎င်းနောက် လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှ တစ်ပတ်လှည့်ပတ်လိုက်ပါ။
- ဖနောင့်တစ်ဖက်နှင့် ခြေသန်းများကိုအသုံးပြု၍ သံလုံးကို အားစိုက်လှည့်ပတ် လွှဲပစ်လိုက်ပါ။
- ခြေဖနောင့်ကိုအပြန်လှန် ပြုလုပ်ပေးပါ။

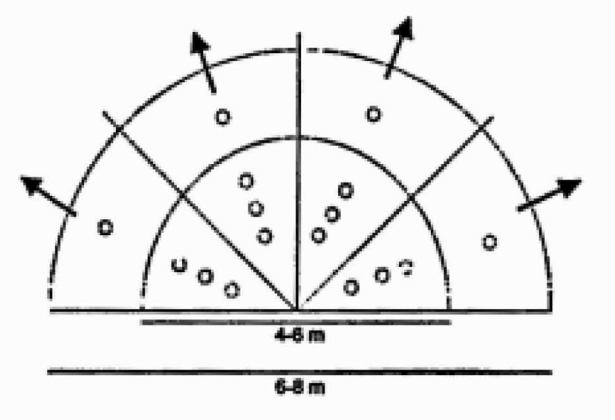
တွေ့ရှိချက်

လုပ်ငန်းတစ်ခုလုံးအတွက် ကွင်းဆက်မပြတ်စေရန်နှင့် ပြိုင်ပွဲဝင်နေသောကာလတွင် လျော့ချသင့်လျှင် လျော့ချလိုက်ပါ။

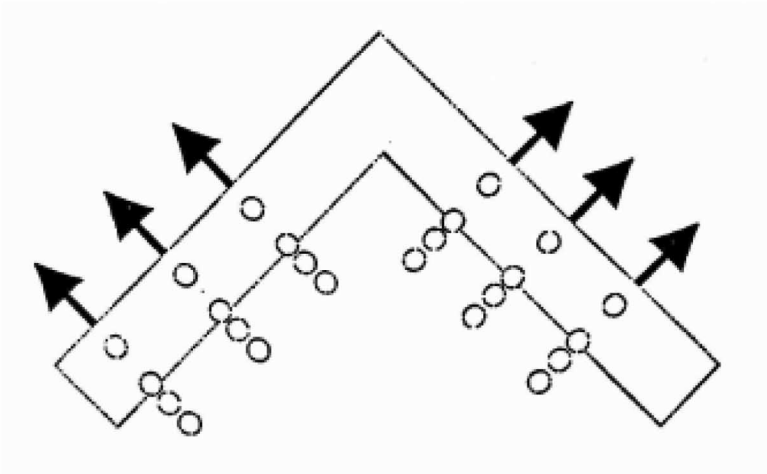
* **အပစ်လေ့ကျင့်ရန်အတွက် အဖွဲ့များအားလုံးကို စည်းရုံးထားခြင်း**



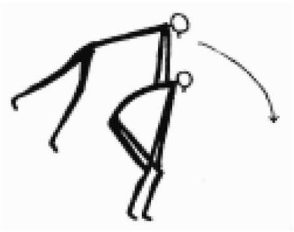
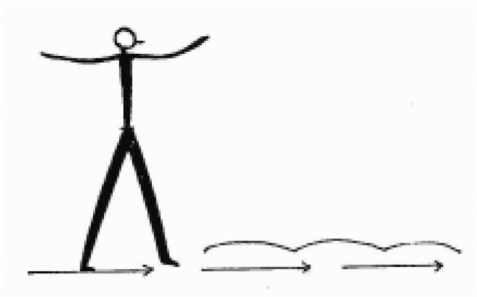
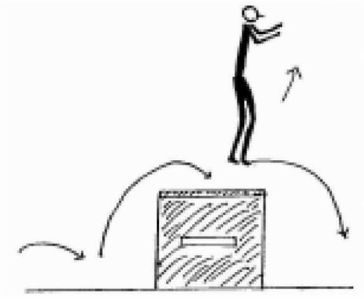
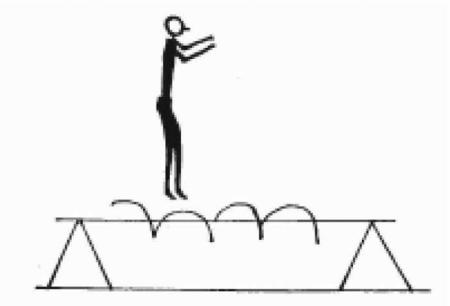
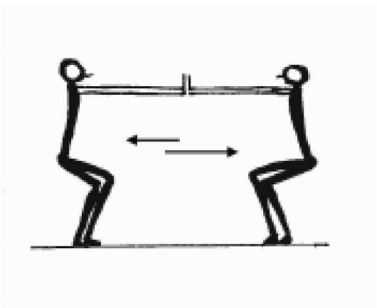
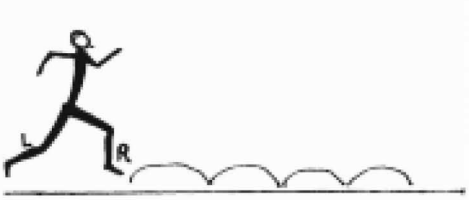
(၁) သေးမွှားနည်းစနစ်များကို သံလုံးနှင့် လှံတံနည်းစနစ်တွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



(၂) ပြောင်းလဲသွားသော နည်းစနစ်နှင့် (လှည့်ပတ်ခြင်းကို) သံလုံး/သံပြား/ကြိုးတပ်သံလုံးပစ်တို့တွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

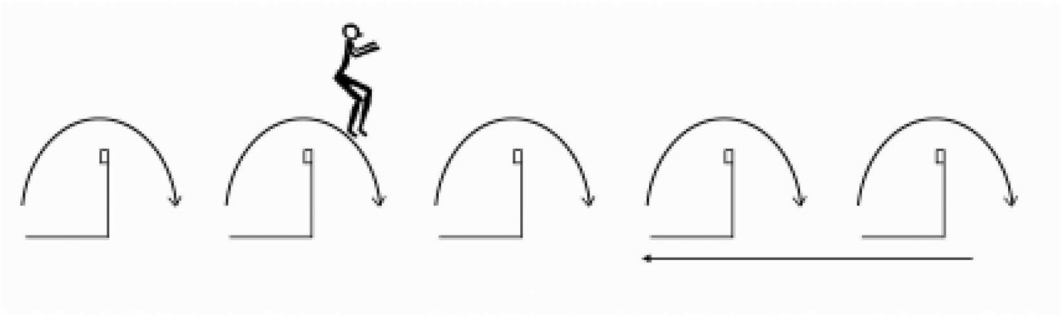


GENERAL POWER EXERCISES

1 10x  တလှည့်စီခုန်သွားပါ။	?  ဘေးတိုက်ရွေ့သွားပါ။
3 7 x  ခုန်တက်/ခုန်ဆင်း	4 7 × 5 Jump  Sideward Jumps ဘယ်ညာခုန်ပါ။
5 3×15" sec  တစ်ဝက်ထိုင်ပါ။	6 2× L, R × 30 m  One Leg Hops တစ်ဖက်ခြင်းခုန်ပါ။

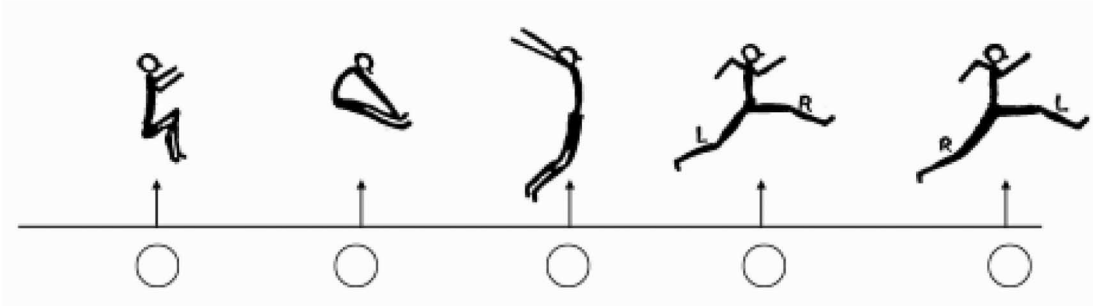
VERTICAL JUMPS

(1) JUMPS OVER HURDLES (စုံခုန်ပါ)



SERIES JUMPS

(1) SERIES JUMPS (တစ်မျိုးချင်း ဆက်တိုက်ခုန်ပါ)



CIRCUIT TRAINING (1)

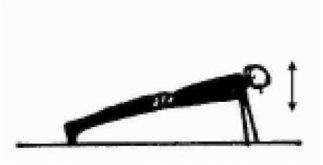
1 15x

SIT - UP ဘယ်ရီ



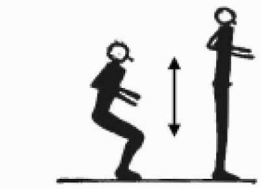
2 10x

PUSH - UP ဒိုက်ထိုး



3 12x

SQUATS တဝက်ထိုင်



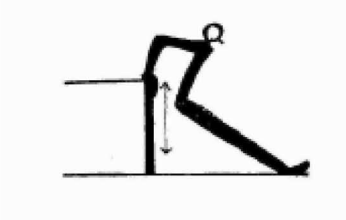
4 15x

CHINNIES ဘယ်ရီစောင်းဒူးထိ



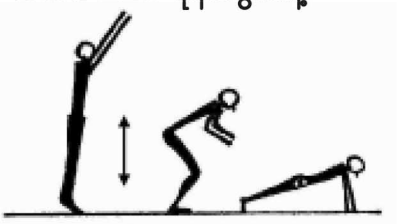
5 8x

TRICEPS DIP ကွေးဆန့်



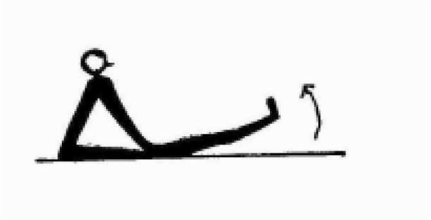
6 8x

BURPEES ခုန်ကွေးဆန့်



7 12x

LEG RAISE ခြေများ မြှောက်ချ



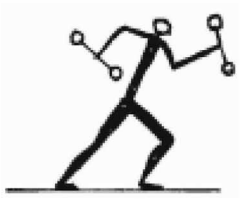
8 15x

BACK EXTENSION ခါးဆန့်ကော့

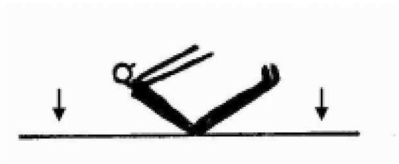


CIRCUIT TRAINING (2)

