အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန

ပီတန်းအားကစားနည်း

အခြေခံလက်စွဲ

မြန်မာနိုင်ငံပီတန်းအဖွဲ့ချုပ်

ဆက်ရှည်ကျွန်းမာ ပျော်ရွှင်ဖို့ ပီတန်းကစားကြပါစို့

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	၁
၂။	ပီတန်းအားကစားကွင်းအတိုင်းအတာများ	၂
၃။	ပီတန်းနည်းစနစ်များ	၄
၄။	Pointing နည်းစနစ်များ	၆
၅။	Drop Pointing နည်းစနစ်များ	၈
၆။	Shooting နည်းစနစ်များ	၁၀
၇။	ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အသက်ရှူခြင်းနည်းစနစ်များ	၁၂
၈။	ဘောလုံးကိုင်တွယ်မှုအနေအထားနှင့် လက်ထားရှိရမည့်ပုံစံများ	၁၃
၉။	ပီတန်းလေ့ကျင့်ရေး	၁၅
၁၀။	နှစ်လုံးပေါက်အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း	၁၈
၁၁။	ပြိုင်ပွဲမတိုင်မီပြင်ဆင်ခြင်းနှင့်ခန္ဓာကိုယ်ထားရှိမှုနည်းစနစ်များ	၂၃
၁၂။	ပီတန်းလေ့ကျင့်ရေးနမူနာပုံစံများ	၂၅
၁၃။	ပီတန်းစည်းမျဉ်းဥပဒေများ	၆၅
၁၄။	မြန်မာပီတန်းအားကစားဆောင်ရွက်မှုအခြေအနေ	၇၄
၁၅။	မြန်မာပီတန်းအားကစားအောင်မြင်မှုအနေအထား	၇၅
၁၆။	မြန်မာနိုင်ငံပီတန်းအဖွဲ့ချုပ်တွင် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခဲ့သောဥက္ကဋ္ဌများ	၇၈
	-နိဂုံး	၇၈
၁၇။	နောက်ဆက်တွဲဘောလုံးကိုင်ပုံနည်းစနစ်များ	၇၉

နိဒါန်း

ပီတန်းအားကစားနည်းပညာရပ်သည် ခေါမ၊ ရောမတွင် အခြေခံသည်။ ဂရိမှတ်တမ်းများအရ ဒဂိုးပြားများကို ပစ်ကစားရာမှ နောက်ပိုင်းတွင် ကျောက်ပြားများ လုံးဝန်းသောအရာများကို မြှင့်ပစ် ကစားလာကြသည်။ ထိုကစားနည်းကို ဂရိတို့က Spheristristics ဟုခေါ်ပြီး ဂရိမှ ရောမသို့ ရောက်ရှိပြန့်နှံ့ခဲ့သည်။ ရောမခေတ်နောင်းပိုင်း အထိ ဆက်လက်ကစားခဲ့သော်လည်း ကျောက်တုံး (Stone Ball)အစား သစ်သားလုံး (Wooden Ball) များကို ကစားလာကြသည်။ ပီတန်း (Petanque) ဟူသော ဝေါဟာရကို မသုံးသေးဘဲ (Boules) ဟုသာခေါ်တွင်ကြသည်။

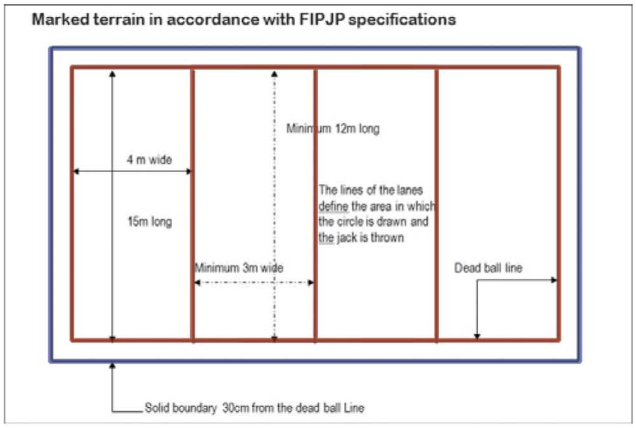
၁၈၅၀ ခန့်က သစ်သားလုံးများ၊ သစ်မြစ်ဆုံလုံးများတွင် သံချောင်းငယ်များရိုက်သွင်းကာ ကစားခဲ့ကြပြီး ပီတန်းအားကစားနည်းအတွက် စည်းမျဉ်းသတ်မှတ်ချက်များ စနစ်တကျ ရေးဆွဲ သတ်မှတ်ခဲ့ကြသည်။ ၁၉၀၇ ခုနှစ်တွင် ခြေထောက်မသန်စွမ်းလူငယ်ကလေးက ဥရောပတွင် စတင် ကစားခဲ့ပြီး ထိုစည်းမျဉ်းများနှင့် ပီတန်းပြိုင်ပွဲကို ၁၉၁၀ ခုနှစ်မှာ စတင်ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ ပြိုင်ပွဲ စတင် ကျင်းပချိန်တွင် အနံ (၁၅)မီတာနှင့် အလျား(၂၀)မီတာရှိသော ပီတန်းအားကစားကွင်းများပြုလုပ်၍ ဘောလုံးများမှာ (Wood Boules) ဖြစ်၍ သစ်သားဖြင့် ပြုလုပ်ကာ ဘောလုံးတွင် အခက် ၊ အပေါက် လေးများ ပါရှိပါသည်။ (၁၉၂၀)ခန့်တွင် သတ္တုဖြင့်ပြုလုပ်သော ဘောလုံးများစတင်ကစားလာကြ၍ နောက်ပိုင်းတွင် အခြားအခေါ်အဝေါ်များ ဖေးမှိန်လာပြီးပြင်သစ်စကားလုံးဖြစ်သည့် Petanque ဟု အသုံး များလာခဲ့ပါသည်။ ၁၉၄၅ ခုနှစ်တွင် ပြင်သစ်ပီတန်းအဖွဲ့ချုပ် F.F.P.J.P ကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့၍ ၁၉၅၈ ခုနှစ်တွင်မူ ကမ္ဘာ့ပီတန်းအဖွဲ့ချုပ် F.I.P.J.P ကို စတင်တည်ထောင်ချိန်မှာ အဖွဲ့ဝင် (၇)နိုင်ငံသာ ရှိပါသည်။

၁၉၅၉ ခုနှစ်မှ စတင်၍ ကမ္ဘာ့ပီတန်း တံခွန်စိုက်ပြိုင်ပွဲကို ပထမဆုံး ကျင်းပခဲ့ပြီး အရှေ့တောင် အာရှတွင်မူ ၂၀၀၇ ခုနှစ်မှစ၍ ထိုင်းနိုင်ငံ ပတ္တရာကမ်းခြေတွင် ကမ္ဘာ့တံခွန်စိုက် ပီတန်းပြိုင်ပွဲကို ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် (၂၇)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲမှ စတင်ကျင်းပခဲ့ရာ မြန်မာနိုင်ငံသို့ ပီတန်းအားကစား စတင်အသက်ဝင်လာသောအချိန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ (၂၇)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲတွင် ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းများဖြစ်ကြသော အိမ်ရှင် မြန်မာ၊ အင်ဒိုနီးရှား ထိုင်း၊ လာအို၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ ဘရူနိုင်း၊ မလေးရှားနှင့် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတို့ ပါဝင်ကာ ရွှေတံဆိပ်(၁၁)ခု ချီးမြှင့်ခဲ့ပြီး မြန်မာနိုင်ငံမှ ရွှေတံဆိပ်(၃)ခု ရရှိခဲ့ပါသည်။

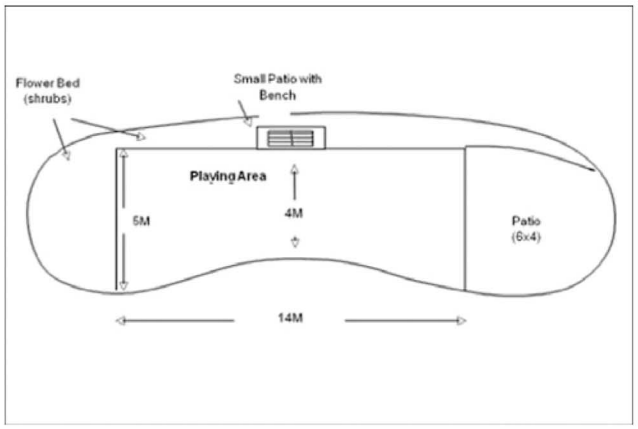
ယခုအခါ အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် ပါဝင်လာပြီဖြစ်သည့် ပီတန်း အားကစား နည်းအတွက် ရွှေတံဆိပ်များရရှိရန် ကြိုးစားပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် အာရှအဆင့်မှ ကမ္ဘာ့အဆင့်သို့ တက်လှမ်း နိုင်ရန် အတွက် အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန နှင့် ပီတန်းအဖွဲ့ချုပ်တို့က ပီတန်းကစား နည်းကို ပြည်သူလူထု အကြား ပြန့်နှံ့စေရန် ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်နေပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ပီတန်းအားကစားကွင်း အတိုင်းအတာများ

ယခုအခါ ပီတန်းပြိုင်ပွဲများကို အလျား ၁၅ မီတာနှင့် အနံ ၄ မီတာရှိ ပီတန်းအားကစားကွင်း များတွင် ကျင်းပပြုလုပ် လျက် ရှိပါသည်။ ပီတန်းအားကစားကွင်း တစ်ကွင်း ဖောက်လုပ်မည်ဆိုပါက မီတာအားဖြင့် အလျား ၁၅ မီတာနှင့် အနံ ၄ မီတာ ရှိရပါမည်။ ပေအားဖြင့် အလျား ၄၉.၂၅ ပေ အနံ ၁၃.၁၂ ပေစီတို့ ရှိရပါမည်။ ကွင်းဖောက်လုပ်ရန်အတွက် ယခုလက်ရှိ အသုံးပြု နေသော ကွင်းနမူနာပုံစံနှင့် မြေအနေအထား ခက်ခဲ၍ အနိမ့်အမြင့်များ မတူညီသောနေရာတွင် ဖောက်လုပ်မည့် ယာယီကွင်း နမူနာပုံစံများကို ပုံတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ပုံ(က)တွင်ပြထားသော ကွင်းအနေအထားသည် ကမ္ဘာ့ ပီတန်းအဖွဲ့ချုပ် (F.I.P.J.P) အသိအမှတ်ပြု ကွင်းနမူနာပုံစံဖြစ်ပြီး ပုံ(ခ)တွင်ပြထားသော ကွင်းအနေ အထားသည် မြေအနေအထားနှင့် နေရာဒေသအခက်အခဲကြောင့် ယာယီလေ့ကျင့်ရေးကွင်း ဖောက်လုပ်သည့် ကွင်းအနေအထားပင်ဖြစ်ပါသည်။



ပုံ(က)



ပုံ(ခ)

ပီတန်းအားကစားကွင်းမြေအနေအထားများ

ပီတန်းအားကစားကွင်း မြေအနေအထားမှာ အမာလွန်ခြင်း ၊ အပျော့လွင်ခြင်း မရှိရပါ။ မြေအနေအထား အသင့်အတင့်ရှိ၍ ညီညာပြေပြစ်ရမည်။ သဲကွင်းမဟုတ်ပါ ၊ သဲကွင်းသည် Beach Games သဲသောင်ပြင် အားကစားပြိုင်ပွဲအတွက် သီးသန့်ဖြစ်သည်။

ကျောက်အမျိုးအစားထုထည်

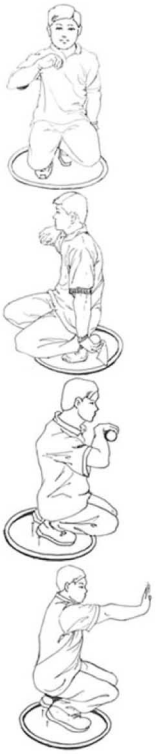
ပီတန်းအားကစားကွင်းတစ်ကွင်း ဖောက်လုပ်မည်ဆိုပါက ညီညာပြန့်ပြူးသော မြေအနေ အထားပေါ်တွင် ကျောက်စရစ် (ချည်ပင်) B-Fine ကျောက်များကို ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ညီညာစွာ ဖြန့်၍ ခင်းထားရမည်။ ထိုခင်းထားသော ကျောက်စရစ်များ အနည်းငယ်သိပ်သည်း၍ အလေအလွင့် မရှိ စေရန် Roller(သို့) လက်ဆွဲသစ်သားဂျုတ်နှင့် ညှိပေးရမည်။ Beach Games သဲသောင်ပြင် အားကစား ပြိုင်ပွဲများတွင် ပီတန်းကွင်း ဖောက်လုပ်မည်ဆိုပါက သဲ၏ထုထည်သည် 3 cm ထုထည် ဖြစ်ရမည်။ ကွင်းအတိုင်းအတာများမှာမူ ပုံတွင်ပြထားသည့် အတိုင်းအတာများနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်သည်။

Beach Games **နမူနာပုံစံ**



ပိတန်းနည်းစနစ်များ

ပိတန်းအားကစားနည်းဆိုသည်မှာ မည်သူမဆို ကျား/မ မရွေးကစားနိုင်သော အားကစားနည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး Pointing တွင် Rolling Pointing , Half Poiting ,Drop Pointing , Shooting ပစ်နည်း၏

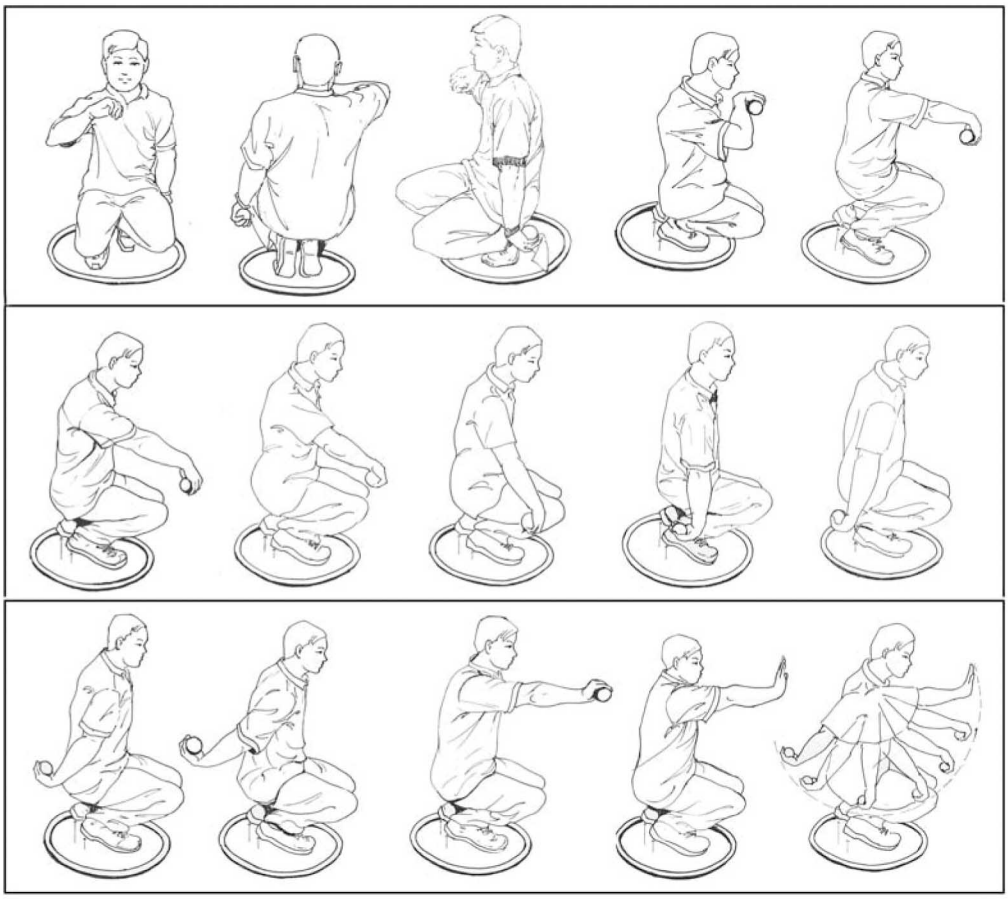


Pointing

Pointing တွင် Rolling Pointing သည်ပိတန်းအားကစားနည်း၏အခြေခံ Pointing တစ်မျိုးပင် ဖြစ်သည်၊ Rolling Pointing ပစ်ရာတွင် မိမိ တည်ရှိသော နေရာ၏ အကွာအဝေးမှ Jack သို့ အနီးပစ် တော့မည် ဆိုလျှင် (၁)မီတာ အကွာအဝေး အမြင့်တစ်ပေခန့်ရှိသော Skill ဖြင့် Jack တည်ရှိရာသို့ ဖြေးညင်းစွာ ပစ်ပါ။
ဥပမာ (၆)မီတာအကွာအဝေးရှိ Jack သို့ Rolling Pointing ပြုလုပ်မည်ဆိုလျှင်

Pointing

Pointing ပြုလုပ်ရာတွင် 50cm အချင်း ရှိသောစက်ဝိုင်းအတွင်းသို့ မိမိသန်ရာ ဘယ်ခြေဦး (သို့) ညာခြေဦးကို ဦးစွာပထမစတင်၍ နေရာယူပါ။ ထိုသို့နေရာယူရာတွင် ယင်းနောက် ကျန် ခြေထောက်ကိုလည်း ပထမနေရာယူပြီးသော ခြေထောက်အလယ် (သို့) အနောက်ဘက်ကို နေရာယူ၍ ခြေဦးအကွာအဝေးသည် ၆လက်မ (သို့) ၈လက်မခန့်ခွာ၍ ထားပြီးနောက်ခြေဦးသည် ဘေးသို့ ဂုဝဒီဂရီ တိမ်းဆောင်း၍ နေရမည်။ ပြီးနောက် အထားသို့သွားပါ။ ထိုင်ပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန်တစ်ခုလုံးသည် ခြေဦး (၂)ဖက် ပေါ်တွင် တည်ငြိမ်စွာထားရှိရမည်။ ။ ယင်းနောက် Pointing ပြုလုပ်မည်ဆိုပါက ခြေဦး (၂)နှစ်ဖက်ကို အားပြု၍ တင်ပါးကို ၁၀၆ဒီဂရီ အထက်သို့ အလိုက်သင့်ပင့်၍သွားပါ။ လက်အနေအထားများ ဖြည်းဖြည်းချင်း ဆင်းသွားပြီး နောက်သို့သွားသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ပြန်၍မ တင်တော့မည်ဆိုပါက အထက်ပါအတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို အနည်းငယ်ကြွပေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ် အထက်သို့ကြွပါက ခြေဖျား ၊ ဒူးတို့တွင် အား အနည်းငယ်ထည့်ပေးပါ။ အားထည့်ထားသည့်အခါ မိမိသန်ရာဘက်တွင် တည်ထား သော ဒူးသည် ပစ်မှတ် နှင့်ဖြောင့်တန်းသော အနေအထားရှိရမည်။ ထိုဒူးဘက်တွင် အားအနည်းငယ် ပိုလိမ့်မည်။ထိုင်လျက်အနေအထားမှ ဒူး (၂)ဖက် အကျယ်အဝန်းသည် ထောင့်ချိုး ၄၅ ဒီဂရီ ရှိရမည်။

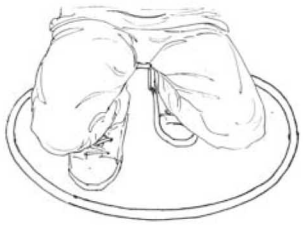


ခြေထောက်နေရာယူပုံများ (Pointing)

၁။ ခြေထောက်နေရာယူပုံများသည်မိမိသန်ရာ ဘယ်(သို့)ညာကို ပထမဦးစွာပစ်မှတ်နှင့် ဦးတည်၍ ထားရမည်။ ပြီးနောက် ကျန်သောခြေထောက်သည် ပထမနေရာယူပြီးသော ခြေထောက်နှင့် ခြောက်လက်မ အကွာအဝေး ရှေ့ နောက်၊ဘေးတွင် နေရာယူကာ ခြေထောက်နေရာယူပုံများတွင် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မိမိသန်ရာ အကွာအဝေးကို လိုက်၍ နေရာယူနိုင်သည်။ နေရာယူပြီးလျှင် မိမိခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး၏ အလေးချိန်သည် ခြေထောက်နှစ်ဖက်ပေါ်တွင် တည်ရှိရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်တည်ငြိမ်မှု ရှိမှ သာလျှင် ခြေဖျားအားများကို အသုံးပြု၍ ထိုင်လျက်အနေအထားသို့ သွားရပါမည်။ထိုအချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ အလေးချိန်သည် ခြေဖျားနှစ်ဖက် ပေါ်တွင် တည်ငြိမ်စွာရှိနေရမည်။ ဘယ်၊ ညာ၊ စောင်း၍ မယိမ်းယိုင်ပါစေနှင့်။ခြေဖျားများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်း၍ ခြေဖနောင့်နှင့် တင်ပါး တို့သည် အနည်းငယ်ထိစပ်နေရမည်။

ဘယ်ခြေဦးသည် ညာဘက်ခြေထောက်သို့ ခြေမျက်စိနှင့် တစ်တန်းတည်းအနေအထားတွင် တည်ရှိရမည်။

ပုံ(က) တွင်ပြထားသော အနေအထားသည် ခြေထောက်နှစ်ဖက်စလုံးကို နီးကပ်စွာ နေရာယူထားသော အနေ အထားဖြစ်ပြီး ညာခြေထောက်၏ အကွာအဝေးနှင့် ဘယ် ခြေထောက်တို့၏ အကွာအဝေးအနေအထားမှာ လေးလက်မခန့် ရှိပြီး ဖနောင့်အနေထားမှာမူ ပူးကပ်မနေဘဲ ရှေ့နောက် အကွာ အဝေး ခုနစ်လက်မခန့်ထားရှိမည်။



ပုံ(က)

ပုံ(ခ)တွင်ပြထားသော အနေအထားသည် ခြေထောက်နှစ်ဖက်စလုံးကို အနီးကပ်ဆုံး နေရာ ယူထားသော ပုံစံပင် ဖြစ်သည်။ ဖနောင့်အနေအထားများသည် အနီးကပ်ဆုံးသော နေရာသို့ ရောက်ရှိပြီး ခြေဦးနှစ်ဖက်၏ အကွာအဝေးမှာ လေးလက်မခန့်ရှိရမည်။



ပုံ(ခ)

ပုံ(ဂ)တွင်ပြထားသော အနေအထားသည် ခြေထောက် ကို ရှေ့နောက်နေရာယူထားသော အနေအထားဖြစ်ပြီး ညာဘက် ဖနောင့်နှင့် ဘယ်ခြေဦးတို့၏ အကွာအဝေးသည် လေးလက်မခန့် အကွာတွင် တည်ရှိရမည်။ ညာဘက်ခြေဖနောင့်နှင့် ဘယ်ဘက် ခြေဦးတို့၏ အကွာအဝေးသည် ခြောက်လက်မနှင့် ရှစ်လက်မ ကြားတွင် တည်ရှိပြီးခြေထောက်နှစ်ဖက်စလုံးသည် မျဉ်းပြိုင် အနေ အထားပေါ်တွင် တည်ရှိရမည်ဖြစ်သည်။



ပုံ(ဂ)

ပုံ(ဃ)တွင်ပြထားသော အနေအထားသည် ဘယ်ခြေ ထောက်၏ ဖနောင့်အနေအထားပင် ဖြစ်သည်။ဘယ်ဘက် ဖနောင့် သည်လည်း ညာဘက်ခြေဖနောင့်နှင့်အတူ မျဉ်းပြိုင်ရပ်၍ တည်ရှိ ရမည် ဖြစ်သည်။



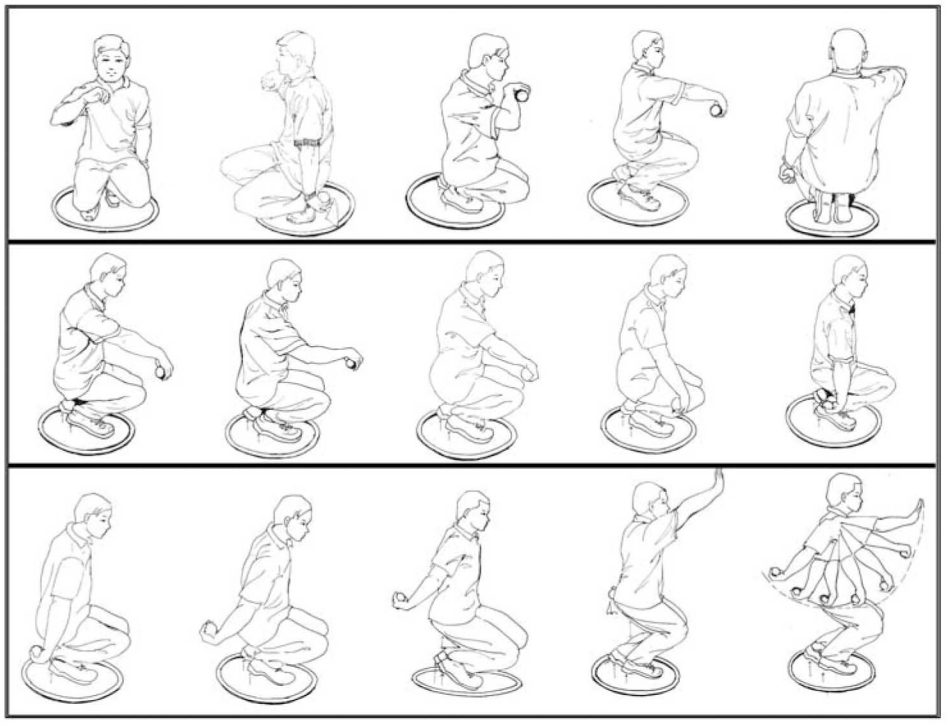
ပုံ(ဃ)

Half Pointing

Half Pointing ပစ်နည်းတွင် မိမိတည်ရှိရာစက်ဝိုင်းမှ Jack သို့အကွာအဝေးကို စိတ်မှန်းဖြင့် တိုင်းတာ၍ ပစ်ပါ။ ဥပမာ(၆)မီတာ အကွာအဝေးရှိ Jack သို့ Half Pointing ပြုလုပ်မည်ဆိုလျှင် မိမိ တည်ရှိရာ စက်ဝိုင်းမှ (၃)မီတာအကွာအဝေးသို့ ကျမှတ်ကို သေချာစွာမှတ်ထားပါ၊ မှတ်ပြီးလျှင် Skill (၂)ပေခွဲခန့် အမြင့်ဖြင့် Jack တည်ရှိရာ သို့ Half Pointing ပစ်ပါ၊ ကျန်မီတာမှ လည်းမီတာ အလိုက် ကျမှတ် ၊ ထောက်မှတ် များကို သေချာစွာတွက်ချက်၍ Half Pointing ပြုလုပ်နိုင်သည်။

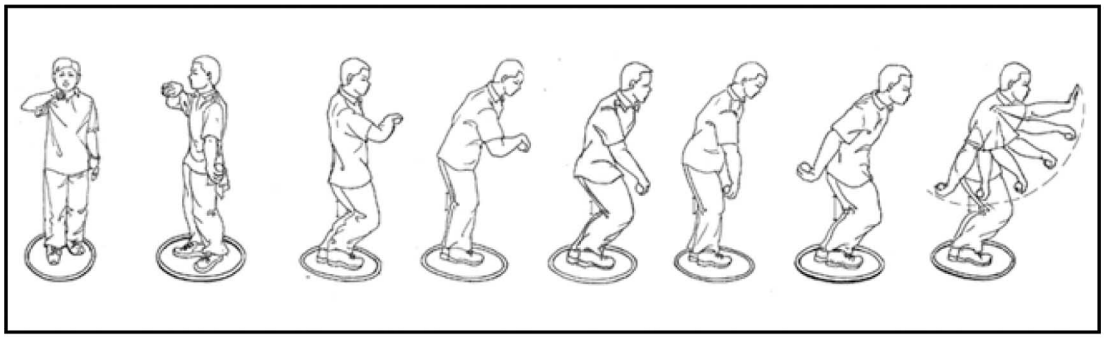
Drop Pointing

Drop Pointing နှစ်မျိုးရှိသည်။ ထိုင်လျက် Drop Pointing နှင့် မတ်တပ်ရပ်၍ Drop Pointing ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုင်လျက် Drop Poitintg ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားသည် Pointing အခြေခံ နည်းစနစ် ပြထားသည့် အတိုင်းဖြစ်ပြီး လက်ကိုအလိုက်သင့် အောက်သို့ ဖြည်း ဖြည်း ချင်းဆင်းပါ၊ ခန္ဓာကိုယ် နှင့် လက်တို့ တစ်တန်းတည်း ဖြစ်ပြီဆိုလျှင် ဖြည်းဖြည်းချင်းခန္ဓာကိုယ်ကို အထက်သို့ (၂၀)ဒီဂရီခန့် ပင့်၍ တင်ပေးပါ၊ ထိုသို့ ပင့်တင်ပေးရာတွင် ခြေဖျား၊ ဒူးတို့တွင် အားအနည်းငယ် စိုက်ထုတ်၍ ခန္ဓာကိုယ်အရှေ့သို့ပင့်၍ဘောလုံးသွားရာလမ်းကြောင်းကို ပစ်တင်ပေးလိုက်ပါ။ Drop Pointing နေစဉ်အချိန်တွင် ညာခန္ဓာကိုယ်အနေအထားသည် ဘယ်/ညာ မယိမ်းမယိုင်မိပါစေနှင့် လက် အနေအထားများ သည်လည်း ဘယ်/ညာသို့ ရွေ့လျားမှုများ မရှိအောင် ဂရုတစိုက်ပြုလုပ်မှသာလျှင် မိမိဘောလုံးသည် Jack နှင့် အနီးဆုံး တစ်မိတာ အကွာ အဝေးသို့ ရောက်မည်ဖြစ်သည်။ဥပမာ - (ဂ)မိတာ Drop Pointing ဆိုလျှင် Jack နှင့် အနီးဆုံး တစ်မိတာ အကွာအဝေးသို့ ကျမှတ်ထောက်နိုင်လျှင် အကောင်းဆုံး အနေအထားပင်ဖြစ်သည်၊ ကျန်မိတာများကိုလည်း ဆက်လက်ဖော်ပြသွားမည်ဖြစ်သည်။



မတ်တပ်ရပ်၍ Drop Pointing

မတ်တပ်ရပ်၍ Drop Pointing မည်ဆိုလျှင် Shooting ပစ်မည့် အနေအထားနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သည်၊ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားမှာမူ (၉၀) ညာ ဒီဂရီ ဖြောင့်တန်းစွာတည်ရှိရမည်၊ Drop Pointing မည်ဆိုလျှင် မိမိ၏မျက်လုံးအနေအထားများသည် ပစ်မှတ်တည်ရှိရာသို့ ဦးတည်ပြီး အာရုံ စိုက်ထားပါ၊ မိမိပစ်မည့်လက်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်းအောက်သို့ဆင်း၍ ဒူးကို အလိုက်သင့် တစ်ပါတည်း ကွေးပါ။ ပခုံးအနေအထားများ ဘယ်/ညာ မစောင်းဘဲ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းသည် ဖြောင့်တန်းစွာ တည်ရှိရမည်၊ ဘောလုံးကိုင်ထားသောလက်သည် ဒူးအောက်သို့မရောက်ပါစေနှင့် လက်အနေအထားသည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့်တစ်တန်းတည်းဖြစ်နေရမည်၊ ထို့နောက် ဘောလုံးကိုင်ထားသောလက်ကို မိမိခန္ဓာကိုယ်၏ ရှေ့တည့်တည့်အပေါ်သို့ ဖြည်းဖြည်းချင်း ပင့်၍တင်ပေးပါ၊ လက်အပေါ်သို့ပင့်တင်ပေးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်တည်း ဒူးအနေအထားများသည်လည်း ဖြောင့်တန်းစွာတည်ရှိရမည်၊ မိမိဘောလုံး ကိုင်ထားသော လက်သည် ဘောလုံးပစ်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်တည်း မှာပင် မိမိလက်သည် ဘယ်/ညာ မယိမ်းယိုင်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ် ၏ အရှေ့တည့်တည့်အပေါ်တွင် တည်ငြိမ်စွာ ရှိနေရမည်။



မတ်တပ်ရပ် Drop Pointing ခြေထောက်နေရာယူပုံများ

Drop Pointing ပစ်တော့မည်ဆိုလျှင် ခြေထောက်နေရာယူသည့်အနေအထားမှ Shooting ပစ်မည့် အနေအထားနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ အလေးချိန်သည် ခြေထောက်နှစ်ဖက် ပေါ်တွင် တူညီစွာတည်ရှိရမည်။

ပုံ(က)တွင် ပြထားသော အနေအထားသည် မပစ်မီ စတင် နေရာယူသော အနေအထားဖြစ်ပြီးပုံ(ခ)တွင်ပြထားသော အနေ အထားမှာ Drop Pointing ပစ်ရန်အတွက် ဦးထဲတွင်အား အနည်းငယ်စိုက်ထုတ်ပေးသော ပုံဖြစ်၍ ပုံ(ဂ)မှာမူ Drop Pointing ပစ်ပြီးသော အခါခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသည် မိမိ၏ ခြေဖျားနှစ်ဖက်ပေါ်တွင် တည်ရှိသော အနေအထားဖြစ်၍ ခြေဖနောင့် များကို အနည်းငယ် ကြွပေး၍ ခြေဖျားထဲတွင်အားအနည်းငယ် ထည့်ကာ ဒူးများကို ဆန့်တန်း ထားသော အနေအထားပင်ဖြစ်သည်။

ပုံ(က)



ပုံ(ခ)



ပုံ(ဂ)



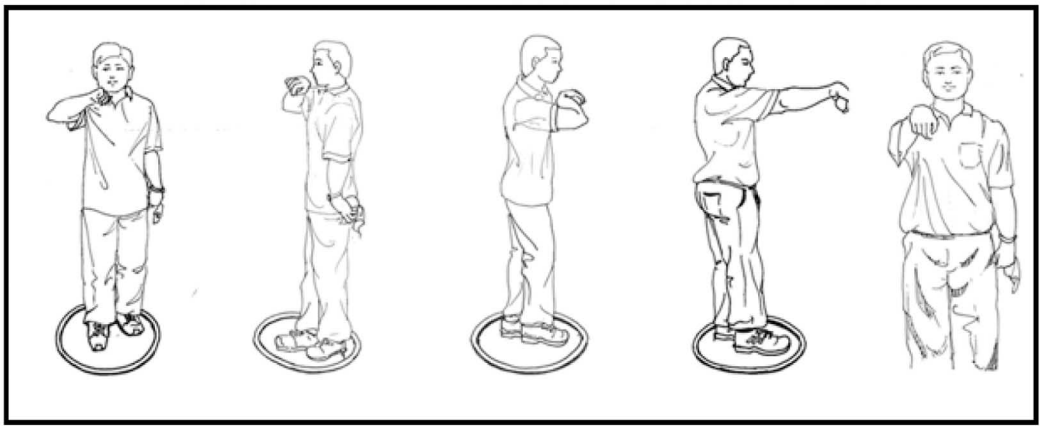
Shooting

Shooting ပစ်ခြင်းအမျိုးအစား(၂)မျိုးရှိသည်။ ပြိုင်ပွဲပုံစံ တစ်ဦးခြင်းShooting ပစ်ခြင်းနှင့် Game Play ပုံစံ Shooting ပစ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်၊ ပြိုင်ပွဲပုံစံ Shooting ပစ်နည်းတွင် တစ်ဦးချင်း (၆၊ ၇၊ ၈၊ ၉) မီတာအကွာမှ မီတာအကွာလိုက်ပစ်ရသော Shooting ပစ်နည်းပင်ဖြစ်သည်။ Game Play ပုံစံ ကစား၍ ပြုလုပ် ရသောအခြေအနေမျိုးလည်းရှိသည်၊ ဥပမာ - Single ၊ Double ၊ Triples Events များတွင် မပါမဖြစ် လိုသော တိုက်စစ်ပင်ဖြစ်သည်၊ ပီတန်းအားကစားနည်းတွင် Pointing , Shooting နှစ်မျိုးစလုံးသည် ဒွန်တွဲ၍နေပြီး အားကစားသမားတိုင်းသည်ထိုနှစ်မျိုးစလုံးကို ပိုင်နိုင်မှသာလျှင်ပြိုင်ပွဲ ဝင်ရန်အကောင်းဆုံးအနေအထား ပင်ဖြစ်ပါသည်၊Shooting ပစ်နည်းများကို အသေးစိတ် ဖော်ပြပေး သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

Shooting ပစ်ရာတွင် မိမိဘယ်သန်လျှင် ဘယ်ခြေထောက်၊ ညာသန်လျှင် ညာခြေထောက်ကို မာန်တိုင်ရှေ့မှ ထား၍ ပစ်မှတ်ရှိရာသို့ ဖြောင့်တန်းစွာနေရာယူထားပါ၊ ပြီးနောက် နောက်ခြေထောက်ကို အလိုက်သင့်တက်၍ ရပ်ပါ၊ ခြေထောက်ထားပုံများကိုလည်း အသေးစိတ်ဖော်ပြပေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

Shooting ပစ်နည်းခန္ဓာကိုယ်အနေအထားများ

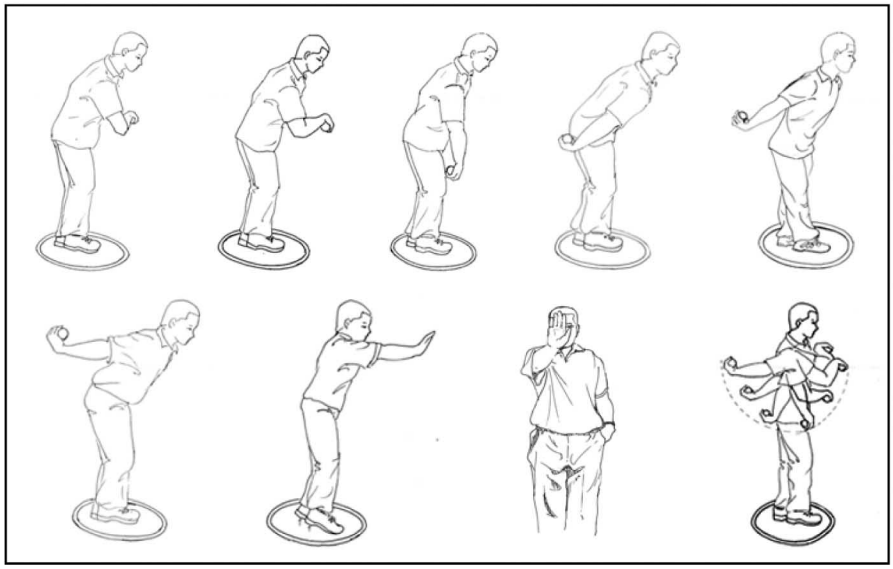
Shooting ပစ်တော့မည်ဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားများသည် စက်ဝိုင်းအတွင်းသို့ နေရာစယူသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်တည်း (၉၀)ဒီဂရီဖြောင့်တန်းစွာ တည်ရှိရမည်၊ ဦးခေါင်း၊ ပခုံး၊ ဘယ် ညာ စောင်းခြင်း မခြင်း၊ ခါးများကုန်းခြင်း မခြင်း ၊ ခါးများလန်ခြင်းမခြင်း ၊ မိမိသန်သောခြေဦးများသည် ပစ်မှတ်နှင့်တစ်တန်းတည်ရှိရမည်။



ထို့နောက် Shooting စပစ်တော့မည်ဆိုပါက ဦးခေါင်း ၊ လက် ၊ ခါး တို့၏ လုပ်ဆောင်မှုများသည် တစ်ပြိုင်တည်းဖြစ်ရမည်၊ လက်အောက်သို့ ဖြည်းဖြည်းချင်း ဆင်းသွား သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဦးခေါင်း၊ ခါး ၊ ပခုံးများသည်လည်း အလိုက်သင့်ဖျော့ချလိုက်သွားပါ ၊ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားသည် (၇၀)ဒီဂရီ ရှေ့သို့ အနည်းငယ်ကိုင်းပေးပါ၊ ခန္ဓာကိုယ် အနည်းငယ် ကိုင်းသည်နှင့် တစ်ပြိုင်တည်း မိမိ၏လက်အနေအထားသည် ခန္ဓာကိုယ်၏နောက်တွင် ဖြောင့်တန်းစွာ တည်ရှိရမည် ၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် လက်မောင်းကြွက်သားကြားထဲတွင် လေဟာနယ်အဖြစ် လွတ်နေသော အနေအထားများမဖြစ်စေရပါ။



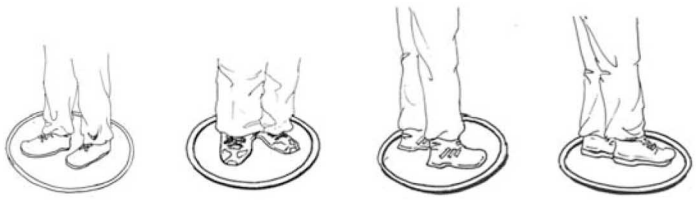
တံတောင်ဆစ်များကွေးခြင်းမခြင်း၊ ဖြောင့်တန်းစွာတည်ရှိရမည်။တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပင် Shooting ပစ်တော့မည်ဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားများဖြစ်သော ဦးခေါင်း၊ ပခုံး ၊ ခါး တို့သည် တစ်ပြိုင်တည်း (၉၀)ဒီဂရီအနေအထားသို့ ဖြောင့်တန်းစွာသွားပါ ။ ဦးခေါင်း ၊ ပခုံး ၊ ခါးများမကျန်ပါစေနှင့် လက်အနေအထားများသည်လည်းလားရာပုံစံအတိုင်းပြန်၍တက်ရမည်၊ မိမိလက်သည် မျက်နှာရှေ့တည့်တည့်တွင် ဖြောင့်တန်းစွာတည်ရှိရမည်၊ ဘယ် /ညာသို့ မယိမ်းယိုင် ပါစေနှင့် ဒူး /ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားများသည်လည်း ဘယ်/ညာ ညွှတ်၍မယိုင်ပါစေနှင့်။



ခြေထောက်အနေအထား Shooting

Shooting ခြေထောက် အနေအထားများ မှာမူ မိမိသန်ရာ ရပ်တည်နည်းများရှိပြီး မိမိ ကိုယ်တိုင် ခြေထောက်အောက်ပိုင်းများ ထိန်းချုပ်မှုကို အတတ်နိုင်ဆုံး တည်ငြိမ်အောင် ပေါ့ပါး လွတ်လပ် သော အနေအထားပင်ဖြစ်လျှင် အကောင်းဆုံးပင်ဖြစ်သည်။ ပုံ(က) နှင့် (ခ)တွင်ပြထားသော အနေအထား သည် (50 cm) ရှိသော စက်ဝိုင်း၏ အကျယ်အဝန်းကို သင့်တင့်စွာ နေရာယူထားသော အနေ အထား ဖြစ်ပြီး ညာခြေဦးနှင့် ဘယ်ခြေဦးတို့၏ အကွာအဝေးသည် ၆လက်မမှ ၈လက်မ အကွာအဝေးတွင် တည်ရှိ ရမည်။ခြေထောက် နေရာယူနည်းပုံစံအမျိုးမျိုး တို့ကိုဖော်ပြပေးထား ပါသည်။





ပုံ(ခ)

ညာသန်အားကစားသမားများသည် Shooting ပစ်တော့မည်ဆိုလျှင် ညာခြေထောက်ကို (50 cm) အကျယ်အဝန်းရှိသော စက်ဝိုင်း၏ သုံးပုံတစ်ပုံ တစ်စိတ်တဒေသကို နေရာယူ၍ နောက်ထပ် နေရာယူမည့်ဘယ်ခြေထောက်သည် စက်ဝိုင်း၏ သုံးပုံတစ်ပုံတစ်စိတ်တဒေသကို နေရာယူ၍ ညာဘက် ခြေထောက်နှင့်အနံအကွာအဝေး (၆)လက်မမှ (၈)လက်မ အကွာအဝေးတွင် တည်ရှိပြီး အလျား အကွာအဝေးမှာလည်း (၆)လက်မမှ (၈)လက်မအထိ ထားရှိနိုင်ပါသည်၊ဘယ်သန်သော ပီတန်းအားကစား သမားများသည်လည်း ထိုနည်းတူစွာ ခြေထောက်မအနေအထားများကိုထားပါ။

ခန္ဓာကိုယ်နှင့်အသက်ရှူခြင်းအနေအထား

ပီတန်းအားကစားနည်းတွင် Pointing ပြုလုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ Shooting ပြုလုပ်သည်ဖြစ်စေ Circle (စက်ဝိုင်း) အတွင်းသို့ဝင်လျှင်ပင် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားမှာ ဇဝဒီဂရီတည့်မတ်စွာ တည်ရှိရမည်။ ခါးများကိုင်း၍ မနေရ။ ဦးခေါင်းများချုပ်တီးမှုဖြင့် တည်ငြိမ်မထားရ။ ပခုံးများကိုလည်း ထိုနည်း တူစွာ ထားရှိရမည်။ အသက်ကို ပုံမှန်အနေအထားရှူထုတ်၍မိမိခန္ဓာကိုယ်အနေအထား တည်ငြိမ်၍ အသင့်အနေအထားဖြစ်မှသာလျှင် Anaerobic စတင်၍ လုပ်ရှားမှုများကို တစ်ပြိုင်နက်ထဲ ဆောင်ရွက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားမှာ Pointing , Shooting မည်သည့်အရာပဲပြုလုပ်သည်ဖြစ်စေ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားသည် ဘယ်/ညာ မယိမ်းယိုင်ပဲ တည်ရှိရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား တည်ငြိမ် မှုနှင့် စိတ်ပိုင်းတည်ငြိမ်မှု ရရှိမှသာလျှင် လုပ်ဆောင်ချက်တိုင်းသည် အကောင်းဆုံး အနေ အထားသို့ ရောက်ရှိမည်ဖြစ်သည်။ စက်ဝိုင်းတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြီးနောက် အသက်ကို ဖြည်းညှင်း စွာရှူထုတ်ပါ။ မိမိ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားဖြစ်လျှင် အသက်ကိုဝအောင်ရှူ၍ခေတ္တခဏလုပ်ဆောင်ချက်များ ပြီဆုံးသည် အထိ Anaerobic ဖြင့်သွားပါ။ ဘောလုံးလက်ထဲမှ ထွက်သွားသည်အထိ ထွက်သက်နှင့် တပြိုင်နက်ထဲ လုပ်ဆောင်ပါ။

စွမ်းအားအသုံးပြုပုံ

ATP ဟုသောစွမ်းအားကို ကြွက်သားများအတွင်းမှ ထွက်ပေါ်လာပါသည် ကြွက်သားများသည် နည်းသုံးနည်းဖြင့် ATP ကိုရရှိပါသည်။

(၁)အောက်စီဂျင်မလိုသော အင်နာရိုဗစ်(Anaerobic)

(၂)အောက်စီဂျင်မလိုသော လိုက်တစ်အက်ဆစ်စနစ်(Lactic Acid System)

(၃)အောက်စီဂျင်လိုသော အာရိုဗစ်စနစ်(Aerobic)

ပီတန်းအားကစားနည်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာများကို အများဆုံးအသုံးပြုရသော အားကစားနည်းဖြစ်၍အသက်ရှူနှုန်းများ မှန်ကန်မှု၊ နှလုံးခုန်နှုန်း၊ သွေးခုန်နှုန်းများ ပုံမှန် အနေအထားနှင့် တည်ငြိမ်မှုရှိမှသာလျှင် Anaerobic ဖြင့်စတင်၍ လှုပ်ရှားမှုများကို တစ်ပြိုင်နက်တည်းဆောင်ရွက်ပါ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားမှာ Pointing Shootig နှစ်မျိုးစလုံး မည်သည့်အရာဘဲပြုလုပ်ပြုလုပ် ဘယ်ညာမယိမ်းယိုင်ပါစေနှင့်၊ ခန္ဓာကိုယ်အနေ အထား တည်ငြိမ်စွာထားပါ၊ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား တည်ငြိမ်မှုနှင့် စိတ်ပိုင်းတည်ငြိမ်မှုရှိမှသာလျှင် လုပ်ဆောင်ချက်တိုင်းသည် အကောင်းဆုံး အနေအထား သို့ ရောက်ရှိမည်ဖြစ်သည်၊ စက်ဝိုင်းအတွင်းသို့ဝင်ပြီးနောက် အသက်ကို ဖြည်းညှင်းစွာရှူသွင်းပါ၊ ခန္ဓာကိုယ် အသင့်အနေအထားဖြစ်လျှင် အသက်ကို ဝအောင်ရှူ၍ခေတ္တခဏလုပ်ဆောင်ချက်များ ပြီးဆုံးသည်အထိ (Anaerobic) ဖြင့်သွားပါ၊ ဘောလုံးလက်ထဲမှထွက်သွားသည်အထိ ထွက်သက်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်တည်းလုပ်ဆောင်ပါ။

ဘောလုံးကိုင်တွယ်မှုအနေအထားနှင့် လက်နှစ်ဖက်ထားရှိရမည့်အနေအထားများ

ပီတန်းအားကစားသမားများအနေဖြင့် ဘောလုံးကိုကိုင်တွယ်ရာတွင် ပုံ(က)တွင်ပြထားသည့်အတိုင်း လက်ကိုမိမိခန္ဓာကိုယ်၏ရှေ့တည့်တည့်တွင် ဆန့်တန်း၍သော်လည်းကောင်း၊ ပုံ(ခ)တွင် ပြထားသည့်အတိုင်း တံတောင်ဆစ်ကို အလိုက်သင့်ကွေး၍ လက်ကောက်ဝတ်ကို အတွင်း ဘက်သို့ ကွေးညွှတ်၍ သော်လည်းကောင်း၊ပုံ(ဂ)တွင်ပြ ထားသည့်အတိုင်း မိမိခါး၏ အထက်နားတွင် လည်းကောင်း ကိုင်တွယ်၍ ကစားနိုင်ပါသည်။ ဘောလုံးကိုင်တွယ်ပုံများမှာမူ ပုံစံများ ကွဲလွဲမှု ရှိသော် လည်း မိမိသန်ရာရွေးချယ် ကစားနိုင်ပါသည်။

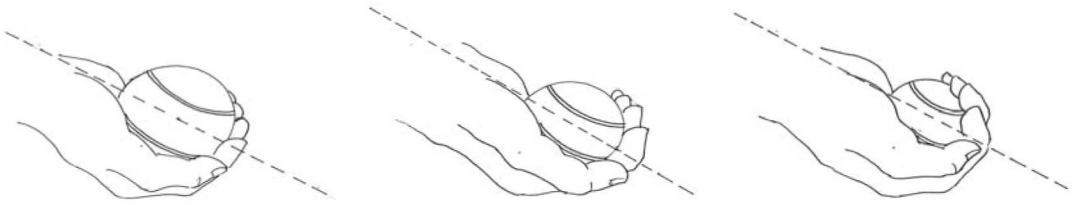
တောင့်တင်းမှုမရှိစေဘဲ လက်ကိုအလိုက်သင့်ဖျော့၍ထားပါ။ ဤလက်အနေအထား ထားရှိ မှုသည် Pointing,Shooting နှစ်မျိုးစလုံးဖြစ်သည့်မိမိပစ်သောအခါတွင် ဘေးဘက်တွင် အလိုက်သင့် ချထားသော လက်အနေအထားသည် အနည်းငယ်ပြောင်းလဲမှုသာဖြစ်ပေါ်လိမ့်မည်။



ပုံ(က) ပုံ(ခ) ပုံ(ဂ)

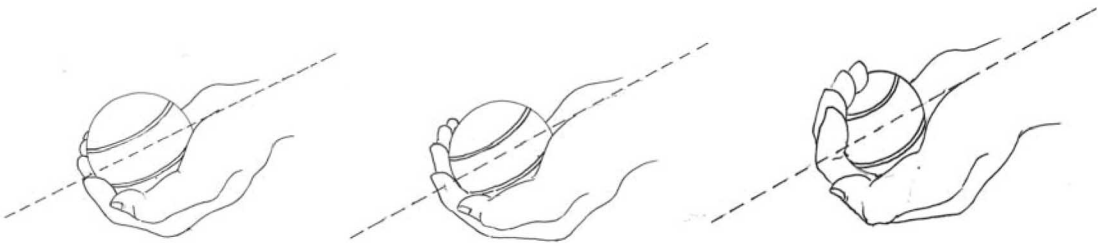
ဘောလုံးရွေးချယ်မှုနှင့် လက်အနေအထား

ပီတန်းအားကစားသမားတစ်ယောက်အနေဖြင့် ဘောလုံးရွေချယ်မှုအပိုင်းသည်လည်း အရေးကြီးသော အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ မိမိ၏လက်နှင့် ဘောလုံး၏အလေးချိန်၊ အချင်းတို့ကို သေချာစိစစ်၍ ရွေးချယ်လေ့ကျင့်မှသာလျှင်မိမိ ဘောလုံးနှင့် လက်အနေအထားများမှာ ကစားရန် ပေါ့ပါးလွယ်ကူသောနည်းပင်ဖြစ်သည်။



ပုံ(က) ပုံ(ခ) ပုံ(ဂ)

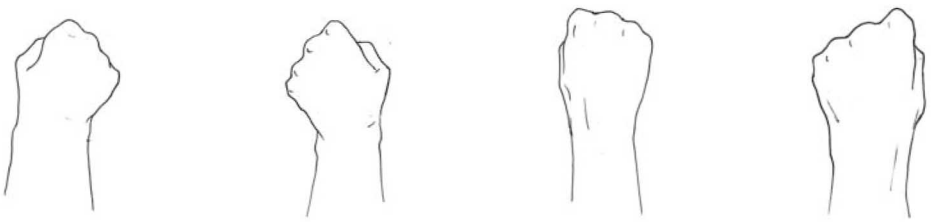
ပုံ(က)တွင် ပြထားသော အနေအထားသည် မိမိ၏ လက်အနေအထား အလွန် သေးငယ်၍ ကိုင်ထားသော ဘောလုံးသည် မိမိ၏ လက်ထက် ကြီးထွားနေခြင်းကို တွေ့ရမည် ဖြစ်ပြီး ပုံ(ခ)တွင် ပြထားသော အနေအထားသည် မိမိ၏ လက်နှင့် ဘောလုံးတို့သည် အသင့်အတင့် အနေအထားရှိ၍ ဘောလုံး ကိုင်ရာတွင် အလွယ်တကူ ကိုင်နိုင်သော အနေအထားဖြစ်၍ ပုံ(ဂ)တွင် ပြထားသော အနေအထားမှာ မိမိ၏လက်သည် ဘောလုံးထက် ကြီးထွားနေ၍ ဘောလုံးကိုင်ဆောင်ရာတွင် အလွန်သေးငယ်သော အရာဝတ္ထုအား ကိုင်ဆောင်ထား သကဲ့သို့ ပိတန်းကစားရာတွင် အကျိုး သက်ရောက်မှုသည် အနည်းငယ် လျော့နည်းလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။ပိတန်းအားကစား သမားများ ရွေးချယ်ရမည့် အနေအထားမှာ ပုံ(ခ)တွင် ပြထားသော ပုံအတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဘယ်သန်သော အားကစားသမား များသည်လည်း ထိုနည်းတူစွာ ပုံ၂(က)(ခ) (ဂ)တို့တွင် ဖေါ် ပြ ထားပါသည်။



ပုံ(က) ပုံ(ခ) ပုံ(ဂ)

လက်အနေအထားများ

ပိတန်းအားကစားသမားကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်စေရန်အတွက် လက်အနေအထားများမှာလည်း အဓိကအရေးပါသော အချက်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ လက်ကောက်ဝတ် အနေအထားများမှာမူ ပုံ(က)တွင် ပြထားသည့်အတိုင်း ညာသန်ကစားသမားများသည် ညာဘက်အပြင်သို့လည်းကောင်း၊ ပုံ(ခ)တွင် ပြထားသည့် အတိုင်း ဘယ်သန်ကစားသမားများသည် ဘယ်ဘက်အပြင်သို့လည်းကောင်း ကွေး၍ မနေရပါ။ ပုံ(ဂ)နှင့်(ဃ) တွင်ပြထားသော လက်ကောက်ဝတ် အနေအထားများသည် ကောင်းမွန်သော အနေအထားပင်ဖြစ်သည်။



ပုံ(က) ပုံ(ခ) ပုံ(ဂ) ပုံ(ဃ)

ပိတန်းလေ့ကျင့်ရေး

ပိတန်းလေ့ကျင့်ရေးပိုင်းကို နှစ်ပိုင်းခွဲ၍ ဖော်ပြထားပါသည်။ (က) လူသစ်များကို လေ့ကျင့်ခြင်း (ခ) ပိတန်းလက်ရွေးစင် အားကစားသမားများကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

ဤအပိုင်းတွင်မူ လူငယ်များလေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် လူကြီးများလေ့ကျင့်ခြင်းဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲရမည်။ လူငယ်များကို နည်းစနစ်နှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိမှုကို ဦးစားပေး၍ လူကြီးများကို သီးသန့်ပွဲစဉ်များ ရွေးချယ်၍ လေ့ကျင့်သင်ကြားရန်ဖြစ်သည်။

လူငယ်များကို လေ့ကျင့်ခြင်း

လူငယ်များအနေဖြင့် အသက်(၁၁)နှစ်အရွယ်မှစ၍ လေ့ကျင့်နိုင်ပြီး ပထမနှစ်နှစ်ခန့်ကို နည်းစနစ်များ စနစ်တကျ ဖြည်းဖြည်းချင်း သင်ယူလေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။ (၁၅)နှစ်အရွယ်၌မူ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးလာသည်နှင့်အမျှ နည်းစနစ်များ၏ အသွားနှုန်းတိကျမြန်ဆန်မှုများနှင့် လေ့ကျင့်မှု၏ ခံနိုင်ရည် ရှိမှုများကို အဓိကထား ပြုလုပ်ရပါမည်။(၁၁)နှစ် နှင့် (၁၅) နှစ်ကြားအရွယ်လေ့ကျင့်မှုများကို နေ့စဉ် လာရောက် လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။ အဓိကအနေဖြင့် ခံနိုင်ရည် Skill မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနှင့် ပြိုင်ပွဲ ယှဉ်ပြိုင်လိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။

အထူးသဖြင့် အခြေခံနည်းစနစ်များကို လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် တိုးတက်မှုများရှိလာပြီး သတ်မှတ်ထားသော မီတာအကွာအဝေးများ၌ Skill များတိုးတက်မှုရှိလာပြီး ယုံကြည်မှုများရရှိအောင် ဆောင်ရွက် ရပါမည်။ ဥပမာအားဖြင့် ၃ မီတာ၊၅ မီတာ တို့ကို နည်းစနစ်မှန်မှန်နှင့် Shooting ,Pointing တို့ကို ပစ်ခတ် နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ထိုသို့မီတာအနီးများပိုင်နိုင်မှသာလျှင် အဆင့်မြင့်လာသည်နှင့်အမျှ မီတာအဝေးများကို Shooting ,Pointing နှစ်မျိုးစလုံးနည်းစနစ်မှန်မှန်နှင့် ပစ်ခတ်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