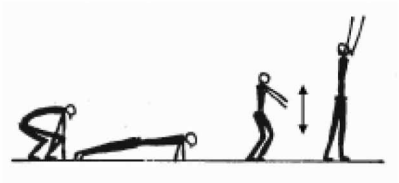
1 DUNBLE SWINGS လက်လွှဲ



2 JACK KNIFE လက်ဆန့်ခြေဖျားထိ



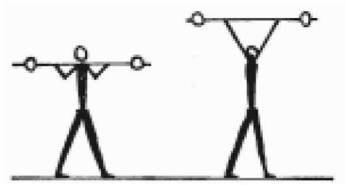
3 BURPEES ကွေးဆန့်ခုန်



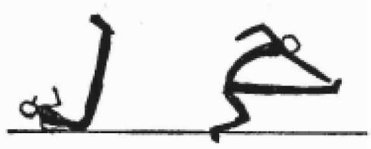
4 BACK EXTENSION ခြေဆန့်ခါးကော့



5 STAND : PRESS လက်ဆန့်တွန်း



6 HURDLE SIT
ခြေဖျားထောင် မြေပြင်ကွေးဆန့်



7 KNEE LIFTING ဒူးမြှောက်



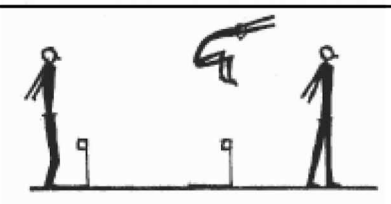
8 SIT UP (ဘယ်ရှိ)



9 Ankle work (skipping) ခြေများ

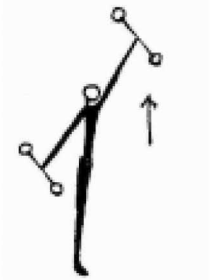


10 Vertical jump တန်းခြေစုန်ခုန်



SPECIAL POWER EXERCISES (I)

1 ARM SWINGS 20X



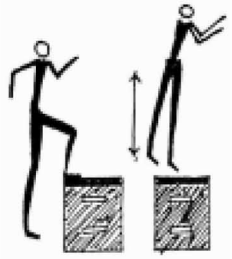
အလေးဖြင့်
လက်ပေါ်အောက်လွှဲ

2 LEG CURLS 15x



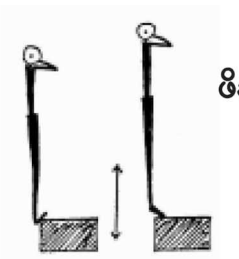
မှောက်လျက်ခြေနောက်ကွေး

3 STEP UPJUMP 20X



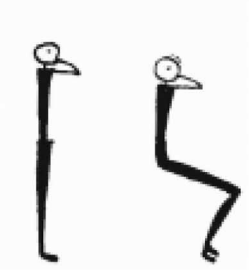
သေတ္တာပေါ်
ခြေတဘက်ချင်းခုန်

4 ANKEL KICKS 20X



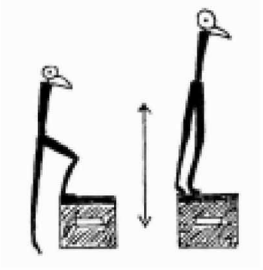
ခြေဖျား
ဖိချလုပ်သွားရန်

5 HALF SQUAT 10X



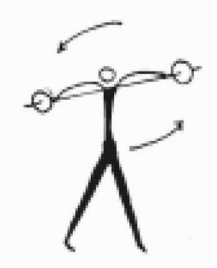
တဝက်ထိုင်

6 STEP UP ON BOX 20X



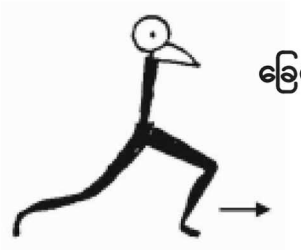
ခြေတစ်ဖက်စီ
တက်ဆင်းလုပ်ရန်

7 TRUNK ROTATE 20X



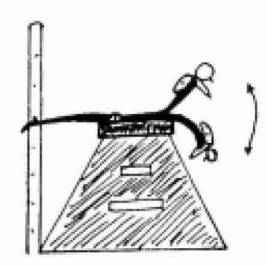
15 ကီလိုအလေးဖြင့်
ခါးလှဲပါ။

8 SPLIT WALKS 12X



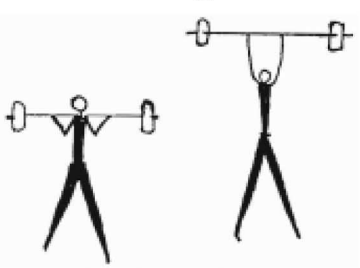
ပခုံးပေါ်ထမ်း
ခြေရှေ့တစ်လှမ်းကွေး

9 TRUNK RAISE 12X



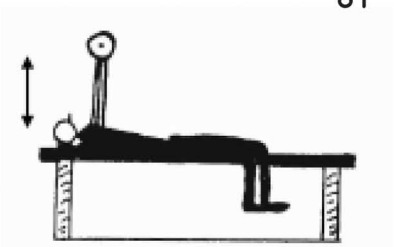
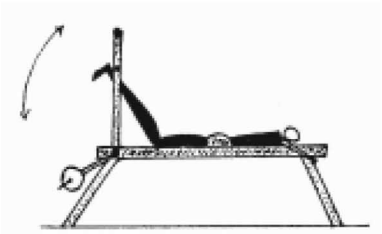
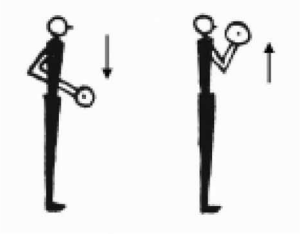
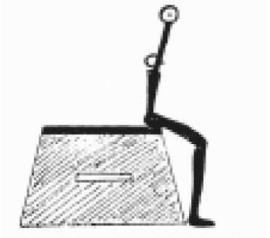
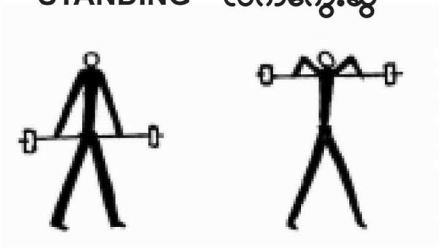
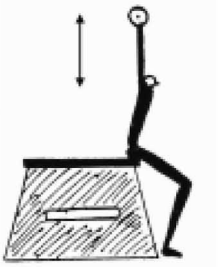
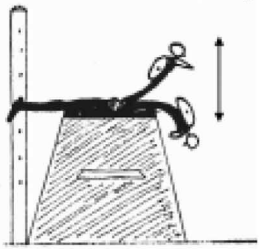
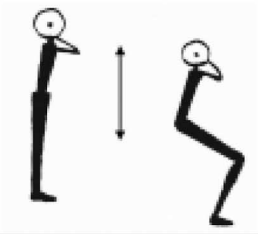
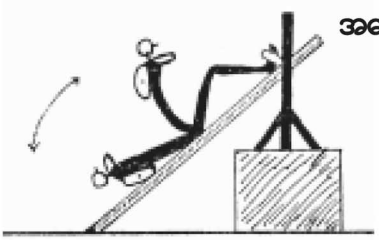
နောက်ကျောပေါ်
အလေးပြားတင်
ခါးကော့ပြုလုပ်ရန်

10 Standing Press 8-10x

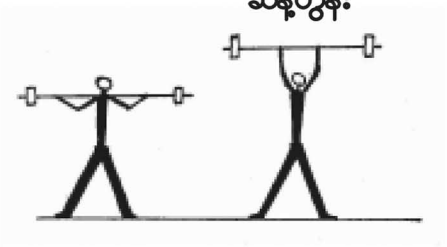
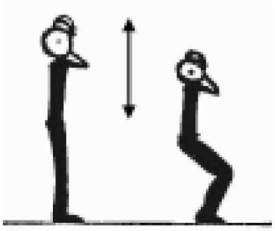
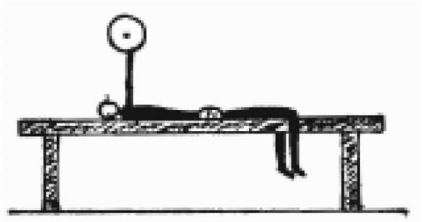
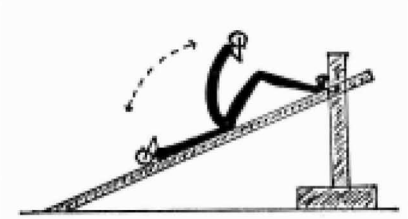
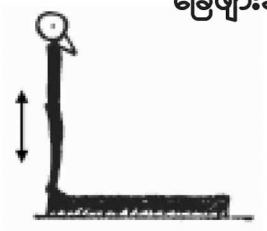
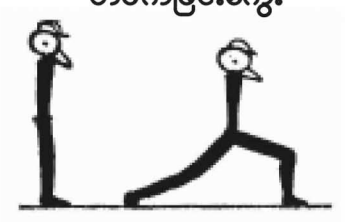


ရင်ဘတ်စီမှ
ပေါ်ဆန့်တွန်း

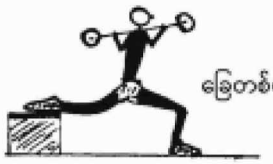
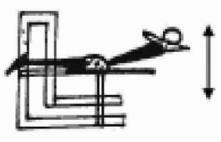
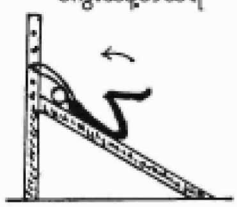
SPECIAL POWER EXERCISES (II)