ပိတန်းကစားသမားတစ်ယောက်အနေဖြင့် နည်းစနစ်များကို မပျက်စေဘဲ သက်သက်သာသာ Skill များကောင်းမွန်အောင် မီတာအလိုက် ပိုင်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ညင်သာစွာ လှုပ်ရှားနိုင်မှုနှင့် အသက်ကို မှန်မှန်ရှူထုတ်နိုင်မှု Anearobic ပုံစံများကို လေ့ကျင့် ပေးရမည်။

ယခုအချိန်တွင် ၁၁၊ ၁၃နှင့် ၁၅နှစ်အရွယ် ပိတန်းအားကစားသမားတို့သည် မီတာ အနီးမှ စတင်၍ Skill များကို ပိုင်နိုင်အောင် နှစ်ပတ်လည်လုံး လေ့ကျင့်ကြရပါသည်။

အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ ပိတန်းအားကစားတို့သည် စိတ်ငြိမ်မှုကို သတိထား၍ လေ့ကျင့် ရပါမည်။ ပိတန်းအားကစားသမားတစ်ဦးအနေဖြင့် နည်းစနစ်များ ပရမ်းပတာ ပစ်လာခြင်း၊ စိတ်တည်ငြိမ် မှုများနှင့် ယုံကြည်မှုများ လျော့နည်းလာခြင်း ၊ လေ့ကျင့်မှုများကို ပြည့်စုံအောင်မပြုလုပ်နိုင်ခြင်းများ ပြလာပါက ပိတန်းကစားသမားများကို နေးနေးမှန်မှန် ပစ်ခိုင်းပြီး လေ့ကျင့်မှုအကွာအဝေး မီတာများကို လျော့ချ ၍ နားချိန်ကို ပိုပေးခြင်းများပြုလုပ်ရပါမည်။

မီတာအဝေးများကို မမှန်းဘဲ Skill များတိုးတက်လာအောင် လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။အားကစားသမားတို့၏တိုးတက်မှုများကို ရှေ့ကာလတစ်ချိန်ချိန်တွင် ရရှိပါလိမ့်မည်။ပိတန်းအားကစားသမားများအနေဖြင့် စိတ်ဝင်စားမှုရှိပြီး ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်အောင် ပြုလုပ်ရန် စည်းရုံးပညာပေးရပါမည်။ နေ့စဉ် မှတ်တမ်းစာအုပ်များ ရေးသားမှတ်ခိုင်းရပါမည်။ ပိတန်းနည်းစနစ်များကို မှန်ကန်စွာ တတ်မြောက် နိုင်အောင် လေ့ကျင့်မှုများ ပြုလုပ်ပါမည်။ ဥပမာအားဖြင့် လွယ်ကူသော လေ့ကျင့်ခြင်းပုံစံများကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

Pointing ပြုလုပ်တော့မည်ဆိုလျှင် ပုံ(က)တွင်ပြထားသည့်အတိုင်းမိမိသန်ရာဘယ်ခြေ(သို့)ညာခြေကို ၅၀ စင်တီမီတာ အကျယ်အဝန်းရှိသော စက်ဝိုင်းအတွင်းသို့ နေရာယူပါ။ နေရာယူပြီးပါက ကျန်သော ခြေထောက်များကိုလည်း အလိုက်သင့်တပ်၍နေရာယူပြီး ပထမခြေထောက်၏ အလယ် ခြောက်လက်မ(သို့) ရှစ်လက်မခန့်ခွာ၍ထားပါ။ နေရာယူပြီးသောနောက်ခြေထောက်သည် ပုံ(က)တွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ဂုဝဒီဂရီ တိမ်းစောင်း၍နေရမည်။ ပြီးနောက်ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားများ အဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန်သည် ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ခြေဦးနှစ်ဖက် ပေါ်တွင် တည်ရှိရမည်။ပုံ (ခ) တွင်ပြထားသော အနေအထားသည်ထိုင်လျက်အနေအထားကို ဘေးတိုက် ဘယ်ဘက်မြင်ကွင်းဖြစ်ပြီး ပုံ(ဂ)တွင်ပြထားသော အနေအထားသည် ဘေးတိုက် ညာဘက် မြင်ကွင်းပင်ဖြစ်သည်။ ပုံ(ဃ)တွင် ပြထားသော အနေအထားသည် Pointing ပြုလုပ်နေစဉ်မိမိ၏တင်ပါးသည်အထက်သို့ဝဝဒီဂရီပင့်၍တင်ထားသောအနေအထားဖြစ်ပြီး ပုံ(ဌ)တွင် ပြထားသော အနေအထားသည် Pointing ပြုလုပ်ပြီးနောက် ခြေဖျားနှင့် တင်ပါးတို့ ၏ လှုပ်ရှားမှုပင်ဖြစ်သည်။ ထိုင်လျက်ရိုးရိုး Rolling Pointing , Half Pointing ထိုင်၍ Drop Pointing တို့၏ပုံစံသည်အတူတူပင်ဖြစ်ပြီး အကွာအဝေးအနိမ့်အမြင့်ကို လိုက်၍ကွဲပြားမှုများအနည်းငယ်ရှိပါသည်။



ပီတန်းအားကစားနည်း၏ အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများ

ပီတန်းနည်းစနစ်များကို ကျွမ်းကျင်စွာပြုလုပ်နိုင်သောအခါ ထူးချွန်သော ပီတန်းအားကစား သမား(ဝ)ယောက်ဖြစ်စေရန် အခြေခံလေ့ကျင့်မှုများကို လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ပီတန်းအားကစားနည်း၏ အခြေခံလေ့ကျင့်မှုများ ပြုလုပ်ရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှုသည်အဓိက အရေး ကြီးဆုံးသော အချက်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှု ၊ ခွန်အားရှိမှု၊ နည်းစနစ်အလိုက် အားအသုံး ပြုပုံများကို ပြုလုပ်နိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့်ပြုလုပ်နိုင်သည့်အတွက် ပီတန်းလေ့ကျင့်မှုများကိုပြုလုပ်ရာတွင် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများကို အမြဲပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ယခုကာလအပိုင်းများတွင် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဘောလုံးမပါဘဲ အလွတ် ၊ ပထမသွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများ ကို အကြောလျော့ လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ရောချိပြုလုပ်ပြီး Skill များကောင်းမွန်လာစေရန်အတွက် လက်အလွတ်တွဲခြင်း ၊ ကိရိယာမဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပျော့ပျောင်းမှုဦးစားပေး၍ ပြုလုပ်ပြီး ဘောလုံးများ ကိုင်တွယ်၍ သွေးပူ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီးမှ ကျန်အပိုင်းများကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ရပါမည်။ ဥပမာအားဖြင့် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ရေးနည်းလမ်းနမူနာပုံစံများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ထိုအထဲမှ သင့်တော်ရာကို စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်၍ လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။ ပီတန်းနည်းများကို ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း၊ဦးခေါင်း၊ပခုံး၊လက်၊ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းခါး၊ခြေထောက်လှုပ်ရှားမှုများကို အပြည့်အဝ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အတွက်လည်း ပျော့ပြောင်းမှု (Elexiblity)သည် အရေးကြီးသော အပိုင်းကဏ္ဍ တရပ် အနေဖြင့် ပါဝင်ပါသည်။ ထိုပျော့ပြောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို အခြေခံ Training များပြုလုပ်ရာတွင် လေ့ကျင့် ရမည်ဖြစ်သည်။

ဘောလုံးများကိုင်၍ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်သောအခါ

(၁) ခန္ဓာကိုယ်တည်ငြိမ်မှု

(၂) ပျော့ပြောင်းမှု

(၃) အသက်ရှူနည်းများ

(၄) ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားအပျော့ဖြင့်ပစ်ခြင်း

(၅) ပြိုင်ပွဲစုံနှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းတို့အတွက် လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။

၁။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ပြီး သို့မှသာထိခိုက်ဒဏ်ရာပျောက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် အနေဖြင့် ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်မှုများကို ပြုလုပ်ရန် ကြိုတင်ခံနိုင်ရည်ရှိစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

၂။ ခန္ဓာကိုယ်၏ Joint များ ပခုံး၊ လက်၊ ခါး၊ ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားမှုအပြည့်အဝ ပြုလုပ်နိုင် စေရန်အတွက် ခွန်အားရှိမှု၊ ပျော့ပြောင်းမှုဖြစ်စေသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ရန်။

၃။ အလေးဖြင့်ပြုလုပ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ(Weight Training) ကိုတစ်ပတ်လျှင် (၁)ကြိမ်ခန့်ပြုလုပ်ရန် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းအတွက် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းအတွက် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းစီအနည်းငယ် ပြုလုပ်ရပါမည်။

၄။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရာတွင် ပီတန်းအားကစားနည်းတွင် အသုံးပြုမည့်ကြွက်သားများကို အားသန်မှု ဖြစ်စေရပါမည်။

၅။ အလေးဖြင့်ပြုလုပ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် Section တစ်ခုတွင် (၁၀)ကြိမ် ပြုလုပ်ရန် မိမိပြုလုပ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ကြွက်သားများကို ထိခိုက်မှုမရှိစေဘဲ ပေါ့ပါးပြီး အကျိုး သက်ရောက်စေသော လေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်ရမည်။

၆။ ပျော့ပြောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို Training မစမီ နှင့် ပြီးဆုံးသောအခါတို့တွင် ပြုလုပ်ရန်။

၇။ အလွတ်ပြုလုပ်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် Weight Training များကို မိမိနှင့် လိုက်ဖက်လိုအပ်မည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရွေးချယ်ပြီး ပြုလုပ်ရန် စီစဉ်နိုင်ပါသည်။

နှစ်လုံးပေါက်အစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း

ပီတန်းအားကစားသမားများအနေဖြင့် လေ့ကျင့်မှုများကို ပြုလုပ်ရာတွင် နိုင်ငံတကာ ပြိုင်ပွဲများ ၌ အကောင်းဆုံးပေါ်ပါးသောနည်းစနစ်များဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ရေးအတွက် ရည်မှန်းချက်ထား၍ ရေးဆွဲ ရမည် ဖြစ်သည်။

ပထမ(၃/၄)လတွင် ပီတန်းအားကစားသမားများကို ခံနိုင်ရည်ရှိမှုနှင့် ကြံ့ခိုင်မှုရှိစေရန် အတွက် ရည်ရွယ်၍ ရေးဆွဲလေ့ကျင့်ခိုင်းရပါမည်။ ဤကာလတွင် အခြေခံကာလဖြစ်သောကြောင့် Pointing ၊ Shooting နှစ်မျိုးစလုံးကို အတူတူလေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် Skill များကိုမီတာ အနိုးပိုင်းမှစတင်၍ လေ့ကျင့် ပေး ရမည်။ သို့မှသာ အဆင့်မြင့်လာသည်နှင့်အမျှ Skill အကောင်းဆုံးအနေအထားကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ထိုကာလတွင် အခြေခံများများလေ့ကျင့်ခိုင်းခြင်းဖြင့် ဘောလုံး၏ ခံစားမှု၊ သွားရာလမ်းကြောင်းတို့ကို မှန်ကန်စွာ ပစ်တတ်မှုနှင့် အင်အားသုံးစွဲမှုများကို အသေးစိတ် သိရှိမည်ဖြစ်သည်။ ဤကာလတွင် မီတာအလိုက် လေ့ကျင့်မှု များကို အပိုင်းလိုက် စနစ် ကျအောင် ထပ်တလဲလဲ အသားကျသည်အထိ လေ့ကျင့်ခိုင်းရမည်။

နှစ်၏အလယ်ပိုင်းများတွင်မူ ပီတန်းအားကစားသမားများကို Skill ဖြင့် အလုံးရေ သတ်မှတ်ခြင်း ၊ ဘောလုံးတစ်လုံးခြင်းစီ၏ ထိချက်မှန်ကန်မှု ရှိ/မရှိ လမ်းကြောင်းများအား အချိန်ပေး၍ စဉ်းစားသုံးသပ်ခြင်း ၊ အရေအတွက်မှ အရည်အချင်းနှင့် ပစ်ခြင်း ၊ ပြိုင်ပွဲကစားမည့် အနေအထား များအား လေ့ကျင့်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထိုကာလတွင် ပီတန်းကစားသမားများကို Pointing၊ Shooting ခွဲခြား သတ်မှတ်၍ပွဲစဉ်များနှင့်အားကစား သမား များ အနေအထားများကိုလည်း ရွေးချယ်ပြီး သီးသန့် လေ့ကျင့်မှုများ (၁)ဦးချင်းရေးဆွဲပေးပြီး လေ့ကျင့် ရမည်။

အရေးကြီးသောအချက်အနေဖြင့် မိမိတို့ပစ်မည့်အချိန်များတွင် အသက်ရှူနည်းများကို "အာရိုဗစ်" Aerobic "အင်အာရိုဗစ်" Anaerobic လိုအပ်ချက်များ လေ့လာအသုံးပြုနိုင်အောင်လေ့ကျင့်ရမည်။ လေ့ကျင့်မှုများပြုလုပ်ရာတွင် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများကို အမြဲပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

နှစ်လုံးပေါက်အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းအခြေခံအချက်များ

January	-	အုပ်စုတစ်ခုလုံးလေ့ကျင့်မှုသိပ်မများ၊ နည်းစနစ်အပေါ် အခြေခံထားရန်။
February	-	အလေးထားပြီး Basic ကျွမ်းကျင်မှုရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရန်။
March	-	မီတာအလိုက်အနည်း/အများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားရန်။
Apirl	-	မတူညီသော လေ့ကျင့်မှုများနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း မှတ်ချက် - ပြင်ပလေ့ကျင့်မှုများပြုလုပ်ရန်။
May	-	မီတာအလိုက် Skill ကျွမ်းကျင်မှုများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားရန်။
June	-	Skill နှင့်အရည်အချင်းများကိုဦးစားပေးရန်။ Pointing၊ Shooting များကို အပိုင်း ခွဲခြား၍လေ့ကျင့်ရန်။
July	-	ပြိုင်ပွဲအတွက်ပြင်ဆင်မှုကာလ၊ ပေါ့ပါးသော Training လေ့ကျင့်ပေးရန်။
August	-	လျော့ပေါ့သော လေ့ကျင့်မှုများနှင့် Skill များတဖြည်းဖြည်းခြင်း ပြန်စရန်။
September	-	နောက်လာမည်ပြိုင်ပွဲများအတွက် ပြန်လည်လေ့ကျင့်မှုများပြုလုပ်ရန်။ နည်းစနစ်များကိုအလေးထားပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိမှုများကို ပြန်လည်ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရန်။
October	-	လေ့ကျင့်မှုများကို အသေးစိတ် ဂရုစိုက်ပြုလုပ်ပြီး Skill များကို အထူးဂရုပြုရန်။
November	-	လေ့ကျင့်မှုများကို ဖြည်းဖြည်းခြင်း ပြန်လျော့ရန်။
December	-	ပြိုင်ပွဲအတွက် ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ရန်၊

သာမန်အခြေခံသွေးပူပြုလုပ်ခြင်း Warm Up

(၃) မီတာထိုင်လျက် Shooting ပြုလုပ်ခြင်းနည်းစနစ်များ မှန်မှန် Shooting ခိုင်းပါ။ (၅) မီတာ မတ်တပ်ရပ်လျက် Shooting ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ အနည်းဆုံး (10) Set ဖြည်းဖြည်းခြင်းနည်းစနစ်ဖြင့် Shooting ခိုင်းပါ။ (၅) မီတာ Pointing ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ (၅) မီတာ လေ့ကျင့်ပြီးနောက် (၆/၇) မီတာများကို ဆက်၍ နားချိန်တိုတိုဖြင့် Pointing ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။

နှစ်အစဝိုင်း လေ့ကျင့်မှုအစီအစဉ်များ

(က) ၁။ ၃မီတာထိုင်လျက် Shooting ပစ်ခြင်း၊ Wristလက်ကောက်ဝတ် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း။

၂။ ၅မီတာ မတ်တပ်ရပ်၍တာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting ပစ်ခြင်း၊
Wrist လက်ကောက်ဝတ်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း။

၃။ ၅မီတာ Pointing ပစ်ခြင်း၊ Rolling Pointing

၄။ ၆မီတာ Pointing ပစ်ခြင်း၊ Half Drop Pointing

၅။ ၆မီတာ တာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting အပျော့ဖြင့် ပစ်ခြင်း

၆။ ၄မီတာ နှင့် ၆မီတာကြား စိတ်ကြိုက် Shootingပစ်ခြင်း

(ခ) ၁။ ၅မီတာမတ်တပ်ရပ်၍ Shooting ပစ်ခြင်း

၂။ ၅မီတာ Shooting ပစ်ခြင်း၊ Rolling Pointing, Half Drop Pointing

၃။ ၅မီတာ Shooting ပစ်ခြင်း၊၆မီတာ Half Drop Pointing ပစ်ခြင်း

၄။ ၅/၆မီတာ စိတ်ကြိုက် Shooting ပစ်ခြင်း၊၆မီတာ Half Drop Pointing ပစ်ခြင်း

၅။ ၆မီတာ Shooting အပျော့ပစ်ခြင်း၊ Wrist လက်ကောက်ဝတ်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း။

၆။ ၅မီတာတာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting ပစ်ခြင်း၊
Wrist လက်ကောက်ဝတ် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း။

(ဂ) ၁။ ၃မီတာ ထိုင်လျက် Shooting ပစ်ခြင်း၊
Wrist လက်ကောက်ဝတ်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း။

၂။ ၄မီတာ Shooting အပျော့ပစ်ခြင်း၊ မှတ်ချက် - စိတ်ကြိုက်

၃။ ၅မီတာ Half Drop Pointing ပစ်ခြင်း၊ ငါးမီတာ တာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting ပစ်ခြင်း။

၄။ ၆မီတာ တာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting ပစ်ခြင်း၊၆မီတာ Half Drop Pointing ပစ်ခြင်း။

၅။ ၆မီတာတာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting ပစ်ခြင်း၊၆မီတာအလွတ် Shooting အလွတ်ပစ်ခြင်း

၆။ ၆မီတာ Half Drop Pointing ပစ်ခြင်း၊ (၄/၅/၆)မီတာအလိုက်အလွတ် Shooting ပစ်ခြင်း၊
Wrist လက်ကောက်ဝတ်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း။

(ဃ) ၁။ ၅မီတာ တာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting ပစ်ခြင်း၊ ၅မီတာ Half Drop Pointing ပစ်ခြင်း
၂။ ၅မီတာ အလွတ် Shooting ပစ်ခြင်း၊ Wrist လက်ကောက်ဝတ်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း။
၃။ ၆မီတာ တာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting ပစ်ခြင်း၊ ၆မီတာ Half Drop Pointing ပစ်ခြင်း။
၄။ ၆မီတာ အလွတ် Shooting ပစ်ခြင်း၊ ၆မီတာ Half Drop Pointing ပစ်ခြင်း
၅။ ၆မီတာ တာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting ပစ်ခြင်း၊ ၆မီတာအလွတ် Shooting
ပစ်ခြင်း၊ Wrist လက်ကောက်ဝတ်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း
၆။ ၆မီတာ Drop Pointing ပစ်ခြင်း

(c) ၁။ ၆မီတာ တာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting ပစ်ခြင်း၊ ၆မီတာအလွတ် Drop Pointing ပစ်ခြင်း
၂။ ၆မီတာ အလွတ် Shooting အပျော့ပစ်ခြင်း၊ ၇မီတာ Half Drop Pointing ပစ်ခြင်း
၃။ ၇မီတာ တာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting ပစ်ခြင်း၊ ၇မီတာ Drop Pointing ပစ်ခြင်း
၄။ ၇မီတာ တာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting ပစ်ခြင်း၊ ၇မီတာ Half Drop Pointing ပစ်ခြင်း
၅။ ၇မီတာ အလွတ် Shooting အပျော့ပစ်ခြင်း၊ ၆မီတာ Half Drop Pointing ပစ်ခြင်း
၆။ ၆/၇မီတာ အလွတ်စိတ်ကြိုက် Shooting အပျော့ပစ်ခြင်း၊

နှစ်လည်ပိုင်းလေ့ကျင့်မှုအစီအစဉ်များ

(က) ၁။ ၇မီတာ Drop Pointing ပစ်ခြင်း၊ ၇မီတာတာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting ပစ်ခြင်း
၂။ ၇မီတာ တာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting ပစ်ခြင်း၊
Wrist လက်ကောက်ဝတ် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း
၃။ ၇မီတာ အလွတ် Shooting အပျော့ပစ်ခြင်း
၄။ ၆မီတာ Half Drop Pointing ပစ်ခြင်း၊ ၆မီတာတာယာအတွင်းသို့ Shooting ပစ်ခြင်း
၅။ ၆/၇မီတာ တာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting အပျော့ပစ်ခြင်း
၆။ ၆/၇မီတာ Half Drop ,Drop Pointing ပစ်ခြင်း၊

(ခ) ၁။ ခုနစ်မီတာ တာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting ပစ်ခြင်း၊ရှစ်မီတာ Half Drop Pointing ပစ်ခြင်း
၂။ ရှစ်မီတာ တာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting ပစ်ခြင်း၊
Wrist လက်ကောက်ဝတ် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း
၃။ ရှစ်မီတာ အလွတ် Shooting အပျော့ပစ်ခြင်း
၄။ ခုနစ်မီတာ Drop Pointing ပစ်ခြင်း
၅။ ရှစ်မီတာ Drop Pointing ပစ်ခြင်း၊ Wrist လက်ကောက်ဝတ် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း
၆။ ရှစ်မီတာ တာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting ပစ်ခြင်း၊ ရှစ်မီတာ Drop Pointing ပစ်ခြင်း

(ဂ) ၁။ ရှစ်မီတာ တာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting ပစ်ခြင်း၊

၂။ ရှစ်မီတာ အလွတ် Shooting အပျော့ပစ်ခြင်း

၃။ ရှစ်မီတာ Half Drop Pointing ပစ်ခြင်း၊ Wrist လက်ကောက်ဝတ် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း

၄။ ရှစ်မီတာ Drop Pointing ပစ်ခြင်း

၅။ ၆/၇/၈ မီတာအလိုက် အလွတ်ပျော့ပျောင်းမှုဖြင့် Shooting ပစ်ခြင်း၊

၆။ ၆/၇/၈ မီတာအလိုက် Half Drop, Drop Pointing ပစ်ခြင်း

(ဃ) ၁။ ခုနစ်မီတာ တာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting ပစ်ခြင်း၊
Wrist လက်ကောက်ဝတ် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း

၂။ ရှစ်မီတာ တာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting အပျော့ပစ်ခြင်း

၃။ ရှစ်မီတာ Drop Pointing ပစ်ခြင်း၊ Wrist လက်ကောက်ဝတ်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း

၄။ ၇/၈မီတာ မီတာအလွတ် Shooting ပစ်ခြင်း

၅။ ၇/၈မီတာ Drop Pointing ပစ်ခြင်း

၆။ ၇/၈မီတာ တာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting ပစ်ခြင်း၊
Wrist လက်ကောက်ဝတ် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း

(င) ၁။ ၇/၈မီတာ မြက်ခင်းပေါ်တွင် Carte Blanche Shooting ပစ်ခြင်း။
(စိတ်ကြိုက်လုပ်ဆောင်နိုင်ခွင့်)

၂။ ၇/၈မီတာ 1pointing 2 Shooting ပစ်ခြင်း

၃။ ၈/၈.၅မီတာ တာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting ပစ်ခြင်း၊ Wrist လက်ကောက်ဝတ်
လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း

၄။ ၈/၈.၅မီတာ Drop Pointing ပစ်ခြင်း

၅။ ၈.၅/၉မီတာ တာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting အပျော့ပစ်ခြင်း

၆။ ၈.၅/၉မီတာ မြက်ခင်းပေါ်တွင် Crate Blanche Shooting ပစ်ခြင်း၊

(စ) ၁။ ၈.၅/၉မီတာ Drop Pointing ပစ်ခြင်း။

၂။ ၈.၅/၉မီတာ တာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting အပျော့ပစ်ခြင်း

၃။ ၈.၅/၉မီတာ တာယာကွင်းတွင်းသို့ Drop Pointing ပစ်ခြင်း

၄။ ၉မီတာ တာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting အပျော့ပစ်ခြင်း

၅။ ၈.၅မီတာ Shooting အပျော့ပစ်ခြင်း

၆။ ၉မီတာ Shooting အပျော့ပစ်ခြင်း

(ဆ) ၁။ ၉မီတာ မြက်ခင်းပေါ်တွင် Carte Blanche Shooting ပစ်ခြင်း။

၂။ ၈.၅မီတာ Shooting ပစ်ခြင်း Drop Pointing ပစ်ခြင်း

၃။ ၈.၅မီတာ မြက်ခင်းပေါ်တွင် Carte Blanche Shooting ပစ်ခြင်း။

၄။ ၉မီတာ Shooting ပစ်ခြင်း Drop Pointing ပစ်ခြင်း

၅။ ၈.၅မီတာ Shooting အပျော့ပစ်ခြင်း

၆။ ၉မီတာ Shooting အပျော့ပစ်ခြင်း

(၆) ၁။ ၉မီတာ Drop Pointing ပစ်ခြင်း။

၂။ ၈.၅မီတာ Shooting ပစ်ခြင်း Drop Pointing ပစ်ခြင်း

၃။ ၈.၅မီတာ မြက်ခင်းပေါ်တွင် Carte Blanche Shooting ပစ်ခြင်း။

၄။ ၉မီတာ Shooting ပစ်ခြင်း Drop Pointing ပစ်ခြင်း

၅။ ၉.၅မီတာ Drop Pointing ပစ်ခြင်း၊
၉မီတာ မြက်ခင်းပေါ်တွင် Carte Blanche Shooting ပစ်ခြင်း။

၆။ ၉မီတာ တာယာကွင်းအတွင်းသို့ Shooting အပျော့ပစ်ခြင်း

အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများ မပြုလုပ်မီ နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ခန်းကို သွေးပူပြုလုပ်ပြီးလျှင် Pointing, Shooting နှစ်မျိုးစလုံးကို ပြုလုပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်များ အနည်းငယ်ကြွံခိုင်မှုရှိစေရန် ခြေထောက် အောက်ပိုင်းများ ဘယ်၊ ညာ လွှဲခြင်း ခါးများလှည့် ခြင်းများကို တစ်လှည့်စီလေ့ကျင့်မှုများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

နှစ်လည်ပိုင်းလေ့ကျင့်မှုများနှင့် နှစ်ကုန်ခါနီးလေ့ကျင့်မှုအစီအစဉ်များကို နမူနာပုံစံများနှင့် တကွ ရှင်းလင်းပြသပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပြိုင်ပွဲမတိုင်မီပြင်ဆင်ခြင်း

ဤအပိုင်းသည် အဓိကအရေးကြီးသော ကာလအပိုင်းဖြစ်ပါသည်။ နည်းပြဆရာများအနေဖြင့် ပြိုင်ပွဲမတိုင်မီ ဘယ်နှစ်ရက်ကြိုတင်၍ပြုလုပ်ရမည်ကို မိမိ၏ပီတန်းကစားသမားတစ်ဦးချင်းစီ၏အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ သတ်မှတ် လေ့ကျင့်ပေးရပါသည်။ ပီတန်းကစားသမားများ၏ နားနေမှုအချိန် အိပ်စက်အနားယူချိန်များကိုလည်း အပြည့်အဝရရှိစေရေးအတွက် စီစဉ်ညွှန်ကြားရပြီး စိတ်ဓာတ် တက်ကြွမှုအပိုင်း ရရှိရေးကိုလည်း ဆောင်ရွက်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ဤကာလတွင် ပီတန်းနည်းစနစ်များ Pointing, Shooting များနှင့်ပြိုင်ပွဲသဘောတရားများကို လေ့ကျင့်ပေးရမည့်အချိန်ဖြစ်ပြီး လေ့ကျင့်မှုအပိုင်းကို တဖြည်းဖြည်းချင်းလျော့ချ၍ နားချိန်ကိုပို၍ပေးပြီး စကေးများ ပိုမိုကောင်းရမည့်ကာလဖြစ်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ထားရှိမှု နည်းစနစ်များ

ပီတန်းအားကစားနည်းသည် စိတ်တည်ငြိမ်မှုခန္ဓာကိုယ်ပျော့ပျောင်းပြီး ပေါ့ပါးစွာကစားရသော ကစားနည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး Pointing ,Shooting တို့ကို ပစ်တော့မည်ဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းတို့သည် တစ်သားတည်းကျရောက်၍ တည်ငြိမ်မှုရရှိမှသာလျှင် မိမိလုပ်ဆောင်ချက်တိုင်းကို အကောင်းဆုံးအနေအထားသို့ စွမ်းဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဦးခေါင်း၊ ခါး၊ လက်တို့သည် လုပ်ဆောင်ချက်တိုင်းတွင် တစ်သားတည်းကျ ရောက်စေရန် မိမိကိုယ်မိမိ အထူးဂရုပြုရပါမည်။မိမိ ဦးခေါင်းသော် လည်းကောင်း ၊ ခန္ဓာကိုယ်သော်လည်းကောင်း တိမ်းစောင်းခြင်းမရှိစေဘဲ လက် အနေအထားများသည် နာရီလက်တံများကဲ့သို့ အလိုက်သင့်တစ်ပါတည်း လုပ်ဆောင်ပြီး ဦးခေါင်း၊ ခါး၊ လက်တို့၏လုပ်ဆောင်ချက်များသည် တစ်ပြိုင်တည်းဟန်ချက်ညီညီလိုက်၍ မိမိသန်ရာဘယ်(သို့)ညာကို မန်တိုင် ယူကာ Pointing , Shooting နှစ်မျိုးစလုံးကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ပီတန်းအားကစားနည်းတွင် ဦးခေါင်း၊ ခါး၊ လက်တို့သည် Skill တိကျမှုကို အဓိကအရေးကြီးသော လုပ်ဆောင်ချက်အပိုင်းတစ်ခုတွင် ပါဝင်ပြီး ဦးခေါင်း၊ ခါး ၊လက် ၊ ခြေထောက် ထားပုံများကို အသေးစိတ်ဖော်ပြပေးသွားမည်ဖြစ်သည်။

ဦးခေါင်းပိုင်း

မိမိဦးခေါင်းသည် တောင့်တင်းမှုမရှိဘဲ ပြေပြစ်စွာ ထားရှိရမည်။ ဘောလုံးပစ်သည့်အခါတွင် ၉၀ ဒီဂရီနှင့် ၇၀ ဒီဂရီ အကြားတွင် အလိုက်သင့် တပါတည်းလုပ်ဆောင်သွားရမည်ဖြစ်သည်။ ပခုံးများသည်လည်း ဘယ်ညာမယိမ်းယိုင်ဘဲ အတတ်နိုင်ဆုံး တည်ငြိမ်စွာရှိရမည်။ ပခုံးများလည်သွားခြင်း ရှေ့သို့တိုးသွားခြင်း မဖြစ်အောင် သတိထားရမည်။

ခါးပိုင်း

ခါးကိုလည်း ဖြောင့်တန်းစွာ ထားရှိရမည်။ ဘောလုံးပစ်သည့်အခါတွင် ခါးများသည် ၉၀ဒီဂရီနှင့် ၇၀ဒီဂရီကြားတွင် အလိုက်သင့် တည်ရှိရမည်။ ခါးများလည်၍သွားခြင်း၊ တောင့်တင်းမှုများဖြစ်ခြင်း၊ ဘယ်ညာသို့ယိမ်းယိုင်ခြင်းများ မဖြစ်အောင် အထူးသတိပြုရပါမည်။

လက်ပိုင်း

မိမိဘောလုံးပစ်သည့်အခါ ပစ်မှတ်နှင့် မိမိလက်ဖဝါးတို့သည် တစ်တန်းတည်း တည်ရှိရမည်။ မျက်လုံး၊ လက်ဝါးနှင့် ပစ်မှတ်တို့သည် တစ်တန်းတည်း ဖြောင့်တန်းစွာ တည်ရှိရမည်ဖြစ်ပြီး သို့မှသာလျှင် မိမိပစ်သော ဘောလုံးသည် လမ်းကြောင်း ဖြောင့်တန်းစွာဖြင့် လိုရာခရီးသို့ ရောက်ရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

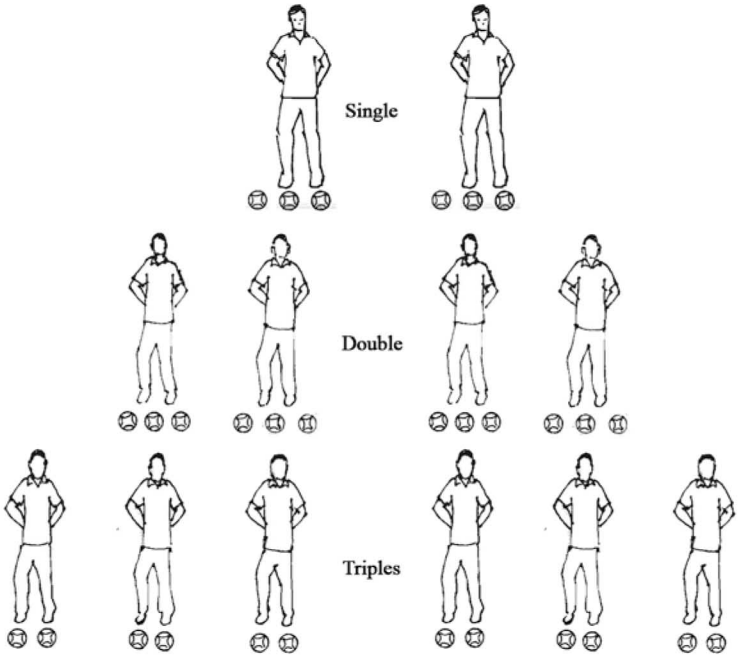
တံတောင်ဆစ်ပိုင်း

တံတောင်ဆစ်ကို ဘောလုံးပစ်ပြီးသည့်အခါ ဖြောင့်တန်းစွာ ထားရှိရမည်။ တံတောင်ဆစ်များ ကွေးနေခြင်း၊ လိမ်နေ ခြင်းမျိုး မဖြစ်အောင် အထူးဂရုပြုရပါမည်။

ခြေထောက်ပိုင်း

ဘောလုံးစပစ်မည့်အချိန်တွင် ပစ်မှတ်နှင့် ညာခြေဦးတို့သည် ဖြောင့်တန်းစွာ တည်ရှိနေရမည်။ ဘယ်သန်အားကစား သမားများသည်လည်း ထိုနည်းတူစွာ တည်ရှိရမည်။ ကျန်ခြေထောက် တစ်ဖက် သည် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားကို တည်ငြိမ် အောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ရန်အတွက် သက်သာသော အနေအထားတွင် တည်ရှိရမည်။ Shooting ပစ်သည့်အခါတွင် ဒူးများသည် ကွေးညွှတ်၍ မနေဘဲ တတ်နိုင်သမျှ ဖြောင့်တန်းစွာ ထားရှိရမည်။

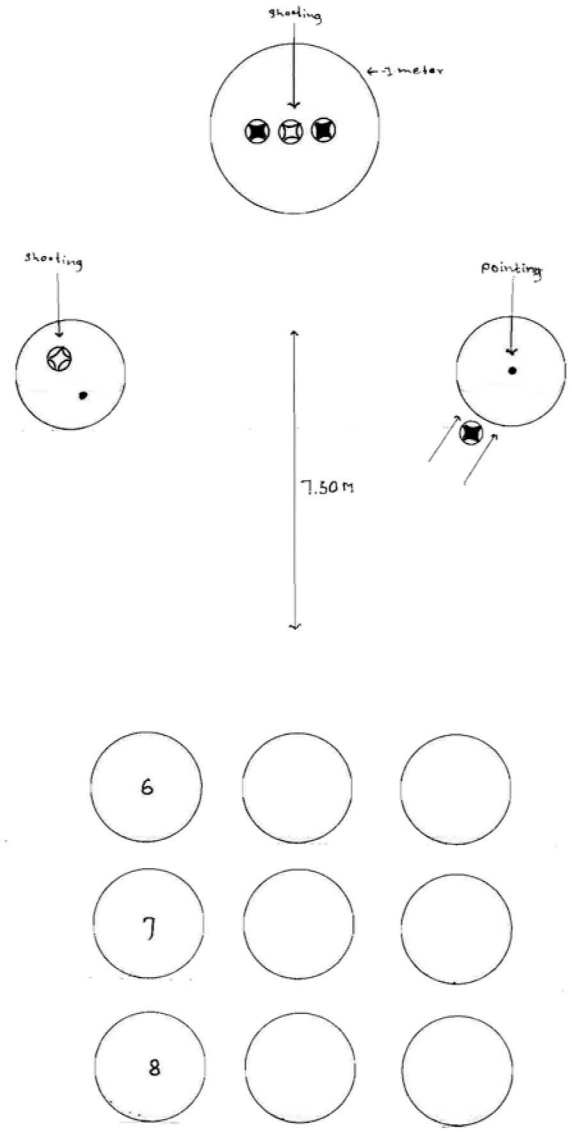
Petanque အားကစားနည်းတွင် တစ်ဖက်ကို ကစားသမားတစ်ဦးစီဆိုပါက Single ဖြစ်ပြီး ကစားသမား တစ်ဖက် နှစ်ဦးစီဆိုပါက Doubles ၍ တစ်ဖက်လျှင် သုံးဦးစီဆိုပါက Triples ဖြစ်ပါသည်။ အခြားဖေါ်မြူလာများ အတွက် သီးခြား ခွင့်ပြု ထားခြင်းမရှိပါ။



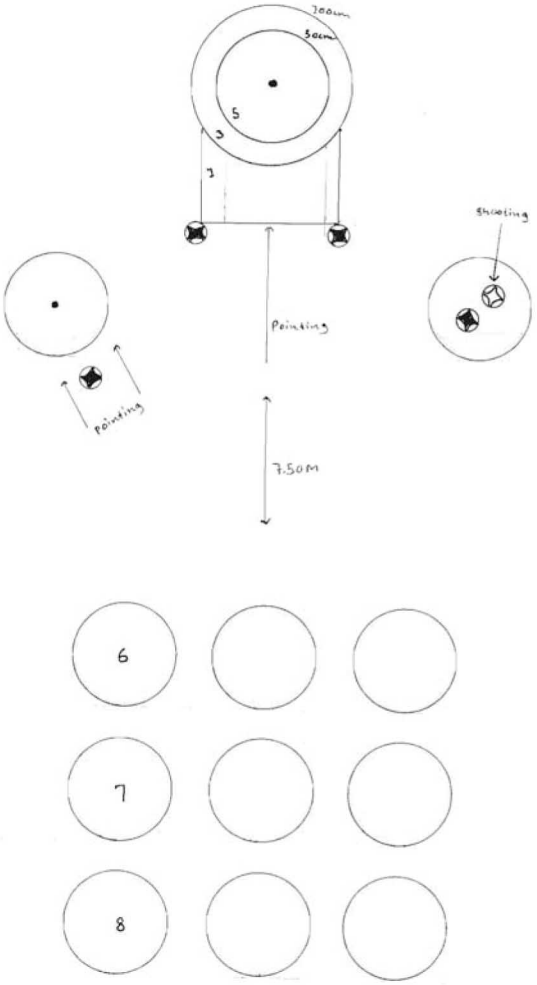
ပီတန်းလေ့ကျင့်ရေးနမူနာပုံစံများ

Pointing, Shooting နှစ်မျိုးစလုံး လုပ်ဆောင်ရမည့် အနေအထားဖြစ်၍ Pointing တွင် ရှေ့မှကာထားသော ဘောလုံးထက် မိမိဘောလုံးသည် ဂျက်နှင့် အနီးဆုံး နေရာသို့ နေရာယူရမည်ဖြစ်သည်။ Shooting တွင် ဘောလုံး(၃)လုံးရှိရာ အလယ်ဘောလုံးကို တိုက်ထုတ် ရမည် ဖြစ်ပြီး ကျန်တစ်ခုမှာ ဂျက်ကိုမထိအောင် Shooting ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

စက်ဝိုင်းတစ်ခုစီကို မိမိ၏ဘောလုံး (၃)လုံး စလုံး ထိချက်မှန်လျှင် ကျန်မီတာနှင့် စက်ဝိုင်းများကို တိုး၍ပစ်ပါ။

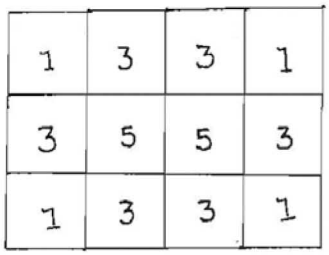


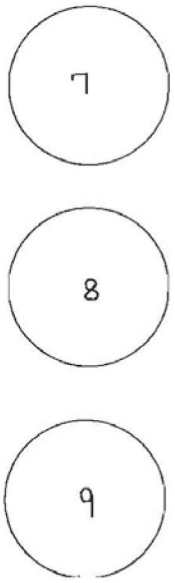
Pointing နှစ်မျိုး Shooting တစ်မျိုးပါဝင်၍ ဘောလုံး(၂)လုံးရှေ့နောက်တန်းနေသော အနေအထားသည် မြှားပြထားသော အနောက်မှဘောလုံးကို တိုက်ထုတ်ရမည်ဖြစ်ပြီး အလယ်စက်ဝိုင်းတွင် ပြထားသော အနေအထားသည် Pointing ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်၍ နံပတ်(၃)စက်ဝိုင်းတွင်ပြထားသော အနေအထားသည် ရှေ့မှကာထားသော ဘောလုံးကို ကျော်ဖြတ်၍ ဂျက်နှင့်အနီးဆုံးနေရာသို့ ရောက်အောင် နေရာယူရမည်ဖြစ်သည်။



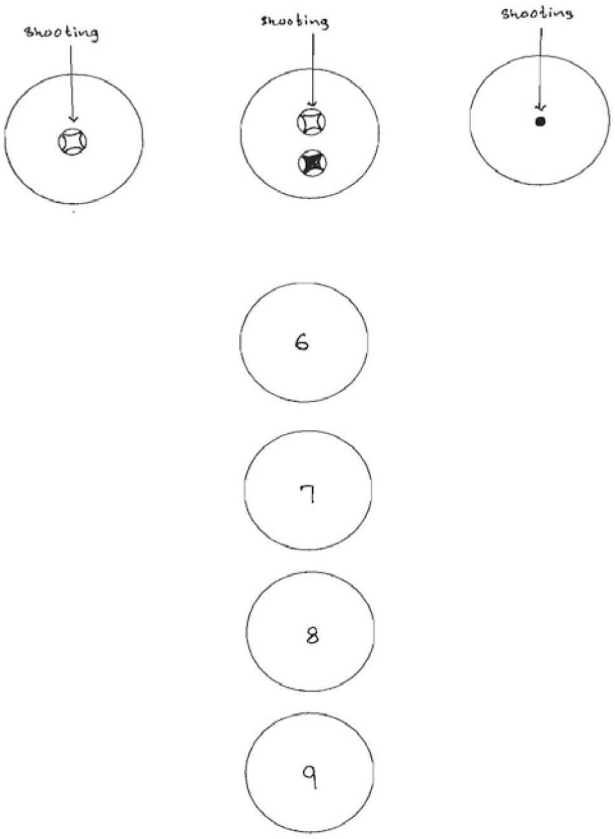
ပုံတွင်ထားသောအနေအထားသည် အသင်းလိုက်ဖြစ်စေ တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ အမှတ်(၁၀၀) ရရှိမှသာလျှင် မိမိ၏လုပ်ဆောင်ချက်များ ပြီးဆုံးမှာဖြစ်၍ ပီတန်းအားကစားသမား အသစ်များနှင့် အသင်းလိုက် ဂိမ်းပုံစံမျိုးကိုလည်း ကစားနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ - တစ်ဖက်ကစားသမား (၅)ဦးစီး ယှဉ်ပြိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။



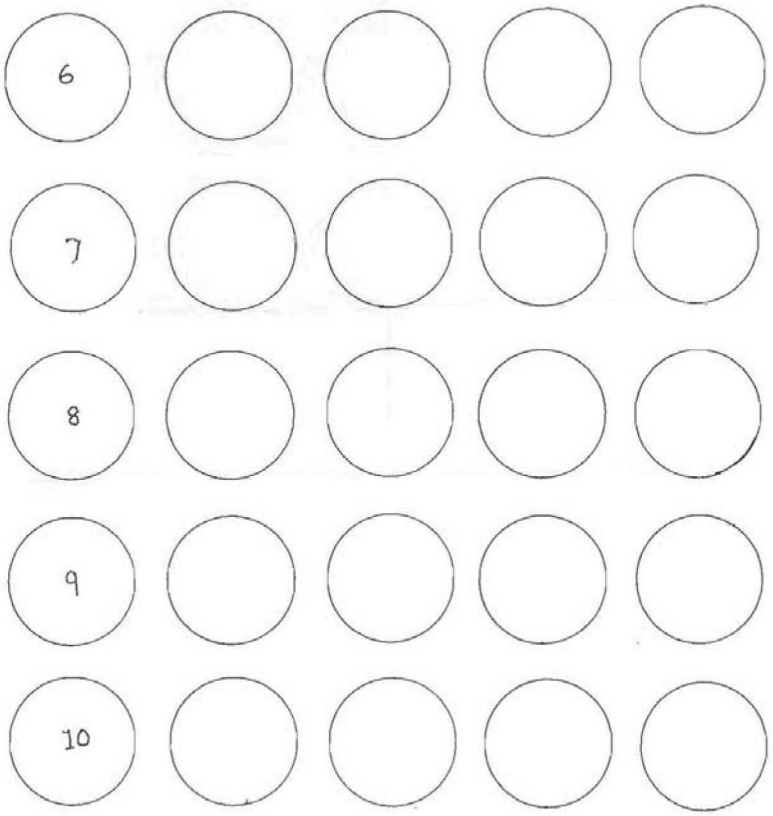


(၃)မျိုးစလုံး Shooting ပြုလုပ်ရမည့် အနေအထားပင်ဖြစ်သည်။ ဂျက်ကို Shooting ပြုလုပ်ခြင်း၊ (၂)လုံးတန်း အနောက်ဘောလုံးကို Shooting ပြုလုပ်ခြင်း ၊ ဘောလုံးတစ်လုံးတည်း အလွတ် Shooting ပြုလုပ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

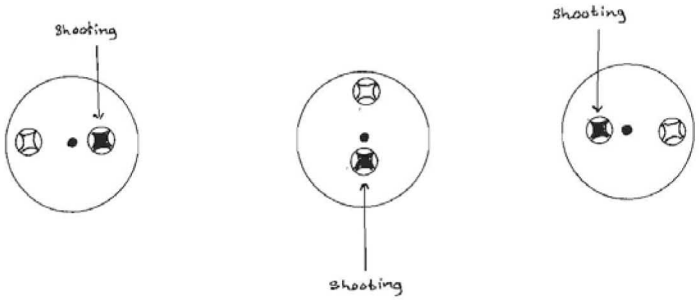


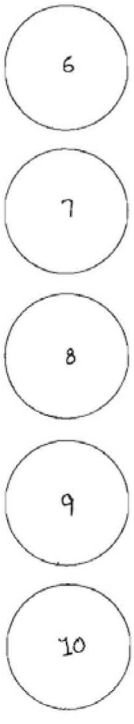


(၃)မျိုးစလုံး Shooting ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်၍ ပုံတွင်ပြထား သည့် အတိုင်းမြားပြထားသော ဘောလုံးများကို Shooting (တိုက်ထုတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။)



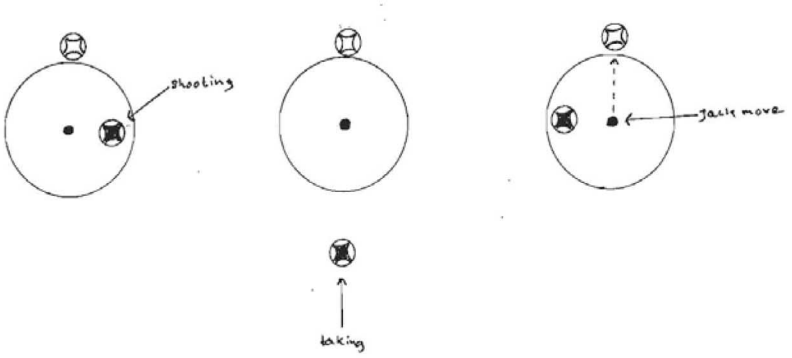
(၃)မျိုးစလုံး Shooting ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်၍ မြှားပြထားသော ဘောလုံးများကို တစ်လုံးတည်း သီးသန့်ထိအောင် တိုက်ထုတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

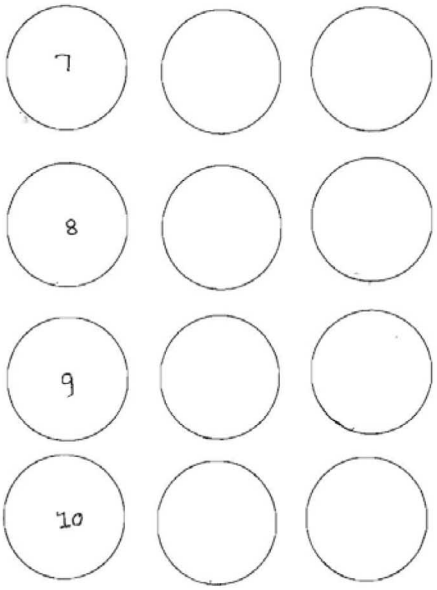




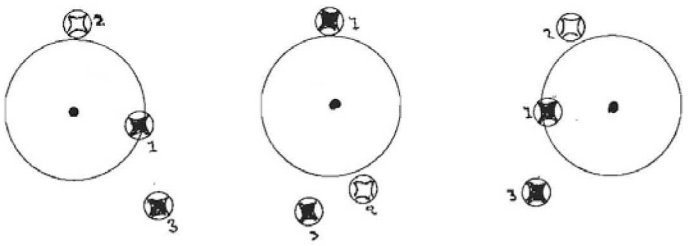
ဂျက်ရွေ့လျားမှုပုံစံနှင့် ဘောလုံးအား အနည်းငယ်တိုက်၍ အနီးယူရမည့်အနေအထား Shooting (တိုက်ထုတ်ရမည့်အနေအထားတို့ဖြစ်ပါသည်။)

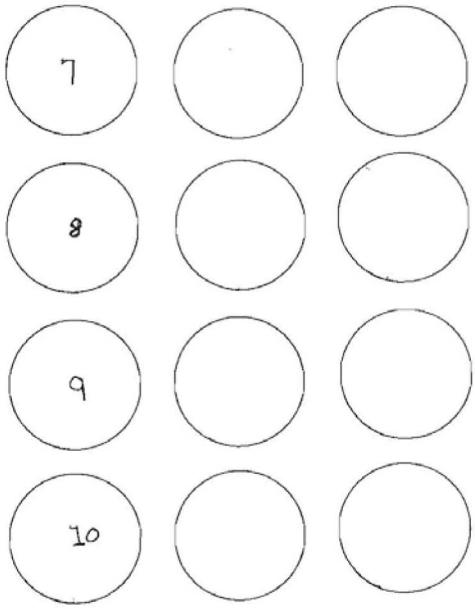
မိမိဘောလုံးသည် မြားပြထားသော ဂျက်ရှိရာနေရာသို့ နေရာယူ၍ ဂျက်ကို မိမိဘောလုံးနှင့် တစ်ပါတည်း သယ်ဆောင်သွားပါ။ မိမိပစ်လိုက်သောဘောလုံးသည် အလယ်စက်ဝိုင်းရှိမြားပြထားသော ဘောလုံးကို အနည်းငယ်တိုက်မိသောအခါ ဂျက်နှင့်အနီးဆုံးနေရာသို့ ရောက်ရှိမည်ဖြစ်၍ပြိုင်ပွဲများတွင်လည်း လျှပ်တစ်ပြက် အသုံးဝင်လျက်ရှိသည်။ Shooting သည်ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်းမြားပြထားသောဘောလုံးအား တိုက်ထုတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။



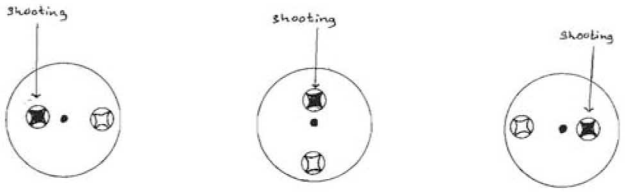


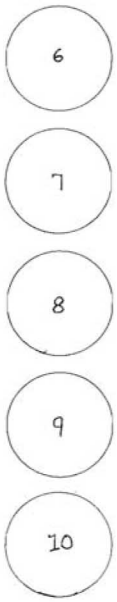
(၃)မျိုးစလုံး Shooting ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး နံပတ်(၁)ဘောလုံးများကိုသာ Shootign ပြုလုပ် ရမည် ဖြစ်သည်။ နံပတ်(၂)ဘောလုံးသည် မိမိအသင်းမှဘောလုံးဖြစ်ပြီး နံပတ်(၁)နှင့်(၃)ဘောလုံး တို့သည် တစ်ဖက်အသင်းမှ ဘောလုံးဟု သတ်မှတ်ထားပါ။



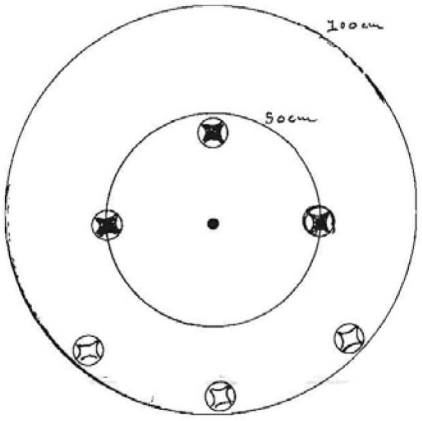


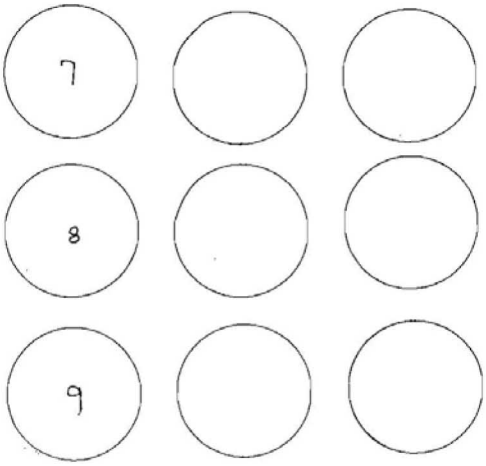
(၃)မျိုးစုံး Shooting ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်၍မြားပြထားသော ဘောလုံးများကိုသာ Shooting တိုက်ထုတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။



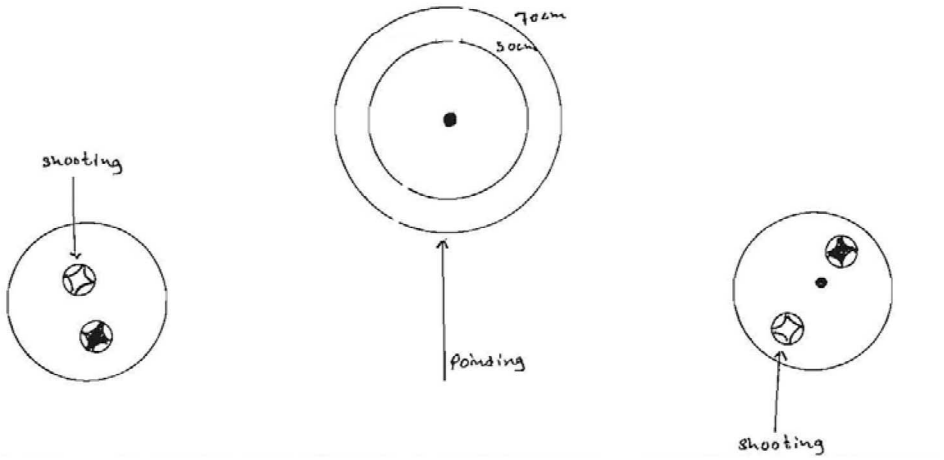


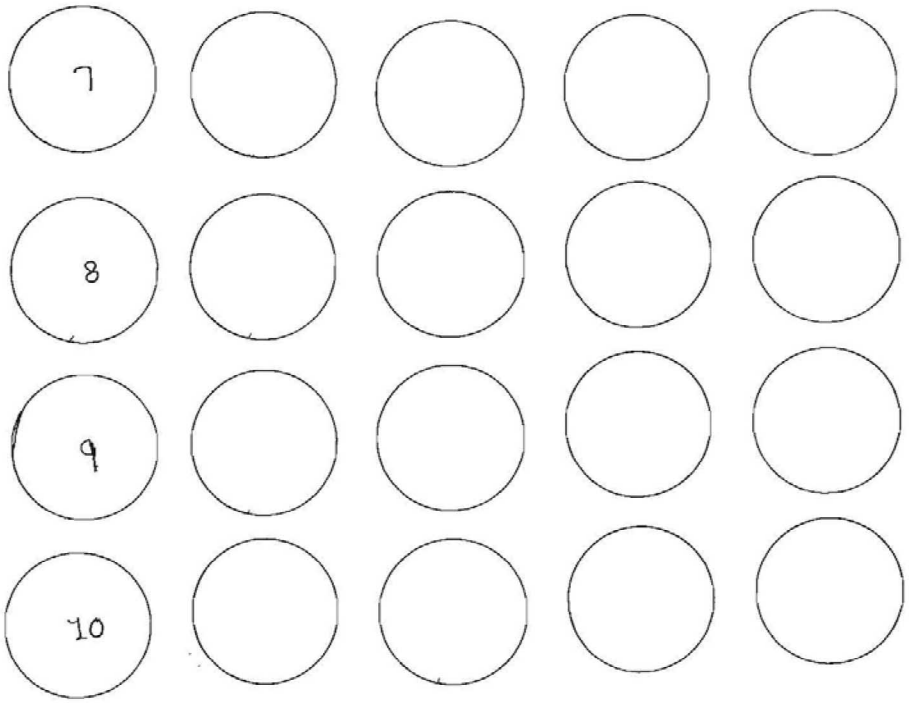
Pointing အနေအထားဖြစ်၍ ပုံတွင်ပြထားသော အချင်းဝက် (50 cm) ရှိစက်ဝိုင်းအတွင်းသို့ ဝင်အောင် ကြိုးစားပြီး ဂျက်နှင့်အနီးဆုံးနေရာရောက်အောင် အနီးပြုလုပ်ပါ။