1 BENCH PRESS လက်ပေါ်တွန်း 3 × 7 	2 LEG CURLS ခြေနောက်ကွေး 3×12 
3 BICEP CURLS လက်ရှေ့ကွေး 3×10 	4 SITTING PRESS ရှေ့ပေါ်မြှောက် 3×7 
5 STANDING လက်ကွေးဆွဲ 3×8 	6 TRUNK ROTATE ပခုံးလှဲ့ 3×15 
7 Sitting Back Press 3×7  နောက်ပေါ်မြှောက်	8 Trunk raise အလေးပြားနှင့်ခါးကော့ 3×15 
9 HALF SQUAT တဝက်ထိုင် 3×15 	1 Sit ups with weights 10x အလေးပြားဘယ်ရီ 

SPECIAL POWER EXERCISES (3)

1 **Stand : press** 10x ဆန့်တွန်း 	2 **Leg Curl (Back)** 15x ခြေနောက်ကွေး 
3 **Steps: Squat** 8×L ဘယ်/ညာ 8×R တက်ဆင်း 	4 **Arm Swings** 15 x L လက်လွှဲ 15 × R 
5 **Halp Squat** 8x တဝက်ထိုင် 	6 **Trunk Rotation** 10x လက်ဆန့်ခါးလှဲ့ 
7 **Bench Pess** 8x လက်ဆန့်တွန်း 	8 **Sit ups** 10x ဘယ်ရီ 
9 **Ankel work (up/down)** 15x ခြေဖျားဆန့် 	10 **Leg Splitting (Alternate)** 7×L တဖက်ခြင်းကွေး 7× R 

အထွေထွေလေ့ကျင့်ခန်း
WEEK 3 TO 5

12x  ခြေတစ်ဖက်ကွေး STAIRS	1':30" Jogging ရှေ့ပြေးပါ 
30"  ဆန့်ထားပါ တန်းကျော်သိမ်းခြေပုံစံ HURDLES	1':30" Jogging 
12x  တဝက်ထိုင် **SQUAT JUMPS**	1':30" Jogging 
30"  ဆန့်ထားပါ HURDLES	1':30"' Jogging 
15X လက်ဆန့်တွန်း  BENCH PRESS	15x ခါးကော့  TRUNK RAISE
15x ကွေးဆန့်ဘယ်ရီ  LUNGES JUMPS	15x TJJ!VQ ကွေးထိ 

အထွေထွေ ခွန်အားလေ့ကျင့်ခန်း

4 – 6 = WEEKS (5)

1

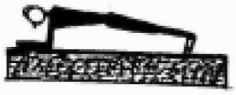
ခြေဖျားထိခုန်

1':30"



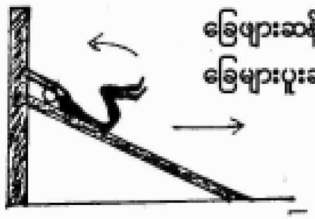
2

30" တောင့်ထားပါ။



1':30" R - 3 TIME

3



ခြေဖျားဆန့်ကွေးတင်
ခြေများပူးဆန့်ထား

4

ခါးကော့



12 - ကြိမ်၊ 3 - ကြော နားချိန် 3'

5



ခြေနောက်ကွေး



တစ်ဝက်ထိုင်

6



ရွရွပြေး 1'-30"

12 - ကြိမ်၊ 3 - ကြော နားချိန် 3'

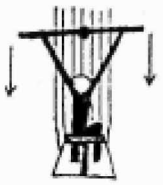
7



လက်စုံပေါ်တွန်း

8

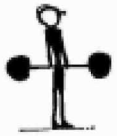
လက်ဆန့်ဆွဲချ



12 - ကြိမ်၊ 3 - ကြော နားချိန် 3'

9

လက်ဆန့်ဆွဲ



ရင်ဘတ်ပေါ်ကွေးတင်



10

ခြေခွဲတွန်းတင်

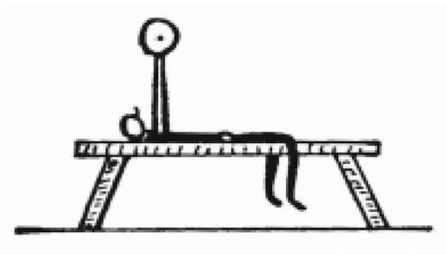
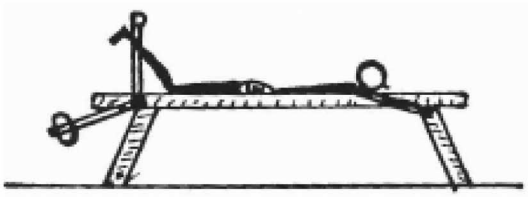
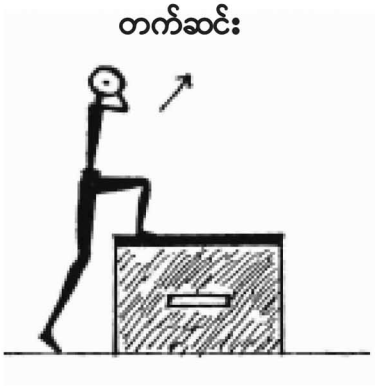
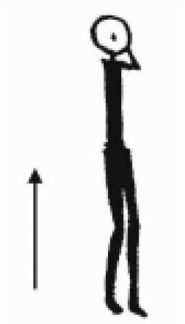
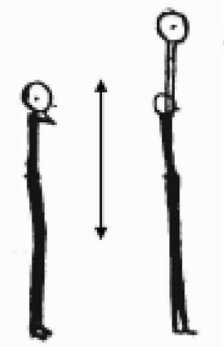
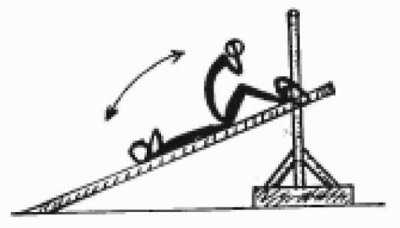


ရွရွပြေး 1'-30"



6-8 - ကြိမ်၊ ရွရွပြေး 1':30" နားချိန် 3'

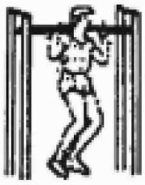
SPECIAL POWER EXERCISES (6)

1 လက်ဆန့်တွန်း 8x 	2 ခြေနောက်ကွေး 10x 
3 တက်ဆင်း 8×L 8×R 	4 Ankel Jumps 15 x  ခြေဖျားခုန်
5 Standing Press 15x  လက်ဆန့်တွန်း	6 Trunk Rotation 10x  ခါးလှဲ
7 SIT UPS 15x ဘယ်ရီ 	8 Leg Splits 7×L,R တစ်ဖက်ခြင်းဆန့်ထိုင် 



အလေးမခြင်းပုံစံအနေအထား
Load Position

Bar on shoulders or over the head



Isometry 1



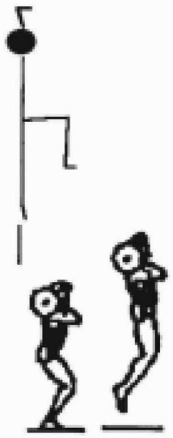
Isometery 2



"Sitting on bench"



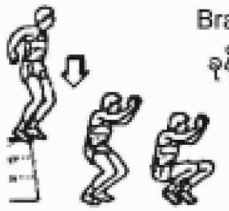
Full extension on points
အပြည့်ဆန့်ထုတ်ရ



Jump
explosive
ခုန်ဆန့်

Russian one leg squat





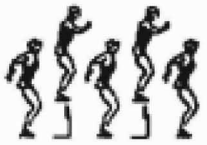
Braking eccentric action
ခုန်ချ





တက်ဆင်း
Fall down and rebond

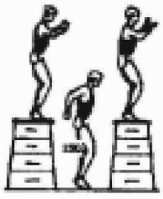
Succession of rebonds



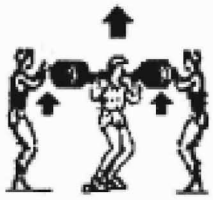
တန်းပေါ်ခုန်ကျော်ခြင်း
(ခြေကျင်းဝတ်ဖြင့်)
Vary rebonding angle



Toward long jump
ဒူးဖြောင့်ခုန်

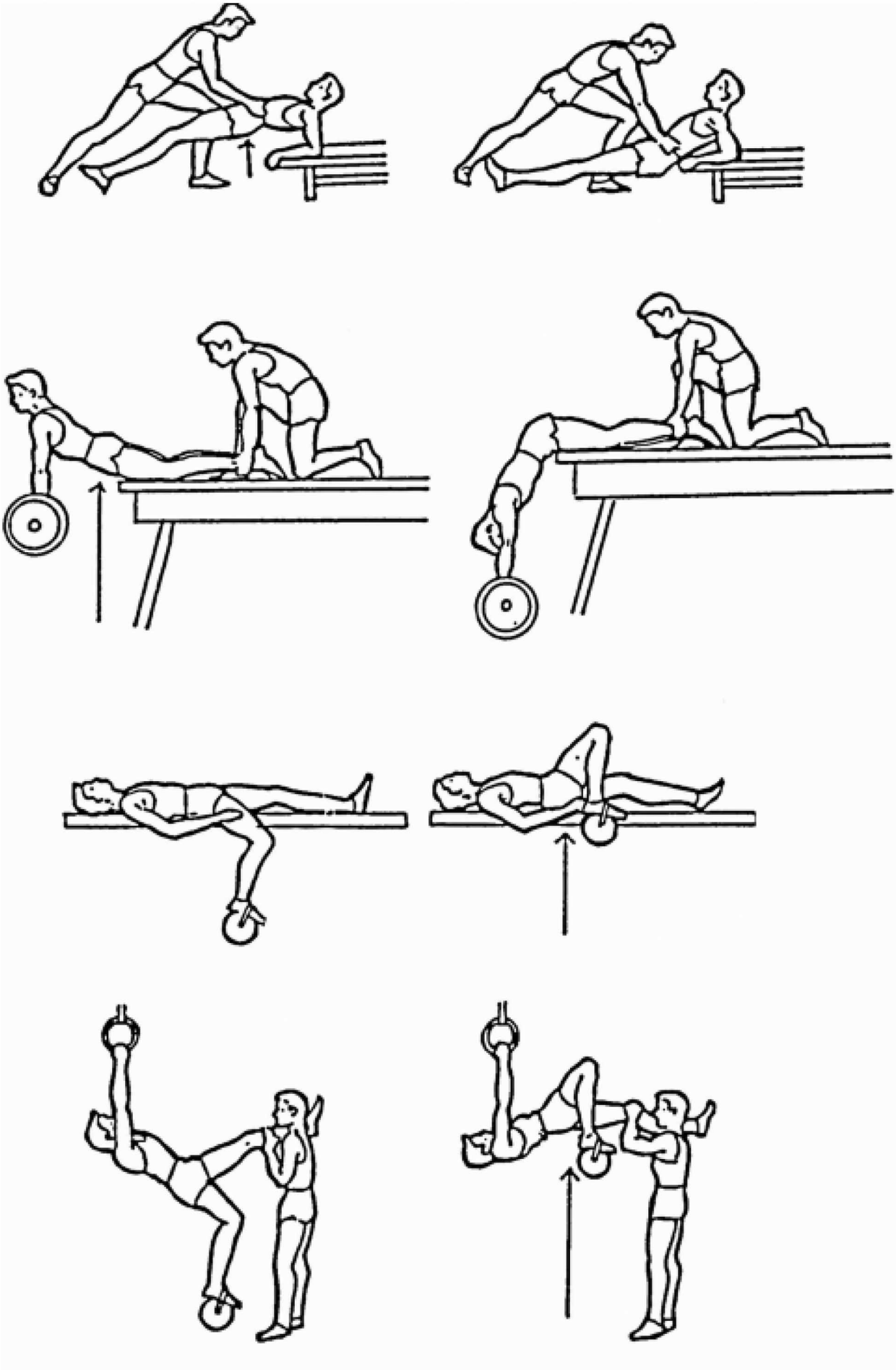


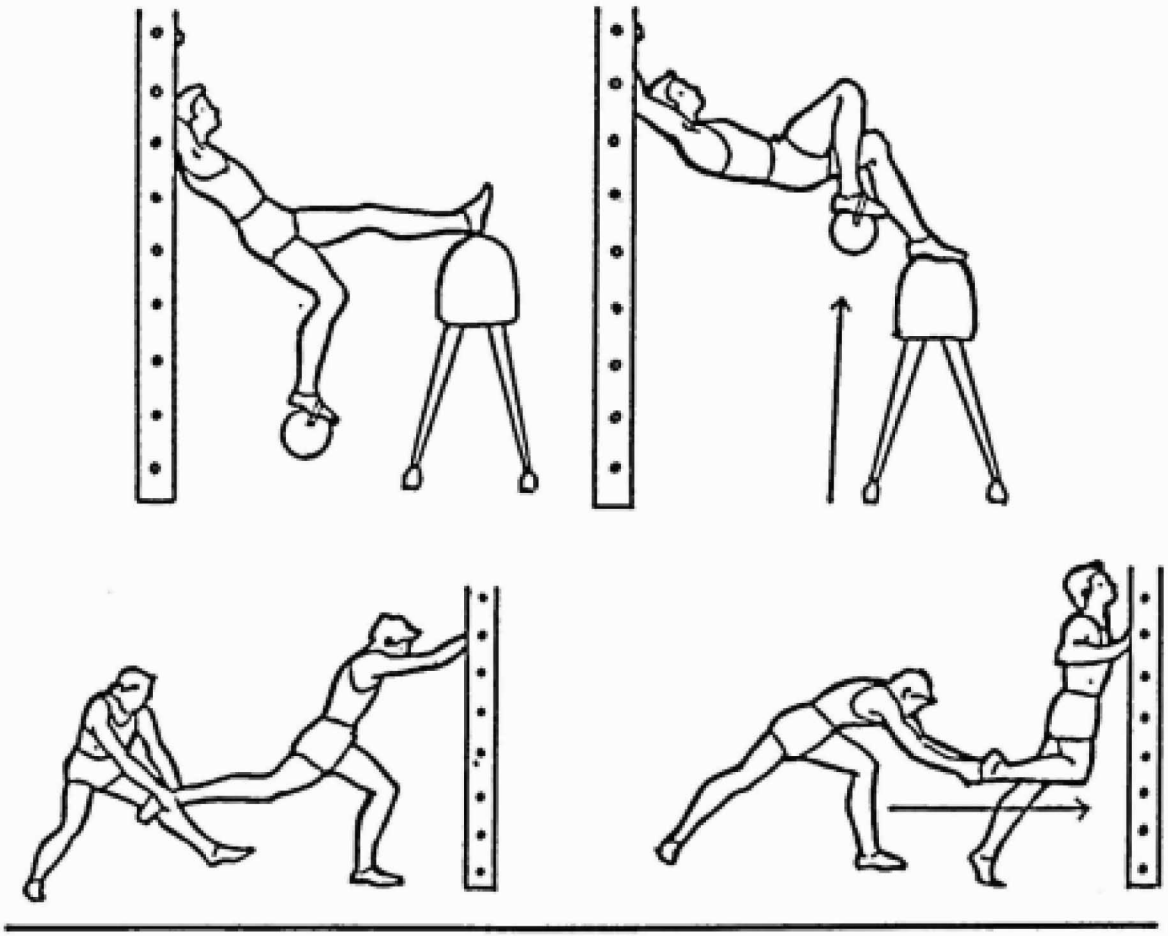
Toward high jump



Help and Safety
လုံခြုံရန် အကူဖြင့်မ,ခြင်း

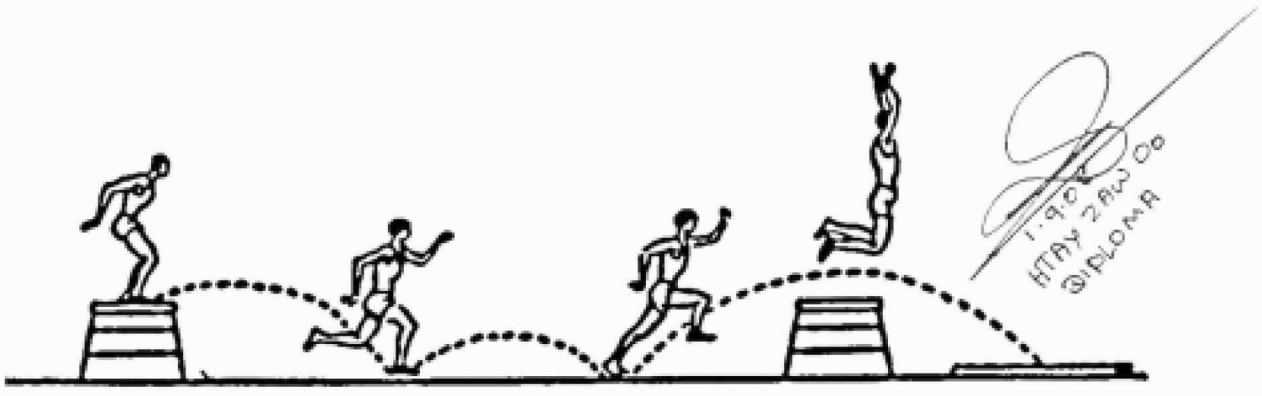
ပုံစံပြောင်းလဲ
Some variations on squat
Loads, Range, angles, Bar position
balance, rhythm
Assistance - Help



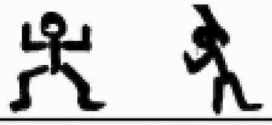
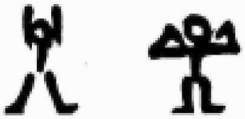
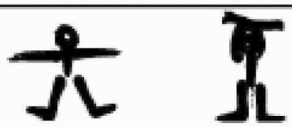
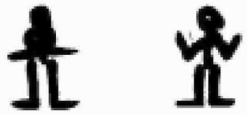
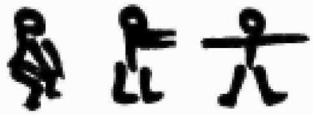
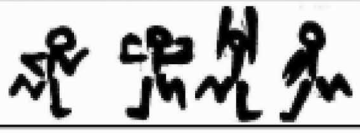
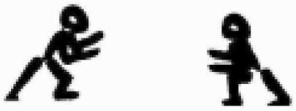
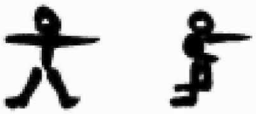


Elastic Strength Exercise





POWER AEROBIC EXERCISES

သွေးပူ 	လက်လွဲ ဒူးမြှောက် 
လက်ဆန့်ထိုင် 	ခြေနောက်ဆန့် 
ခြေနောက်ကွေး 	လက်ဆန့်ထိုး 
လက်ရှေ့ဆန့် 	ခါးစောင်းဆွဲ 
ခြေရှေ့ဆန့် 	ခြေနောက်လိမ် 
ခြေဘေးခွဲ 	သွေးပူ 
လက်ပေါ်ဆန့် 	လက်ကွေးဆွဲ 
လက်ယှက်ဝိုင်း 	လက်ဘေးဆန့် 
ခြေလှမ်းတက် (လက်ခုပ်တီး) 	လက်ရှေ့ယှက် 
လက်ဆန့်ထိုင်ထ 	လက်ခုတ်စ 
လက်ကွေးဆန့် 	လက်ဘေးကွေး 
ဒူးမြှောက်တတောင်ထိ 	ခြေလှမ်းတက် 
ခါးဘေးစောင်း 	အသက်ရှူ 
ထောင့်ဖြတ်ခြေလွဲ 	

COOL DOWN

သွေးဆေးလေ့ကျင့်ခန်းများ

* **Why ? ဘာကြောင့်လုပ်တာလဲ။**

(၁) ကြွက်သားများထဲတွင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော နွမ်းနယ်မှုအားလုံးကို ဖယ်ရှားပေးခြင်း။