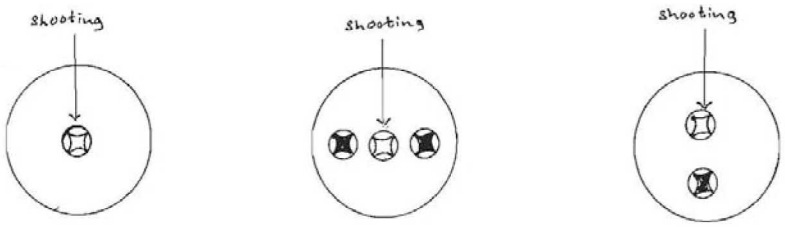


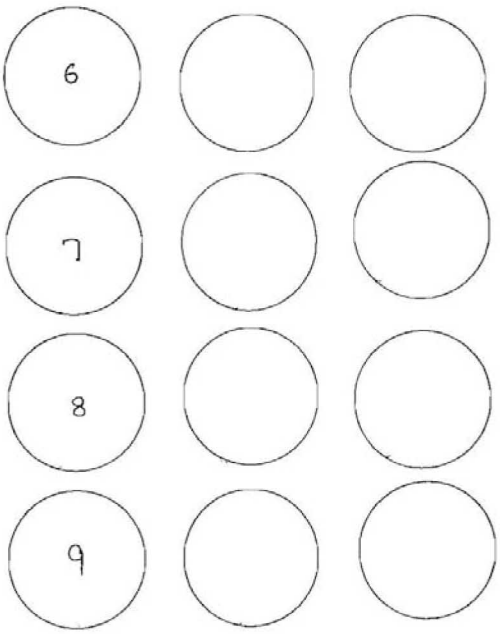
Pointing (၁)မျိုး Shooting (၂)မျိုး အနေအထားဖြစ်သည်။ Shooting တွင် မြားပြထားသော ဘောလုံးများကိုသာ တိုက်ထုတ်ရမည်ဖြစ်၍ Pointing တွင် အလွတ် မိမိစိတ်ကြိုက် လုပ်ဆောင်၍ ဂျက်နှင့်အနီးဆုံး နေရာသို့ နေရာယူပါ။



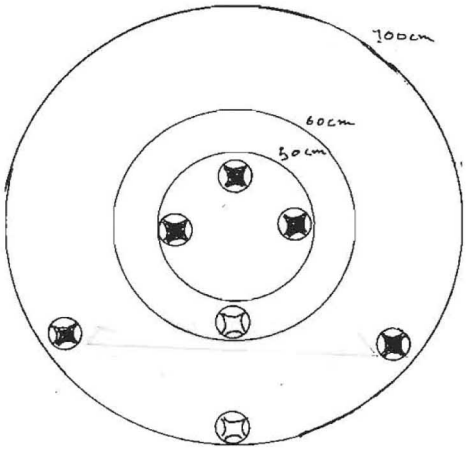


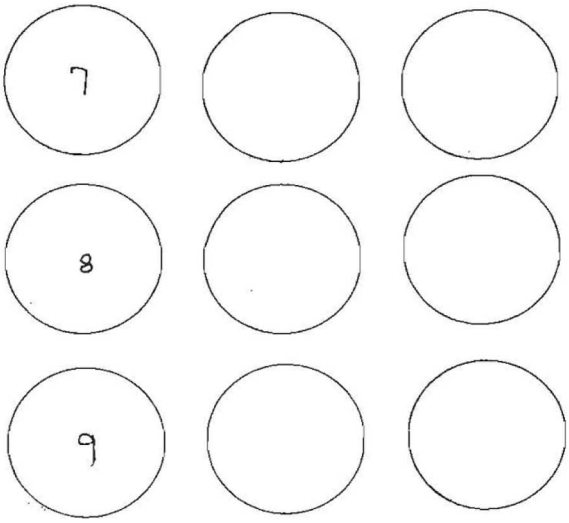
(၃)မျိုးလုံး Shooting ဖြစ်ပါသည်။ မြှားပြထားသော ဘောလုံးများကိုသာ သီးသန့်တိုက်ထုတ် ရမည် ဖြစ်ပါသည်။



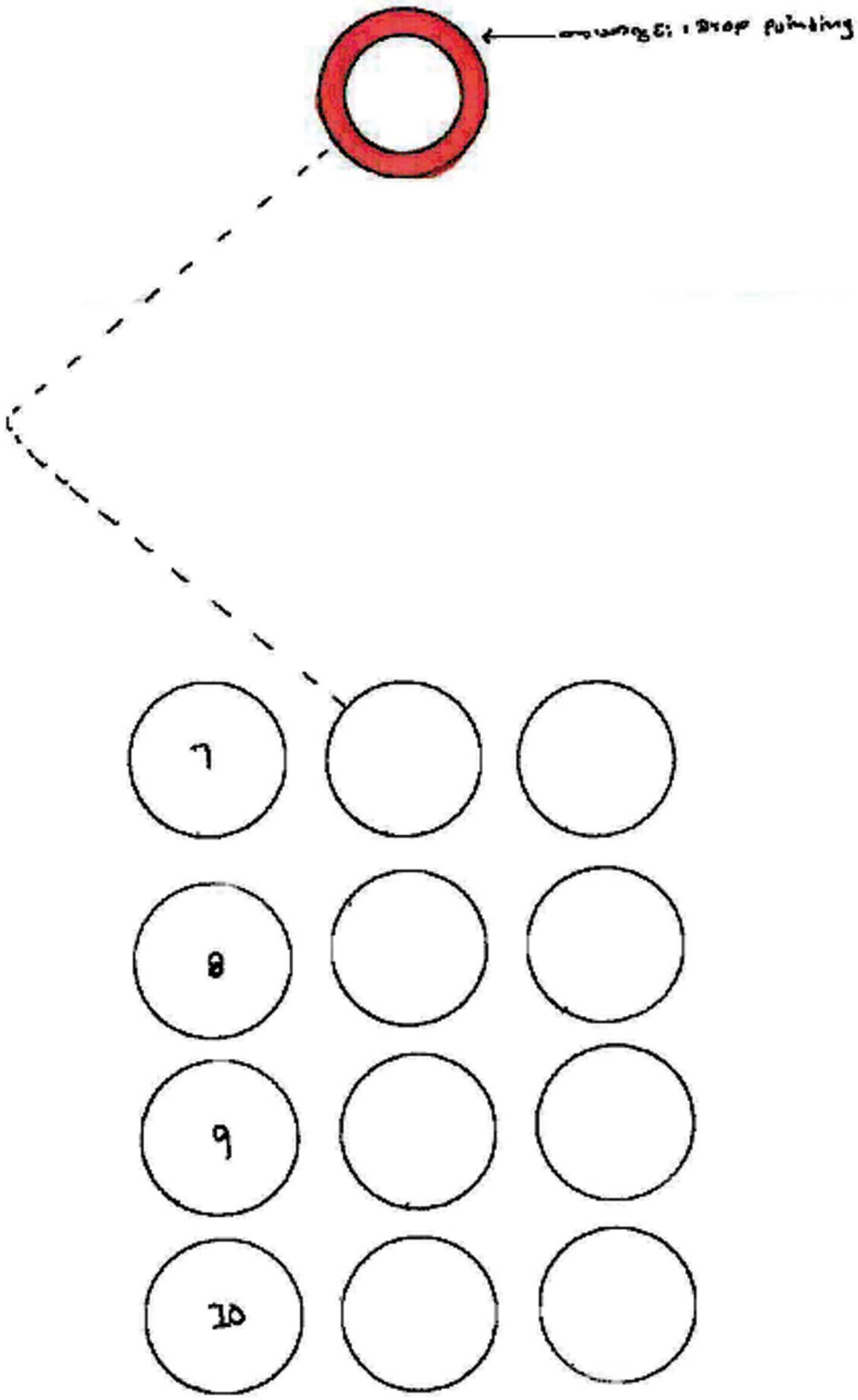


Pointing ဖြစ်၍ ပုံတွင်ပြထားသော အချင်းဝက် (50 cm) ရှိ စက်ဝိုင်းအတွင်းသို့ ဝင်အောင် ကြိုးစားပြီး အနီးပြုလုပ်ပါ။

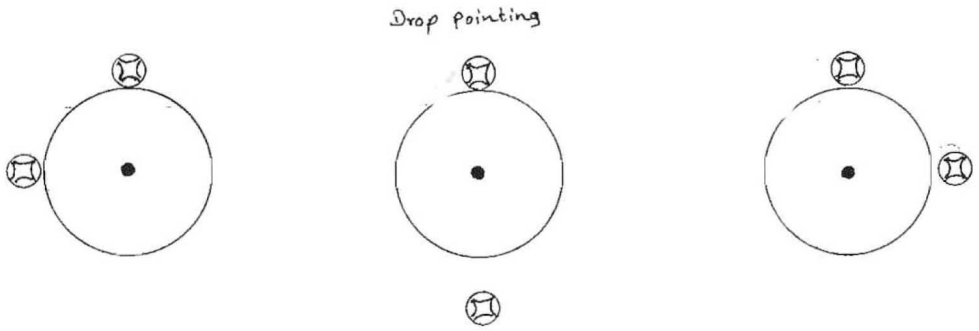


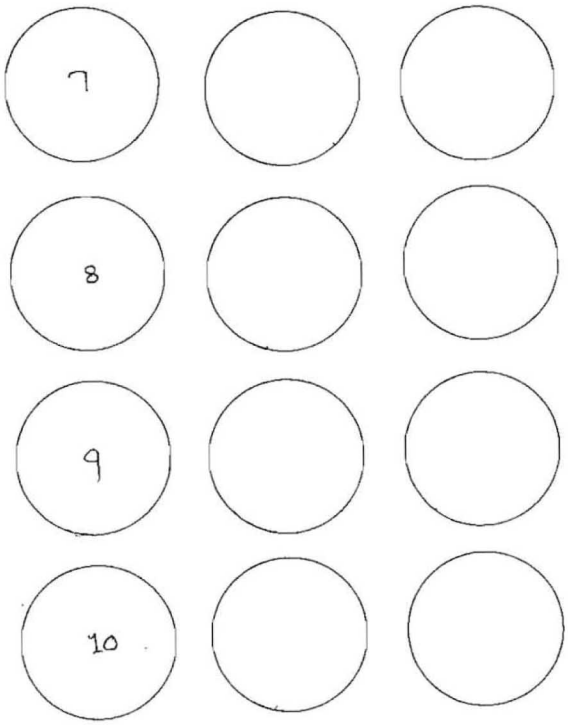


တာယာကွင်းအတွင်းသို့ Drop Pointing ပြစ်ခြင်းဖြစ်ပြီး Drop Pointing သင်ခန်းစာတွင် ဖေါ်ပြထား သည့်အတိုင်း တာယာကွင်းအတွင်းသို့ဝင်အောင် ပစ်ပါ။

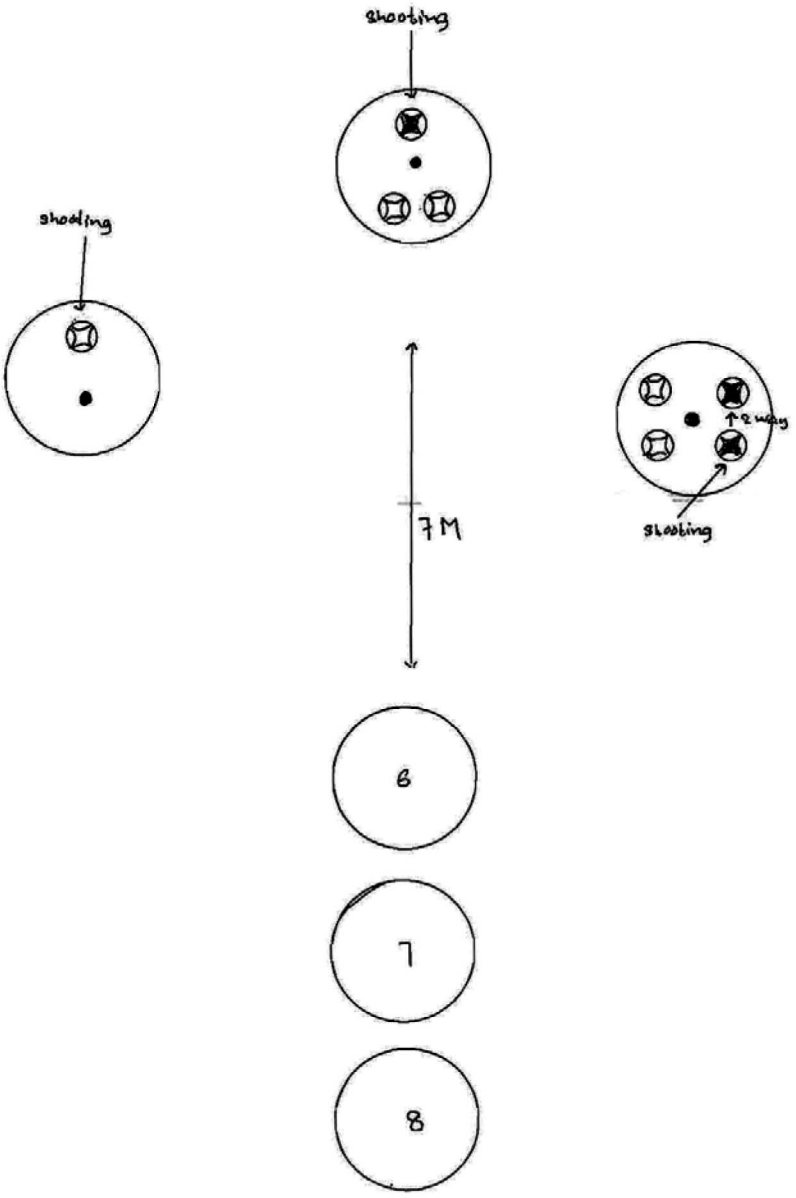


(၃)မျိုးစလုံး Drop Pointing ပစ်ရန်ဖြစ်သည်။ ဂျက်နှင့်အနီးဆုံးနေရာယူနိုင်အောင် ကြိုးစား ဆောင်ရွက်ပါ။

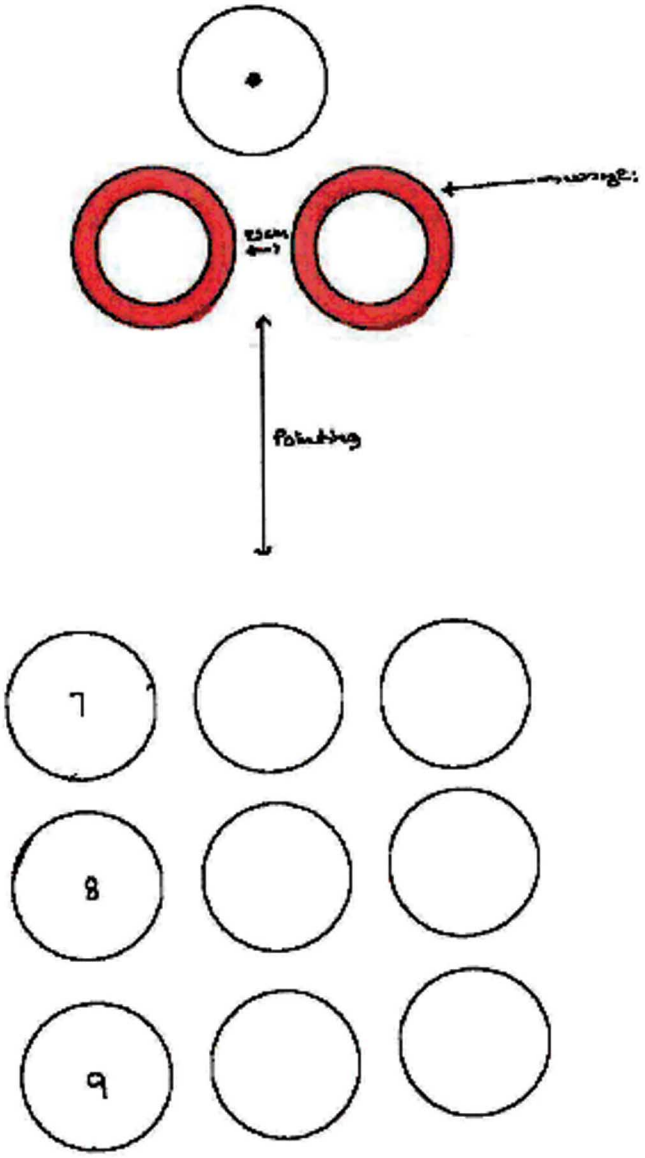




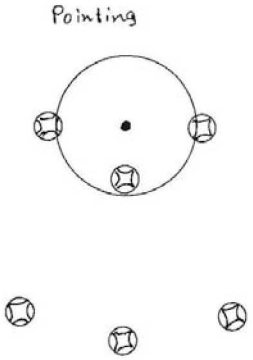
(၃)မျိုးစလုံး Shooting ဖြစ်၍မတူညီသောအရာများကိုတိုက်ထုတ်ရမည့်အနေအထားပင်ဖြစ်ပါသည်။ ညာဘက်ထောင့်စက်ဝိုင်းတွင်ပြထားသော အနေအထားသည် မြားပြထားသော ဘောလုံး (၂)လုံးကို တစ်ချက်တည်းဖြင့် (၂)လုံးစလုံး ရှေ့နောက်ထိအောင် ပစ်ရမည့်ပုံစံဖြစ်ပါသည်။ အလယ် စက်ဝိုင်းနှင့် ဘယ်ဘက်စက်ဝိုင်းအတွင်းတွင် ပြထားသောအနေအထားသည် တစ်လုံးတည်းသီးသန့် Shooting (တိုက်ထုတ်ရမည့် အနေအထားဖြစ်ပါသည်။)

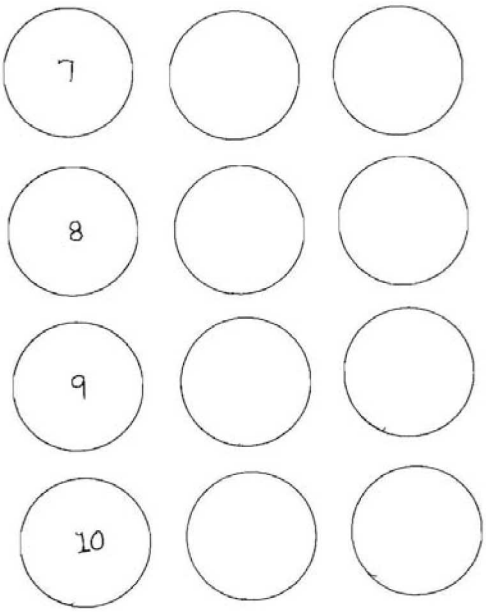


Pointing အနီးပစ်ရမည့် အနေအထားပင်ဖြစ်သည်။ ဘေးနှစ်ဖက်တွင်ပြထားသော အဝိုင်း (၂)ခုသည် တာယာကွင်းနမူနာပုံစံဖြစ်၍ မြားပြထားသောကြားထဲမှ မိမိပစ်လိုက်သောဘောလုံးသည် ကျော်ဖြတ်၍ စက်ဝိုင်းအတွင်းသို့ ဝင်အောင်ပစ်ရမည်။

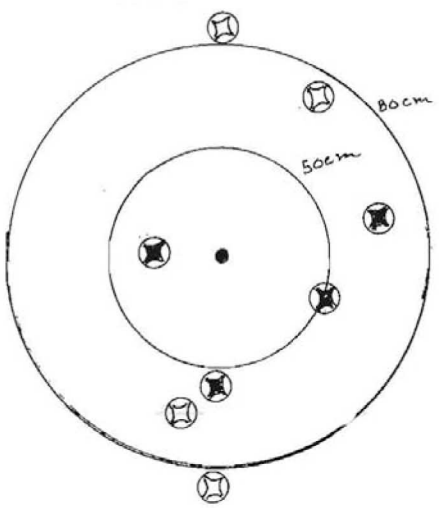


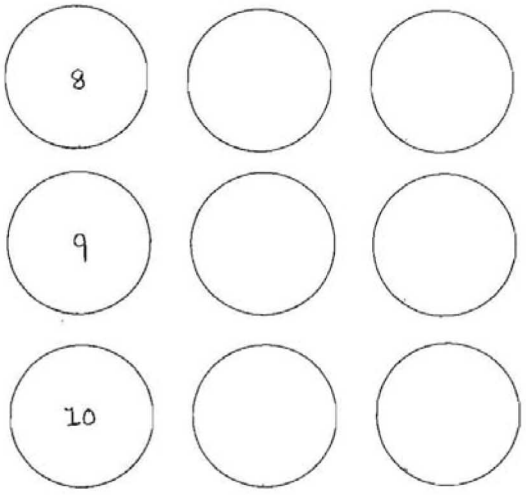
Pointing ဖြစ်ပါသည်။ စက်ဝိုင်းအတွင်းနှင့် စက်ဝိုင်းရှေ့ရှိဘောလုံးများကို ကျော်ဖြတ်၍ မိမိဘောလုံးသည် ဂျက်နှင့်အနီးဆုံးနေရာ ယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။



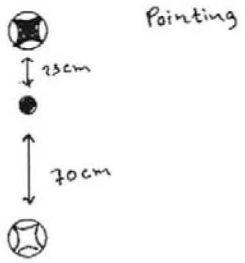


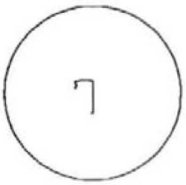
မိမိစိတ်ကြိုက် လုပ်ဆောင်နိုင်သောအနေအထားဖြစ်ပါသည်။ ဂျက်နှင့်အနီးဆုံးရှိသော ဘောလုံးကို တိုက်ထုတ်၍ ကျန်ဘောလုံးများကို ရှောင်ပြီး ဂျက်နှင့်အနီးဆုံးနေရာကို Pointing ပြုလုပ်ပါ။

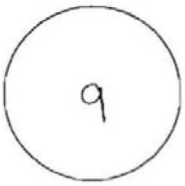


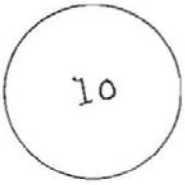


Pointing ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိဘောလုံးသည် ဂျက်နှင့်အနီးဆုံးနေရာသို့ ရောက်ရှိအောင် နေရာယူပါ (သို့မဟုတ်) ရှေ့မှကာထားသောဘောလုံးအဖြူကို Taking သယ်ဆောင်၍အနီးယူပါ။

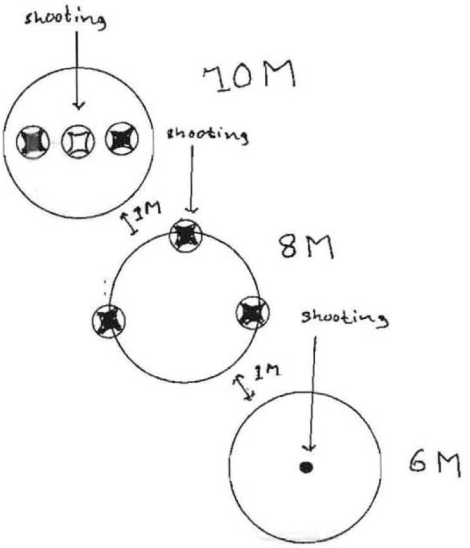


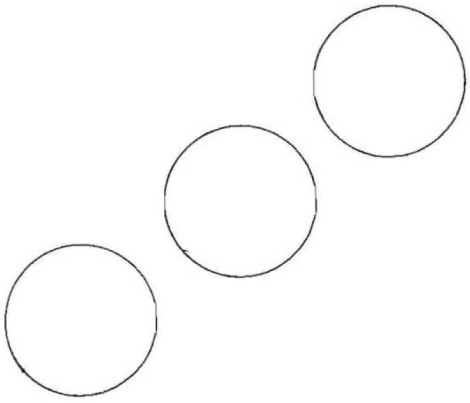




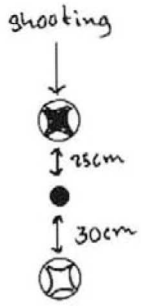


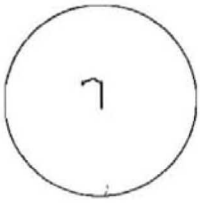
(၃)မျိုးစလုံး Shooting ဖြစ်သည်မြှားပြထားသော ဘောလုံးများကိုသာ တိုက်ထုတ်ပါ။ မိမိလုပ်ဆောင်ချက် တစ်ခုပြီးတိုင်း မိတာအကွာအဝေးမှာလည်း တိုးလာလိမ့်မည်။

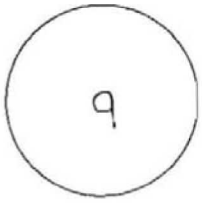


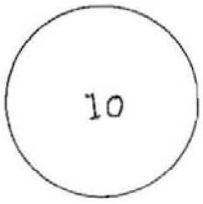


Pointing ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိဘောလုံးသည် ဂျက်နှင့်အနီးဆုံးနေရာသို့ ရောက်ရှိအောင် နေရာယူပါ။

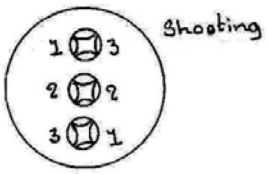


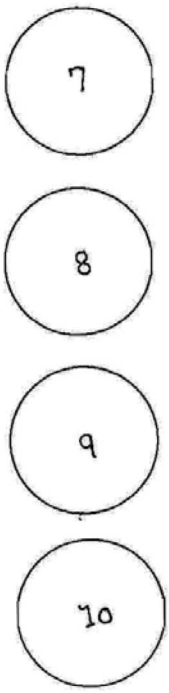




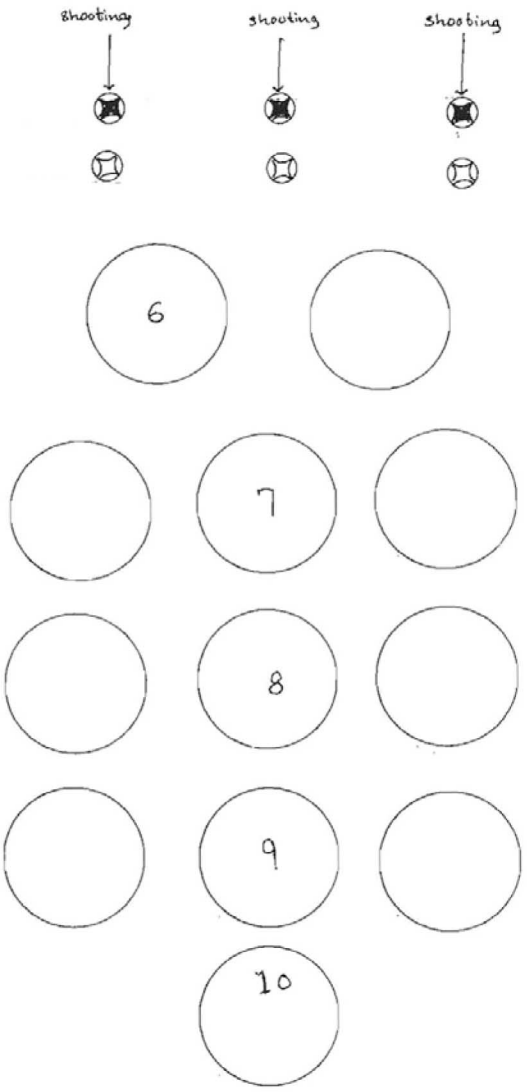


Shooting ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ နံပတ်စဉ်အတိုင်းပထမတစ်ခါလုပ်ဆောင်ချက်များပြီးဆုံးသွားပါက 1, 2, 3 မှ 3, 2, 1 သို့ Shooting တိုက်ထုတ်ပါ။

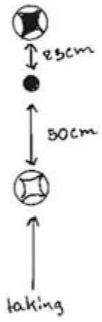


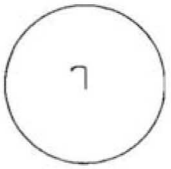


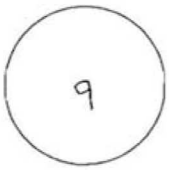
(၃)လုံးစလုံး Shooting ဖြစ်ပါသည်။ မြှားပြထားသောဘောလုံးများကို အလွတ်တိုက်ထုတ်ရမည်။

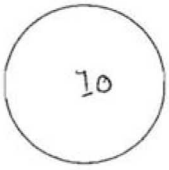


Pointing ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိဘောလုံးသည် ဂျက်နှင့်အနီးဆုံးနေရာသို့ ရောက်ရှိအောင် နေရာယူပါ (သို့မဟုတ်) ရှေ့မှကာထားသောဘောလုံးအဖြူကို Taking သယ်ဆောင်၍ အနီးယူပါ။

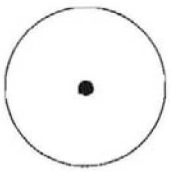


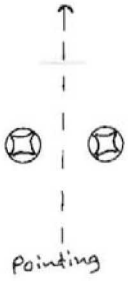


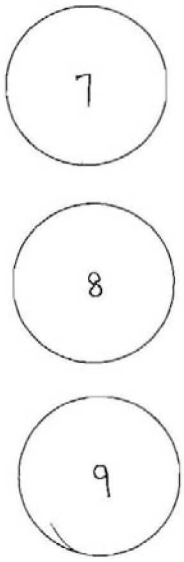




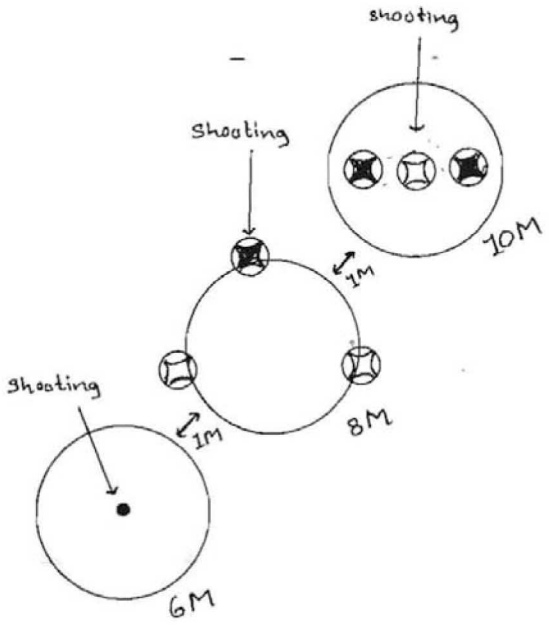
Pointing ရှေ့မှကာထားသော ဘောလုံးကြားထဲမှ ဝင်အောင်ပစ်၍ စက်ပိုင်းအတွင်းသို့ ဝင်အောင် ပစ်ရမည်။

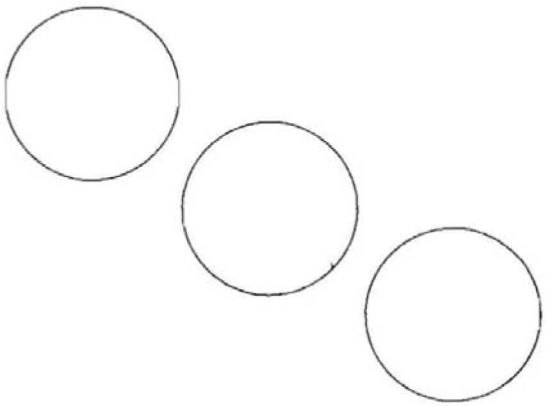




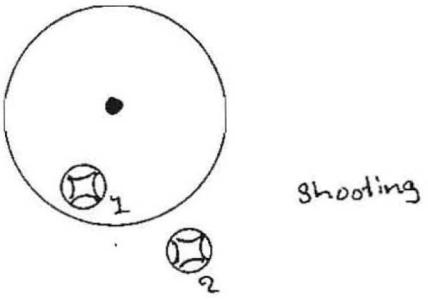


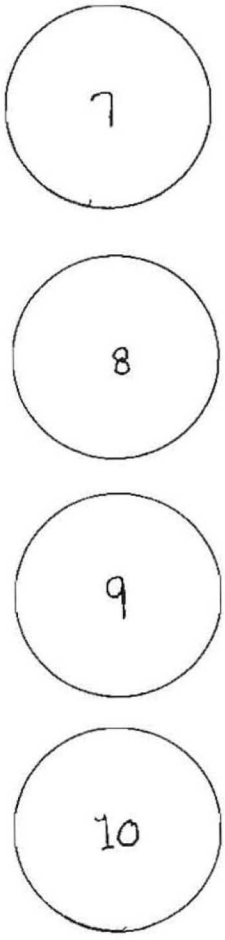
(၃)မျိုးစလုံး Shooting ဖြစ်သည် မြှားပြထားသော ဘောလုံးများကိုသာ တိုက်ထုတ်ပါ။ မိမိ လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုပြီးတိုင်း မိတာအကွာအဝေးမှာလည်း တိုးလာလိမ့်မည်။



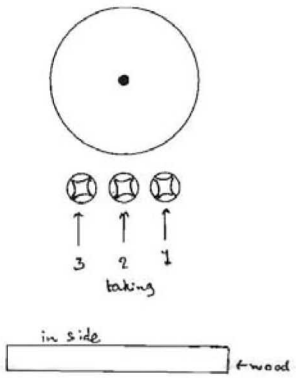


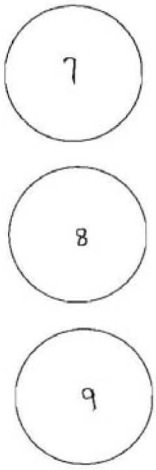
Shooting ဖြစ်ပါသည်။ နံပါတ်(၁)တိုက်ထုတ်ပြီးလျှင် နံပါတ်(၂)သို့ပြောင်း၍ Shooting တိုက်ထုတ်ပါ။



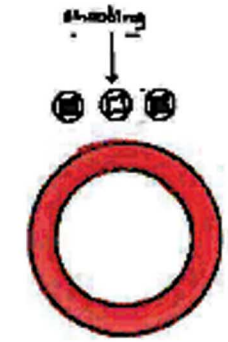


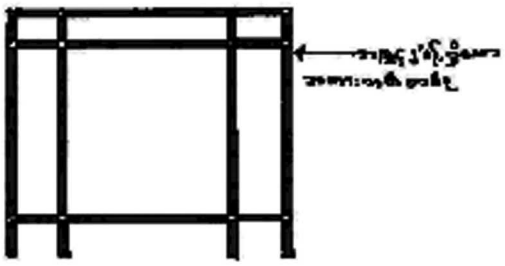
Taking သယ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ မြှားပြထားသောဘောလုံးများကို နံပါတ်စဉ်အတိုင်း ရှေ့မှ ကာထားသော သစ်သားချောင်းအတွင်းသို့ ကျော်၍ကျအောင်ပစ်ပြီး ဂျက်ရှိရာသို့ မိမိဘောလုံးနှင့် တိုက်၍ သယ်ဆောင်သွားပါ။

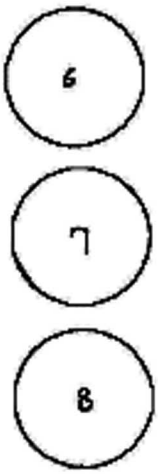




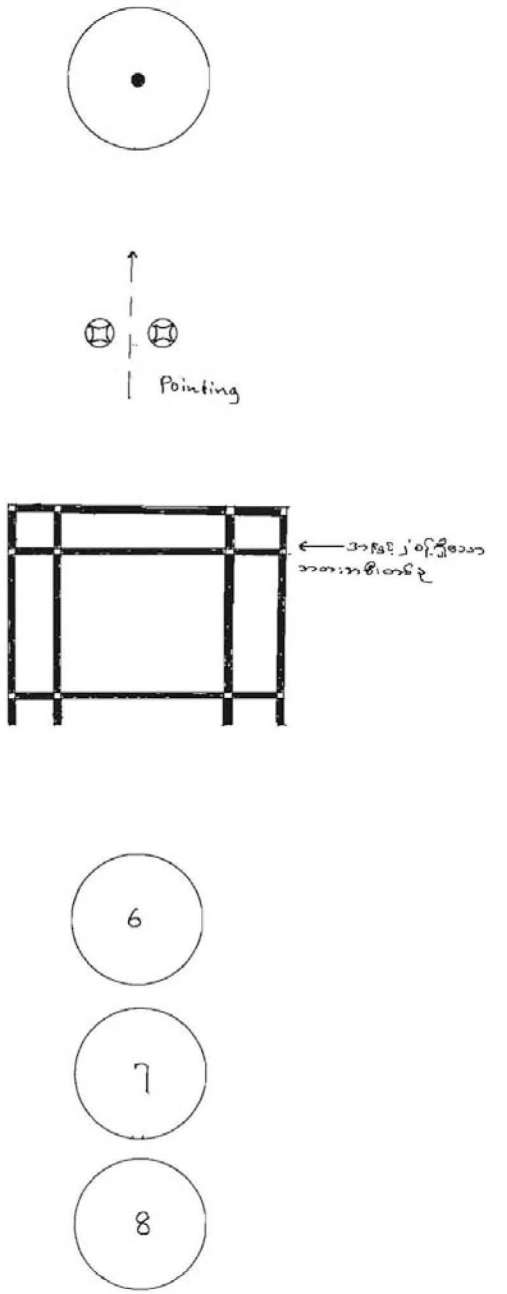
Shooting ဖြစ်ပါသည်။ Shotting Skill များပိုင်နိုင်အောင် ပြုလုပ်ရသော လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်၍ အနည်းငယ်ခက်ခဲလိမ့်မည်။ မြားပြထားသောဘောလုံးအား ထိအောင် တိုက်ထုတ်ရမည်။



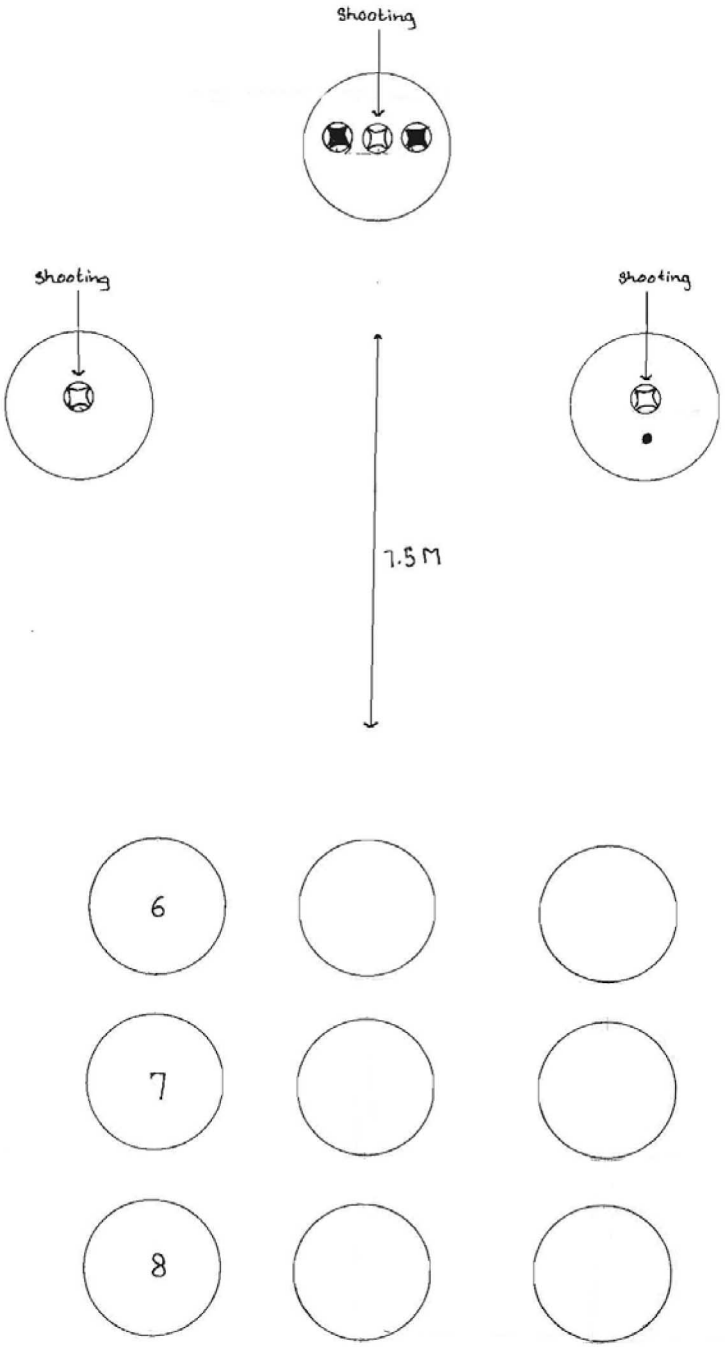




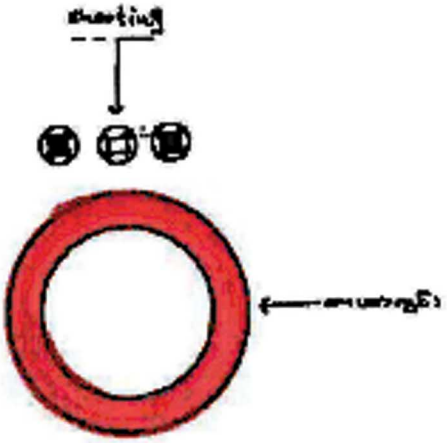
Pointing Skill များကောင်းအောင် ပြုလုပ်ရသော လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါသည်။ အနည်းငယ် ခက်ခဲ၍ ရှေ့မှကာထားသော အမြင့် (၂) ပေခန့်ရှိတန်းကို ကျော်ဖြတ်၍ ဘောလုံး (၂) လုံးကြားထဲမှ စက်ဝိုင်းအတွင်း ဂျက်တည်ရှိရာသို့ အနီးပစ်ပါ။

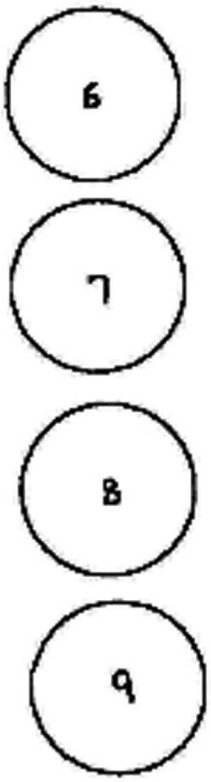


(၃)မျိုးလုံး Shotting ဖြစ်ပါသည်။ မြားပြထားသော ဘောလုံးများအား သီးသန့်တစ်လုံးတည်း ထိအောင် တိုက်ထုတ်ရမည်။

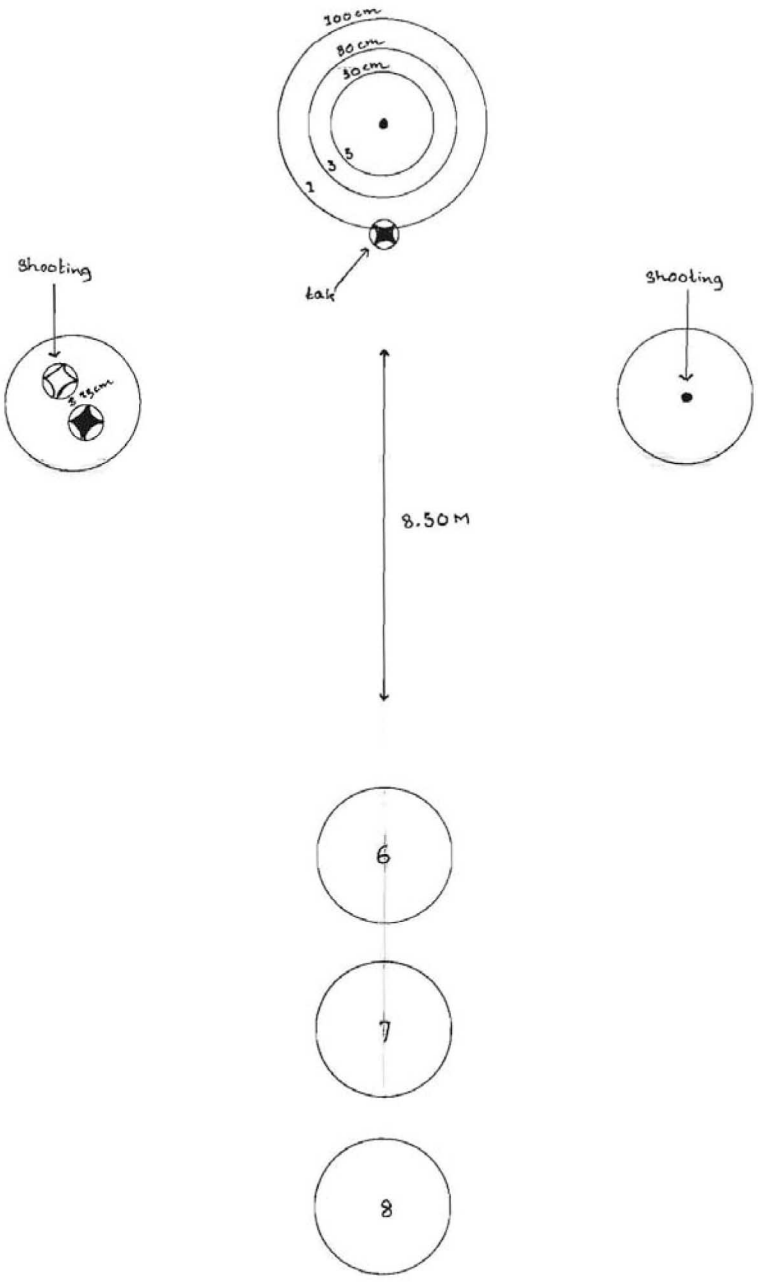


Shooting ဖြစ်ပါသည်။ Shotting Skill များပိုင်နိုင်အောင် ပြုလုပ်ရသော လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်၍ အနည်းငယ်ခက်ခဲလိမ့်မည်။ မြှားပြထားသောဘောလုံးအား ထိအောင် တိုက်ထုတ်ရမည်။

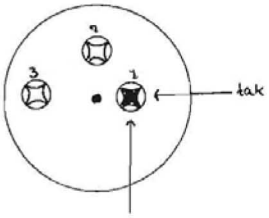


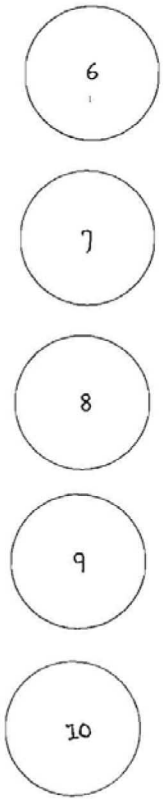


Shooting (၂)မျိုး၊ Taking (၁)မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ညာဘက်စက်ဝိုင်းတွင်ပြထားသောပုံသည် ဂျက်ကို Shotting ပစ်ခြင်းနှင့် အလယ်စက်ဝိုင်းတွင်ရှိသော အနေအထားသည် မိမိဘောလုံးနှင့်တိုက်၍ ဂျက်တည်ရှိရာသို့ သွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်တစ်မျိုးမှာ (၂)လုံးတန်း မြားပြထားသောဘောလုံးအား Shooting ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

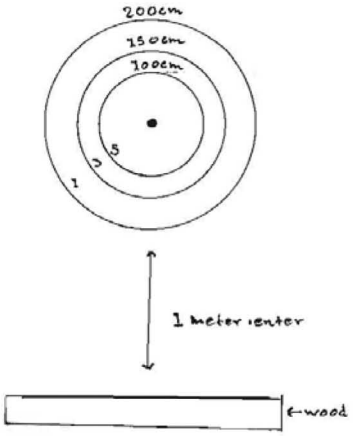


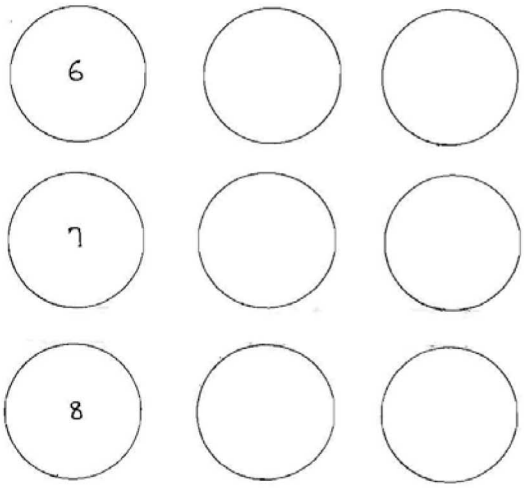
Taking ဖြင့် မြှားပြထားသောဘောလုံးအမဲရောင်ကို တိုက်ထုတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဘောလုံးကို တစ်ဖက်အသင်းမှ ဘောလုံးဟု သတ်မှတ်ထားပါ။



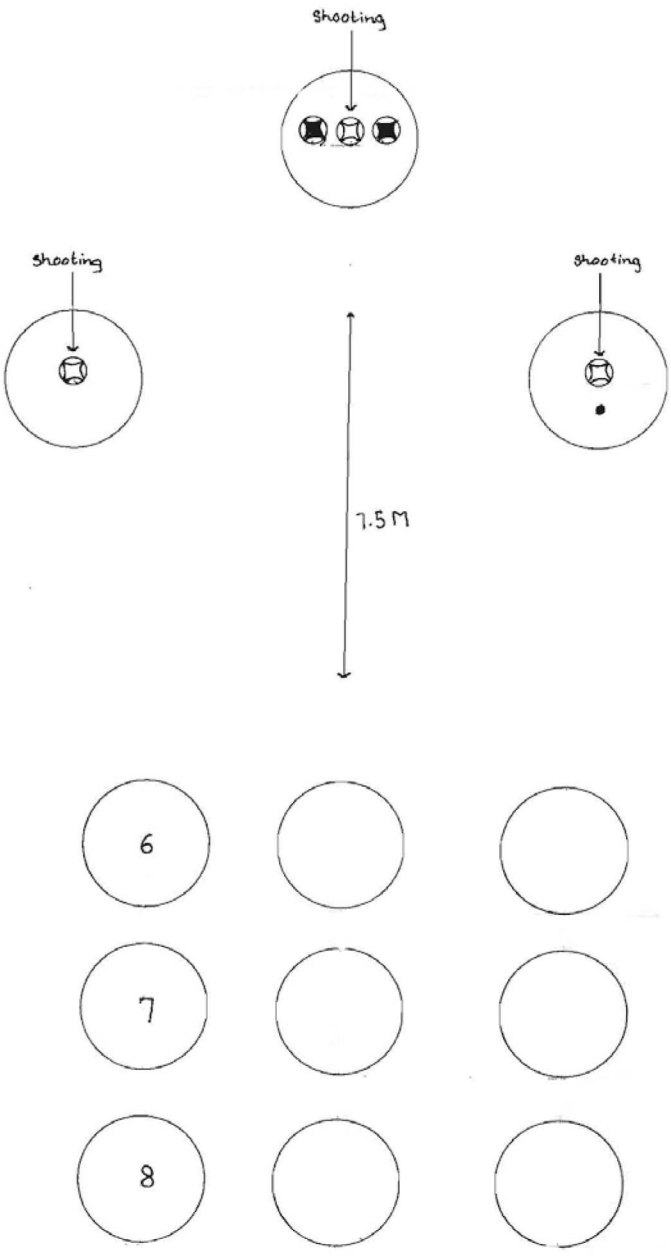


Drop Pointing ဖြစ်ပါသည်။ စက်ဝိုင်းနှင့် ရေ့မှကာထားသော သစ်ချောင်းအကွာအဝေးမှာ တစ်မီတာခန့်ရှိရမည်။ သစ်သားချောင်းကိုကျော်၍ စက်ဝိုင်းအတွင်း ဂျက်တည်ရှိရာသို့ Drop Pointing ဖြင့် အနီးယူပါ။

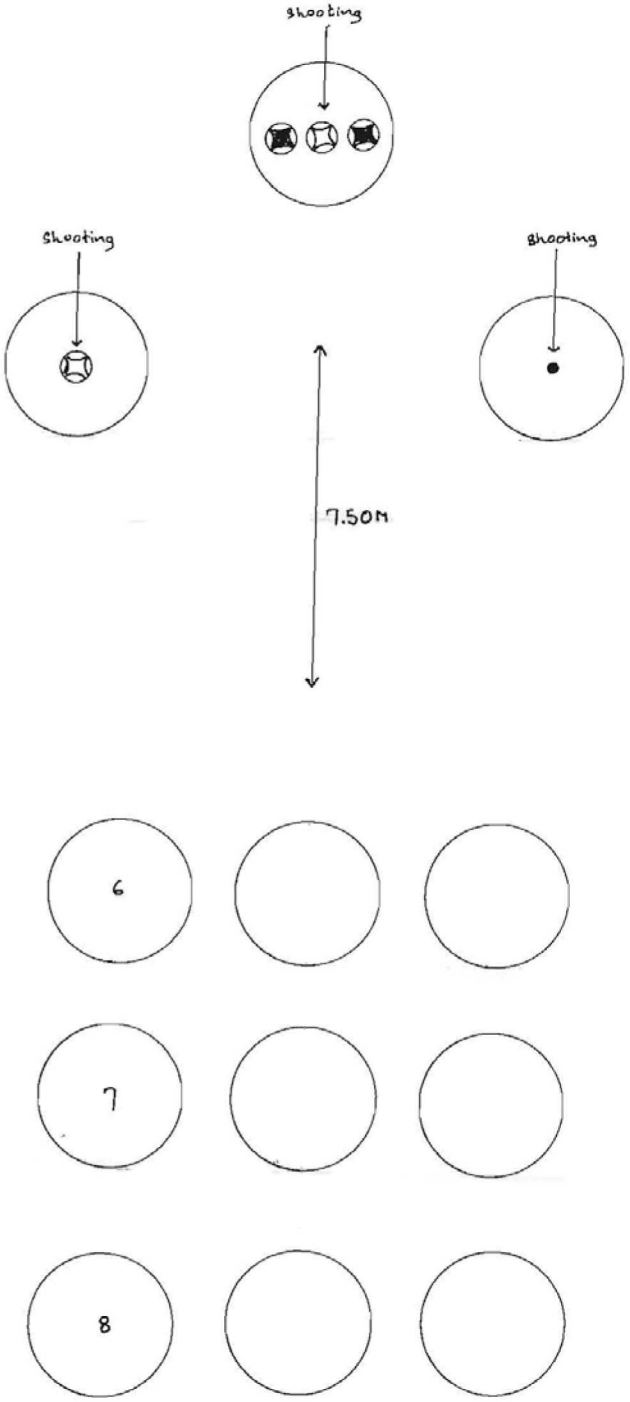




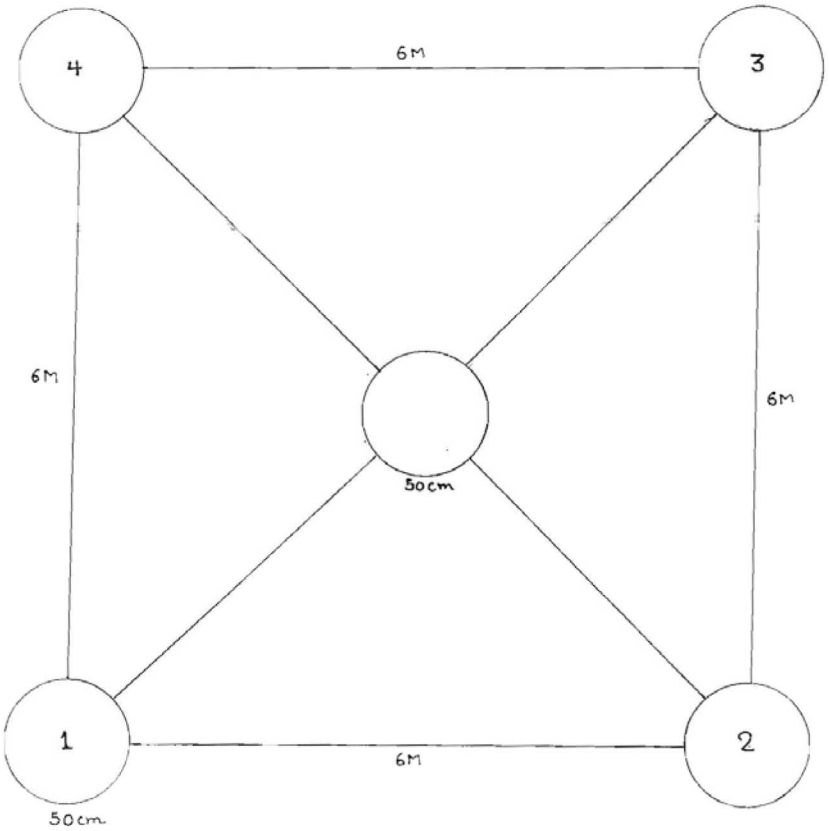
(၃)လုံးစလုံး Shooting ဖြစ်ပါသည်။ မြှားပြထားသောဘောလုံးများကို အလွတ်တိုက်ထုတ်ရမည်။



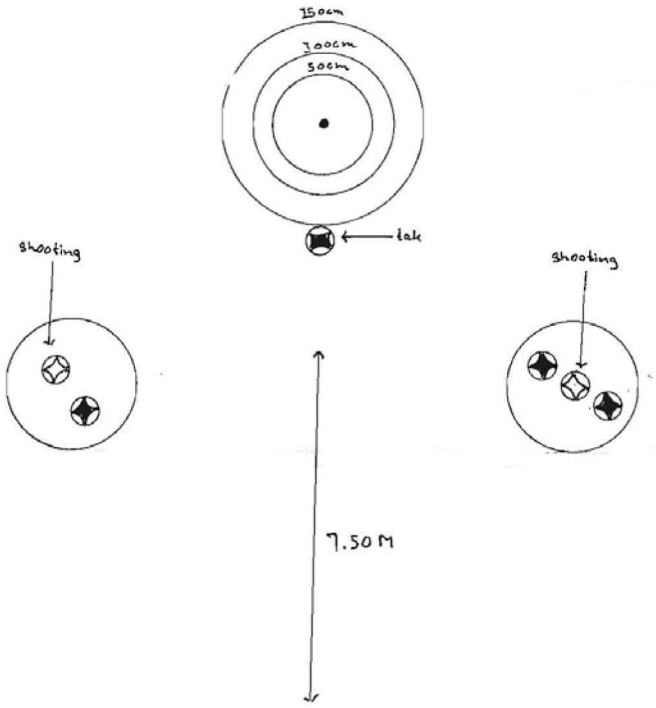
(၃)လုံးစလုံး Shooting ဖြစ်ပါသည်။ မြှားပြထားသောဘောလုံးနှင့် ဂျက်ကို အလွတ်တိုက်ထုတ် ရမည်။

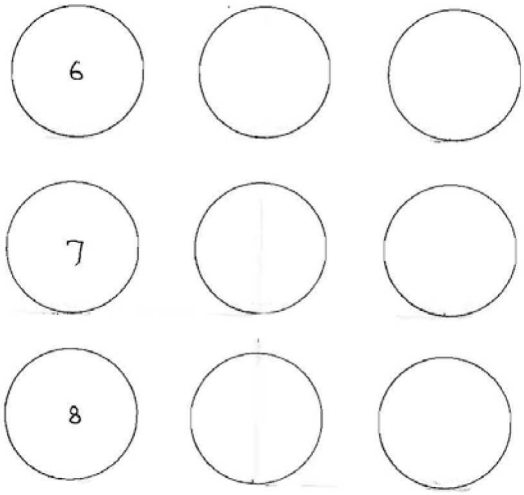


ပြထားသောပုံသည် အသက်(၁၁)နှစ်နှင့် (၁၅)နှစ်ကြား ကလေးငယ်များအား လေ့ကျင့်ပေး ရမည့် အပျော်တန်း Shooting နမူနာပုံစံပင်ဖြစ်ပါသည်။