(၂) သွေးပေါင်တိုးတက်ခြင်းနှင့် နှလုံးတုန်ခါမှုများကို လျော့ချစေနိုင်ခြင်း။

(၃) ပင်ပန်းမှုအားလုံးကို အကြောလျှော့ခြင်းဖြင့် အကူအညီ၊ အထောက်အကူဖြစ်စေခြင်း။

* **HOW? ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိနိုင်သလဲ။**

(၁) Aerobic လေ့ကျင့်မှုကို ၅-၁၀ မိနစ်ခန့် လုပ်ဆောင်ပြီး တဖြည်းဖြည်း လျော့ချပါ။

(၂) အကြောဆန့်ထုတ်ခြင်းတခုချင်းကို ၆-၁၀ စက္ကန့်တွင်း လှုပ်ရှားပေးပါ။

(၃) လုပ်ဆောင်ချက်များအားလုံးကို လျော့ချခြင်းဖြင့် ထောက်ကူရအောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ ရရှိသော အဆင့်နှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။

(၄) ၄င်းတို့ကို ပြန်ပြီး ကြိုးစားဆန်းစစ်ပေးပါ။

(၅) နောက်တစ်ကြိမ်လုပ်မည့် လေ့ကျင့်မှု၏အသေးစိတ်ကို လုပ်ဆောင်ပေးပါ။

(၆) ဒီကနေ့ သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းသည် နောက်နေ့အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်စေမည့် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း၏ အခြေခံတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

(၇) ထို့ကြောင့် ပြီးစလွယ် ပေါ့ပေါ့ဆဆ မလုပ်မိကြရန် အထူးသတိထားရမည့်အချက်များဖြစ်ပါသည်။

* လေ့ကျင့်မှုသည် အားအင်ကို ကုန်ခမ်းစေပါသဖြင့် အစားအသောက်နှင့် အိပ်စက်အနားယူခြင်းကို အချိုးညီ မျှတစွာ ချိန်ညှိပေးမှသာ တိုးတက်အောင်မြင်နိုင်ပါသည်။

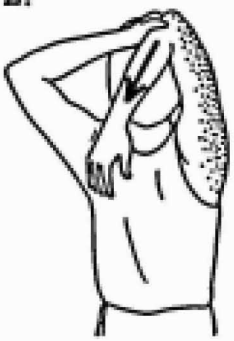
* မည်သည့်အားကစားနည်းတွင်မဆို ကစားသမားတစ်ယောက်သည် ၄င်း၏ရွေးချယ်ယှဉ်ပြိုင်သည့် ကစား နည်းကို လိုက်၍ လုံလောက်သော ကြွက်သားနှင့် ကြံ့ခိုင်မှု၊ သန်မာမှု ခွန်အားများ ရှိရန် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။

Examples of Flexibility Exercises

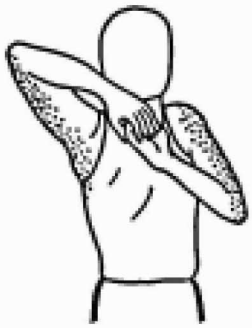
1.



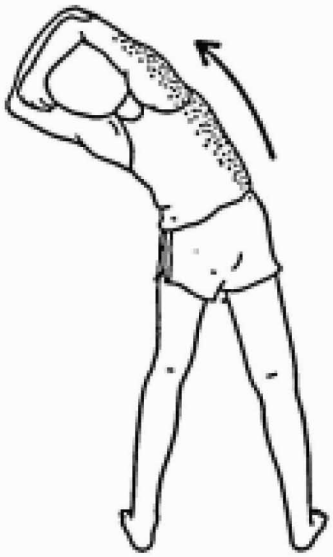
2.



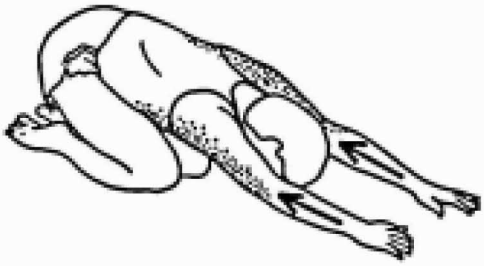
3.



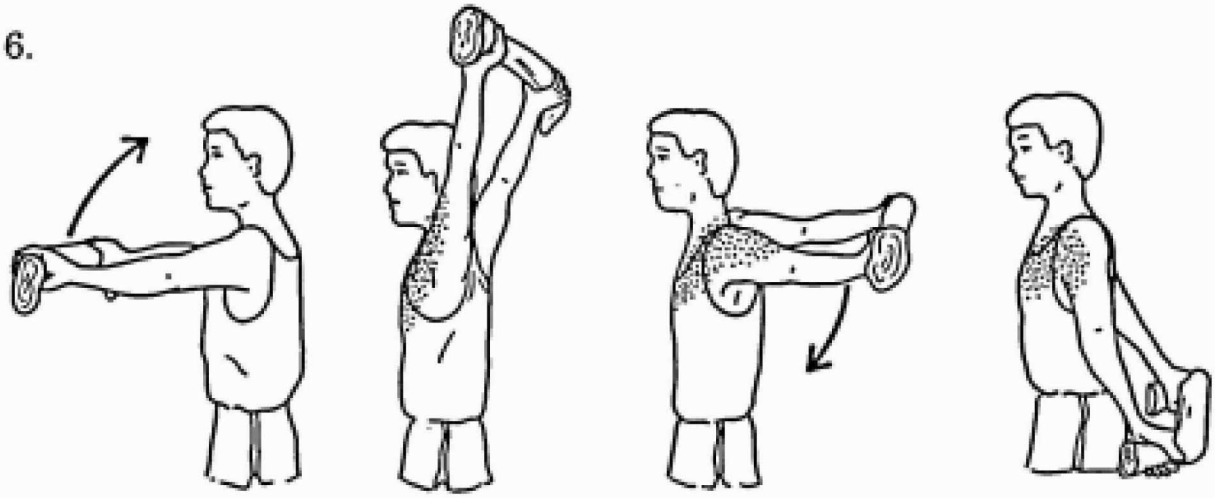
4.



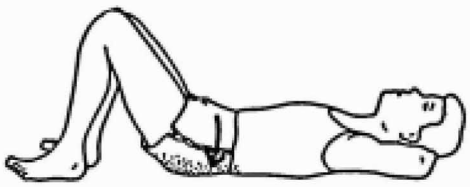
5.



6.



7.



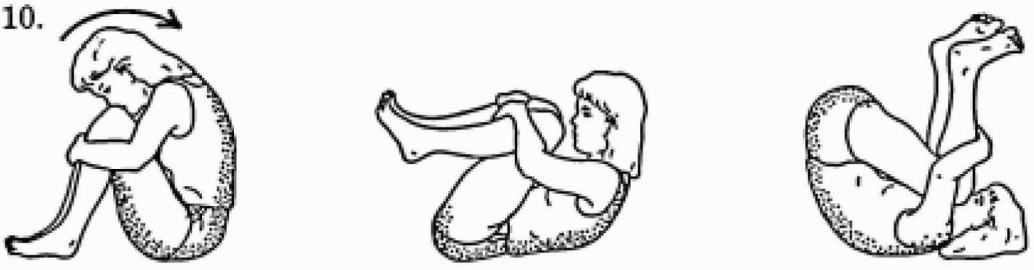
8.



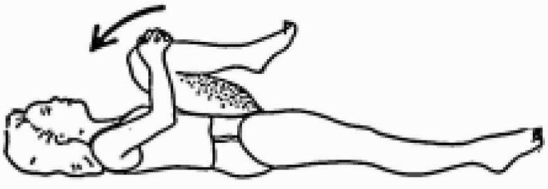
9.



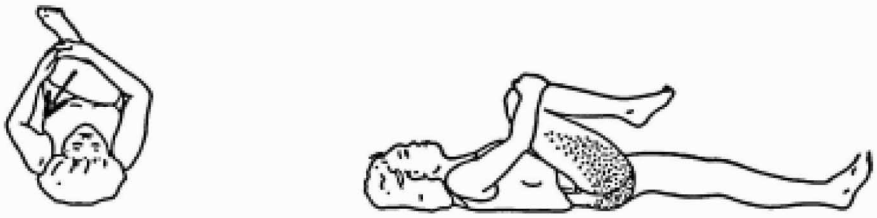
10.



11.



12.



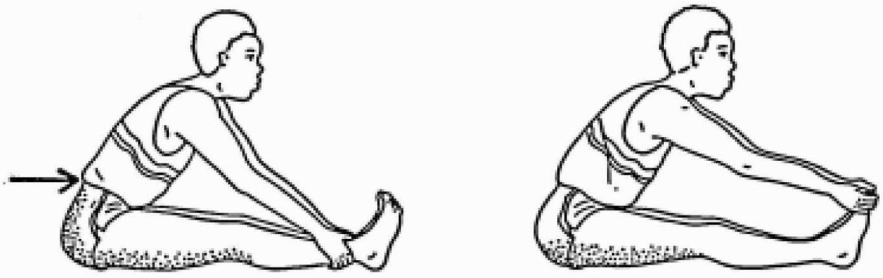
13.



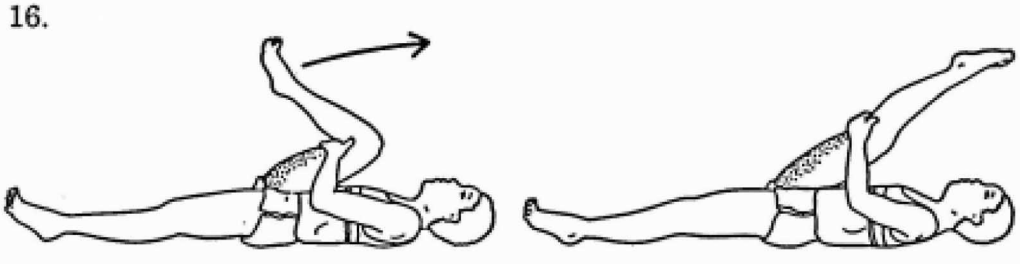
14.



15.