Shooting (၂)မျိုး၊ Taking (၁)မျိုးဖြစ်ပါသည်။ အလယ်စက်ဝိုင်းတွင် ပြထားသော အနေ အထားသည် မိမိဘောလုံးနှင့် သယ်ဆောင်၍ ဂျက်တည်ရှိရာသို့ အနီးယူရမည့် အနေအထားဖြစ်ပြီး ကျန်(၂)ပုံတွင် ပြထားသောအနေအထားသည် မြားပြထားသောဘောလုံးများကို အလွတ်တိုက်ထုတ် ရမည်ဖြစ်ပါသည်။





ပီတန်းစည်းမျဉ်းဥပဒေများ

သတ်မှတ်ထားသောပီတန်းဘောလုံး၏ ဝိသေသလက္ခဏာများ

Petanque ကစားရာတွင် F.I.P.J.P မှ အသိအမှတ်ပြုထားသော **ဘောလုံး** များနှင့်သာ ကစား ရမည်။ သတ်မှတ်ထားသောအချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

၁။ သတ္တုနှင့်ပြုလုပ်ထားသောဘောလုံးဖြစ်ရမည်။

၂။ အချင်းဝက်မှာ 7.05 cm(အနည်းဆုံး)နှင့် 8 cm (အများဆုံး) ကြားရှိရမည်။

၃။ အလေးချိန်မှာ ၆၅၀ ဂရမ် (အနည်းဆုံး)နှင့် ၈၀၀ ဂရမ် (အများဆုံး)ရှိရမည်။ ထုတ်လုပ်သူ၏ အမှတ်တံဆိပ်နှင့် အလေးချိန်ကို ဘောလုံးတွင် တရားဝင်ရေးထွင်းရမည်။

အသက် ၁၁ နှင့် ၁၁ အောက်ငယ်သူများအတွက် ဘောလုံးကိုသီးသန့်အနေဖြင့် သတ်မှတ်ပေးထားပြီး ဘောလုံး၏အလေးချိန်ကို ၆၀၀ ဂရမ် ၊ အချင်းဝက်ကို ၆၅ မီလီမီတာ သတ်မှတ်ပြီး အခြား သတ်မှတ် စံနှုန်းများ နှင့်လည်း ကိုက်ညီရပါမည်။

၄။ ဘောလုံးများကို ခဲ (သို့မဟုတ်) သဲ များဖြင့် ဖြည့်ထားခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ ယေဘုယျ စည်းမျဉ်းအနေဖြင့် ထုတ်လုပ်ဖန်တီးသူမှ အတည်တကျ ထုတ်လုပ်ပြီးပါက မည်သည့်နည်းနှင့်မဆို ဘောလုံးများအား ပြန်လည် ပြုပြင်ခြင်း ၊ စမ်းသပ်ခြင်းတို့ မပြုလုပ်ရပါ။ အရေး ကြီးသောအချက်မှာ ဘောလုံးအား ပြန်လည်ပြုပြင်ရန် အတွက် အလေးချိန် စသည်တို့ကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခြင်း တို့ ကို ထုတ်လုပ် သူမှ တားမြစ်ထားပါသည်။

ဘောလုံးများတွင် ကစားသမား၏ နာမည်နှင့် အစစာလုံးတို့ကို ထွင်းပေးရမည့်အပြင် ထုတ်လုပ်သူ၏ Logo အမျိုးမျိုး ၊ အစ စာလုံးနှင့် အမည်အတိုကောက်များကိုပါ ထွင်းပေးရမည်ဖြစ်သည်။

ပုံမှန်မဟုတ်သော ပီတန်းဘောလုံးများအတွက် အပြစ်ပေးခြင်း

မည်သည့်ကစားသမားမဆို အထက်ပါနံပါတ် ၄ အချက်ကို ချိုးဖောက်ပါက ပြိုင်ပွဲတွင် ချက်ချင်း အရည်အချင်း မပြည့် မီသူအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရမည်ဖြစ်သည်။

ဘောလုံးတစ်ခုသည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲထားခြင်း (သို့မဟုတ်)မပြီးမပြည့်စုံဘဲ ထုတ်လုပ် ထားပါက ပြိုင်ပွဲတွင် တရားဝင် အောင်မြင်စွာ ကစားခွင့်မရှိခြင်း (သို့)အထက်ပါစည်းမျဉ်းအမှတ်(၁ ၊ ၂ ၊ ၃)တို့၏ သတ်မှတ်ပုံစံနှင့် မကိုက်ညီဟု ယူဆပြီး ကစားသမားအား ပြောင်းလဲရမည်။ ကစားသူ/သူမ အဖွဲ့ကို ပြောင်းလဲ ရမည်။

အထက်ပါစည်းမျဉ်းအမှတ်(၁ ၊ ၂ ၊ ၃) အချက်များအား လိုက်နာမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ကစား သမားများ အနေဖြင့် ပြိုင်ပွဲ မစတင်မီကတည်းက လိုက်နာလက်ခံမှုများ ပြုလုပ်ရမည်။ အထက်ပါ စည်းမျဉ်းများကို ကစား သမားများနှင့် တစ်ဖက်မှ ပြိုင်ပွဲဝင် ကစားသမားများပါ ဘောလုံးများကို သေချာအောင် စစ်ဆေးခြင်း စသည်ဖြင့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း လိုက်နာမှုများ ပြုလုပ်ရမည်။

စည်းမျဉ်းအမှတ်(၄)ကို ကစားပွဲ၏ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို လိုက်နာရမည်။ သို့သော် ထိုသို့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း လိုက်နာသော သက်သေကို ပြိုင်ပွဲမပြီးဆုံးခင်ကြားအချိန်တွင် သက်သေပြရမည်။ သို့သော်လည်း တတိယပိုင်း အဆုံးတွင် စည်းကမ်းလိုက်နာကြောင်း သက်သေအနေဖြင့် ပြိုင်ဘက် ကစား သမား များ၏ ဘောလုံးများသည် Unfounded ဖြစ်ကြောင်း သက်သေပြနိုင်ရမည်။ ပြိုင်ဘက် ကစားသမား၏ Scores တွင် 3 Points တိုးပေးခံရမည်ဖြစ်သည်။

Umpire (သို့မဟုတ်) Jury များမှလည်းကစားသမားများအားလုံး(သို့မဟုတ်)တစ်ဦးချင်းစီ၏ဘူးများကို အချိန် မရွေး စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

တရားဝင်သတ်မှတ်ထားသော Jacks များ

Jacks များကို သစ်သား(သို့မဟုတ်) Synthetic Meterial(အစိတ်အပိုင်းများ စုပေါင်း၍ ပြုလုပ်ထားခြင်း)တို့ဖြင့် ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ထုတ်လုပ်သူ၏ အမှတ်တံဆိပ် ပါရှိရမည်ဖြစ်ပြီး သတ်မှတ် ထားသော စံနှုန်းများနှင့်အညီ FIJIP မှ အသိ အမှတ်ပြုရမည်ဖြစ်သည်။

အချင်းဝက်မှာ (၃၀)မီလီမီတာ (Tolerance+or-1mm) ရှိရမည်ဖြစ်သည်။

လိုင်စင်များ

ပြိုင်ပွဲမစတင်မီ ကစားသမားတစ်ဦးချင်းစီသည် ၎င်းတို့၏ လိုင်စင်များကို ပြသရမည်။ လိုင်စင်များကို Control Table တွင် ထိန်းသိမ်းထားရှိခြင်းမရှိပါက Unpire (သို့မဟုတ်) ပြိုင်ဘက်ကစားသမားများမှ တောင်းဆို လာလျှင် လိုင်စင်များကို ပြသရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကစားကွင်းဇရိယာနှင့် Terrain စည်းမျဉ်းများ

Petanque ကစားနည်းကို မည်သည့်တာရိန်းတွင်မဆို ကစားနိုင်သည် မတိကျသော တာရိန်း အရေအတွက်ကို ကြိုးများဖြင့် ခွဲခြားပေးထားပြီး ကွင်းနေရာသို့ အနောက်အယှက်များမဝင်စေရန် တားဆီး ပေးထားသည်။

မှတ်သားထားသော တာရိန်းတွင်ကစားရန်အသင်းများသည် Organizin Committee (or) Umpire သို့ မေးမြန်း တောင်းဆိုရသည်။ ထို့ပြင် ပြည်တွင်းချိန်ပီယံနှင့် နိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲများတွင် အတိုင်း အတာမှာ အနည်းဆုံး (၁၅)မီတာ အရှည်နှင့် (၄)မီတာအကျယ်ရှိရမည်။

အခြားပြိုင်ပွဲများအတွက် အဖွဲ့ချုပ်များမှ အတိုင်းအတာ အပြောင်းအလဲအနေဖြင့် အနည်းဆုံး အတိုင်းအတာနှင့် ပတ်သက်၍ ၁၂ မီတာ × ၃ မီတာ အောက်ထက်မနည်း ခွင့်ပြုပေးနိုင်သည်။

ကွင်း၏တာရိန်းကို အတားအဆီးများဖြင့် အလုံပိတ်ထားမည်ဆိုပါက ကွင်းဇရိယာ၏အပြင်ဘက်လိုင်းမှ အနည်းဆုံး တစ်မီတာအကွာတွင်ရှိရမည်။

ကစားပွဲတွင် Point 13 ထိ ကစားရပြီး အသင်းများအနေဖြင့် ဖြစ်နိုင်ချေထူးခွန်စွာ ရနိုင်မည်မှာ Point 11 ထိ ရှိနိုင်သည်။

အချို့ပြိုင်ပွဲများတွင် အချိန်အကန့်အသတ်ပေးထားသည်။ မှတ်သားထားသော တာရိန်းအတွင်းတွင်သာ ကစားရသည်။ ထို့ကြောင့် တာရိန်းတွင် မှတ်သားထားသော လိုင်းများအားလုံးမှာ ဘောလုံးသေလိုင်း ဖြစ်သည်။

ပွဲစဉ်၏အစ - စက်ဝိုင်းမှတ်သားခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော စည်းမျဉ်းများ

ကစားသမားများသည် မည်သည့်အသင်းမှ တာရိန်းကို ရွေးချယ်မည်ဆိုသည်ကို သိရှိရန် ခေါင်းပန်း လှန်ရသည်။ ပထမအသင်းသည် ဂျက်ကိုပစ်ရသည်။

Organisers များမှ တာရိန်းကို သတ်မှတ်ပြီး ထားသည်ဆိုပါက တာရိန်းတွင်းတွင် ဂျက်ကို ပစ်ရသည်။ Umpire ၏ ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ အသင်းများသည် အနိုင်ရသောအသင်းက စမှတ်ကို ရွေးချယ်၍ ကစားသမား တစ်ဦးစီ၏ ခြေထောက် နားတွင် လုံလောက်စွာ နေရာယူပြီး စက်ဝိုင်းတစ်ခုထား ရေးဆွဲ ရသည်။ သို့သော်လည်း ထိုသို့ဆွဲလိုက်သော စက်ဝိုင်းသည် (၃၅)စင်တီမီတာအောက် မနည်း (သို့မဟုတ်) (၅၀)စင်တီမီ အချင်းထက် မနည်းရပါ။ အသင့်ပြုလုပ်ထားသော စက်ဝိုင်းကို အသုံးပြု မည်ဆိုပါက ခိုင်မာရမည်။ အတွင်းအချင်းဝက်မှာ (၅၀)စင်တီမီတာ (Tolerance+ -2mm)ရှိရမည်။

စက်ဝိုင်းအတွင်းတွင် ကျောက်စရစ်ခဲ ကျောက်ခဲများကို မရှိစေရန် လုံးဝရှင်းလင်းရမည်။ ပြိုင်ပွဲ ပြီးဆုံးသည့် အခါတွင်မူ မူလနေရာအတိုင်း အစီအစဉ်တကျ ပြန်လည်ထားပေးရမည်။

စက်ဝိုင်းကို သတ်မှတ်ထားသော နေရာအပြင်ဘက်တွင် ရှိခြင်းကို ခွင့်မပြုပါ။

ကစားသမားများ၏ ခြေထောက်သည် စက်ဝိုင်းအတွင်းတွင်သာ လုံးဝရှိရမည်ဖြစ်ပြီး Perimeter တွင်းသို့ မကျူးကျော်ရပါ။ ထို့နောက် ပစ်လိုက်သော ဘူးသည် မြေပြင်နှင့်မထိမချင်း ခြေထောက်ကို မြှောက်ခြင်း ထွက်ခွာခြင်းမရှိရပါ။ ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများသည်လည်း စက်ဝိုင်း၏ အပြင် ဘက် မြေပြင်နှင့် ထိတွေ့ခြင်း မရှိရပါ။

ခြွင်းချက်အနေဖြင့် မသန်မစွမ်းများအတွက် ခြေထောက်တစ်ဖက်တည်းသာလျှင် စက်ဝိုင်း တွင်း ရပ်ခွင့်ပြုထားပါသည်။ Wheelchairs နှင့်ကစားရသော ကစားသမားများအတွက် ဘီးတစ်ဖက် ကိုသာ စက်ဝိုင်းတွင်း ထားရှိစေပြီး ပစ်ရသော လက်မောင်းဘက်သာလျှင် ထားရှိရန် ခွင့်ပြုပေးထား ပါသည်။

အသင်းတစ်သင်း၏အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်သည် ဂျက်ပစ်ရာတွင် သက်ရောက်မှုမရှိပါက ၎င်းအား ပထမဆုံး ကစားရန် တာဝန်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

ပစ်လိုက်ပြီးသောဂျက်၏အတွက် ခွင့်ပြုသောအကွာအဝေးများ

ပစ်လိုက်ပြီးသောဂျက်အတွက်ခွင့်ပြုစေရန် အောက်ပါအခြေအနေများကို လိုက်နာအသုံးချ ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၁။ စက်ဝိုင်း၏အတွင်းဘက်အဆုံးမှ ခွဲခြားထားသောအကွာအဝေးမှာ Senior များနှင့် Junior များ အတွက် (၆)မီတာ အနည်းဆုံးနှင့် (၁၀)မီတာအများဆုံးကြား ရှိရမည်။

ပြိုင်ပွဲများအတွက် ကစားသမားများအငယ်များအတွက် ပိုမိုတိုတောင်းသော အကွာအဝေးများ ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

၂။ ပစ်နေသောစက်ဝိုင်းသည် မည်သည့်အတားအဆီးများမှအဆို အနည်းဆုံး ၁ မီတာ အကွာ အဝေးတွင် ရှိရပါမည်။

၃။ ဂျက်သည်လည်း မည်သည့်အတားအဆီးများမှအဆို အနည်းဆုံး ၁ မီတာ အကွာတွင် ရှိရမည်ဖြစ်ပြီး အနားသတ် ထားသော ဘောင်ဇရိယာ၏ အနီးဆုံးနေရာတွင် ရှိရပါသည်။

၄။ ကစားသမား၏ခြေထောက်သည် စက်ဝိုင်း၏အတွင်းဘက် သတ်မှတ်ထားသော နေရာ တွင်သာ နေရာယူပြီး ခန္ဓာ ကိုယ်ကို တည့်မတ်စွာဖြင့် ရပ်ရမည်ဆိုလျှင် ဂျက်ကို ကောင်းစွာမြင်နိုင်ပါ သည်။

ဤကိစ္စရပ်တွင် ငြင်းခုံမှုများဖြစ်ပေါ်လာပါက ဂျက်ကိုမြင်နိုင်သည်ဆိုလျှင် အယူခံဝင်ခြင်းမရှိဘဲ Umpire မှ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးနိုင်သည်။

အောက်ပါကိစ္စရပ်များမှလွဲ၍ ယခင်ပြီးဆုံးသော အဆုံးသတ်ခဲ့သော စက်ဝိုင်းနေရာအတိုင်း ဒုတိယအကြိမ်တွင် လည်း ဂျက်ကိုပစ်ရသည်။

- စက်ဝိုင်းသည် အတားအဆီးတစ်ခုမှ ၁ မီတာထက်နည်းသော နေရာတွင်ရှိခြင်း။
- ဂျက်သည် သတ်မှတ်စည်းမျဉ်းအကွာအဝေးအတိုင်း မရှိခြင်း။

ပထမကိစ္စရပ်တွင် ကစားသမားသည် စက်ဝိုင်းကို အတားအဆီးမှ စည်းမျဉ်းအတိုင်း စက်ဝိုင်းကို ရေးဆွဲရမည်။

ဒုတိယကိစ္စရပ်တွင် ကစားသမားသည် ဂျက်ပစ်ရာတွင် သတ်မှတ်ခွင့်ပြုထားသော အများဆုံး အကွာအဝေးကို ကျော်လွန်ခြင်းမရှိသေးပါက ယခင်အဆုံးသတ်ခဲ့သောလိုင်းတွင် ပြန်လည် နေရာယူခြင်း အချိန်ပြန်ယူပြန်စဉ်းစားခြင်း ပြုလုပ် နိုင်ပါသည်။

မည်သည့်ဦးတည်ချက်ကိုမဆို ဂျက်သည် အများဆုံးအကွာအဝေးကို ရောက်ရှိခြင်းမရှိသေးပါက ဤအခွင့်အရေးကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

အသင်းတူက ၃ ကြိမ်ဆက်တိုက်ပစ်ပြီးနောက်တွင် အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော စည်းမျဉ်း အတိုင်း ထပ်မံပစ်ခွင့်မရှိတော့ပါ။ တစ်ဖက်အသင်းသည်လည်း အထက်ပါအတိုင်း (၃)ကြိမ်ကြိုးစားခွင့် ရှိပြီး ၎င်းတို့သည် စက်ဝိုင်းကို နေရာရွှေ့ခွင့် ရှိသည်။ အထက်ပါကိစ္စရပ်တွင် ၎င်းအသင်းသည် (၃)ကြိမ် ပစ်ပြီး မအောင်မြင်ပါက စက်ဝိုင်းကို ပြောင်းလဲခွင့်မရှိပါ။

ဤ(၃)ကြိမ်ပြီးဆုံးရန် အများဆုံးအချိန်အတိုင်းအတာမှာ (၁)မိနစ်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ဤအသင်းသည် ပထမ (၃)ကြိမ် ဂျက်ပစ်ရာတွင် မအောင်မြင်သော်လည်း ပထမဆုံး ဘူးကိုပစ်ရန် အခွင့်အရေးရှိပါသည်။

ပစ်လိုက်ပြီးသောဂျက်အတွက်စည်းမျဉ်းလိုက်နာချက်

Umpire ကြောင့်ဖြစ်စေ ၊ ကစားသမားတစ်ယောက်ကြောင့်ဖြစ်စေ ၊ ပွဲကြည့်ပရိတ်သတ် ၊ တိရိစ္ဆာန်ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားရွေ့လျားနေသော အရာတစ်ခုခုကြောင့်ဖြစ်စေ ဂျက်သည် ရပ်တန့် သွားပါက ၎င်းအသင်း(သို့)ကစားသမားအတွက်ရရှိထားသော(၃)ကြိမ်ပစ်ခွင့်တွင် မပါဝင်ဘဲပြန်လည်ပစ်ရမည်ဖြစ်သည်။

ပထမဘူးအား ဂျက်သို့ ပစ်ပြီးသည့်တိုင်အောင် တစ်ဖက်အသင်းအနေဖြင့်လည်း ၎င်းအနေအထားအတိုင်း လိုက်နာပြီး ပြိုင်ပွဲဝင်နိုင်သည်။ ကန့်ကွက်ချက်များကို ခွင့်ပြုသည်ဆိုပါက ဂျက်အား ပြန်လည် ပစ်ခြင်းနှင့် ဘူးအား ပြန်လည် ကစားခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ဘူးပစ်ခဲ့ခြင်းကို ခွင့်မပြုခြင်းနှင့် Umpire မှလည်း ပြန်လည်ကစားရန် အသင်း(၂)သင်းလုံးအား ပြန်လည်ကစားစေ မည်ဆိုပါက ကစားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ၎င်းအသင်းတို့သည် တူညီမှုတခြင်းမရှိလျှင် ဂျက်ပစ်ခွင့် ရရှိမည့် အကျိုးအမြတ်များ ဆုံးရှုံးရမည်ဖြစ်သည်။

သတ်မှတ်ချိန်မပြီးဆုံးခင်တွင် ဘောင်မဝင်တော့သောဂျက်

အောက်ပါအချက်(၇)ချက်တို့မှာ ဂျက်ကို ဘောင်မဝင်စေသော၊ ဂျက်သေစေသော အချက်များ ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ဂျက်သည် သတ်မှတ်ထားသော ဘောင်ဇရိယာကိုကျော်လွန်ပြီး သတ်မှတ်နေရာကို ပြန်လည် ရောက်ရှိသောအခါ ဂျက်ကိုနေရာပြောင်းရသည်။ ဂျက်တစ်ခုသည် သတ်မှတ်ဘောင်ကို ခွလျှက် ရှိနေသည် ဆိုပါက ခွင့်ပြုပေးနိုင်သည်။

ဂျက်သည် သတ်မှတ်ထားသော ဘောင်/တာရိန်းကို လုံးဝကျော်လွန်သွားခြင်း၊ dead ball line ကို ထိသွားခြင်းတို့ဖြစ်လာပါက ဂျက်သည်ဘောင်ကိုလုံးဝကျော်လွန်သွားသည်ဟု ယူဆလျှင်အထက်တည့်တည့်မှ တိုက်ရိုက်ကြည့်ပြီး ဂျက်သေဖြစ်သွားကြောင်း ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ဂျက်သည် ကျောက်စရစ်ခဲ စသည်တို့အောက်တွင်မြုပ်နေပါကလည်း သတ်မှတ်ဘောင်အပြင်သို့ရောက်သည်ဟု မှတ်ယူပါသည်။

၂။ ဂျက်သည် သတ်မှတ်တာရိန်းအတွင်းတွင်ရှိပြီး စက်ဝိုင်းမှ ကြည့်၍မမြင်နိုင်ဘဲ ဘူးက ဂျက်ကို ကားထားသည်ဆိုလျှင်လည်း ဂျက်သေမဖြစ်သေးပါ။ Umpier သည် ဂျက်ကို ကောင်းစွာ မြင်နိုင်ရန် အတွက် ကွယ်ထားသောဘူးကို ခေတ္တဖယ်ရန် ပြောခွင့် ကြေငြာခွင့်ရှိသည်။

၃။ ဂျက်ကို နေရာပြန်ချရန် နေရာပြောင်းရန်အတွက် စက်ဝိုင်းမှ အကွာအဝေးသည် (Senior နှင့် Junior) တို့အတွက် ၂၀ မီတာနှင့်အထက် (သို့မဟုတ်) (Young Players) များအတွက် ၁၅ မီတာ (သို့မဟုတ်) ၃ မီတာအောက်ရှိရမည်။

၄။ ဂျက်သည် လမ်းကြောင်းတစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ လျှင်မြန်စွာရွှေ့သွားပြီး အဆုံးသတ် လမ်းကြောင်းကို ဖြတ်သွား သည်ဆိုပါကလည်း ကစားကွင်း၏အပြင်ဘက်ဇရိယာသို့ ရောက်ရှိသည်ဟု ယူဆပါသည်။

၅။ ပြန်လည်အစားထိုးသည့်ဂျက်ကို ရှာမတွေ့ပါက ပြန်လည်ရှာချိန်သည် (၅)မိနစ်ဟု သတ်မှတ်ထားသည်။

၆။ သတ်မှတ်ဘောင်ဇရိယာကျော်လွန်ပြီး စက်ဝိုင်းကြားတွင် ဂျက်ရှိနေမည်ဆိုလျှင်လည်း ဂျက်သေ ဖြစ်သည်။

၇။ ကစားပွဲ အချိန်စေ့သွားပါက ဂျက်ကို သတ်မှတ်ဇရိယာမှ ဖယ်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

အတားအဆီးများအား ဖယ်ရှားပစ်ခြင်း

ကစားသည့်ဇရိယာတစ်ဝိုက်တွင်ရှိသည့် မည်သည့်အတားအဆီးများကိုမဆို ဖယ်ရှားပေး ရမည်။ ကစားသမား အနေဖြင့် ပြိုင်ပွဲမစမီ မြေအနေအထားကို စမ်းသပ်ရန်အတွက် ၎င်း၏ ဘူးများထဲမှ တစ်ခုဖြင့် ဂျက်ကိုပစ်ခွင့်ရှိသည်။ သို့သော်လည်း စမ်းသပ်ခွင့်မှာ သုံးကြိမ်ထက်မပိုရပါ။ နောက်ထပ် ကစားသမား တစ်ဦး(သို့မဟုတ်)တွဲဖက်ကစားမည့် ကစားသမားထံမှ ထပ်မံစမ်းသပ်လိုသည်ဆိုပါက ယခင်ကစားခဲ့ပြီးသော ဘူးတစ်ခုအစား ထပ်မံဖြည့်ပြီး ကစားရမည်။

ဂျက်(သို့မဟုတ်)ဘူးကို ပြောင်းလဲခြင်း

အထက်ပါကိစ္စရပ်များမှလွဲ၍ ကစားသမားများသည် ကစားချိန်အတွင်း ဘူး(သို့)ဂျက်ကို ပြောင်းလဲခြင်း ကို တားမြစ် ထားပါသည်။

၁။ တစ်ခု(သို့)တစ်ခုထက်ပို၍ ပျောက်ဆုံးသွားပါက ပြန်လည်ရှာဖွေချိန်ကို (၅)မိနစ် သတ်မှတ် ပေးထား သည်။

၂။ တစ်ခု(သို့မဟုတ်)တစ်ခုထက်ပိုပြီး ပျက်စီးသွားပါက အောက်ပါအချက်ကို အရေးပေးစဉ်းစား ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဘူးများကစားရန် ကျန်ရှိနေသေးပါက လိုအပ်မည်ဆိုလျှင် အတိုင်းအတာများကို တိုင်းတာပြီး နောက်ဘူး(သို့)ဂျက်တစ်ခု၏ အချင်းဝက်သည် တူညီနေပါက(သို့)ထပ်တူကျနေပါက အထက်တွင် ဖော် ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ပြန်လည်အစားထိုးပေးရမည် ဖြစ်သည်။ နောက်ပွဲစဉ်တွင် ကစားသမားသည် အသစ်တစ်စုံကို ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဂျက်ကို ဖုံးအုပ်အကာခံလိုက်ရခြင်း(သို့)နေရာပြန်လည်ချပေးခြင်း

ပွဲပြီးဆုံးခါနီးအချိန်တွင် ရုတ်တရက် ဂျက်အား သစ်ရွက်တစ်ခု (သို့)အခြားအရာဝတ္ထုတစ်ခုခုက ဖုံးအုပ်လိုက်သည့် အခါ ဖယ်ရှားပေ းရပါမည်။

ဂျက်သည် လေကြောင့်ဖြစ်စေ ၊ တာရိန်း၏ ဆင်ခြေလျှောကြောင့်ဖြစ်စေ (ဥပမာအားဖြင့် Umpier ကစားသမား တစ်ဦး၊ ပွဲကြည့်ပရိသတ် စသည်တို့မှ တက်နင်းမိထားခြင်း (သို့မဟုတ်) အခြားကစားပွဲမှ ဘူးတစ်ခု (သို့မဟုတ်) ဂျက်ရောက်ရှိလာခြင်း၊ ထို့ပြင်တိရစ္ဆာန် (သို့မဟုတ်) အခြားမိုဘိုင်းအရာဝတ္ထုတို့ကြောင့် ရွှေ့လျားခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။ ထို့သို့ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အခါ ၎င်းအား မူလ နေရာသို့ ပြန်လည်ထားပြီး အမှတ်အသားတစ်ခု ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။

မည်သည့်အငြင်းပွားစရာကိစ္စရပ်များကိုမဆို ရှောင်ရှားရန်အတွက် ကစားသမားများသည် ဂျက်၏ နေရာကို အမှတ် အသား ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။ ဘူး ၊ ဂျက်၏နေရာကို မှတ်သားထားခြင်းမရှိပါက အငြင်းပွားစရာ အချင်းအရာများကို လက်ခံ ပေးမည်မဟုတ်ပါ။

ကစားပွဲတွင် ဘူးတစ်ခုကြောင့် ဂျက်ရွေ့လျားသွားသည်ဆိုပါက ခွင့်ပြုပေးပါသည်။

အခြားကစားပွဲသို့ ဂျက်ရွှေ့လျားသွားခြင်း

၎င်းဂျက်နှင့် ကစားနေသော ကစားသမားများသည် အခန်းတွင်းတွင် ကစားနေသည်ဆိုပါက ရွှေ့လျားသွားသော ဂျက်နှင့် ပြန်လည်ယှဉ်ပြိုင် ကစားရန်အတွက် တစ်ဖက်မှ ကစားနေသော ကစားသမားများကို ကစားပွဲပြီးဆုံးအောင် စောင့်ဆိုင်း ရမည်ဖြစ်သည်။

ဤစည်းမျဉ်းကို လိုက်နာရန်အတွက် ကစားသမားများသည် စိတ်ရှည်သီးခံခြင်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှုတို့ ရှိရမည်။

ထို့နောက် အသင်းများသည် ၎င်းတို့အား ခွဲဝေသတ်မှတ်ပေးသော တာရိန်းပေါ်တွင် ဆက်လက်၍ ဂျက်အား ယခင် နေရာယူခဲ့သောနေရာမှ တဖန်ပြန်ပစ်ရမည်။ ထိုအခြေအနေများကို ဖော်ပြထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ဂျက်သေသွားသည်ဆိုပါက အသုံးချရမည့်စည်းမျဉ်းများ