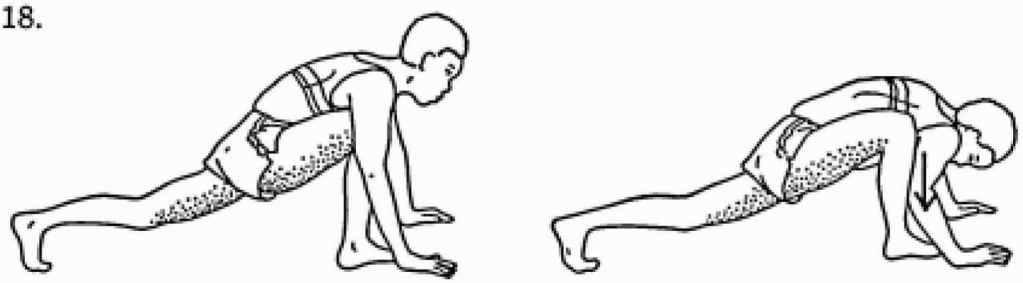
16.



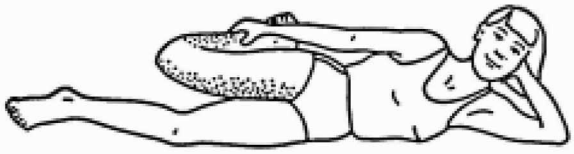
17.



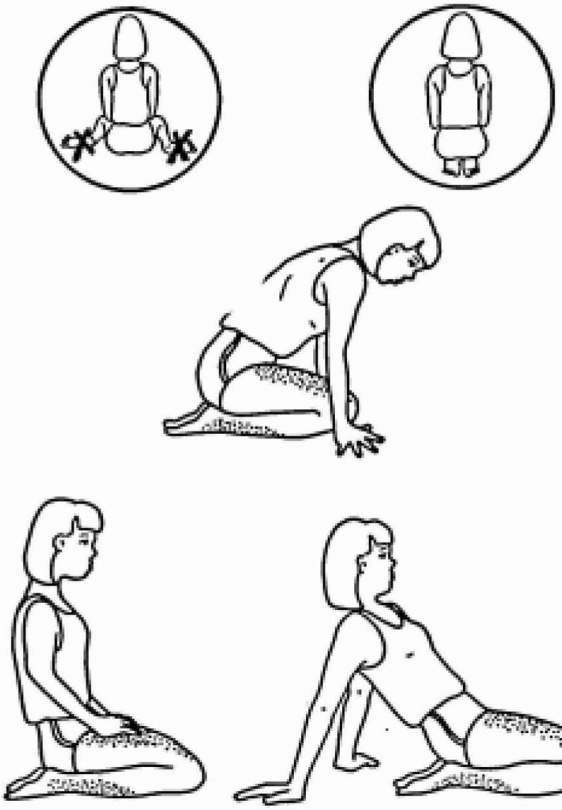
18.



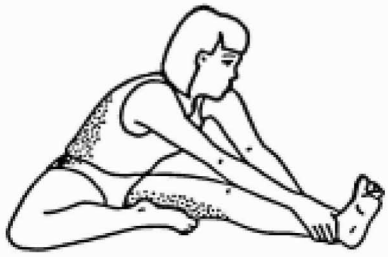
19.



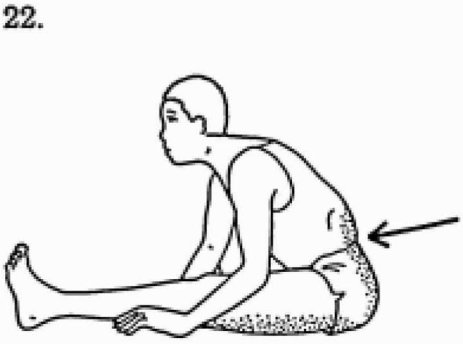
20.

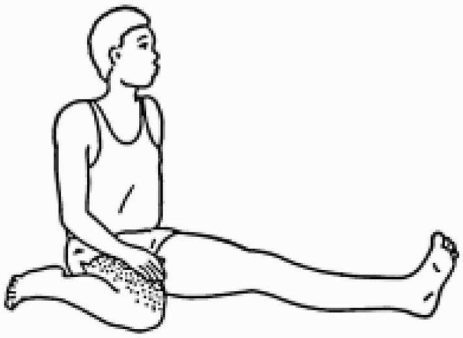


21.

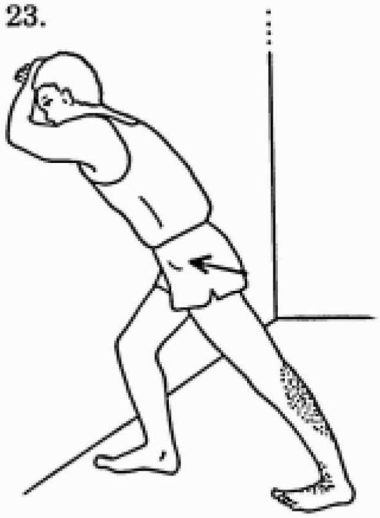


22.

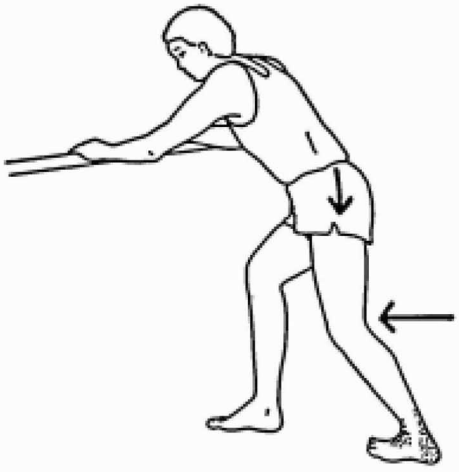




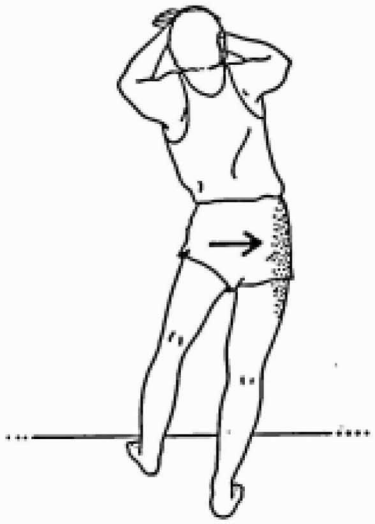
23.

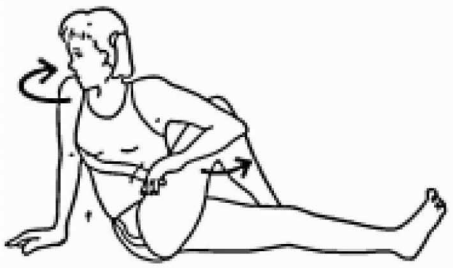


24.



25.





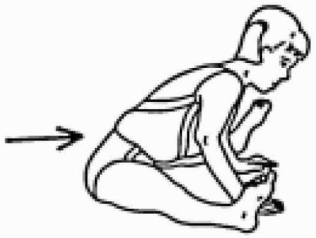
10 seconds each side



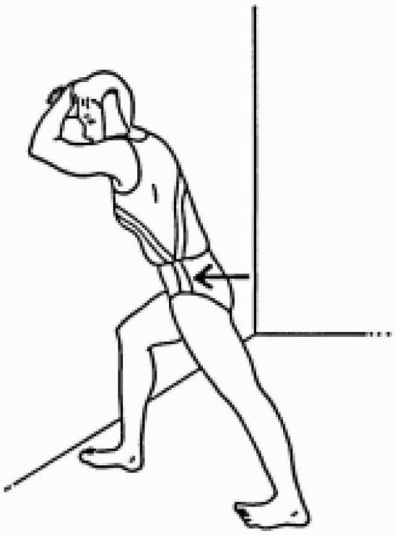
20 seconds each leg



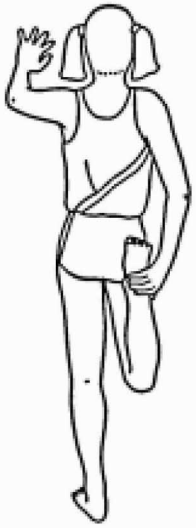
30 seconds



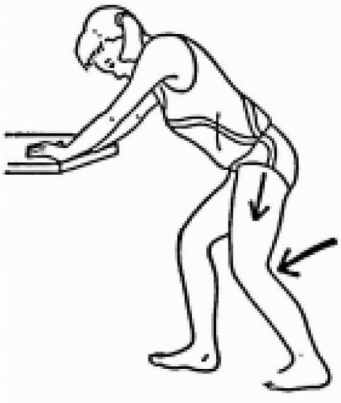
30 seconds



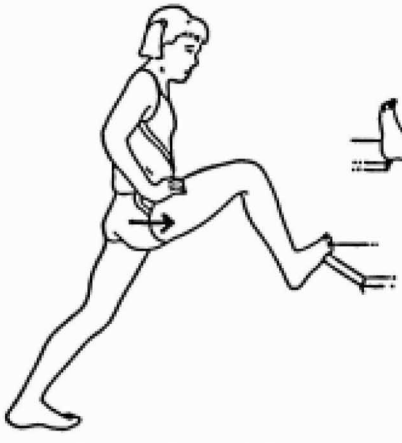
30 seconds, each leg



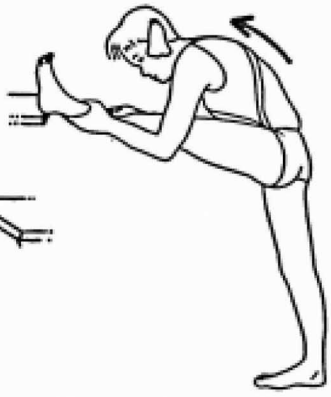
20 seconds, each leg



30 seconds, each leg



20 seconds, each leg

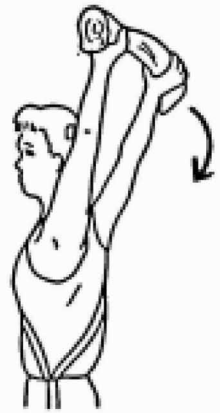


20 seconds, each leg

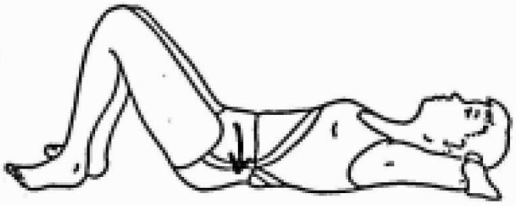
Sample Flexibility Programme



10 seconds each arm



5 times



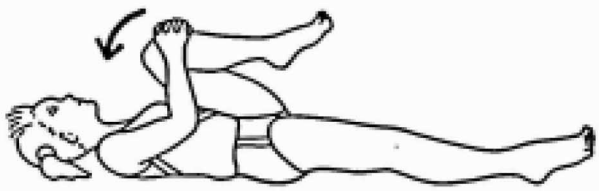
Flatten lower back 2 times,
5 seconds each time



20 seconds each side



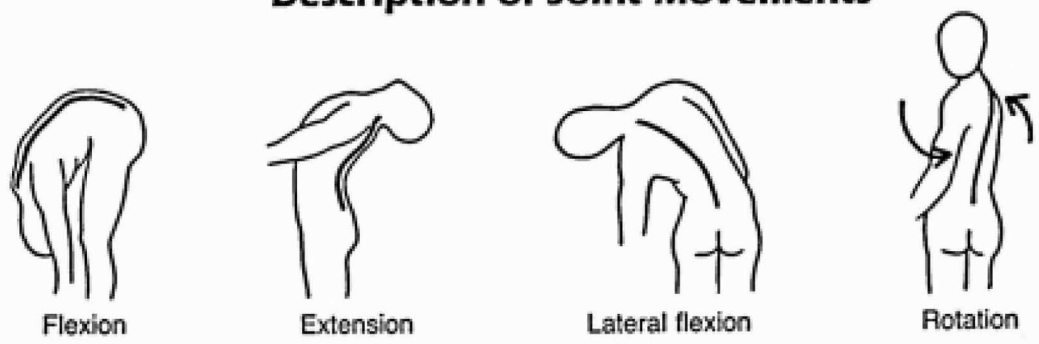
2 times,
5 seconds each time



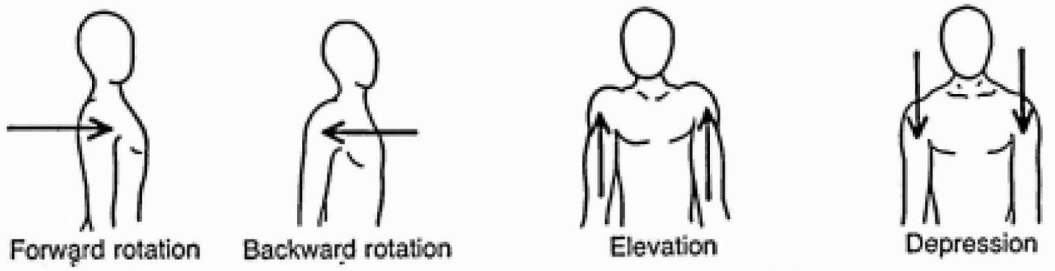
20 seconds each leg

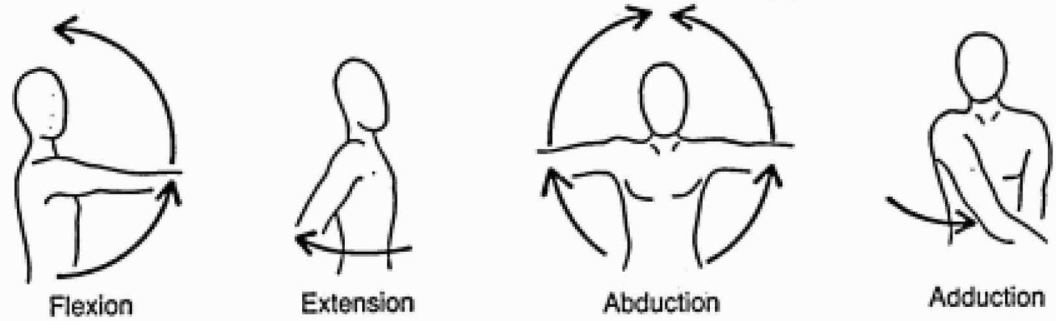
Human Movement

Description of Joint Movements

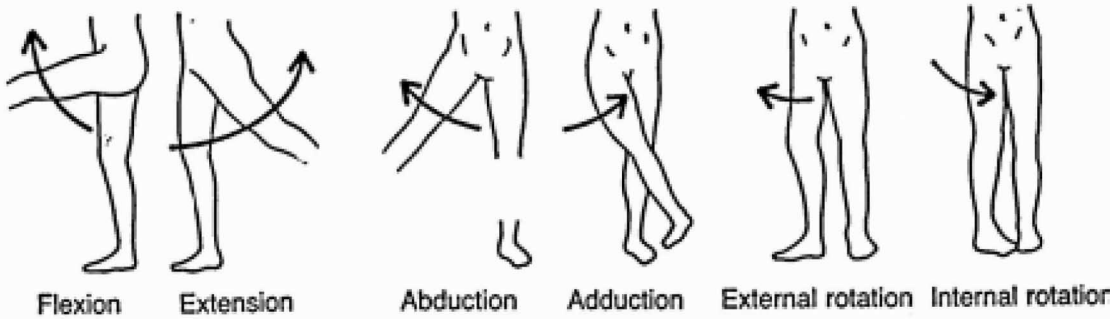


Movements of the spine

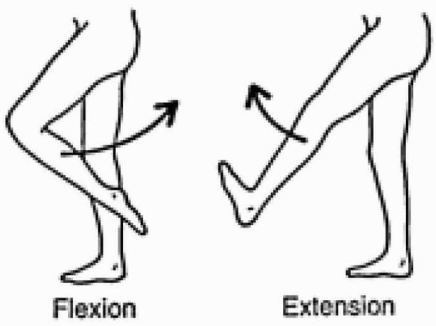




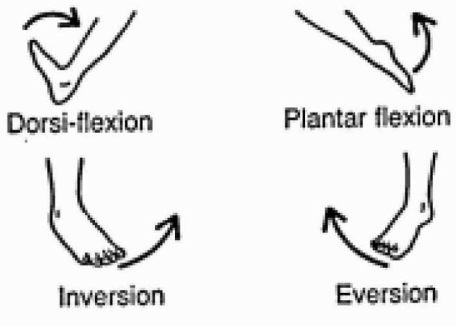
Movements of the arms and shoulders



Movements of the hip



Movements of the knee



Movements of the ankle

အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ(ရန်ကုန်)

၂၀၁၅–၂၀၁၆ ပညာသင်နှစ်၊ အားကစားနှင့်ပညာရေးပေါင်းစပ်သင်တန်း

ပြေးခုန်ပစ်အားကစားနည်း၊ တစ်နှစ်တာလေ့ကျင့်ရေးစီမံချက် (Yearly Training Plan)

၁။ **အချိန်ကာလ** ။ ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ (၁)ရက်နေ့မှ ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၁၃)ရက်ထိ ရရှိသော ရက်သတ္တပတ် (၄၁)ပတ်

၂။ **လေ့ကျင့်ရေးကာလ အပိုင်းအခြားများ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း**

Training Periodization (41 Weeks)

- ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် (၁၂)ကြိမ် လေ့ကျင့်ပါသည်။
- (၄၁)ပတ် × (၁၂)ကြိမ် = လေ့ကျင့်ကြိမ်ပေါင်း (၄၉၂)ကြိမ် ရရှိပါသည်။

၃။ လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းများမှာ-

(၁) ပြင်ဆင်မှုကာလပိုင်း (Preparation Period) - (၂၅)ပတ်

(၂) ပြိုင်ပွဲကြိုကာလပိုင်း (Pre Competition Period) - (၄)ပတ်

(၃) ပြိုင်ပွဲကာလပိုင်း (Competition Period) - (၈)ပတ်

(၄) ပြိုင်ပွဲလွန်ကာလပိုင်း (Post Competition Period) - (၄)ပတ်

၄။ **Meso Cycles**

လေ့ကျင့်ရေးကာလပိုင်းငယ် (Period) တစ်ခုကို (၄)ပတ်မှ (၅)ပတ်သတ်မှတ်၍ လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်များကို ရေးဆွဲလေ့ကျင့်ပေးပါသည်။ ၎င်းတို့ကို Meso Cycles များဟု သတ်မှတ်ပါသည်။

၅။ Meso Cycle တစ်ခုချင်းအလိုက် လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်များကို ရေးဆွဲရသည့်အလျောက် ပြေးခုန်ပစ်အားကစားနည်းတွင် အဓိကအားအလိုက် (၄)ပတ် (သို့မဟုတ်) (၅)ပတ်စာ လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ် Training Plans (၁၂)မျိုး ရေးဆွဲရပါသည်။

(၁) Sprint (တာတို) - (မီတာ ၁၀၀/၂၀၀/၄၀၀)

(၂) Huddles (တန်းကျော်ပြေး) - (မီတာ ၁၁၀/၁၀၀/၄၀၀ တန်းကျော်ပြေး)

(၃) Middle Distance (တာလတ်) - (မီတာ ၈၀၀/၁၅၀၀)

(၄) Steeplechase (တားဆီးကျော်ပြေး) - (မီတာ ၂၀၀၀/၃၀၀၀ တားဆီးကျော်)

(၅) Long Distance (တာဝေး) - (မီတာ ၅၀၀၀/၁၀၀၀၀/မိနစ်မာရသွန်)

(၆) Long/Triple Jumps - (အလျားခုန်/သုံးဆင့်ခုန်)

(၇) High Jump - (တန်းမြင့်ခုန်)

(၈) Pole Vault - (တုတ်ထောက်ခုန်)

(၉) Shot Put/Discus Throw - (သံလုံးပစ်/သံပြားဝိုင်းပစ်)

(၁၀) Hammer - (ကြိုးတပ်သံလုံးပစ်)

(၁၁) Javelin - (လှံတံပစ်)

(၁၂) Race Walking (လမ်းလျှောက်) - (မီတာ ၅၀၀၀/၁၀၀၀၀)