ပွဲမပြီးဆုံးမီ ဂျက်သေဆုံးသည်ဆိုပါက အောက်ပါအချက်(၃)ချက်ကို အသုံးချနိုင်သည် -

၁။ အဆုံးသတ်တွင် အသင်း ၂ သင်းလုံးသည် ဘူးများကစားရန် ကျန်ရှိနေပါက ဗလာ(Void) ဖြစ်ပါသည်။

၂။ အသင်းတစ်သင်းထဲသာလျှင် ဘူးများစွာ ကစားရန် ကျန်ရှိနေပြီး ထိုအသင်းသည် ဘူးများကျန်ရှိသော်လည်း အမှတ်များစွာ ရရှိနေခြင်း။

၃။ အသင်းနှစ်သင်းလုံးသည် နောက်ထပ်ကစားရန် ဘူးများမရှိတော့ပါကလည်း အဆုံးတွင် Void ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဂျက်ရပ်တန့်သွားပြီး နေရာပြန်လည်ယှဉ်ခြင်း

၁။ ထိလိုက်ပြီးသောဂျက်သည် ပွဲကြည့်ပရိတ်သတ် (သို့)Umpire ကြောင့် သွေဖီသွားခြင်း၊ ရပ်တန့်သွားခြင်းတို့ ဖြစ်ခဲ့ပြီး မူလနေရာကျန်ရှိနေရာယူနေခြင်း။

၂။ ထိလိုက်ပြီးသောဂျက်သည် ကစားသမားတစ်ဦးကြောင့် သတ်မှတ်ဇရိယာတွင်း ရပ်တန့် သွားခြင်း၊ သွေဖီခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း။

ထိုကိစ္စရပ်အတွက် တစ်ဖက်မှ ကစားသမားသည် အောက်ပါအချက်တို့ကို ရွေးချယ်ခွင့်ရှိပါသည်။

a - ဂျက်အားထားခဲ့ပြီး နေရာအသစ်တွင် နေရာယူခြင်း။

b - မူလနေရာတွင် ဂျက်အား ပြန်လည်နေရာချခြင်း။

c - ဂျက်အား နေရာယူရာတွင် မူလနေရာ ထပ်မံဆွဲသည့်လမ်းကြောင်းသည် စက်ဝိုင်းမှ အများဆုံး ၁၅ မီတာနှင့် ၂၀ မီတာတွင်း ရှိရမည်။ ကောင်းစွာ မြင်နိုင်သည့် အနေအထားရှိရမည်။

အစပိုင်းတွင် ဂျက်၏နေရာကို မှတ်သားထားမည်ဆိုပါက စာပိုဒ် b & c ကို အသုံးချနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ မှတ်သားထားခြင်း မရှိလျှင် ဂျက်အား ရှာဖွေတွေ့ရှိသည့်နေရာတွင်သာ ကျန်ရှိ နေမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဂျက်သည် ကစားကွင်းဇရိယာသို့ ပြန်လည်မရောက်မီ ဘောင်၏အပြင်ဘက်သို့ ရောက်ရှိ သွားပြီး ဂျက်သေဟု သတ်မှတ်မည်ဖြစ်ပြီး Article 13 တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်စည်းမျဉ်းများကို အသုံးချနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဘောလုံးများ (Boules)

ပထမဘောလုံးနှင့် ပထမဘောလုံးနောက်တွင် ပစ်သောဘောလုံးများ အမှတ်များများ ရရှိခြင်းကြောင့် (သို့) ခေါင်းပန်း လှည့်ပြီး အနိုင်ရရှိခြင်းတို့ကြောင့် ထိုအသင်း၏ ကစားသမား တစ်ဦးသည် ပထမဘောလုံးကို ပစ်ရမည်။ ထို့နောက် ထိုအသင်းသည် ၎င်းပွဲအတွက် Point မရှိသေးပါ။ ကစားသမားသည် မှတ်သား ထားသော နေရာမှ ဘူးကိုပစ်ရာတွင် အခြားမည့်သည့်ပစ္စည်း အကူအညီမျှ အသုံးမပြုရပါ။ ပစ်ရာ လမ်းကြောင်းတွင်လည်း မျဉ်းကြောင်းများဆွဲထားခြင်း မရှိရပါ။ ၎င်း၏ နောက်ဆုံးဘူးကို ပစ်ရာတွင်လည်း အခြားလက်တစ်ဖက်ဖြင့် ဘောလုံးကိုသယ်ဆောင်ခြင်းတို့ကိုလည်း တားမြစ်ထားပါသည်။ ဘောလုံးများကို တစ်ကြိမ် တွင် တစ်ခါသာ ပစ်ရပါမည်။

ပစ်လိုက်ပြီးသော မည်သည့်ဘောလုံးကိုမဆို ပြန်လည်ပစ်ခွင့်မရှိပါ။ သို့သော်လည်း စက်ဝိုင်းနှင့် ဂျက် အကြား အခြားကစားပွဲမှ ကျရောက်လာသည့် ဘောလုံး/ဂျက်များကြောင် (သို့) တိရစ္ဆာန် တစ်ကောင်ကြောင့် (သို့)အခြားရွေ့လျားနေသော အရာဝတ္ထု (ဘောလုံး)အစရှိသည်တို့ကြောင့် ဘောလုံးသည်ရပ်တန့်သွားခြင်း သွေဖီသွားခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ပြန်လည်ကစားနိုင်ပါသည်။

ဘောလုံးများ (သို့မဟုတ်) ဂျက်ကို စိုစွတ်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းတို့ကို တားဆီးထားပါသည်။

ဘောလုံးကိုမပစ်မီ ကစားသမားများသည် မိမိပစ်ရာလမ်းကြောင်းတွင် ရှိ(သို့မဟုတ်) နစ်မြုပ်စေနိုင်သော အရာတို့ကို ရှောင် ရှားရပါမည်။

ပထမဘောလုံးသည် သတ်မှတ်ဘောင်ကိုကျော်လွန်သွားပြီး တာရိန်းကွင်းတွင် မည်သည့် ဘောလုံးမှ မရှိတော့ပါက တစ်ဖက်အသင်းမှ ပထမအလှည့်အနေဖြင့် ကစားနိုင်ပါသည်။ ချိန်ရွယ်ပစ်ပြီးနောက် တာရိန်းကွင်းတွင် မည်သည့်ဘောလုံးမျှမရှိပါက Dead End နှင့်သက်ဆိုင်သော စည်းမျဉ်းများကို အသုံးနိုင် ပါသည်။

ကစားနေစဉ်အချိန်အတွင်း ကစားသမားများနှင့်ပွဲကြည့်ပရိတ်သတ်တို့၏ အပြုအမူများ

ကစားသမားသည် ဘူးတစ်ခုကို ပစ်နေစဉ်အတွင်း ပွဲကြည့်ပရိတ်သတ်နှင့် ကစားသမားများ သည် လုံးဝတိတ်ဆိတ် စွာ နေပေးရမည်။

တစ်ဖက်မှကစားသမားများသည်လည်း ကစားနေစဉ်အတွင်း လမ်းလျှောက်ခြင်း ၊ ခြေဟန် လက်ဟန် ဖြင့် ပြသခြင်း စသည့် မည့်သည့်အနောက်အယှက်များမှ မပြုလုပ်ရပါ။ ကစားနေသော အသင်း၏ အဖွဲ့ဝင်များ သာလျှင် ဂျက်နှင့်စက်ဝိုင်းကြား တွင် ရှိရပါမည်။ တစ်ဖက်မှ ကစားသမားများသည် ကစားသမား ၏အနောက် (သို့မဟုတ်)ဂျက်၏အကျော်တွင် ရှိရပါမည်။ ကစားပွဲဦးတည်ရာ နေရာ၏ ဘေးဘက်တွင် ရှိနေပါကလည်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး(၂)မီတာအကွာတွင် ရှိရပါမည်။

ကစားသမားများသည် ဤစည်းမျဉ်းများကိုမသိရှိဘဲ Umpire မှ သတိပေးချက်များကို လက်မခံဘဲ ဆက်လက်ပြုမူ နေပါက ပြိုင်ပွဲမှ ပိတ်ပင်တားမြစ်ခြင်း ခံရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဘောလုံးများပစ်ခြင်းနှင့် ကွင်းစရိယာအပြင်ဘက်သို့ရောက်သွားသောဘောလုံးများ

ပြိုင်ပွဲအတွင်း ကစားသမားမည်သူမဆို ဘူးကို စမ်းသပ်ခွင့်ရှိသည်။ ကစားသမားများသည် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို သိရှိခြင်းမရှိပါက အပြစ်ပေးခံရမည်ဖြစ်သည်။ ပွဲပြီးဆုံးသည့်အချိန်အတွင်း ဘောလုံးများ တာရိန်းအပြင်သို့ ရောက်ရှိခြင်းကို ခွင့်ပြုပေးထားပါသည်။

ဘောလုံးသေများ (Dead Boules)

မည်သည့်ဘောလုံးမဆို သတ်မှတ်ဘောင်ကိုကျော်လွန်သွားပါက ဘောလုံးသေအဖြစ် သတ်မှတ်ထားသည်။ ဘောလုံးတစ်ခုသည် သတ်မှတ်ဇရိယာ၏ ဘောင်လိုင်းပေါ်တွင် ခွလျက်ရှိနေသည်ကို ခွင့်ပြုပေးထားသည်။ ဘူးသည် ကစားသည့်နေရာမှ သတ်မှတ်ဘောင်ကို လုံးဝကျော်လွန်သွားပါက ဘောင်၏ အထက်တည့်တည့်မှ ကြည်ရှုစစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ဘောလုံးသေ ဖြစ်သွားကြောင်း တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ဘောလုံးသည် တာရိန်းကွင်းရှိ Lanes များကို တစ်ခုထက်ပိုဖြတ်သွားပြီး အဆုံးသတ် လိုင်းပါဖြတ်သန်းမည်ဆိုလျှင်လည်းဘောလုံးသေဖြစ်သည်။

မှတ်သားထားသော တာရိန်းတွင်းကစားနေစဉ် ဘောလုံးတစ်ခုသည် သတ်မှတ်ထားသော Lane ၏ လိုင်းကိုလုံးဝဖြတ်မိသည်ဆိုလျှင်လည်းဘောလုံးသေဖြစ်သည်။ဘောလုံးသည်မြေပြင်ဆင်ခြေလျှောကြောင့် (သို့မဟုတ်) အတားအဆီး တစ်ခုခု ကြောင့် အခြားအရာဝတ္ထုတို့ကြောင့် ကစားသည့်ဇရိယာတွင်းသို့ ရောက်ရှိပြီးနောက် ဘောင်အပြင်ဘက်သို့ ကျော်လွန်သွား ပါကလည်း ဘောလုံးသေဖြစ်သည်။

မည်သည့်ဘောလုံးသေကိုမဆို ကစားပွဲမှ လျှင်မြန်စွာထုတ်ယူရမည်။ ပျက်ကွက်သွားခဲ့ပါက ပြိုင်ဘက်အသင်းမှ အခြား ဘောလုံးပစ်သောအချိန်ကိုလည်း ထည့်တွက်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

ရပ်တန့်သွားသောဘောလုံးများ

Umpier (သို့မဟုတ်)ပွဲကြည့်ပရိတ်သတ်တို့ကြောင့် ဘောလုံးများသည် ရပ်တန့်ခြင်း၊ သွေဖီခြင်းတို့ ရှိခဲ့ပါက ၎င်းဘူးသည် ရပ်တန့်သွားသောနေရာတွင်သာ ကျန်ရှိနေမည်ဖြစ်သည်။ ကစားသမားနှင့် ၎င်း၏ အဖွဲ့ဝင်များအားလုံးသည် ဘူးအား ရုတ်တရက်ရပ်တန့်သွားအောင် သွေဖယ်သွားအောင် ပြုလုပ် ပါက ထိုဘူးသည် ဘူးသေဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် တစ်ဖက်မှ ကစား သမားကြောင့် ဘူးသည် ရပ်တန့်သွားခြင်း သွေဖယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာပါက ကစားသမား၏ ဆန္ဒအရ ပြန်လည်ကစားခြင်း (သို့) ကျန်ရှိနေသော နေရာတွင် ထားခဲ့ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ကစားသမားတစ်ဦးမှ ဘောလုံးကို ပစ်လိုက်ခြင်း၊ ထိလိုက်ခြင်းတို့ကြောင့် ရပ်တန့်သွားခြင်း၊ သွေဖီခြင်း ရှိပါက ပြိုင်ဘက် ကစားသမား အနေဖြင့် -၁- ရပ်တန့်သွားသောနေရာတွင်ချန်ခဲ့ခြင်း၊ ၂- မူလနေရာမှ ရပ်တန့်သွားသည့်နေရာထိ ချဲ့ထွင် သွားသော မျဉ်းကြောင်းပေါ်တွင်နေရာချထားပြီး ၎င်းသည် ကစားနိုင်သော ဇရိယာ၊ မှတ်သားထားသော အခြေအနေတွင်းသာ ရှိရမည်။

ကစားသမားအနေဖြင့် ရွေ့လျားနေသောဘောလုံးကို ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ရုတ်တရက် ရပ်တန့်အောင် ပြုလုပ်ပါ က ၎င်းနှင့် အတူ အသင်းတစ်ခုလုံးပါ နောက်ကစားပွဲအတွက် အရည်အချင်း မပြည့်မီသူအဖြစ် သတ်မှတ်ပါသည်။

ကစားရန်ခွင့်ပြုပေးထားသော အချိန်

ကစားသမားတစ်ဦးစီသည် ဘူးကစားရန် တစ်ကြိမ်ဂျက်ကိုပစ်ရန် အများဆုံးအချိန် အတိုင်း အတာမှာ တစ်မိနစ်ဖြစ်သည်။ ဤအချိန်တိုအတွင်းတွင် ဘူး(သို့မဟုတ်) ဂျက်ပစ်ခဲ့ပြီးရပ်တန့်သွားသော အချိန် (သို့မဟုတ်) လိုအပ်ပါက တိုင်းတာသည့် အချိန်အတောအတွင်းကိုစောင့်ဆိုင်း၍ စပစ်ရမည်။

ပြန်လည်အစားထိုးပေးသောဘူးများ

လေကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ဆင်ခြေလျှောဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်စေ ငြိမ်သက်နေရာမှ ရွေ့လျားသွားပါ က မူလနေရာသို့ ပြန်လည်ထားခွင့်ရှိသည်။ ကစားသမားတစ်ဦးဦးကြောင့် ဖြစ်စေ၊ Umpire၊ ပွဲကြည့်ပရိတ်သတ်၊ တိရစ္ဆာန် (သို့မဟုတ်) အခြားရွေ့လျားနေသော အရာဝတ္ထုတို့ကြောင့် ရုတ်တရက် ဘောလုံးရွေ့လျားသွား သည်ဆိုပါက မူလနေရာသို့ပြန်လည်ထားခွင့် ရှိသည်။

မြန်မာပီတန်းအားကစားဆောင်ရွက်မှုအခြေအနေ

မြန်မာနိုင်ငံ ပီတန်းအဖွဲ့ချုပ်ကို (၃.၂.၂၀၁၃)ခုနှစ်မှစ၍ ဦးသိန်းဝင်း(ဥက္ကဋ္ဌ) ၊ ရွှေသပြေ ဆောက်လုပ်ရေးမှ တာဝန် ယူ၍ ဖွဲ့စည်းခဲ့ပြီး ၃ - ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ဦးချမ်းသာ၊ အတွင်းရေးမှူးအဖြစ် ဦးအေးထွန်း ၊ တွဲဖက်အတွင်းရေးမှူး ဦးနေမျိုးလွင် ၊ လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး အား/ကာ ဦးစီးဌာန ဒေါ်စုသဇ္ဇာခိုင် (ဘဏ္ဍာရေးမှူး) တို့မှ ပီတန်းအားကစား လုပ်ငန်းများ တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ ပါသည်။

ထို သို့ဆောင်ရွက်ရာတွင် ထိုင်းနိုင်ငံမှ ပီတန်းနည်းပြဆရာ **Mr.Kasem Promgen , Mr.Sutthiroj Prapanpat** တို့သည် မြန်မာနိုင်ငံ ပီတန်းအားကစားနည်း၏ ပထမဆုံးသော နည်းပြဆရာများ ဖြစ်ကြပြီး မြန်မာပီတန်းအသင်း တိုးတက်ရေးအတွက် လေ့ကျင့်မှုများကို နေပြည်တော် အားကစားလေ့ကျင့်ရေးစခန်းတွင်ရှိသော ပီတန်းအားကစားကွင်းတွင် စတင်လေ့ကျင့်ခဲ့ပါသည်။ စတင်လေ့ကျင့်နေစဉ် ကာလအတွင်းကွင်းမြေနေရာ အခက်အခဲများရှိသောကြောင့် သာမန်မြက်ခင်းပေါ်တွင် လေ့ကျင့်မှုများကို ပြုလုပ်ပြီး အချိန် အနည်းငယ်ကြာမြင့်လာသောအခါ အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ ပီတန်းအဖွဲ့ချုပ်တို့မှ ပီတန်းအားကစားကွင်းကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပါသည်။ နေပြည်တော် အားကစားလေ့ကျင့်ရေးစခန်း Cluaster-8-04 ၏ ရှေ့တွင်ရှိသော ပီတန်းအားကစားကွင်းသည် မြန်မာပီတန်း အားကစားသမားများ စတင်လေ့ကျင့်ခဲ့သော နေရာဖြစ်ပြီး (၂၇)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ရန် TC-1 ပီတန်း အားကစားကွင်းတွင် လေ့ကျင့်မှု များကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့ မြန်မာနိုင်ငံ ပီတန်းအဖွဲ့ချုပ်မှ အားကစား နှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ ရန်ကုန်နှင့် မန္တလေး၊ တပ်မတော် သားများနှင့် ဌာနဆိုင်ရာများကို စည်းရုံး၍ လေ့ကျင့်မှုများကို စီစဉ်ပြုလုပ်ရာ ၂၀၁၂ ခုနှစ်ပိုင်းတွင် ထိုင်းနိုင်ငံမှ ပီတန်းနည်းပြ ဆရာ(၂)ဦးကို အား/ကာ ဦးစီးဌာနမှ ကူညီပံ့ပိုးမှုဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံသို့လာရောက်၍ လေ့ကျင့်မှုများကို ပီတန်းအဖွဲ့ချုပ်မှ တာဝန် ယူဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ပီတန်းအဖွဲ့ချုပ်အနေဖြင့် လေ့ကျင့်မှုများကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပြီး ပြည်ပနိုင်ငံသို့ ပူးတွဲလေ့ကျင့်မှုများ စေလွှတ်၍ (၂၇)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲမှ စတင်ကာ နိုင်ငံအလိုက်ပြိုင်ပွဲများ ၊ ချစ်ကြည်ရေးပြိုင်ပွဲ များမှာလည်း ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ပါသည်။ ထို့သို့ နိုင်ငံခြားနည်းပြဆရာများဖြင့် နေ့စဉ် နံနက်ပိုင်းနှင့် ညနေပိုင်းလေ့ကျင့်မှုများကို အား/ကာ ဦးစီးဌာနနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ ပီတန်းအဖွဲ့ချုပ်တို့မှ တာဝန်ယူ၍ လေ့ကျင့်ပေးလျှက်ရှိရာ အောင်မြင်မှုများလည်း ရရှိသင့် သလောက် ရရှိပါသည်။

မြန်မာပီတန်းအားကစား၏ အောင်မြင်မှုအနေအထား

မြန်မာပီတန်းအားကစားတွင် ဇော်ဇော်လှိုင် ၊ သန်းဇော်ဦး ၊ ဇေယျာနိုင် ၊ ဇော်လင်းထွန်း ၊ ငြိမ်းချမ်းမျိုးဇော်ထူး ၊ ဇော်မျိုးအောင် ၊ မင်းမင်းထွန်း ၊ သက်နိုင်ဝင်း ၊ ထွေးကိုကို ၊ ကျော်ရင် ၊ ထက်နိုင်ထွန်း ၊ ဝေယံလင်း ၊ သက်ဝေအောင် ၊ စောဇင်ကိုခိုင် ၊ ငြိမ်းချမ်းဖြိုး ၊ လမ်းယောင်ကင်း ၊ နေမျိုးထွန်း ၊ ချောအိသူ ၊ ယဉ်မင်းအေး ၊ ကံ့ကော်သန့်ဇင် ၊ သဲစုစုအောင် ၊ ပန်းအိဖြိုး ၊ တင်တင်ဝေ ၊ အေးအေးငြိမ်း ၊ ခင်ချယ်ရီသက် ယွန်းမိမိကျော် ၊ အိဖြူ ၊ ပိုးအိမောင် ၊ ဝါဝါလှိုင် ၊ ဖြူးပြည့်မင်းကြည် ၊ နန်းပေါက်ပေါက်ဖြူ ၊ သင်းသင်းဝါထွန်း တို့ စသော ပီတန်းအားကစားသမားများကို လေ့ကျင့်မှုများ ပြုလုပ်ပေးခဲ့ရာ အမြင့်မားဆုံးအနေဖြင့် (၂၇)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲတွင် ရွှေတံဆိပ်(၃)ခုနှင့် ကြေးတံဆိပ် (၁)ခုတို့ကို ရရှိခဲ့ပါသည်။ မြန်မာ့ပီတန်းအားကစားသမားများအနေဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ အောင်မြင်မှုများကို ရရှိခဲ့ ပါသည်။

၂၀၁၃ ခုနှစ် ၊ (၂၇)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ

သန်းဇော်ဦး	Man Single	ရွှေတံဆိပ်
ချောအိသူ	Women Single	ရွှေတံဆိပ်
သက်ဝေအောင် ၊ ယဉ်မင်းအေး	Mixed Double	ရွှေတံဆိပ်
ကံ့ကော်သန့်ဇင် ၊ ယွန်းမိမိကျော် သင်းသင်းဝါထွန်း ၊ နန်းပေါက်ပေါက်ဖြူ	Women Triples	ကြေးတံဆိပ်

၂၀၁၅ ခုနှစ် ၊ (၂၈)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ

ခင်ချယ်ရီသက်	Women Single	ကြေးတံဆိပ်
ကျော်ရင် ၊ ထွေးကိုကို ၊ ပန်းအိဖြိုး	Mixed Triples	ကြေးတံဆိပ်

၂၀၁၄ ခုနှစ် ၊ 1st South East Asia Petanque Championships 2014

ငြိမ်းချမ်းဖြိုး ၊ လမ်းယောင်ကင်း	Man Double	ရွှေတံဆိပ်
သဲစုစုအောင် ၊ ယွန်းမိမိကျော်	Women Double	ငွေတံဆိပ်
ငြိမ်းချမ်းဖြိုး ၊ လမ်းယောင်ကင်း ၊ သန်းဇော်ဦး	Man Triples	ကြေးတံဆိပ်
သဲစုစုအောင် ၊ ယွန်းမိမိကျော် ၊ အေးအေးငြိမ်း	Women Triples	ကြေးတံဆိပ်
သဲစုစုအောင်	Women Shooting	ကြေးတံဆိပ်

၂၀၁၃ ခုနှစ် (၂၇)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ



၂၀၁၃ ခုနှစ် (၂၇)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ အမျိုးသားတစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲတွင် ရွှေတံဆိပ်ဆုရ သန်းဇော်ဦးအား ပြည်တွင်းပြည်ပ မီဒီယာများမှ မေးမြန်းနေစဉ်

၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ 4th Asian Beach Games

ချောအိသူ	Women Single	ကြေးတံဆိပ်

၂၀၁၄ ခုနှစ် ၊ စကာပူဖိတ်ခေါ် ပြိုင်ပွဲ

ထွေးကိုကို၊ မင်းမင်းထွန်း၊ အေးအေးငြိမ်း	Mixed Triples	ငွေတံဆိပ်

၂၀၁၆ခုနှစ် ၊ မလေးရှားဖိတ်ခေါ် ပြိုင်ပွဲ

ကံ့ကော်သန့်ဇင်၊ တင်တင်ဝေ၊ ပန်းအိဖြိုး	Women Triples	ငွေတံဆိပ်



၂၀၁၃ ခုနှစ် (၂၇)ကြိမ်မြောက်
အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ
အမျိုးသမီးတစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲတွင်
ရွှေတံဆိပ်ဆုရ ချောအိသူ
ဆုယူအပြီးတွင် တွေ့ရစုံ

မြန်မာနိုင်ငံပိတန်းအဖွဲ့ချုပ်တွင် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခဲ့သော ဥက္ကဋ္ဌများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်

၁။ ဦးသိန်းဝင်း ယခင်(ဥက္ကဋ္ဌ) ယခု(နာယက)
၂။ ဦးအေးထွန်း ယခု(ဥက္ကဋ္ဌ)

နိဂုံး

မြန်မာနိုင်ငံ ပိတန်းအဖွဲ့ချုပ်အနေဖြင့် ပိတန်းအားကစားနည်း၏ လက်စွဲစာစောင်ကို အတတ် နိုင်ဆုံး ပြည့်စုံအောင် လေ့လာမှတ်သားပြီး ပြုစုထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာစောင်ကို ဖတ်ရှုခြင်း အားဖြင့် ပိတန်းအားကစားနည်းကို သိသင့် သလောက် သိရှိနားလည်ပြီး အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ပိတန်းအားကစားနည်းဖြင့် နိုင်ငံတော်၏ဂုဏ်သိက္ခာကိုမြှင့်တင်နိုင်သောနည်းပြ၊အားကစားသမားကောင်းများ ဖြစ်ကြပါစေ။

နောက်ဆက်တွဲ ဘောလုံးကိုင်ပုံနည်းစနစ်များ



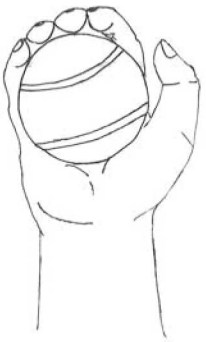
ပုံ(၁)



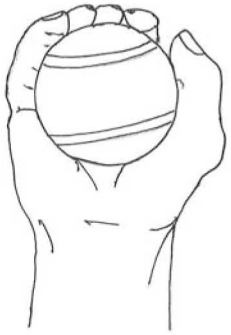
ပုံ(၂)



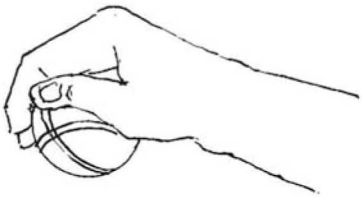
ပုံ(၃)



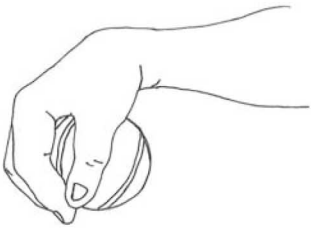
ပုံ(၄)



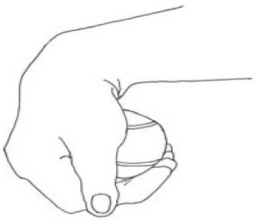
ပုံ(၅)



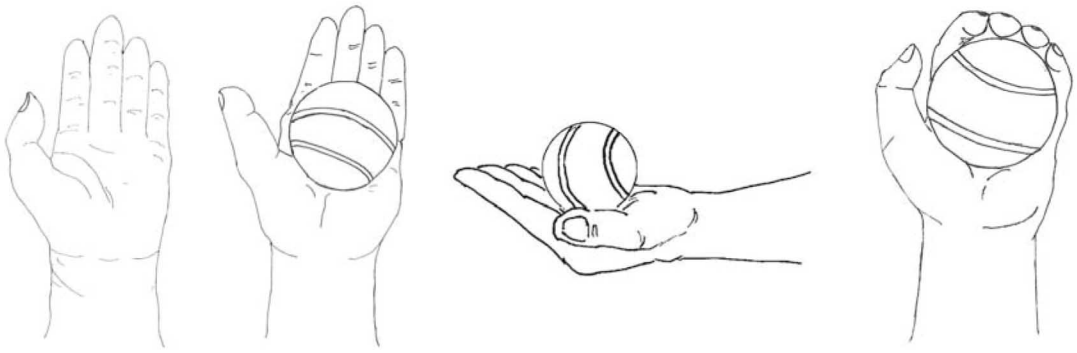
ပုံ(၆)



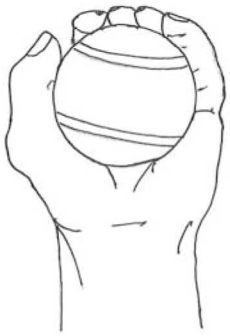
ပုံ(၇)



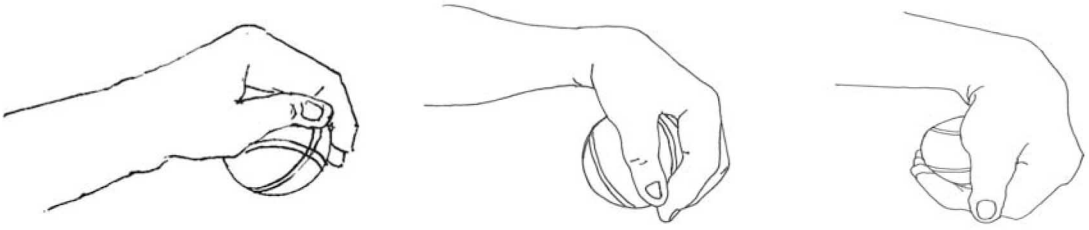
ပုံ(၈)



ပုံ(၁)　　ပုံ(၂)　　ပုံ(၃)　　ပုံ(၄)



ပုံ(၅)



ပုံ(၆)　　ပုံ(၇)　　ပုံ(၈)

ပိတန်း
Petanque

နည်းပြဆရာလက်စွဲ





အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနနှင့် ပိတန်းအဖွဲ့ချုပ်တို့ စီစဉ်ထုတ်ဝေသည်။