၆။ ၂၀၁၅-၂၀၁၆ ပညာသင်နှစ်၊ လေ့ကျင့်ရေးတွင် Meso Cycle တစ်ခုချင်းအလိုက် Meso Cycle(၁၀)ပိုင်း ရှိပါသည်။ Meso Cycle တစ်ခုချင်းအစတွင် လေ့ကျင့်ရေးဆန်းစစ်ချက် (Training Tests)များကိုပြုလုပ်၍ အားကစားသမားများ၏ အခြေအနေများကို သုံးသပ်၍ အားသာချက်/အားနည်းချက်များကို နောက် Meso Cycle တစ်ခုတွင် လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်စွက်ရေးဆွဲရပါသည်။

သို့ဖြစ်ရာ Meso Cycle တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ဆက်စပ်စီမံရေးဆွဲသွားရခြင်းကြောင့် နှစ်လုံးပေါက်ကြိုတင်၍ စီမံရေးထားခြင်း မလုပ်ပါ။ သို့သော် နှစ်လုံးပေါက်လေ့ကျင့်ရေးအပိုင်းအခြားများခွဲခြားစီမံရေးဆွဲထားပြီး၊ Period (Meso Cycle) တစ်ခုချင်း စီမံရေးဆွဲလေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၇။ နှစ်လုံးပေါက် ၂၀၁၅-၂၀၁၆ ပညာသင်နှစ်၊ လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားစီမံဆောင်ရွက်မည့် Periodization (2015-2016)ကို ပူးတွဲဖော်ပြထားပါသည်။ ပူးတွဲဇယား (၁)နှင့် (၂)

ကျော်ခင်

လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(ငြိမ်း)

အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန

အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ(ရန်ကုန်)

၂၀၁၅–၂၀၁၆ ပညာသင်နှစ်၊ အားကစားနှင့်ပညာရေးပေါင်းစပ်သင်တန်း

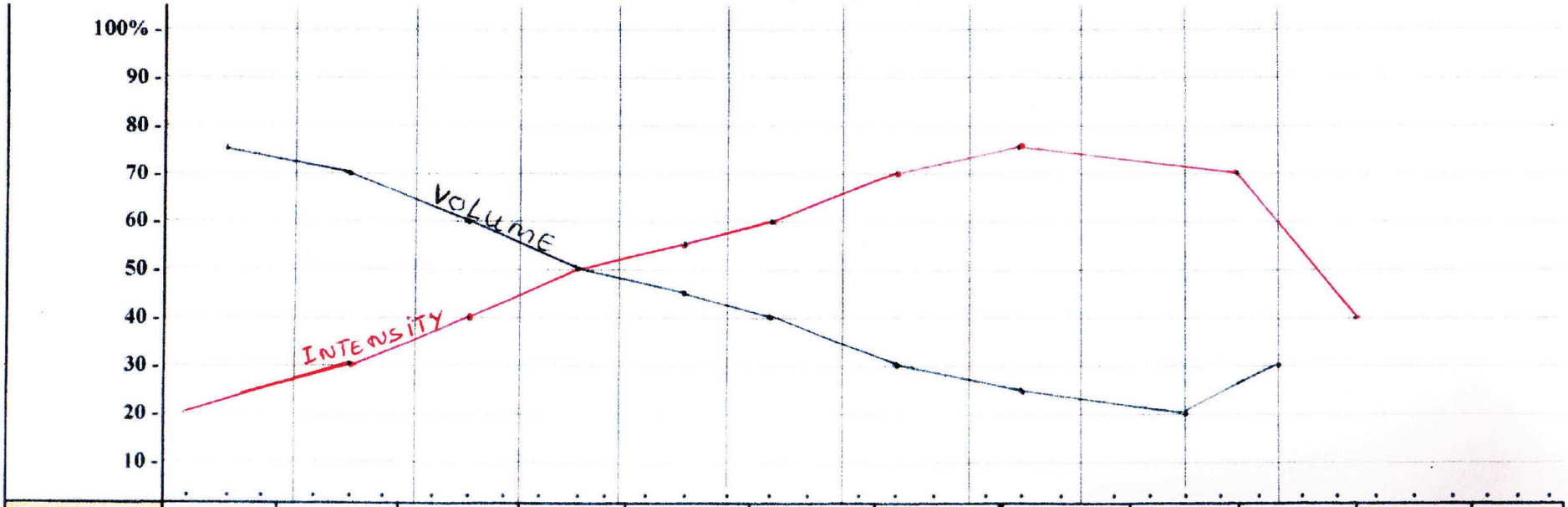
ပြေးခုန်ပစ်အားကစားနည်း Training Periodization : လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများ ခွဲခြားခြင်း

No	Duration		Training Periods လေ့ကျင့်ရေးကာလပိုင်းများ	Weeks	Sessions Per Week	Sessions Per Period	Load Distribution		Remark
	From	To					Volume Condition: Endurance	Intensity Speed + Technical	
1	1.6.15	5.7.15	Basic Conditioning Period (Cond:-P) အခြေခံကြံ့ခိုင်မှု လေ့ကျင့်ရေးကာလပိုင်း	5	12 x	60 x	75%	25%	
2	6.7.15	2.8.15	Perparation Period I (PPI) ပြင်ဆင်မှုကာလပိုင်း (၁)	4	12 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) ပြင်ဆင်မှုပိုင်းကာလ (၄)	4	12 x	48 x	45%	55%	
6	26.10.15	22.11.15	Special Preparation Period (SPP) အထူးပြင်ဆင်မှုကာလပိုင်း	4	12 x	48x	40%	60%	
7	23.11.15	20.12.15	Pre Competition Period (Pre - CP) ပြိုင်ပွဲကြိုကာလပိုင်း	4	12 x	48x	30%	70%	Meets ဖိတ်ခေါ်ပြိုင်ပွဲများ
8	21.12.15	17.1.16	Main Competition Period I (M-CP)I အဓိကပြိုင်ပွဲကာလပိုင်း (၁)	4	12 x	48x	25%	75%	Inter Sports Institutes သိပ္ပံပေါင်းစုံပြိုင်ပွဲ
9	18.1.16	14.2.16	Main Competition Period II (M-CP)II အဓိကပြိုင်ပွဲကာလပိုင်း (၂)	4	12 x	48x	20%	80%	အခြားပြိုင်ပွဲများ
10	15.2.16	13.3.16	Post Competition Period (Post-CP) ပြိုင်ပွဲလွန်ကာလပိုင်း	4	12 x	48x	30%	70%	အခြားပြိုင်ပွဲများ
			Total	**41**	-	**492x**			Kyaw Khin

Kyaw Khin

Sports & Physical Education Department: Institute Of Sports & Physical Education (Yangon)

Training Periodization: (Yearly Plan) 2015-2016



Months	June	July	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec	Jan	Feb	March	April	May
Years	2015							2016				
Meso Cycles	Cond:/P	PPI	PPII	PPIII	PPIV	SPP	PRE-CP	MAINCPI	MAINCPII	POST-CP	Active Recovery (Fitness)	
Periodization	PREPARATION PERIOD						COMPETITION PERIOD				TRASTION	
Intensity (Speed+ Skills)	25%	30%	40%	50%	55%	60%	70%	75%	80%	70%		
Volume (Condition+ Endurance)	75%	70%	60%	50%	45%	40%	30%	25%	20%	30%	SUMMER HOLIDAYS	
Duration	1.6.15 5.7.15 (5Wks)	6.7.15 2.8.15 (4Wks)	3.7.15 30.8.15 (4Wks)	31.8.15 27.9.15 (4Wks)	28.9.15 25.10.15 (4Wks)	26.10.15 12.11.15 (4Wks)	23.11.15 20.12.15 (4Wks)	21.12.15 17.1.16 (4Wks)	18.1.16 14.2.16 (4Wks)	15.2.16 13.3.16 (4Wks)		

Kyaw Khin

Kyaw Khin

နိဒါန်း

ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုလေ့လာပြီးသဖြင့် လိုအပ်ချက်များရှိခဲ့ပါက စာရေးသူမှာသာ တာဝန်ရှိပါသည်။ သိပ္ပံနည်းကျနည်းစနစ်များ ဖြစ်သည့်အတွက် တိုးတက်နေသောခေတ်နှင့်အညီ ပြောင်းလဲလာသော နည်းစနစ်များကို လိုအပ်သလို အသုံးပြုနိုင်မှာဖြစ်ပြီး **"IAAF Coaches Education and Certification System Level III Combined Events" (အဆင့်(၃) ပြေးခုန်ပစ်ဆယ်မျိုးစုံနည်းပြသင်တန်း)**၊ ၂၀၁၄ခုနှစ်၊ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ၊ ဂျကာတာမြို့၌ **"IAAF"**မှ ကြီးမှူးဖွင့်လှစ်သည့် **level (1) Lecture Courese** သင်တန်းမှ ရရှိခဲ့သော VCD နှင့် စာအုပ်များကို အနီးစပ်ဆုံး မှီငြမ်းပြုစုရေးသားထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နိုင်ငံတကာသင်တန်းများကို တက်ရောက်ခွင့်ပြုပေးခဲ့သော မြန်မာနိုင်ငံပြေးခုန်ပစ်အဖွဲ့ချုပ် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ဦးမြသန်းထိုက် (ညွှန်ကြားရေးမှူး) နှင့် မြန်မာနိုင်ငံပြေးခုန်ပစ်အဖွဲ့ချုပ် နည်းပြချုပ် (အငြိမ်းစား) ဆရာကြီး ဦးကျော်ခင်တို့မှ လိုအပ်သည့်အချက်အလက်များအား ဖြည့်စွက်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသဖြင့် လိုအပ်သလို အသုံးပြုနိုင်ကြစေရန်နှင့် ၄င်းနည်းစနစ်များကို လေ့လာပြီး နိုင်ငံတော်အတွက် ထူးချွန်သော အားကစားသမားများ လေ့ကျင့်ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ကြရန် ရည်ရွယ်ရေးသားထားပါသည်။





ဌေးဇော်ဦး

အားကစားမှူး

အားကာသိပ္ပံ (ရန်ကုန်)



ပြေးခုန်ပစ်
Athletics

နည်းပြဆရာလက်စွဲ

အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနနှင့် ပြေးခုန်ပစ်အဖွဲ့ချုပ်တို့ စီစဉ်ထုတ်ဝေသည်။